

E se la filosofia fosse una psico-logia? *

di Giorgio Giacometti

Quale il rapporto tra pratica filosofica e psicologia, segnatamente psicoterapia?

Innanzitutto e per lo più (verrebbe da dire) i filosofi praticanti, soprattutto i consulenti filosofici, hanno cercato di definirsi (o perimetrarsi) *per differenza* rispetto agli psicologi. Sotto questo profilo si è insistito su alcuni tratti distintivi come quelli messi in luce a più riprese da Neri Pollastri e così riassunti nella mia introduzione al volume *Sofia e psiche*¹:

Il consulente filosofico (a differenza dello psicologo e/o dello psico-analista)

- 1) ha una precisa *intenzionalità filosofica* (intende fare filosofia e nient'altro),
- 2) non parte dal presupposto che il proprio interlocutore sia abitato da un *inconscio* in senso psicoanalitico,
- 3) non si serve tematicamente di strumenti come il *transfert*,
- 4) non si preoccupa di *spiegare* le *cause* del vissuto del proprio interlocutore, ma piuttosto cerca di *comprenderne il senso*,
- 5) si sforza, insieme al proprio interlocutore, di far luce sul *mondo* che circonda entrambi e non soltanto, intimisticamente, sul cosiddetto "sé" di chi gli sta di fronte,
- 6) istituisce, pertanto, un *setting* fondamentalmente intersoggettivo e anaffettivo, aperto sul *logos* universale piuttosto che centrato sulla relazione stessa di consulenza e sui suoi attori.

A questi tratti va aggiunta la non terapeuticità della consulenza filosofica, ribadita anche nella perimetrazione della stessa a cura dell'Associazione Phronesis²:

Tuttavia, in secondo luogo (o in un secondo tempo), a partire, ad esempio, da altri contributi contenuti in *Sofia e psiche* e anche dalle pagine del mio libro sulla consulenza filosofica dedicate alla questione del rapporto tra pratica filosofica e "psicologie" (al plurale)³, ci si è resi conto che a questo tentativo di differenziazione, pur accettabile nelle sue linee generali, sfuggivano numerosi casi particolari, quelli rappresentati dagli approcci psicologici, generalmente denominati e denominabili come "umanistici", che, rifiutando uno o più tratti comunemente caratterizzanti la pratica psicologica (p.e. l'indagine relativa alle *cause* del disagio, la nozione di *inconscio* ecc.), potevano presentare elementi di più o meno accentuata confondibilità con la pratica filosofica, potendo addirittura essere considerati "precursori" di questa (il riferimento era ed è alla psicologia analitica di Jung, al *counseling* di marca rogersiana e frankliana ecc.)⁴.

1 Cfr. Giorgio Giacometti (a cura di), *Sofia e Psiche. Consulenza filosofica e psicoterapie a confronto*, Liguori, Napoli 2010, p. 3.

2 Cfr. «Phronesis», XI, n. 19-20, 2013, pp. 13-16.

3 Cfr. Giorgio Giacometti, *Platone 2.0. La rinascita della filosofia come palestra di vita*, Milano-Udine, Mimesis 2016, pp. 346 e ss.

4 Cfr. *Sofia e psiche*, cit., p. 4.

Per evitare di confonderci con gli psicologi, compresi gli psicologi umanistici, si è sostenuto allora, come ho fatto per molto tempo io stesso, che i filosofi, in quanto praticanti o consulenti, non muoverebbero da *dottrine* specifiche, neppure di tipo filosofico, ma aiuterebbero i loro consulenti a venire a capo delle loro “dottrine” implicite (visioni del mondo); laddove gli psicologi muoverebbero da dottrine psicologiche ben definite (come quelle di Freud, di Jung, di Rogers ecc.).

Il filosofo praticante, in particolare, per usare l'espressione di Paolo Cervari, sarebbe contraddistinto da un approccio privo di “*chiusura epistemologica*”⁵ o, nelle parole di Gerd Achenbach, “*meta-teorico*”⁶, caratterizzato, cioè, da una continua messa in discussione dei propri stessi assunti epistemologici⁷.

Ma, se guardiamo al nostro concreto operare, come filosofi praticanti, è un argomento discutibile. Come l'analista lacaniano parte da una serie di assunti metodologici, salvo poi aprirsi a ciò che egli stesso paragona a un esercizio maieutico⁸, così anche il filosofo consulente non può non partire a sua volta da una serie di assunti, come quelli che contraddistinguono la sua pratica secondo p.e. la già evocata perimetrazione della consulenza filosofica a cura dell'Associazione *Phronesis*.

Inoltre, ciascun singolo filosofo consulente, quando dialoga con un consultante, adotta inevitabilmente un approccio che è figlio della “teoria filosofica” che lui stesso abbraccia (teoria che include sempre indicazioni metodologiche, pensiamo ad es. alla concezione del linguaggio di Wittgenstein o alla nozione di “circolo ermeneutico” in Gadamer, per tacere della maieutica socratica).

Date le persistenti analogie tra pratica filosofica e psicoterapie, alcuni consulenti filosofici, con una certa prudenza, hanno ritenuto addirittura di *rifiutare il confronto* con il mondo “psi”.

Questa strategia scaturisce dalla seguente considerazione: chi, come il filosofo praticante, non ha le competenze necessarie e sufficienti a conoscere a fondo un determinato campo (quello psicologico e psicoterapeutico) non può presumere di delimitare con precisione il proprio campo (quello pratico-filosofico) rispetto all'altro. La tesi è: «Io, filosofo consulente, faccio questo e quest'altro, del tutto indipendentemente da quello che fanno gli psicologi e gli psicoterapeuti, convergessero o divergessero i due diversi approcci».

Questa rinuncia a “perimetrare”, tuttavia, se può esimere il filosofo consulente dal fare indebiti confronti, quasi che questi fossero necessari a giustificare la sua stessa “esistenza” professionale (quando invece non lo sono affatto), può però deludere il potenziale

5 Cfr. *Sofia e psiche*, cit., p. 183.

6 Cfr. Gerd Achenbach, *La consulenza filosofica. La filosofia come opportunità per la vita*, tr. it. Apogeo, Milano 2004, p. 83.

7 Cfr. anche Contesini in Stefania Contesini, Roberto Frega, Carla Ruffini, Stefano Tomelleri, *Fare le cose con la filosofia. Pratiche filosofiche nella consulenza individuale e nella formazione*, Apogeo, Milano 2005, p. 114.

8 Cfr. Jacques Lacan, *Scritti* (1966), tr. it. Einaudi, Torino 1974, p. 286.

consultante (o cliente), desideroso di afferrare la differenza, ammesso che ve ne sia una, tra consulenza filosofica e psicoterapia (o *counseling*).

Come soddisfare convincentemente questa legittima esigenza di chiarificazione?

Partiamo da una considerazione. Le nostre risorgenti difficoltà, come filosofi consulenti, a smarcarci dagli psicologi scaturiscono da una certa *inestricabilità* tra *io* e *mondo* (sulla quale da ultimo ci ha fatto riflettere la fenomenologia, non a caso presa a modello da psichiatri come Ludwig Binswanger); o tra la psiche e la (sua) “visione del mondo” (come Ran Lahav ci ha insegnato a chiamare la nostra “filosofia di vita”⁹).

Forse può soccorrere qualche esempio di questa inestricabilità. Se una persona non si sente riconosciuta per il suo valore dai suoi colleghi di lavoro ne va dell’immagine di se stessa. Riflettere se e quanto *io sia* quello che gli altri dicono (giudicano) *che io sia* è fare filosofia o psicologia? Si può senz’altro argomentare che la questione è filosofica, ne va della mia *identità*. Eppure vi sono senz’altro ottimi psicologi e psicoterapeuti che lavorerebbero nella medesima direzione (ne va della mia immagine, della mia *autostima* ecc.).

In *Sofia e psiche*¹⁰ e anche nel mio libro *Platone 2.0*¹¹ ho sostenuto che queste zone di interferenza dipenderebbero da un’invasione di campo (del campo filosofico) da parte della psicologia e ho sostenuto che non dovremmo darcene pensiero, purché, come filosofi, continuiamo a fare il nostro mestiere (adottando, sotto questo profilo, la prospettiva di quelli che sospendono il confronto).

Lo psicologo potrebbe, però, legittimamente replicare che il campo da dissodare era *anche* “suo”, e da sempre, trattandosi dell’anima (“*psyché*”) umana.

Come controreplicare? La mia idea sarebbe quella di farlo inaugurando una strategia nuova, inedita, al limite della provocazione, strategia che vorrei ora sottoporre alla vostra attenzione.

Filosofia come psicologia

«E se la filosofia *fosse una psicologia?*»; intendo: «... la sola vera e giusta *psico-logia?*». Ecco la nuova prospettiva a partire dalla quale propongo di interrogare il rapporto tra pratica filosofica e psicoterapie.

La cosa si può intendere *genealogicamente* più ancora che epistemologicamente.

Innanzitutto, se è vero che la psiche è da sempre territorio privilegiato della psicologia, è anche vero che fino almeno all’Ottocento *la psicologia stessa era considerata una branca della filosofia*.

9 Cfr. Ran Lahav, *Comprendere la vita. La consulenza filosofica come ricerca della saggezza*, tr. it. Apogeo, Milano 2004., p. 136 e *passim*.

10 Cfr. cit., p. 4.

11 Cfr. cit., pp. 346 e ss.

Ancor oggi, del resto, si parla legittimamente, come è ben noto, di “psicologia aristotelica”, “kantiana” ecc., cioè delle rispettive “dottrine dell’anima”¹².

Ma c’è di più. La psicologia era concepita non solo come una “branca della filosofia” (come appare in Aristotele e in una certa tradizione che da lui promana), ma anche come un altro modo di intendere “tutta la filosofia”, nel senso del suo cuore più profondo.

La tradizione platonica, al riguardo, è eloquente. Tutti ricordiamo il comando del dio di Delfi, «Conosci te stesso», fatto proprio da Socrate e interpretato come invito a conoscere la propria “anima” (in greco: *psychè*), alla luce dell’esplicita identificazione tra *noi e la nostra anima*¹³.

Si potrebbe obiettare che non tutti i filosofi e neppure gli stessi platonici, di fatto, dedicano tutte le loro energie a meditare su se stessi, ma si interrogano anche sul *mondo* che li circonda, come invitano a fare oggi i filosofi praticanti (interrogazione che, come abbiamo ricordato, caratterizzerebbe la consulenza filosofica e la distinguerebbe dalle psicoterapie, ripiegate sul “sé” del soggetto “in cura”).

Tuttavia, nel solco della tradizione platonica, Plotino arriva ad esempio a dire:

Iniziando questa ricerca, noi obbediamo al precetto del dio che ci comanda di *conoscere noi stessi*. Se vogliamo *cercare e trovare ogni altra cosa*, è giusto che *ricerchiamo chi è colui che ricerca*: desiderando così di cogliere l’amorosa visione delle cose supreme (Plotino, *Enneadi*, IV, 3, 1, 1);

e ancora:

l’anima è e diviene ciò che contempla (ivi, IV, 3, 8, 15).

L’ipotesi sottesa a tali espressioni è che non si possa conoscere alcunché se non si conosce se stessi, poiché il “mondo”, almeno il mondo che mettiamo a tema quando vi riflettiamo filosoficamente (che non è certamente l’universo fisico, ma è un universo di valori e ipotesi soggettive), è tale in quanto *si riflette* nell’anima (forse noi diremmo: “nella coscienza”).

Ora, la storia recente che cosa ci dice, invece? Ci racconta dell’atto di nascita, in un clima culturale contraddistinto dal cosiddetto *positivismo*, di una psicologia che si voleva emancipata dalle sue radici filosofiche. Quando parliamo, infatti, di psicologia *scientifica* facciamo riferimento a un sapere relativamente recente che si è dato una patente di “scientificità” adottando una serie di accorgimenti che vorrebbero assimilarlo alle scienze della natura: ad esempio, l’attenzione all’oggettività, verificabilità, universalità dei propri risultati. Quest’attenzione ai procedimenti della scienza è evidente in varia misura in correnti di psicologia come il *behaviourism*, il cognitivismo, la *Gestaltpsychologie* e, in qualche misura, il costruttivismo. Queste correnti adottano un modello di “uomo” (ad esempio:

¹² Non si tratta di dottrine secondarie. In Aristotele, come è noto, questa dottrina è parte della “fisica”: l’anima vi assolve una funzione fondamentale, se pensiamo che il tempo stesso (il tempo della natura, non solo il tempo soggettivo, la *durée* bergsoniana) ne dipende: «Risulta impossibile l’esistenza del tempo senza quella dell’anima» (*Fisica*, IV, 14, 233a21-26).

¹³ Cfr. Platone, *Alcibiade maggiore*, 130a.

un modello animale “pavloviano” per il *behaviourism*; il computer per il cognitivismo ecc.) troppo rigido e predeterminato (facendo dell’uomo un mero *oggetto*, piuttosto che un *soggetto*, di conoscenza) perché un filosofo consulente, che pure accetti la provocazione che qui ho lanciato (cioè che la filosofia sia anche una psicologia), possa accettarlo acriticamente.

Ecco perché, come abbiamo visto, il filosofo consulente teme soprattutto di essere confuso con il *counselor* di scuola rogersiana o frankliana, con lo psicologo del profondo junghiano, con il *daseinsanalista* binswangeriano ecc., insomma con professionisti aderenti a quelle correnti della psicologia e della psicoterapia che possiamo chiamare “umanistiche”.

Tuttavia, anche questi psicologi, pur cercando di “fare i filosofi” (spesso, infatti, si ispirano a tradizioni filosofiche, come l’esistenzialismo o la fenomenologia) e riconoscendo l’insopprimibile soggettività del proprio interlocutore (al punto da valersi, talora, di strumenti come l’*empatia*), devono pur sempre di nuovo misurarsi (contraddittoriamente?) con le esigenze di oggettività, ripetibilità, verificabilità ecc. fatte valere dai loro colleghi.

La pretesa comune dalla psicologia contemporanea, infatti, più o meno soddisfatta, è quella di essere una (nuova) *scienza* dell’uomo, non più una branca della filosofia.

Il vantaggio dei filosofi consulenti è che possono fare i filosofi senza doversi misurare con esigenze estranee al filosofare.

Se tutto questo è vero e se ricordiamo l’uso filosofico della parola “psicologia”, il filosofo consulente potrebbe allora dichiarare non tanto, genericamente, di non essere uno psicologo, quanto di non essere uno psicologo (preteso) “scientifico”, ma di fare piuttosto della psicologia *filosofica*, indagando l’anima del proprio interlocutore e la propria, *in quanto tale*, non come un “nome” per nascondere un “arco riflesso” che risponde a stimoli, un computer che processa informazioni, un contenitore di “*Gestalten*”, una ricetrasmittente di messaggi più o meno equivoci o contraddittori o in qualsiasi altro modo la si “rappresenti” all’interno di questa o quella scuola di psicologia contemporanea.

Filosofia come esercizio di ragione

Potrei concludere qui la mia riflessione, ma, proprio restando sul terreno storico-culturale, credo che sia utile meditare su un altro ordine di considerazioni in qualche modo legato al precedente.

Non ci dobbiamo nascondere un problema. La filosofia ha cessato da tempo di venire esercitata “nelle piazze”, come al tempo di Greci, mentre la psicologia, pur nascendo come scienza rigorosa e del tutto “accademica”, contraddistinta in taluni casi da un vero e proprio approccio *sperimentale*, non si è peritata di scendere dalla cattedra per misurarsi col disagio delle persone, trasformandosi in psicoterapia. In questa trasformazione – se ci si riflette un vero e proprio *salto* tutt’altro che innocente – la psicologia non solo si è portata dietro gli assunti che la istituivano come scienza (p.e. un determinato modello

umano acriticamente adottato), ma si è data anche implicitamente *fini etico-terapeutici*, a loro volta scarsamente giustificati sul piano strettamente filosofico. Essa ha perfino contribuito a creare un'idea di salute "psico-fisica", oggi promossa da istituzioni internazionali come l'OMS¹⁴, che include una serie di assunti filosofici non dichiarati circa l'essenza e il fine dell'uomo nel mondo.

Un esempio molto chiaro di questa nuova "antropologia mondiale", di matrice psicologica, filosoficamente infondata, ma non meno diffusa e pervasiva, è offerto dal rovesciamento del rapporto tra *ragione* ed *emozioni*.

Come è noto, tradizionalmente la filosofia, quasi a prescindere dalla visione del mondo di cui si faceva latrice (spiritualistica o materialistica che fosse), ha sempre invitato a esercitare forme di autocontrollo (*enkràteia*) *razionale* sulle proprie emozioni o passioni. In alcune scuole greche, ad esempio, come la platonica e l'aristotelica, l'obiettivo era la *metriopatia* (la misura nelle passioni); in altre scuole, come quelle ellenistiche (epicurea, stoica, scettica), l'obiettivo era l'*apatia* (l'estinzione delle passioni). Ma, se ci si riflette, fino almeno a Kant escluso, anche la filosofia medioevale e moderna ha ereditato questa concezione (pensiamo solo all'importanza assegnata in ambito cristiano alle virtù cardinali o all'etica "intellettuale" di Spinoza).

Il filosofo (anche quella sorta di quasi caricatura del filosofo rappresentata dal *philosophe* illuminista) è classicamente colui che si lascia guidare essenzialmente dalla *ragione* e sorveglia accuratamente i propri istinti, desideri, sentimenti.

Oggi, dopo l'età romantica e sull'onda delle diverse mode psicologiche, si tende, invece, a dare una grande rilevanza alle emozioni, fino a parlare di *intelligenza emotiva*¹⁵ o di *intelligenza delle emozioni*¹⁶.

L'idea, in se stessa nient'affatto peregrina e che io stesso ho a lungo carezzato e sostenuto, è che le emozioni abbiano una propria "intelligenza" (ad esempio: la paura suggerisce che qualcosa sia pericoloso; il desiderio che qualcosa sia bello e buono per noi; l'invidia che qualcosa d'altri sia desiderabile ecc.).

Tuttavia, dietro questa giusta comprensione del significato delle nostre emozioni (peraltro, come dimostra Martha Nussbaum, di nobile conio filosofico, risalendo almeno allo stoicismo¹⁷), si nasconde spesso un implicito invito ad accondiscendervi più o meno ciecamente (se le emozioni hanno una loro intelligenza, perché non seguirle invece di lasciarsi irretire dalla pedante ragione?). Questo invito, implicito in molte pratiche psicoterapeutiche, più che scientificamente giustificato, appare un figlio "naturale" (non riconosciuto) del *nichilismo* filosofico contemporaneo, inaugurato storicamente da Schopenhauer e Nietzsche, che conduce al seguente, seducente "sillogismo": "Se nulla ha senso e

14 «Health is a state of complete physical, *mental and social well-being* and not merely the absence of disease or infirmity» (Preambolo della Costituzione dell'O.S, firmata il 22 luglio 1946).

15 Cfr. Daniel Goleman, *L'intelligenza emotiva. Che cos'è, perché può rendervi felici* (1995), tr. it. Rizzoli, Milano 2005.

16 Cfr. Martha C. Nussbaum, *L'intelligenza delle emozioni*, tr. it. Il Mulino, Bologna 2004.

17 Cfr. *ivi*, p. 20.

la ragione è solo una maschera, perché non lasciarsi guidare (come fa l'oltreuomo nietzschiano) dal (presuntamente) infallibile istinto?". Implicitamente o esplicitamente diverse scuole psicoterapeutiche mirano a questa "liberazione" del soggetto (variamente denominata: "libero sviluppo della personalità", "*self-empowerment*", "auto-efficacia" ecc.) dall'oppressione secolare esercitata dai "rappresentanti psichici" delle figure genitoriali (Super-Io), della cultura religiosa tradizionale, della società capitalistica (il Grande Altro di Žižek) o di altre istanze giudicanti, visti come fonti del famigerato "senso di colpa" e come origine di una vasta gamma di disagi psichici.

Quello che voglio evidenziare è che l'obiettivo terapeutico di molti approcci psicologici è tutt'altro che neutro, ma dipende sotteraneamente da una *non dichiarata, occulta*, ma ben precisa visione del mondo, in ultima analisi da una determinata opzione *filosofica*, da una concezione *etica* (e talora anche *politica*), giusta o sbagliata che essa sia. In molti casi tale "visione del mondo", quale storicamente è emersa, può essere rubricata come *emotivismo*.

Questa concezione, figlia del nostro tempo, tende a giustificare le scelte fatte su base emotiva (in quanto *a priori intelligenti*), purché esse siano previamente "liberate" dalle pressioni indebitamente esercitate dalla società sull'individuo.

Lo stesso esercizio della *ragione* cade sotto la scure del *sospetto*: si tratterebbe per lo più di forme di *razionalizzazione* volte a giustificare ai propri occhi atteggiamenti in realtà determinati da altro, da moventi inconsci, spesso, appunto, di origine sociale (emozioni *parassite* ecc.).

L'equivoco qui consiste nel mettere in un unico calderone la *coscienza morale* prodotta dalla cultura (anche religiosa) di appartenenza (corrispondente all'incirca al Super-Io freudiano), fonte dei propri scrupoli morali e sensi di colpa *irrazionali*, e la *coscienza morale* maturata da una persona su basi strettamente razionali (corrispondente all'incirca all'Io freudiano).

Nella prospettiva filosofica classica i propri sensi di colpa (generati spesso da quelle superstizioni contro le quali si scagliavano, ad esempio, gli epicurei) non sono meno irrazionali dei propri desideri. In termini freudiani tanto l'Es quanto il Super-Io dovrebbero essere guidati dall'Io. Proprio a questo fine è utile acquisire consapevolezza dei propri moventi irrazionali, portandoli per quel che è possibile a coscienza. Giova a questo fine, ad esempio, l'esame quotidiano di coscienza (di ascendenza pitagorica, testimoniato da Seneca ed ereditato dal cristianesimo). In questo quadro nulla vieta di riconoscere l'intelligenza delle proprie emergenti emozioni, ma il punto è un altro.

Una cosa è riconoscere le passioni da cui si è abitati, interrogarle e sviscerarne il significato, quello che esse ci *chiedono*. Un'altra cosa è accondiscendervi ciecamente, *rispondere* positivamente alle loro richieste senza prima averne esaminato la plausibilità. Un filosofo classico (o un classico filosofo) segue all'incirca questo imperativo ipotetico (parafrasando in parte una celebre esortazione di Agostino):

Fai quello che vuoi, *purché tu non te ne debba poi pentire*.

IDEE

E se la filosofia fosse una psico-logia? di Giorgio Giacometti

(Se proprio si vuole sofisticare si potrebbe aggiungere l'ulteriore condizione: «oppure purché tu metta in conto e accetti di potertene in seguito anche pentire»).

Questa condizione è posta dalla ragione e *supera sempre per intelligenza* qualsiasi spinta emotiva. Per quanto, infatti, un'emozione “sappia il fatto suo”, essa tende a non calcolare lucidamente gli effetti che derivano dal fatto di accondiscendervi.

La cosa può essere espressa anche evocando il tipico modo di ragionare degli stoici, che mi permetto di semplificare come segue. Gli animali irrazionali (*àlogoì*) non possono fare altro che seguire i loro *istinti* (*hormài*, termine introdotto proprio dagli stoici). Questi istinti, indubbiamente, hanno una loro intelligenza (p. e. quando un animale ha sete, l'istinto lo induce a procurarsi i liquidi necessari per sopravvivere; quando ha paura, l'istinto lo induce a evitare i pericoli che potrebbero minacciare la sua esistenza ecc.), ma *possono sbagliare*. Anche noi uomini abbiamo gli istinti (e le emozioni, i desideri ecc.), che hanno una loro intelligenza, ma *possono sbagliare*; abbiamo, però, anche la *ragione* (*lògos*) che può esaminare le pretese di questi nostri istinti e desideri e valutare quando è il caso di accondiscendervi e quando no. Sebbene anche la ragione sia fallibile, *è sempre meglio seguire la ragione piuttosto che qualsiasi altra cosa*.

Dunque le emozioni sono superflue? Nient'affatto. Parafrasando Kant potremmo dire:

le emozioni sono *cieche* senza la ragione, ma anche la ragione è *vuota* senza le emozioni.

Le emozioni, come suggerisce la stessa parola che le designa, sono *moventi* che spingono all'azione. Senza di esse la ragione girerebbe a vuoto. Tuttavia, in assenza di un esame della ragione il rischio dietro l'angolo resta sempre quello di commettere errori di cui poi ci si debba pentire.

N. B. Nel corso di questo esame, dal momento che si rivela necessario *conoscere se stessi* e, dunque, anche le proprie emozioni, *nulla vieta*, anzi *tutto invita* ad adottare tecniche, come quelle suggerite dalle moderne psicoterapie o, magari, da pratiche di matrice religiosa o spirituale, volte a portare a consapevolezza o mettere in luce le proprie più segrete (a noi stessi) emozioni. Ciò che l'impegno filosofico esige è non tanto di eludere tecniche di questo genere, qualora le si sappia padroneggiare, quanto di *non fermarsi al dato emotivo* ma concludere piuttosto l'esame della propria anima attraverso l'esercizio del *lògos* (più o meno “divinamente” ispirato, vedi la questione immediatamente successiva).

Vi è almeno un caso, anche se forse più frequente di quello che si immagina, – si potrebbe obiettare – nel quale sembrerebbe sensato affidarsi alle emozioni: quando le *ragioni* pro e contro una determinata scelta sembrano *equivalersi*. Tuttavia, anche in questo caso più che l'emozione, sempre soggetta all'errore, ciò che la filosofia invita a esercitare per coadiuvare la nostra decisione è qualcosa di simile a un'intuizione o a un atto di intelligenza, alcunché di *supra*, non di *infra rationem*. Si tratta di un atto eminentemente

filosofico, anche se può essere suscitato da una forma sublimata di *èros*, come ci insegna Platone, un atto nel quale il *noûs*, nel trascendere la *diànoia*, se ne mostra tuttavia alla radice.

Che cosa, dunque, propongo in ultima analisi per distinguere la pratica *filosofica* e, segnatamente, la consulenza *filosofica* da approcci di carattere *psicologico* e *psicoterapeutico*? Quanto segue.

La pratica filosofica si fonda su una *psicologia filosofica* che non ha nulla da invidiare alle psicologie pretese scientifiche e meno ancora alle loro “implementazioni” psicoterapeutiche, cieche sulla valenza filosofica dei loro stessi assunti e obiettivi, nonché sull’etica *non dichiarata* che esse incorporano.

Questa psicologia filosofica riconosce la complessità dell’anima umana, nella quale *si riflette il mondo*, e, senza disdegnare altre tecniche di indagine, mette in luce il valore insostituibile dell’*esercizio della ragione* nell’esame di questa stessa complessità e nella selezione delle vie migliori attraverso cui l’anima stessa può perseguire i propri fini.

Inscindibilità dell’anima

Una parola infine, sulle ragioni anche personali che mi hanno portato a queste considerazioni che, per certi aspetti, senza contraddire frontalmente antecedenti modi di porre la questione, propongono una vera e propria “svolta” nel modo di pensare il rapporto tra pratica filosofica e psicoterapia.

Il presupposto da cui sono partito è quello dell’unitarietà dell’anima che, in quanto tale, merita, per così dire, un esame a sua volta unitario.

Per chiarire questo punto la cosa migliore è, forse, quella di fare un esempio.

Supponiamo che qualcuno soffra per la perdita di una persona cara. Costui si domanda il senso di quello che gli accade, potrebbe anche attraversare una crisi di fede, qualora fosse una persona religiosa, e potrebbe, infine, avere difficoltà anche a svegliarsi la mattina e andare a lavorare, cose che per lui sono ora diventate insensate. Che dovrebbe fare per ricevere un aiuto? Sotto il primo profilo (questione del senso di quello che gli accade) dovrebbe forse rivolgersi a un filosofo consulente, sotto il secondo profilo (crisi di fede) a un direttore spirituale e sotto il terzo profilo (sindrome lievemente depressiva) a uno psicoterapeuta. A queste figure dovremmo poi aggiungere gli amici e i parenti, sempre (anche troppo) prodighi di consigli, il medico di medicina generale per una prima prescrizione di farmaci adatti alla bisogna ecc. ecc. Non è un po’ troppa gente?

Poiché *chi* soffre è sempre lui e la sua “anima” o “psiche” è sempre la *stessa*, la cosa migliore non sarebbe che vi fosse qualcuno, chiamiamolo un “filosofo a tutto tondo”, in grado di prendersi cura *globalmente* (nella misura del possibile e in base alle proprie competenze) del disagio dell’anima di questa persona? Potrebbe trattarsi anche di un sacerdote con competenze e sensibilità psicologica o di uno psicoterapeuta “umanista” con una solida base filosofica.

Quello che vorrei suggerire è che, se *l'anima è sempre la stessa*, bisognerebbe riuscire a darle unitariamente quello che essa *chiede*. Chiunque sia colui a cui un'anima *principalmente* si rivolgerà a questo scopo (all'interno di una pleiade di diverse figure che verosimilmente accompagneranno quest'anima nel suo lutto), costui dovrebbe riuscire, nella misura del possibile, ad *accogliere* questa domanda e dare le *risposte* giuste (o almeno non così sbagliate come quelle che potrebbero dare altri).

E quale formazione dovrebbe avere questo “consolatore” (nel senso più filosofico e spirituale del termine) se non una formazione filosofica “a tutto tondo”, grazie alla quale egli possa interrogare il proprio interlocutore, favorendo in lui l'emersione (il “parto” socratico, a cui non sono estranee le doglie del disagio e della sofferenza psichica) di qualcosa come una “verità” dell'anima, contraddistinta da aspetti certamente diversi, ma fondamentalmente *inscindibili*?

Nel nostro esempio il filosofo consulente dovrebbe avere dimestichezza con le questioni teologiche implicate nella crisi religiosa del suo interlocutore, ma saper anche suggerire qualche tecnica di sopravvivenza quotidiana affinché la stessa prosecuzione del dialogo sia resa possibile. In ultima analisi, di volta in volta, si tratta sempre di valutare ciò che sia *meglio* fare o non fare, considerando la situazione esistenziale nella quale ver-siamo nella sua *globalità* e non per compartimenti stagni. Questo, ovviamente, non esclude che su specifiche questioni liminari, ad esempio se assumere o meno antidepressivi e quali, il suggerimento possa essere quello di rivolgersi a chi è più competente e autorizzato a trattare tali questioni, ma la domanda di fondo, se provare a fare a meno di certi aiuti o, viceversa, riconoscere i propri limiti e attingervi, resta in ultima analisi filosofica (e “psico-logica” in senso antico), perché per rispondervi occorre sempre di nuovo mettere in gioco “tutta l'anima” della persona.

** Il presente contributo è stato presentato in un incontro Phronesis, sez. Triveneto, giugno 2020.*