

**La filosofia e la cura:  
una breve introduzione al counseling filosofico.**

**Luca Nave**

“I nuovi pazienti, quelli che negli ultimi anni chiedono aiuto allo psicoterapeuta, non sono frequentemente classificabili all'interno delle nevrosi classiche; essi denunciano al loro interno uno stato di disagio esistenziale che talvolta perviene a una crisi totale, ad una sensazione permanente di vuoto, di solitudine e di angoscia: si chiedono ripetutamente: chi sono? da dove vengo? verso dove sto andando? e che senso ha la mia vita?”

Tali considerazioni di Pietro Giordano (*Miti e sogni*, Piovani Editore, 1994, p. 47), psicoterapeuta d'indirizzo logoterapeutico, contengono alcuni dei motivi che hanno sancito la necessità di elaborare un *Counseling Filosofico*. Tale disciplina e relazione d'aiuto è stata fondata, in Italia, una decina di anni or sono, da un gruppo di filosofi mossi dal desiderio di rendere pratica e operativa la filosofia per troppo tempo rinchiusa nei “ghetti accademici”, insieme ad una nutrita schiera di psichiatri, psicologi e psicoterapeuti appartenenti a diversi indirizzi e orientamenti, animati dalla ricerca di idee, concetti, metodi e strumenti che la filosofia poteva elargire al fine di rendere la propria relazione d'aiuto (*counseling*) maggiormente efficace e risolutiva, soprattutto a riguardo di quelle questioni di natura etica ed esistenziale che un metodo dogmaticamente ed esclusivamente psicoterapeutico non poteva garantire, in quanto difficilmente classificabili nella manualistica del D.S.M. ovvero curabili con l'esclusivo ricorso a tecniche psicoterapeutiche o alla psico-farmaco-terapia.

Con la nascita del *counseling* filosofico è sorto e si è consolidato il convincimento, egregiamente espresso, tra gli altri, da un illustre filosofo e psicanalista del calibro di Umberto Galimberti (*Se un filosofo ti prende in cura*, La Repubblica, 15.12.2004), secondo cui le nostre sofferenze psichiche e i nostri disagi esistenziali non sempre dipendono da presunte disfunzioni neuro-bio-chimiche (come vuole la psichiatria cosiddetta organicistico-naturalistica) o da conflitti interni, traumi remoti o coazioni a ripetere esperienze antiche e in noi consolidate (come vuole la psicanalisi) *ma*, il più delle volte, nascono dalla modalità del nostro stesso essere-nel-mondo, dalla nostra *visione del mondo* che, qualora troppo limitata, angusta, sclerotizzata e irriflessa, non ci consente di comprendere e realizzare il nostro *progetto esistenziale*, e ciò può generare i sintomi tipici di certe “malattie” della psiche o disturbi della personalità.

E aggiunge, in conclusione: Se questa seconda ipotesi è vera, perché non prendere in considerazione una terapia filosofica delle idee?

Prima di prendere in considerazione tale “terapia” chiediamo: come può il filosofo, notoriamente recluso tra le anguste mura accademiche e per lo più occupato ad affrontare questioni astratte in testi voluminosi e inaccessibili ai più, *aiutare* le persone affrante da sentimenti di ansia, angoscia o depressione esistenziale derivanti dalla propria incapacità di venire in chiaro con se stesse e dunque di reperire un senso e un significato della propria esistenza nel mondo?

La filosofia, secondo un’accezione del termine piuttosto comune e diffusa, sarebbe una disciplina astratta, teorica, tecnica, concettuale, difficile e, comunque, assai distante dal mondo vero, vivo e concretamente reale all’interno del quale l’uomo ricerca il senso e significato della propria vita. Si dice: «Mettete due filosofi a parlare in una stanza e presto non saranno d’accordo neanche di essere là», mentre è assai radicata nell’immaginario comune la storiella di Talete, il primo filosofo che s’incrocia nei manuali di storia della filosofia occidentale che, assorto in astratti pensieri e nella contemplazione del cielo stellato, non si curava della terra sulla quale poggiava i piedi e finì sul fondo di un pozzo, suscitando l’ilarità della servetta di Tracia che s’era goduta la comica scena.

Talete è stato assunto quale immagine tipico-ideale del filosofo, e quindi richiediamo: personaggi completamente assorti nella contemplazione del cielo “numerale e ideale” cosa potranno mai dire e soprattutto *fare* per *aiutare* le persone a trovare delle risposte alle questioni concretamente esistenziali che tormentano la propria esistenza nel mondo?

La risposta a tale questione passa necessariamente attraverso il ridimensionamento del pre-giudizio circa l’astrattezza della filosofia: parlo di ridimensionamento e non di smentita perché esso contiene sicuramente una parte di verità. La filosofia può infatti veramente essere una disciplina elucubrante, concettuale e macchinosa che si occupa di questioni lontane dalla realtà quotidiana, ma esiste una dimensione del pensiero filosofico che ha una spiccata valenza pratica, curativa e terapeutica della condizione umana che era già ben presente ai filosofi antichi, prima ancora che la filosofia si ammalasse di “agorafobia” e quindi fosse rinchiusa nei monasteri prima e nei “ghetti accademici” poi.

Pierre Hadot, nel suo *Esercizi spirituali e filosofia antica* (Einaudi, 2005), è tra i maggiori sostenitori del fatto che la filosofia, nell’antichità, non era una semplice forma di sapere o la costruzione di un sistema teorico-razionale bensì un *modus vivendi*, “un’arte o una condotta di vita”, un vero e proprio “esercizio spirituale” diretto a “formare gli animi piuttosto che a informarli”, ovvero una “*terapia* delle passioni” con valore psicagogico e formativo elaborata al fine di trasformare la vita e la *visione del mondo* di colui che la pratica, implicando di conseguenza una metamorfosi della sua intera personalità e del suo essere nel mondo.

Secondo gli insegnamenti dei filosofi antichi allora, la “vera” filosofia, quella che, platonicamente, può recare qualche *vantaggio* a colui che si esercita e la pratica, non è il “sapere per il sapere”, una costruzione puramente teorica o concettuale bensì una qualità dello *spirito* e il risultato di una trasformazione interiore, che può elargire un prezioso contributo alla cura di sé e della propria esistenza nel mondo con gli altri.

Il counseling filosofico, da questo punto di vista, è dunque un ritorno al modo di concepire la filosofia nell’antichità: la filosofia incarnata in un counseling di matrice prevalentemente fenomenologico-esistenziale non risulta essere una semplice forma di sapere teorico-accademico- astratto che si rivolge a specialisti del sapere affinché formino altri specialisti, ma un sapere *vitale* rivolto a tutti gli esseri umani pensanti spinti dalla necessità di trovare una risposta alle domande esistenziali poste dalla propria esistenza nel mondo, e da cui dipende il proprio modo di vivere con gli altri. Il vivere stesso, da questo punto di vista, può essere considerato come una lunga risposta alle domande fondamentali che riguardano ciò per cui vale la pena vivere, qual è il proprio posto nel mondo, che cosa si intende fare della propria vita e circa le modalità attraverso cui costruire il proprio progetto esistenziale. “Giudicare se la vita valga o no la pena di essere vissuta, è rispondere al quesito fondamentale della filosofia”, scriveva Albert Camus, e nella società postmoderna contemporanea, quando sempre più persone sembrano disorientate innanzi a problematiche decisionali, sentimentali, professionali derivanti dalla difficoltà di trovare risposte soddisfacenti a tali quesiti esistenziali, il filosofo che diventa counselor può rivelarsi un ottimo alleato al filosofo-*fare* sulla propria esistenza al fine di affrontare, in maniera alternativa rispetto agli approcci medici, psico-terapeutici o psico-farmacologici, le sensazioni di ansia, angoscia e depressione esistenziale derivanti dalla mancata chiarezza di sé.

Tale chiarimento esistenziale può avere valenze terapeutiche, che emergono qualora torniamo a considerare che la maggior parte dei nostri disagi emotivi, delle nostre sofferenze esistenziali e dei nostri comportamenti mal-sani non sono automaticamente determinati da ciò che succede nel mondo, dagli eventi che si verificano e che abbiamo l’impressione di subire e non poter padroneggiare o attraverso il contatto con le persone con le quali ci relazioniamo né, tanto meno e solamente, da presunti squilibri neuro-chimici o da conflitti pulsionali che hanno luogo nei meandri dell’inconscio, bensì dipendono proprio dalla nostra rappresentazione o *visione del mondo*, dai nostri pensieri, idee, credenze e valori che orientano la nostra vita nel mondo con gli altri e che costituiscono la nostra *filosofia personale*; una filosofia per lo più spontanea, implicita e talvolta nient’affatto problematizzata che è presente in ogni essere umano pensante, che dirige e condiziona fortemente la propria esistenza nel mondo e il proprio modo di reagire agli eventi che accadono e nelle relazioni con gli altri.

Shakespeare faceva dire ad Amleto “che il bene e il male non stanno nelle cose ma è il pensiero che le rende tali”, mentre il filosofo stoico Epitteto sosteneva che “gli uomini sono turbati non tanto dalle cose, ma dalla loro visione (o giudizio) sulle cose” (1996, p.37); da ciò segue che agendo sul pensiero, sulle idee, sui pregiudizi, sui valori e su quant’altro è incluso nella propria visione del mondo quale espressione della propria filosofia personale, sarà possibile modificare il modo stesso di reagire emotivamente agli eventi e quindi superare gli ostacoli cognitivi, emotivi ed esistenziali che possono impedire l’acquisizione del benessere nella viva vita.

L’idea che in ogni uomo sia presente una filosofia personale direttamente coinvolta con il benessere o malessere esistenziale è antica quanto la stessa filosofia: gli stoici, ad esempio, la esprimevano con la differenza tra la filosofia o discorso filosofico e il filoso-*fare*, ovvero tra il sistema filosofico composto dalla fisica, dall’etica e dalla logica elaborato ai fini dell’insegnamento e della pura teoresi, e il filoso-*fare* come *modus vivendi* o come stile di vita filosofica.

Qui esprimiamo questa differenza con la prospettiva di Antonio Gramsci, che ben qualifica la natura della nostra filosofia personale e il legame con la visione del mondo in senso di *Praxis*. Scrive:

“si può immaginare un entomologo specialista senza che tutti gli altri uomini siano ‘entomologi’ empirici, uno specialista della trigonometria, senza che la maggior parte degli altri uomini si occupino di trigonometria [...] ma non si può pensare nessun uomo che non sia anche filosofo, che non pensi, appunto perché il pensare è proprio dell’uomo come tale (a meno che non sia patologicamente idiota)”.

E più oltre:

“La maggior parte degli uomini sono filosofi in quanto operano *praticamente*, e nel loro pratico operare è contenuta una *visione del mondo*”.<sup>1</sup>

In tutti gli essere umani pensanti è dunque contenuta una visione del mondo, una filosofia personale che include una logica (idee, modi di pensare), un’etica (idee su cosa è giusto, su cosa devo fare e su come posso liberamente agire), un’estetica (gusti e intuizioni personali), una cosmologia (idee sul mondo e sull’esistenza o assenza di Dio, con valori annessi e connessi), insieme alle altre parti che compongono la totalità propria dei diversi sistemi filosofici che si sono succeduti nel corso della storia della filosofia. Ma mentre una filosofia sistematica, costruita al tavolino del filosofo, è una filosofia pensata, ponderata e si presenta come un tutto coerente e giustificato, la filosofia

---

<sup>1</sup> Gramsci A. *Quaderni dal carcere*, ed. Critica, Einaudi, Torino, 1975 vol . II, q.10,pp.1342-43. La filosofia personale, secondo Gramsci, è contenuta in particolare nel linguaggio, nel senso comune e nel buon senso, e nella religione popolare o nell’insieme di credenze, superstizioni o modi di vedere presenti nel cosiddetto «folclore».

personale dei non-filosofi spesso non è molto pensata, meditata e ponderata quanto piuttosto primariamente *vissuta*, e l'esistenza stessa può generare poca coerenza interna, o anche delle vere e proprie contraddizioni o paradossi tra la vita-eventi-azioni e pensieri-idee-credenze-valori, tra il presunto "mondo oggettivo" e la singolare ed unica soggettività della persona, i quali possono talvolta mandare in crisi il sistema-progetto esistenziale personale, senza magari che la persona stessa ne conosca le motivazioni e i perché.

La vita, insomma, è costellata da eventi negativi che procurano forti turbamenti emotivi ed esistenziali che ostacolano il cammino di ricerca del benessere o *eudaimonia* (malattia, morte, separazioni ecc.), e la filosofia non potrà certamente far nulla per impedire che tali cose accadano: non potrà fornire strumenti per guarire dalle malattie fisiche e psichiche, non ci potrà rendere immortali e non fornirà aforistici consigli per riconquistare l'amore o il lavoro perduto; innanzi alla sofferenza generata da qualcosa che accade nel mondo il filosofo non potrà cambiare o arrestare il corso del mondo (l'ideale marxista è tramontato insieme alle altre ideologie dispensatrici di senso) ma potrà insegnare a mutarne l'esperienza, la rappresentazione o la visione (pensieri, idee, valori) del mondo, cambiando, di conseguenza, il "proprio" stesso mondo, e agendo direttamente alla fonte degli angosciosi turbamenti emotivi ed esistenziali che procurano malessere.

Attraverso le abilità, gli strumenti e le prospettive dell'*arte del counseling quale propedeutica al filoso-fare* (Nave, 2007 e 2009), il filosofo counselor instaura dunque una relazione d'aiuto di natura schiettamente filosofica, comprensiva ed empatica, al fine di assistere il consultante (un singolo o un gruppo) ad affrontare le problematiche di natura esistenziale, decisionale, sentimentale, professionale e, col ricorso agli insegnamenti, agli strumenti e ai metodi elargiti dai filosofi in venticinque secoli di riflessione, lo assiste nell'analizzare i propri pensieri, valori, credenze, atteggiamenti che impediscono l'acquisizione del benessere nella viva vita, e agevola le potenziali attribuzioni di senso e significato della propria esistenza nel mondo in vista della cura di sé.

"Conosci te stesso" era la base del filosofare socratico quale cura di sé, mentre il fatto che "una vita non esaminata non è degna di essere vissuta" è l'eterno insegnamento che il counseling filosofico riprende per rivolgere a tutti gli esseri umani pensanti impegnati nella ricerca di un senso autentico della propria esistenza nel mondo, segno, almeno nei tempi passati, di autentico benessere esistenziale.

### **Bibliografia essenziale:**

AAVV, *Pratiche filosofiche e cura di sé*, Bruno Mondatori, Milano, 2006.

Achenbach G., *La consulenza filosofica*, Apogeo, Milano, 2004.

- Balisteri A., *Prendersi cura di se stessi*, Apogeo, Milano, 2006.
- Berra L., *Oltre il senso della vita*, Apogeo, Milano, 2006.
- Galimberti U., *La casa di psiche*, Feltrinelli, Milano, 2005.
- Id., “Se un filosofo ti prende in cura”, in *La Repubblica*, 15 dicembre 2004.
- Lahav R., *Comprendere la vita*, Apogeo, Milano, 2004.
- Marinoff L., *Platone è meglio del Prozac (1999)*, Piemme, Casale Monferrato, 2001.
- Nave L., “L’arte del counseling quale propedeutica al filoso-fare”, *Rivista Italiana di counseling filosofico*, n. 3 e 4, Torino, 2007-2008
- Id., *Il counseling. Comunicazione e relazione nell’incontro con l’altro*, Xenia, Milano, 2009.
- Raabe P.B., *Teoria e pratica della consulenza filosofica*, Apogeo, Milano, 2005.