

Philein - Associazione di Consulenza Filosofica
phileinconsulenzafilosofica@gmail.com

Giornata di Formazione CSM della ASL Ponte Milvio

Contributo di Francesca Esposito

Per cominciare a riflettere su cosa sia la Consulenza filosofica e come si inserisca nel mondo della "cura dell'anima", non possiamo non partire dalla considerazione di come il disagio nella società contemporanea sia sempre più palpabile, visibile, violento e profondo. Senza soffermarmi sulle cause, gli aspetti e le forme che questo disagio assume di volta in volta in situazioni e persone (dal momento che mi rivolgo a professionisti di questa cura), direi di accettare come assioma l'affermazione di Pier Aldo Rovatti (in *La Filosofia può curare?*, Raffaello Cortina editore, Milano 2006, p. 30 sgg.) il quale afferma che nella società contemporanea, a seguito di un sempre più diffuso malessere, assistiamo al proliferare di una fitta rete di aiuti, consiglieri, consulenze che vengano in soccorso al crescente disagio del soggetto; quello che Rovatti chiama: "il fenomeno psy" non si va dissolvendo, anzi si diffonde tanto più che l'idea di società si è andata caratterizzando secondo i parametri dell'insicurezza e della precarietà. La radice di questi sentimenti si lega strettamente a un trionfante senso di incertezza, che mette gli individui nella posizione di reinterrogarsi sul significato del proprio

esistere, venendosi a trovare di fronte a quello che, sempre Rovatti, chiama “il deficit di senso”, aspetto da leggersi non necessariamente in chiave negativa ma che anzi può essere prodromo a una consapevole assunzione di responsabilità di sé (davanti a se stessi e al mondo), a una condizione di apertura per che ritrovare il proprio senso, in chiave soggettiva. Perciò negli ultimi tempi, accanto alle forme di “cura tradizionale”, sono nate nuove forme di “aiuti” al soggetto come il counseling, il teaching, e, tra queste “nuove professioni” della psiche è emersa anche la Consulenza filosofica, che unisce nel nome l’area contemporanea del “consulere” (“badare, provvedere a”) con la radice filosofica, madre di tutte le cure dell’interiorità. La Filosofia, infatti, sin dal suo lontano nascere sulle coste della Ionia, ha subito cominciato a porre l’individuo di fronte alla necessità di voler comprendere, capire, per passare da una visione della realtà come semplice theorein (“osservare una processione in modo passivo”, da spettatore, da histor) a quella di philosophein (“desiderare di vedere”, voler comprendere in modo critico, profondo), divenendo quindi philosophos. Già la dimensione etica della filosofia di Democrito (noto ai più per la sua speculazione scientifica) dava grande importanza alla dimensione dell’interiorità dell’uomo greco del VI sec. a. C., spingendolo a ragionare su una dimensione “morale” del vivere, che, altro non è se non la dimensione “umana” del vivere, singolo e sociale. Nella Grecia classica il verbo per indicare la pratica del fare Filosofia era appunto philosophein; e, se andiamo a guardare come sempre i Greci esprimessero il concetto di “volersi bene”, “prendersi

cura”, scopriamo il verbo *philein*, che presenta la stessa radice *phil-*, che lega insieme due ambiti in apparenza così lontani. Sul finire dell'età classica, con Socrate e il suo dialeghestai destrutturante e fastidioso, la Filosofia si è socialmente assunta il ruolo di comprendere il “ti estiâ” della vita nei suoi aspetti, il “perchè” che il filosofo di Atene faceva emergere da un proficuo dialogo con l'interlocutore, proprio come una levatrice riusciva a far nascere un bambino da una puerpera. Nell'età ellenistica, infine, momento in cui il disagio storico aveva fatto “ammalare” l'individuo e lo aveva privato di tutti i propri punti di riferimento (storici, politici, sociali), gettandolo nel più profondo sconforto, la Filosofia si definisce in modo strutturato come “Terapia dell'anima”, come un prezioso percorso, “una particolare cura, un prendersi cura di se stessi che implica il prendersi cura degli altri. E' una pratica di pensiero ma, appunto, è essenzialmente una pratica, un esercizio da applicare costantemente alla propria esistenza”(Rovatti , idem, p. 64), che conduce ad un vivere consapevole (Hadot *Esercizi spirituali e filosofia antica*, PBE, Milano, 2005). In età contemporanea è stato l'impegno di Hadot e Achenbach a riportare questa disciplina fuori dal chiuso delle Accademie dove dal Medioevo si era rifugiata, slegandosi completamente dal reale, assumendo una forma sempre più autoreferenziale. La nuova e al contempo antica veste che data al Filosofo è stata quella di considerarlo come colui che, come afferma proprio Achenbach (*La consulenza filosofica*, Apogeo, Milano, 2005), grazie alle letture, è divenuto consapevole e in grado di comprendere, che ci si augura abbia sviluppato

un sesto senso per ciò che rimane trascurato e abbia imparato a sentirsi a proprio agio anche nei pensieri, sensazioni, giudizi differenti e poco comuni. Dall'impegno di Achenbach, in prima battuta, raccolto e arricchito poi da consulenti come Lahav, si è definita anche la figura del Consulente filosofico, un professionista attivo nella lettura critica della realtà del soggetto, dal momento che: "Un filosofo con una preparazione fenomenologica è anche capace di descrivere aspetti dell'esperienza soggettiva che sfuggono comunemente alla persona media. Da esperto nell'interpretazione delle visioni del mondo, il consulente filosofico aiuta i consultanti a scoprire i diversi significati che sono espressi nel loro modo di vivere e ad esaminare criticamente quegli aspetti problematici che esprimono i loro dilemmi. Ciò aiuta i consultanti ad arricchire e sviluppare le loro visioni del mondo e può anche facilitare processi di cambiamento. Facendo tutto ciò, il consulente filosofico non offre contenuti filosofici ma abilità filosofiche: quelle connesse all'analisi concettuale, alla deduzione, alla descrizione fenomenologica" (Lahav *Comprendere la vita*, Apogeo, Milano, 2004 p. 18).

L'è™ uomo contemporaneo si trova infatti sempre più spesso davanti a una scelta: lasciarsi andare al malessere o fermarsi e prendersi cura di sé (iniziare a prendersi cura del proprio corpo, della propria alimentazione, di seguire "sane abitudini" di vita), che comporta per conseguenza anche, e soprattutto, iniziare a entrare in contatto con la propria anima, dando voce alla personale visione filosofica della vita (conscia o ancora inconscia), per iniziare a camminare verso la serenità che nasce dall'accettazione di sé. Ma la

prima difficoltà che in effetti si incontra nel vivere il disagio è anche quella di superare il timore, il pregiudizio e la paura di avvicinarsi all'analisi, ritenuta, in modo ingenuo e spesso superficiale, dominio di chi ha “seri problemi, non sta proprio bene, è squilibrato davvero”. Chi decide di iniziare a volersi bene può perciò trovare nella Consulenza filosofica quello che a noi piace definire come il "primo gradino" di un avvicinamento alla propria interiorità che, una volta iniziata ad essere scandagliata, potrà poi essere approfondita con un'analisi psicologica, psichiatrica o analitica, in base alle esigenze, alle inclinazioni e alla cultura del soggetto. a se stessi tramite la Consulenza filosofica può far cadere tutti i preconcetti: si va dal filosofo, si fa Filosofia...ma nel frattempo si comincia a guardarsi dentro, si esce dallo stato di confusione, ci si incammina verso la cura e la consapevolezza di sé. E il preconcetto svanisce. La Consulenza filosofica, nella sua veste nuova con anima antica, si presenta come valido supporto per affrontare quelle problematiche che tormentano ogni giorno il soggetto e che, secondo Lahav (op.cit.), sono il suo campo ideale, “perché cerca di usare la Filosofia per aiutare le persone a gestire i loro problemi più concreti e i loro dilemmi quotidiani” e perché, con Achenbach (op. cit.) è in grado “di aiutare le persone a riflettere sulla propria vita e a chiarificarne gli aspetti problematici, senza per “dare risposte o soluzioni già pronte (...)”, instaurando al contrario “un libero dialogo in cui essa viene incontro all'individuo per accompagnarlo nella riflessione”. In questo senso, quindi la Consulenza Filosofica può essere “cammino terapeutico”, nel senso che,

come afferma Hadot (op. cit. p. 39), può “liberare l'anima dalle preoccupazioni della vita, per condurla alla semplice gioia di esistere”. Nel parlare di Terapia, però, non dobbiamo intendere questo termine in senso moderno né pensare che la Pratica filosofica si risolva in “lezioni di Filosofia”: in una Consulenza filosofica non si parla di Filosofia ma si fa Filosofia, in senso socratico. Riprendendo il concetto della “dotta ignoranza” di Socrate, la Filosofia nella Consulenza filosofica non è affrontata come Episteme, cioè dottrina che si trasmette ma, con una felice definizione di Galimberti, come una pratica basata su un atteggiamento di amicizia (non a caso in greco philia ha sempre stessa radice phil- di philein, “avere cura” e philosophein, “fare filosofia”), che chiede all’interlocutore quale sia il proprio parere su una determinata questione, ponendosi accanto al consultante, avvalendosi e mettendo in comune con lui gli strumenti propri dell’analisi filosofica con il fine di problematizzare. E in questo la Filosofia torna alle sue radici. La Consulenza filosofica può quindi risollevare e risvegliare la capacità di riflettere, liberare dalla monotonia solitaria e povera delle esperienze della vita quotidiana, sorprendere, destare di nuovo un’attenta e ansiosa curiosità da tempo attutita, aprendo nuove prospettive o speranze fino ad ora bloccate. Il Consulente filosofico, pensando e percependo insieme al consultante, può aiutarlo a liberarlo dalla solitudine, riuscendo a spingerlo verso altri criteri di valutazione della vita e delle sue circostanze e, soprattutto, a liberarlo da quel disagio esistenziale che sembra averlo fermato. Cercando di arrivare a una definizione, il Consulente filosofico è colui che “in qualità di persona

addestrata a muoversi nei paesaggi delle idee” (Galimberti in Lahav, op. cit. p. 44) può collaborare a praticare, aiutando il consultante a rendere il viaggio del proprio indagare su di sé più ricco e profondo, formulando e sollevando problemi, comprendendo meglio e più facilmente quale possa essere la meta personale di un viaggio felice. E’ colui che, mosso dall’amore per la sapienza, è in cammino verso la sapienza: è philosophos, ossia colui che è un po’ più avanti nel cammino (ma pur sempre in cammino); e, come Seneca per Lucilio, è lì per porrigere manum, tendere la mano e camminare insieme verso uno stare meglio reale, che nasce dal profondo, e che attraverso un dialeghestai, un dialogo, che mette in contatto e discussione sia Consulente che Consultante, può sostenere per recuperare (o imparare ex novo) un’arte del dialogo che la Filosofia conosce da sempre, con l’obiettivo di aiutare il Consultante a giungere alla consapevolezza. Egli assume in certi passaggi della vita non il ruolo di un amico insipiente che, confuso, ci consiglia una soluzione, ma un “amico saggio”, che non ci spinge a decisioni avventate ma ci prende per mano e ci conduce a quelle ponderate, comprendendo ciò che più è nelle nostre corde, che più ci si adatta, alla nostra filosofia di vita che, pur inconsapevolmente, abbiamo dentro di noi. Il Consulente assume verso il Consultante un atteggiamento di profondo rispetto, non addottrinandolo, non biasimandolo o giudicandolo ma neppure assumendo un atteggiamento consolatorio; egli cerca di considerare il Consultante per come lui stesso è, nella sua unicità, aiutandolo a divenir consapevole della sua visione del

mondo. Perché questo è il nodo più profondo e veritiero: tutti abbiamo la nostra Filosofia, e l'obiettivo del percorso di Consulenza filosofica è di entrare in contatto con essa, ammetterla a noi stessi, diventarne consapevoli, accettarci nella nostra unicità per poi, riconciliandoci con noi stessi e con la nostra storia, attuarla nel mondo e con gli altri, per vivere in modo più sereno, iniziando a volerci bene, concretamente. Il punto di arrivo consiste quindi nell'obiettivo di smetterla di vivere da inconsapevoli (facendoci e facendo del male, talora proprio a coloro che amiamo) e diventare consapevoli di sé per essere se stessi, smettere di indossare maschere che rendono inautentici, ruoli che rendono infelici; smettere di confondere piacere e pulsioni edonistiche con il desiderio. E a questo scopo l'intervento della Filosofia può essere dirimente quanto essenziale. Ma come si lavora nelle Consulenza filosofica? Con la Filosofia, appunto. Abbiamo detto che non si assisterà a lezioni di storia della Filosofia (la Filosofia non lavora con i metodi ma sui metodi), ma si lavorerà con la Filosofia. Entrando più nello specifico, il metodo di cui ci avvale è strettamente filosofico. L'incontro è basato su un dialogo di matrice socratica e non sofistica, con un percorso che, partendo da posizioni diverse e lontane, permetta ai due interlocutori di avvicinarsi pian piano l'uno all'altro, fino a giungere a un punto comune che sia mediazione, accordo, armonia e apertura alle altrui opinioni; un dialogo che consenta di uscire dalla solitudine di un monologo asfittico o di un dialogo sofistico atto a prevalere sull'altro, schiacciandolo con la nostra visione, per giungere al contrario a una riconciliazione, aprendoci. Per quanto

concerne gli strumenti, anch'essi provengono tutti dalla Filosofia: ci si avvale dell'uso della logica (per far emergere incongruenze e contraddizioni che divengano fruttuose contraddizioni), si fa attenzione massima al linguaggio e al suo uso (a tutto il linguaggio, sin nell'avverbio!), si procede con un atteggiamento critico e scettico, senza pregiudizi (per giungere a un'apertura priva di preconcetti, per chiarire più che spiegare, formulando e sollevando problemi), si cerca di sviluppare un'armonia da ciò che è disordine, di smettere di essere a disagio e giungere alla consapevolezza di sé e della propria visione del mondo. Il tutto in una concentrazione rilassata e accogliente, che pone Consulente e Consultante su un piano paritetico, in un pari cammino verso l'autenticità, in un dialogare e non monologare per interrompere il silenzio in cui ci si può essere rinchiusi, volontariamente o disperatamente, e per uscire dalla solitudine che caratterizza la società contemporanea. In sintesi: cominciare ad avere il coraggio di "alzare lo sguardo" e smettere di avere paura, soprattutto di sé. E se il percorso avrà avuto l'esito auspicato il Consultante potrà riprendere il cammino del vivere esprimendosi con una conquistata consapevolezza; ritroverà la capacità di immaginare e immaginarsi, perché "prima di essere qualsiasi altra sua facoltà l'uomo è un animale visionario: ogni facoltà umana è infatti, in quanto specificamente umana, coinvolta nella potenzialità di trasformare qualsiasi già dato in altro, cominciando a immaginarlo diversamente"(Madera-Tarca, La filosofia come stile di vita, Bruno Mondadori, Milano, 2003, p. 33); conquisterà così la possibilità di "fare il proprio volo ogni giorno! Almeno

un momento che può essere breve, purché sia intenso” (Friedmann *La puissance de la sagesse*, Paris, 1970 p. 359, in Hadot op. cit. p. 29). Uscito da un monologo autoreferenziale e avendo recuperato l’arte del dialogo, il Consultante sarà in grado di aprirsi agli Altri, visti non più¹ con sospetto e timore ma riflesso di sé, in un dialogo che è arricchimento; la ritrovata capacità di discorrere lo porterà a uscire dall’isolamento, condividendo con l’Altro la propria “visione del mondo” e, all’occorrenza, mostrandosi pronto a discuterla per ampliarne i confini, aprendosi ad una fruttuosa universalità, perché “il saggio non cessa di avere costantemente presente il tutto: pensa e agisce in una prospettiva universale perché ha il sentimento di appartenere a un tutto che eccede i limiti dell’individualità” (Hadot op. cit. p. 165). Seguendo poi il “principio di simmetria” il Consultante saprà “mettersi al posto dell’altro”, valutare le conseguenze del proprio agire, uscendo dalla logica per la quale l’importante sia salvare se stessi, a discapito del tutto, dal momento che, se consapevoli, si comprende fin troppo bene che “non si può essere felici da soli” (Galimberti, *La casa di Psiche*, Feltrinelli Universale Economica, Milano, 2008, p. 402 sgg.). A una cosa la Consulenza filosofica deve fare molta attenzione, se condotta in modo corretto: a non cadere nel rischio di snaturare se stessa e presentarsi per ciò che non è, seguendo in falsariga Psichiatria e Psicologia. La Consulenza filosofica può e deve essere Filosofia in senso puro, un “esercizio costante del pensiero” che riattivi “il legame tra Filosofia e vita” e che, con gli strumenti filosofici sopra analizzati, miri a far ripartire il pensiero

mediante la “pensosità” , decostruendo e smontando sino allo “spaesamento”, primo vero punto di partenza, secondo quanto anche Socrate diceva. Un cammino non rassicurante né consolatorio perché come afferma Rovatti (op. cit. p. 22): “Bisognerà pur ricordarsi che se chiami a casa tua un filosofo, che sia degno di questo nome -e qui sta il punto-, ti sei messo in casa un insetto fastidioso che di mestiere punge (...) un tafano che inquina l’aria che tira. E in più, magari, lo paghi”.

Bibliografia utile per cominciare ad orientarsi nel mondo della Consulenza filosofica:

P. A. Rovatti, *La filosofia può curare?*, Raffaello Cortina editore, Milano, 2006

N. Pollastri, *Il pensiero e la vita*, Apogeo, Milano, 2004

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

R. Lahav *Comprendere la vita*, Apogeo, Milano, 2004

G. Achenbach, *Il libro della quiete interiore*, Apogeo, Milano, 2005

R. Madera- L. Tarca, *La filosofia come stile di vita*, Bruno Mondadori, Milano, 2003

P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, PBE, Torino, 2002

M. Ferraris, *Le domande della Filosofia. A cosa servono i filosofi?*, Biblioteca di Repubblica, Laterza, Roma-Bari, 2004