

Roberto Barbiani

Va, pensiero,
sull'ali dorate

Guida ragionata per turisti della mente

Titolo | Va, pensiero, sull'ali dorate
Autore | Roberto Barbiani
ISBN | 979-12-22777-90-0

© 2024 - Tutti i diritti riservati all'Autore

Questa opera è pubblicata direttamente dall'Autore tramite la piattaforma di selfpublishing Youcanprint e l'Autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore. Nessuna parte di questo libro può essere utilizzata o riprodotta in alcun modo allo scopo di addestrare tecnologie o sistemi di intelligenza artificiale.

Youcanprint
Via Marco Biagi 6 - 73100 Lecce
www.youcanprint.it
info@youcanprint.it
Made by human

Il principio ispiratore delle seguenti riflessioni non è didascalico, bensì personale; ha a che vedere con il bisogno di trovare un filo conduttore, utile ed efficace, nel lavoro terapeutico con i pazienti, una specie di guida, concepita innanzitutto per me stesso. Il riferimento, in chiave analogica, del titolo rimanda alla guida turistica, considerata sia nell'accezione cartacea di *baedeker*, contenente informazioni su attrazioni, luoghi di interesse, alloggi, ristoranti, trasporti, aree di svago che si possono trovare all'interno di un'area turistica, sia nell'accezione di persona, la cui professione consiste nell'accompagnare i viaggiatori alla scoperta delle mete di interesse turistico. In entrambi i casi, l'allusione è al viaggio (*sull'ali dorate*), nella fattispecie mentale (*va, pensiero*), sui binari della riflessione, del pensiero e del ragionamento, finalizzato alla penetrazione tra considerazioni psicologiche e salute mentale, avente lo scopo di fornire un contributo efficace sia all'attività terapeutica in quanto tale che al benessere personale.

Il riferimento al celeberrimo coro del *Nabucco* di Verdi è motivato, oltre che dalla bellezza poetica del verso, dalla suggestione evocata dal grido di dolore di un popolo oppresso, che anela alla libertà e all'autodeterminazione. I punti in questione hanno l'ambizione di stimolare una riflessione su particolari

aspetti del vissuto psicologico - a livello personale, relazionale, persino politico - che possono risultare problematici o addirittura patologici nel confronto comunicativo e nell'interazione tra le persone, come anche nel percorso di cambiamento e di crescita psicologica di ognuno. Il loro supposto interesse deriva dalla considerazione che diverse scuole terapeutiche, pur disponendo di un notevole apparato concettuale, relativamente all'interpretazione e alla diagnosi di problematiche e patologie, spesso difettano di proposte terapeutiche efficaci.

La scelta degli argomenti è del tutto casuale, non ubbidisce a un piano prestabilito, anche se ruotano prevalentemente attorno al problema dell'ansia e del suo possibile trattamento; le riflessioni in oggetto tradiscono l'ascendenza terapeutica, nel cui ambito sono state concepite; la loro finalità - pur essendo indiscutibilmente strumentale e funzionale al lavoro con i pazienti, alla necessità di fornire loro un sostegno efficace nel compito di rielaborazione personale e di messa a fuoco di problematiche e inquietudini - ambisce a presentarsi, in modo frammentario, come contributo o dispositivo concettuale, finalizzato alla cura di sé, attraverso l'introspezione e la meditazione. L'impostazione metodologica rimanda a un insieme di riferimenti concettuali, sincreticamente ispirati a una molteplicità di saperi, di derivazione prevalentemente filosofica e psicologica, tra cui anche la saggezza della tradizione spirituale orientale.

1

L'ansia è il malessere più diffuso; quando eccede lo stato normale di tensione psicofisica utile all'adattamento, si trasforma in un disturbo mentale caratterizzato da sensazioni di preoccupazione, di tensione, di malessere, di paura, cui si accompagna, il più delle volte, una sintomatologia fisiologica molto fastidiosa, difficile da gestire. L'ansia è contrassegnata da pensieri intrusivi, che si riproducono in forma di ruminazione e che si sottraggono al controllo cosciente. Il suo palesarsi evidenzia la presenza di un problema o di una situazione problematica, le cui manifestazioni, a livello psicologico, si esprimono attraverso un'incalzare incessante di pensieri e sensazioni negative, di stati mentali di paura, di preoccupazione, di rabbia, che alterano l'equilibrio emotivo e monopolizzano ogni altra forma di attività mentale, concentrando su di sé tutte le energie psicologiche. Per questo motivo non è facile pervenire a risultati soddisfacenti nella cura dell'ansia, se non al prezzo di una conoscenza accurata del problema e di un'estrema concentrazione su di esso, oltre che della padronanza di tecniche terapeutiche efficaci.

2

Le persone affrontano una terapia perché sono tormentate da problemi che non riescono a risolvere.

Il professionista (psicoterapeuta o psichiatra) ha il dovere, morale e professionale, di fornire loro gli strumenti necessari, per affrontare i problemi che le affliggono.

La terapia non può consistere soltanto nel racconto, da parte del paziente, del suo vissuto personale o familiare, accompagnato dall'esposizione dettagliata della situazione problematica che lo ha indotto a cercare aiuto. Il momento anamnestico è fondamentale; ad esso va però necessariamente accompagnato il momento maieutico, consistente nello stimolare il paziente a modificare i propri schemi cognitivi ed emotivi, così da renderlo autonomamente in grado di affrontare e gestire il problema che ha portato in seduta. Sollecitazione indotta attraverso domande appropriate, relative sia al suo vissuto, sia a ciò che si aspetta dal percorso terapeutico e sia anche a ciò cui aspira, che desidera veramente nella sua intimità profonda (senza averne mai avuto probabilmente consapevolezza)

I problemi, di qualunque tipo siano, vanno affrontati e risolti; evitare di farlo, archivarli, rimuoverli o procrastinarli significa soltanto dar loro la possibilità di ripresentarsi.

La qualità della terapia si misura proprio nella capacità del professionista di rendere attraente e quindi desiderabile per il paziente l'acquisizione di un paradigma mentale funzionale alla risoluzione del suo problema.

Possiamo parlare di *problema* ogni volta che ci troviamo di fronte a una discrepanza tra il nostro stato attuale e ciò che desideriamo o che speriamo; oppure quando abbiamo un obiettivo e non sappiamo come raggiungerlo o qualcosa ci impedisce di raggiungerlo; o quando perdiamo il controllo della nostra mente, che si trasforma in un groviglio intricato o in un susseguirsi irrefrenabile di pensieri (generalmente negativi) che rimandano alla ciclicità della ruminazione ossessiva; o, altrimenti, quando una situazione (che in questo caso viene vissuta come problematica) non può essere affrontata/risolta con i soliti schemi mentali o attraverso le conoscenze e le informazioni possedute, perché richiede - per essere affrontata e risolta - nuovi schemi, procedure differenti, pensieri insoliti e divergenti. In tutti questi casi siamo alle prese con un problema.

È innanzitutto indispensabile - di fronte a una *situazione problematica* che, in quanto tale, coinvolge e si impadronisce dell'emozionalità a livelli diversi di intensità - identificare il problema, i fattori principali che lo costituiscono, produrre cioè una descrizione accurata di ognuno di essi: quando è iniziato, perché è sorto, dove/come si presenta, chi è coinvolto, che cosa mette in discussione, in che modalità mette in crisi, che prezzo dovrà essere pagato se non verrà risolto e che cosa potrà accadere in questo caso.

Una volta messo a fuoco il problema, attraverso l'individuazione/rappresentazione mentale delle sue caratteristiche, diventa cruciale l'atteggiamento personale nei confronti della situazione problematica: *l'aspettativa, cioè, che il problema è risolvibile* e la convinzione che la sfida che esso pone alle personali capacità di trovare una soluzione non verrà vissuta come una minaccia, con conseguente evitamento del problema e senso di frustrazione, ma con la consapevolezza che in ogni caso sarà possibile trovare una soluzione, fosse pure l'ammissione che la soluzione non esiste. Tale consapevolezza riposa sull'aspettativa che *il cambiamento della prospettiva personale*, auspicabile e comunque in ogni caso realizzabile, *costituisce una garanzia abbastanza certa della risolvibilità del problema*. Garanzia di risolvibilità che fa quindi affidamento sul mentale, in tutte le variabili delle sue potenzialità.

Il passo successivo porta all'*analisi del problema*, all'approfondimento dei dati utili e dei fattori rilevanti, con lo scopo di mettere in atto una strategia finalizzata alla ricerca di una soluzione, che include la capacità di pianificare mezzi e programmare azioni, orientate a fini/scopi/obiettivi. Quindi la parte cruciale

e significativa del *problem solving* terapeutico consiste nella capacità di rappresentare mentalmente le coordinate intrinseche al problema o alla situazione problematica, nell'immaginare le probabili soluzioni, consapevolmente certi che la possibile via d'uscita passa attraverso un cambiamento/una modificazione della rappresentazione mentale del problema, oltre che dalla ricerca ostinata di ipotesi pertinenti ed essenziali di soluzione. È un *mental work* ininterrotto, fatto di pensieri, idee, concetti, collegamenti e ragionamenti, finalizzato al risultato. Torna utile a questo punto enucleare una prima chiave di lettura esplicativa del comportamento umano e della sua predisposizione alla problematicità dell'agire: il concetto di *intermittenza*, caratteristica fondamentale sia dell'umano operare che della modalità emotiva/affettiva/relazionale del sentire, la cui organizzazione e struttura è decisamente rapsodica e discontinua, non lineare e ininterrotta. L'intermittenza dell'umano agire e sentire, il suo procedere in modo frammentario e a zig-zag, consente di fornire una possibile spiegazione dell'incoerenza e della discontinuità relative agli atteggiamenti e agli aspetti spesso contraddittori del temperamento umano.

6

Se noi avessimo un'intuizione immediata del mondo, di noi stessi e di ciò che accade, non

avremmo bisogno del pensiero e del ragionamento. I fatti, però, non parlano da soli, hanno bisogno di essere interpretati; anche le nostre convinzioni hanno implicazioni, di cui non sempre siamo consapevoli. In conclusione, per trovare spiegazioni e fare previsioni abbiamo bisogno di pensare, di concatenare ragionamenti.

Ragionare è un processo mentale complesso, che coinvolge la capacità di pensare in modo logico e coerente e che permette di conseguire determinate e cruciali competenze: concatenare argomentazioni, formulare ipotesi, giungere a conclusioni, prendere decisioni, risolvere problemi, valutare in modo critico le informazioni. *Noi ragioniamo quando, partendo da ciò che è noto, da ciò che sappiamo/conosciamo, arriviamo a qualcosa di non ancora evidente* (o perché può costituire una generalizzazione dei dati in nostro possesso; o perché implicito in essi, anche se non ancora esplicitato; o perché rappresenta il risultato di connessioni logiche e argomentative non ancora sperimentate; oppure perché costituisce una previsione di qualcosa che deve ancora realizzarsi).

7

Le informazioni in nostro possesso cominciano a parlarci quando le sottoponiamo alle domande appropriate, le quali a loro volta ci guidano alle inferenze/deduzioni necessarie per arrivare alla

soluzione del problema. *Ragionare non significa semplicemente trarre inferenze, ma trarre inferenze guidate da domande.* Il che significa: saper porre/porsi le domande appropriate, imparare a interrogare/interrogarsi, sia a proposito dei nostri desideri più profondi, delle motivazioni più ermetiche del nostro vissuto; sia anche riguardo a ciò che costituisce il nostro limite, che ha a che vedere con la linea di demarcazione tra ciò che possiamo fare e ciò che non possiamo permetterci di fare, il confine oltre il quale il rischio è di precipitare nel caos. Tutto questo è cruciale nel *setting* terapeutico, come anche a livello personale. La conoscenza del proprio limite equivale alla consapevolezza delle personali potenzialità, dal momento che c'è sempre un margine, un confine (le personali 'colonne d'Ercole', stabilite dalla nostra natura, dal nostro vissuto), oltre il quale ci è vietato andare, che è impossibile trascendere. Tanto più che *l'attitudine a interrogare* (paure, preoccupazioni, ansie, desideri profondi, limiti personali) *costituisce la strada maestra per immettere il vissuto emotivo nel campo del razionale.* Dal metodo maieutico dell'interrogare, all'esercizio calibrato del ragionamento e da questo all'abilità di costruire ipotesi, da cui trarre inferenze in modo consapevole e articolato: il grado di verità/affidabilità delle conoscenze acquisite diventa la premessa per garantire il livello di verità/affidabilità delle conclusioni, che possono a loro volta diventare le premesse di nuove inferenze/deduzioni, fino all'epilogo finale: la soluzione del problema.

Allenare la mente al ragionamento ha quindi a che vedere con la capacità di porre domande pertinenti, per arrivare a risposte adeguate, affidandoci allo scorrere dei pensieri, evitando di fissarli in schemi ripetitivi e soprattutto sottraendoci alla tentazione di una fusione empatica con essi, rimanendo cioè all'interno di una logica orientata alla processualità e al lasciar andare. Allenare la mente al ragionamento significa abituarci alla concatenazione dei pensieri, al fluire dei ragionamenti, alla consapevolezza che la loro coerenza ha a che vedere con uno sviluppo interno all'ordine del senso e del significato, la cui regola fondamentale è il fluire e il combinarsi, in un gioco di richiami, di impliciti, di presupposti.

Risulta pertinente, a questo proposito, l'osservazione che i pensieri e le idee arrivano più facilmente quando il corpo è in movimento: probabilmente perché il movimento del corpo, attivando la dinamica dei sensi, promuove l'attività mentale e intrinsecamente la circolazione dei pensieri e delle idee.

Dal punto di vista cognitivo, l'*adaequatio rei et intellectus* (la formula, di ascendenza aristotelico-tomistica, per definire la verità come corrispondenza) rimanda, nell'infinito gioco di riferimenti e significati sotteso al ragionamento, alla coerenza logica e alla veridicità dei pensieri, la cui potenza si manifesta nella capacità di mettere in discussione vecchi schemi e di produrre nuove conoscenze.

L'identificazione empatica con i propri pensieri blocca il loro libero fluire e di fatto ostacola le potenzialità del ragionamento. Questa è la via tracciata da Aristotele nell'*Etica Nicomachea*, quando parlava di "virtù dianoetiche", che si riferiscono al retto comportamento della ragione discorsiva e conoscitiva (*dianoia*) in ogni aspetto della vita.

9

Il punto 4 ha evidenziato la disposizione mentale e psicologica indispensabile nei confronti di ogni problema o situazione che abbia caratteristiche problematiche: la convinzione, cioè, che sia sempre e in ogni caso possibile trovare una soluzione, fosse pure l'ammissione che la soluzione non esiste. Questo atteggiamento mentale e psicologico si oppone all'orientamento fatalista, che, di fronte a problemi apparentemente insormontabili, reagisce con la paralisi della ricerca di soluzioni. La determinazione nel trovare la soluzione a ogni tipo di problema potrebbe però far nascere il sospetto di una *hybris* concettuale, un senso di onnipotenza nelle potenzialità del ragionamento e del pensiero. D'altra parte, però, è fuori discussione che non possediamo uno strumento più efficace, sia per affrontare le situazioni problematiche, che di volta in volta si presentano, sia per sfidare ansie, paure, dubbi. Questo atteggiamento non è il risultato di un processo spontaneo o

di una predisposizione psicologica intrinseca: è la conseguenza di una scelta, di una decisione strategica, di una modalità specifica di affrontare l'esistenza, modalità che predispone verso ed è condizionata da una concezione della vita orientata in senso qualitativo.

10

La *qualità* della vita rimanda alla percezione che gli individui hanno del valore e del significato delle loro condizioni di vita, in relazione alla salute fisica, innanzitutto e contemporaneamente al benessere materiale, psicologico, relazionale, professionale. Questi sono i parametri che misurano la qualità della vita, ognuno dei quali rimanda ai diversi livelli e alle situazioni molteplici dell'esistere.

Nell'ambito delle relazioni, per fare un esempio, il livello della qualità rimanda al valore dell'intensità, del coinvolgimento e all'appagamento; in ambito professionale, il riferimento è all'interesse e alla gratificazione; in ambito psicologico, il grado qualitativo ha a che vedere con ingredienti quali il benessere, la sicurezza, la soddisfazione, il piacere, il riconoscimento reciproco; mentre nell'ambito materiale della vita, i parametri per misurare la qualità sono diversi a seconda del campo/settore considerato di volta in volta (alimentare, abitativo, della salute, dei mezzi di trasporto, dell'abbigliamento, ecc.).

L'indispensabile predisposizione verso la qualità va coltivata attraverso scelte e decisioni condizionate di volta in volta dai parametri sopra citati: l'intensità, il valore, l'interesse, il senso e il significato, la soddisfazione, il piacere, la sicurezza, il riconoscimento reciproco e anche il riconoscere sé stessi in ciò che si fa/che si vive e nelle persone con le quali ci si relaziona.

La ricerca e la pratica della qualità della vita non si riduce però alla sua definizione sociologica e statistica, che rimanda alla condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale, prospettiva questa che potrebbe apparire come una prerogativa appartenente al mondo industrializzato e ipersviluppato, una prerogativa condizionata, cioè, da parametri economici e geografici. La qualità della vita ha a che vedere invece con un determinato stile di vita, un'attitudine personale influenzata da schemi percettivi, emotivi, psicologici orientati verso la qualità più che verso la quantità, schemi derivanti da una ricerca continua, da una stimolazione tenacemente perseguita, da un'educazione alla raffinatezza e al gusto. L'approdo di tale ragionamento non rimanda a nessuna *metafisica della qualità* (Robert Pirsig) e nemmeno all'esaltazione dell'immediatezza naturale e della spontaneità, quanto piuttosto all'attitudine e all'inclinazione per l'affinamento e il perfezionamento del gusto personale, in un percorso di ricerca che non ha mai fine.

La salute e il benessere psicosomatico sembrano passare attraverso l'attività costante del pensiero e del ragionamento; con ogni evidenza, però, è l'emotività a stabilire il livello della salute e del benessere psicofisico, come è testimoniato dalla domanda che le persone si rivolgono ogni volta che si incontrano: 'Come stai?'. Il fatto è che l'emotività non è assoggettata al controllo cosciente, essa segue regole proprie, estranee alla logica razionale, anche se l'interazione tra loro avviene all'interno di un evidente condizionamento reciproco. Un'indagine orientata alla ricerca della cura e della salute psicofisica, però, non può che concentrarsi su ciò che ha a che vedere con quanto rientra nel controllo volontario, che attiene quindi all'ambito non tanto del vissuto emotivo (in gran parte estraneo al controllo volontario) quanto piuttosto della parola e del linguaggio e, per traslazione, del pensiero e del ragionamento. La consapevolezza della *distinzione tra ciò che è nell'ambito del nostro controllo e ciò che è invece al di fuori del nostro controllo* costituisce un presupposto indispensabile per ogni atteggiamento che si ponga in modalità terapeutica, sia in ambito personale/esistenziale che professionale.

Noi siamo responsabili di ciò su cui abbiamo il controllo, che può riguardare i diversi ambiti del nostro agire e le differenti modalità del nostro sentire: ciò che diciamo, ciò che facciamo, il modo in cui ci

comportiamo e che concerne tutto ciò che attiene all'ambito delle cose/persone/situazioni che hanno a che vedere direttamente con noi e nei cui confronti la nostra sfera di azione e di influenza è determinante.

Su tutto ciò che è estraneo al nostro controllo, anche se ci riguarda da vicino o ci condiziona in modo profondo, non abbiamo appunto nessun controllo oppure ce l'abbiamo in modalità accidentale, fortuita e imprevedibile.

È inutile quindi stare male, tormentarci, consumare energie per ciò che è fuori dal nostro controllo (per ben che vada possiamo tentare di condizionarlo); è indispensabile al contrario concentrarci e investire energie su ciò che rientra nel nostro dominio e che attiene alla nostra responsabilità, l'unico ambito nel quale è possibile conseguire risultati validi ed efficaci ed evitare un rimuginare sterile e ossessivo. Questa è propriamente la funzione della *res cogitans*, l'attività del ragionamento e del pensiero, come è stata delineata sopra.

13

Lo stato di benessere personale corrisponde allo stato di appagamento, che rimanda alla sensazione di pienezza, consistente nel non sentire la mancanza. La percezione della mancanza viene generalmente vissuta con frustrazione e insoddisfazione, peculiarità che possono generare amarezza,

delusione, disagio. Sia lo stato di bisogno che il desiderio hanno a che vedere con la mancanza, sono cioè vissuti - finché non vengono esauditi - con senso di malessere. Tralasciando lo stato di bisogno, che in linea di massima risulta più o meno appagato nelle società opulente del mondo occidentale, il desiderio merita attenzione, in quanto onnipresente nelle aspettative generali, aspettative che il più delle volte vengono deluse o vissute con senso di frustrazione e di fallimento. Caratteristica specifica del desiderio, infatti, è di rimandare a un appagamento, la cui soddisfazione viene costantemente differita a un tempo futuro, quando l'aspettativa potrà venire realizzata; in sostanza, il desiderio tende a proiettare l'oggetto cui tende in una dimensione temporale di là da venire, un tempo di infinita attesa, quanto di immancabile delusione; un *waiting for Godot*, nel quale è preclusa la possibilità di vivere nell/il presente. Anche in questo caso, la soluzione del problema passa attraverso la disciplina del ragionamento e l'abitudine al costante esercizio del pensiero, che, nel caso in questione, comporta parecchie risoluzioni: la decisione di rimanere ancorati al presente, il rifiuto di vivere uno stato mentale di perenne aspettativa e di mancanza, la rinuncia al soddisfacimento improrogabile del desiderio, la ricerca della pienezza e dell'equilibrio emotivo. Queste sono le condizioni grazie alle quali diventa possibile non sentire la mancanza, con tutto quello che essa comporta e pervenire a quella sensazione di vuoto interiore, che non corrisponde

all'assenza di qualcosa, ma coincide con un senso di pienezza e di appagamento.

14

La rinuncia al desiderio sembra portare in una direzione ascetica e misticheggiante di derivazione orientale (buddismo, taoismo). Eppure, essa costituisce il risultato coerente dell'applicazione rigorosa di quel metodo esplicitato nei punti 6/7/8, focalizzato sull'analisi del ragionamento e del pensiero. In questo contesto, il desiderio viene considerato nel suo significato filosofico di stato di affezione, provocato da una sensazione di mancanza; si manifesta come interesse o attrazione per un determinato oggetto, esperienza, obiettivo o persona; è completamente concentrato sull'appagamento e sulla soddisfazione, in funzione della realizzazione personale. La sua caratteristica è di riprodursi all'infinito, ogni volta che lo stato di mancanza che l'ha generato viene soddisfatto. Stando così le cose, la rinuncia a esso non equivale a uno stato di apatia della mente, vissuto con rassegnazione per ciò che manca; quanto piuttosto alla situazione di compiacimento della ragione per il fatto di non sentire la mancanza. O addirittura, nei casi più riusciti, alla sensazione di appagamento fine a sé stesso e di gratitudine!

L'errore che bisogna assolutamente evitare è il peccato di orgoglio, la *hybris* della tragedia greca, la

nietzschiana volontà di potenza, cioè la presunzione che attraverso il pensiero e il ragionamento sia possibile risolvere ogni problema, anche se la possibilità di risolvere ogni problema presuppone la convinzione che sia possibile farlo e questa possibilità ha a che vedere con l'esercizio del pensiero. Contraddizione senza soluzione, che appartiene alla situazione ontologicamente contraddittoria dell'essere umano, più che all'ambiguità logica del pensiero! D'altra parte, la condizione umana in quanto tale è contrassegnata dalla mancanza: la nascita stessa costituisce il trauma originario, l'origine, secondo Otto Rank, dell'angoscia (dal latino *angustia*, che deriva da *angere*, stringere). Il passaggio dalla pienezza incondizionata, nell'oscurità del ventre materno e del liquido amniotico, al venire alla luce durante l'evento della nascita, espone infatti il neonato alla mancanza (realizzata attraverso il taglio del cordone ombelicale) e alla perdita irreversibile della situazione precedente, contrassegnata dalla totale assenza di sensazioni di bisogno e di desiderio (cfr. Otto Rank, *Il trauma della nascita*).

15

La ricerca di forme di compensazione psicologica, finalizzate a fare da contrappeso alla mancanza originaria, conduce a una situazione esistenziale in cui la costruzione dell'identità personale rimanda a un

quid che va oltre il vissuto familiare e le esperienze edipiche. Un *quid* del tutto personale, casuale ed eterogeneo, che viene vissuto come un bisogno imprescindibile e che si configura attraverso vere e proprie forme di dipendenza. Qui non siamo più nell'ambito dei bisogni materiali e della loro soddisfazione, che sono del tutto generici, pressoché identici per tutto il genere umano e che vengono più o meno appagati nelle società opulente consumistiche: il *quid* di cui sopra si riferisce all'ambito dei bisogni psicologici. È ciò che riempie il vuoto esistenziale originato dalla sensazione di mancanza strutturale, esperita col taglio del cordone ombelicale e che, a seconda delle diverse organizzazioni di personalità, assume per ognuno caratteristiche e declinazioni differenti. È ciò che, in ambito personale, relazionale e professionale, si configura come un'esigenza fondamentale del nostro essere, senza la quale il nostro vivere perderebbe significato e valore. È ciò che viene vissuto nelle modalità dell'attaccamento come una dipendenza, cioè in maniera tossica, anche se non ha niente a che vedere con le droghe. È ciò la cui importanza fondamentale, per l'equilibrio del nostro umore e della nostra salute mentale, viene percepita il più delle volte quando viene meno, quando si interrompe, scatenando spesso reazioni violente e fuori controllo. Qui non c'entra il legame di attaccamento nelle sue diverse declinazioni (sicuro, evitante, ansioso), perché la sensazione di vuoto e di mancanza è un'esperienza che attiene alla nascita in quanto

tale e non solo alle relazioni o al legame con la figura di attaccamento.

16

Sarebbe necessario a questo punto esemplificare per sommi capi che cosa si intende con il *quid* di cui sopra, anche solo per dare un'idea di che cosa si stia parlando.

Innanzitutto, alcune considerazioni:

a) molte persone, che durante tutta la vita non hanno fatto altro che sognare la fine dell'attività lavorativa, quando raggiungono l'agognata pensione cadono in depressione, non riescono ad arrivare sereni alla fine della giornata, perché il tempo non passa mai; cercano di impegnarsi in attività di volontariato, spesso senza risultati attendibili; sono sopraffatte dalla noia. Evidentemente non avevano nessuna consapevolezza dell'importanza che il lavoro aveva per il loro equilibrio emotivo e psicologico;

b) parecchie relazioni affettive spesso finiscono per volontà di uno o di entrambi i partner. Quando è solo uno a decidere di interrompere la relazione (magari per ottimi motivi), di solito l'altro partner ha reazioni di rabbia o di angoscia o di disperazione o di possessività esasperata, che possono sfociare in comportamenti aggressivi, in certi casi molto aggressivi (vedi i femminicidi) oppure autodistruttivi. In questo caso, il partner, rimasto solo contro la propria

volontà (magari del tutto meritatamente), vive una situazione psicologica di abbandono e di solitudine insopportabile; la persona, da cui è stato lasciato, rappresentava una componente fondamentale del suo essere e della sua identità, costituiva la garanzia del suo equilibrio interiore, condizione di cui era del tutto o in parte inconsapevole;

c) altri esempi possono riguardare situazioni assolutamente casuali, che interrompono o rendono impossibile continuare a esercitare determinati hobby o a coltivare particolari interessi, cui ci si dedicava con abnegazione quotidiana, prima dell'evento che ha costretto allo stop! Malattie, situazioni personali e familiari complicate, perdite economiche, separazioni, incidenti, lutti, ecc. sono alcune delle situazioni della vita che interrompono abitudini inveterate, rendendo manifesto il nostro attaccamento ad attività che non possiamo più praticare o a relazioni che non possiamo più portare avanti, nei cui confronti avevamo un atteggiamento di dipendenza, il cui improvviso venir meno ci fa vivere vere e proprie crisi di astinenza, come la mancanza di droga per il tossico.

Il *quid* di cui sopra, quindi, in tutte le manifestazioni esemplificate, riempie un vuoto la cui rilevanza non sempre o ben difficilmente si palesa a livello di consapevolezza, se non quando improvvisamente viene a mancare, con i suoi a volte tragici effetti di angoscia e di disperazione.

Che implicazioni comporta, per il tipo di considerazioni fin qui affrontate, l'ipotesi che la maggior parte degli eventi e delle situazioni importanti della vita dipende da circostanze fortuite, da coincidenze imprevedibili o ha a che vedere con il *caso*? Nel senso che non possiamo contare su un copione, su una trama e quindi su un regista che ha fissato le linee guida di ciò che accade; l'unica risorsa su cui possiamo fare affidamento, per quanto riguarda l'andamento variabile della nostra vita, è l'aspettativa che i nostri progetti, le nostre iniziative, le nostre aspirazioni possano intraprendere o, meglio, indovinare un percorso all'insegna della buona sorte, piuttosto che della cattiva sorte! E dal momento che la buona e la cattiva sorte sono condizioni del tutto estranee al controllo personale, questo comporta che concetti come fato, destino, necessità ontologica (nel senso parmenideo, che tutto ciò che è ed accade, debba essere così e non altrimenti) sono privi di evidenza razionale, oggetto casomai di fede! E come si coniuga una concezione casuale degli eventi con la disciplina del ragionamento e con l'attitudine al costante esercizio del pensiero, come modalità per la risoluzione dei problemi?

Il terzo principio della dinamica, conosciuto come “Terza legge di Newton” o “Principio di azione e reazione”, enuncia che per ogni forza che un corpo A esercita su un altro corpo B ne esiste un'altra uguale, in modulo e direzione, contraria in verso, che B esercita su A. Il che significa che a ogni azione corrisponde un'azione/reazione uguale e contraria. Questa corrispondenza ha il carattere della necessità, non ubbidisce al principio della casualità! Come si concilia tale considerazione con ciò che è stato esposto nel punto precedente? È una questione di prospettiva. Cerchiamo di esemplificare.

Situazione A: 1) cammino per strada e sferro un calcio a un passante, che reagisce aggredendomi; 2) mia moglie scopre che ho una relazione clandestina e mi caccia di casa; 3) ho un esame in vista del quale non mi sono preparato, vengo bocciato.

Situazione B: 1) frequento una palestra, dove un ragazzo che conosco mi fa conoscere una ragazza, con la quale stabilisco un rapporto sempre più stretto, che sfocia in un matrimonio; 2) sto passeggiando, attraverso le strisce pedonali, un automobilista distratto mi investe, finisco all'ospedale; dove 3) conosco una persona che conosce il mio datore di lavoro il quale, avvertito dal mio compagno di camera, mi propone uno scatto di carriera. È evidente che le situazioni descritte in A sono sottoposte alla legge dell'azione/reazione, hanno cioè un carattere di

necessità (*anche se non si può mai prevedere la reazione*: nel caso 1 il passante potrebbe darsela a gambe; nel caso 2 mia moglie potrebbe perdonarmi; così come, nel caso 3, potrei superare brillantemente l'esame). Mentre nelle situazioni elencate in B il rapporto tra l'azione (1 la ragazza conosciuta in palestra, 2 l'attraversamento delle strisce pedonali e 3 il vicino di letto all'ospedale) e la reazione (1 il matrimonio con la ragazza, 2 l'incidente e l'ospedalizzazione, 3 l'avanzamento di carriera) è del tutto casuale e fortuito! Il fatto è che le situazioni di tipo B non hanno di per sé un carattere problematico, *sono i loro effetti a determinarlo*; mentre le situazioni di tipo A presentano un carattere intrinsecamente problematico, necessitano quindi di una qualsivoglia soluzione, da qui il ricorso alla disciplina del ragionamento e all'esercizio del pensiero!

È la prospettiva a partire dalla quale si considera una situazione che ne determina il significato e ne misura il valore e l'importanza.

È sempre la prospettiva da cui ci si pone a decidere della problematicità o meno di una situazione!

19

Una volta stabilita l'importanza della prospettiva nella considerazione della problematicità o meno di una determinata situazione, la domanda nella parte finale del punto 17 rimane ancora senza risposta. Il

punto 18, stabilendo la distinzione tra situazioni sottoposte al principio dell'azione/reazione che hanno un carattere di necessità e situazioni in cui il rapporto azione/reazione è fortuito e casuale, ha sancito che la caratteristica della problematicità spetta alle prime, alle seconde solo per quanto riguarda gli effetti. Il ricorso alla disciplina del ragionamento ha quindi a che vedere con quelle situazioni (descritte in A) che evidenziano connotazioni di problematicità, concernenti il controllo che posso esercitare su di esse. L'evidenza che la maggior parte delle circostanze e dei fatti che si verificano, dai più semplici ai più complessi, risultano estranei alla programmazione e alla progettazione deliberata oppure sono prevalentemente condizionati da contingenze fortuite, non dispensa dal bisogno di dotarsi degli strumenti concettuali più idonei per affrontare gli eventi casuali della vita, anzi ne reclama prepotentemente la necessità. Il che significa: non esultare, non esaltarsi, quando la sorte depone a favore; non abbattersi, non perdersi d'animo in presenza della cattiva sorte; mantenere in entrambi i casi un atteggiamento equilibrato, tutto può capovolgersi nel suo contrario in ogni momento! Tanto più che la responsabilità cognitiva riguardante la disciplina del ragionamento, vale a dire l'esercizio dell'attività di comprensione e di spiegazione, non può esprimersi incondizionatamente e con pretese di attendibilità in maniera trasversale e onnicomprensiva, ma deve tener conto dei limiti rappresentati non solo dall'evidenza della

casualità degli eventi, ma anche dalla circostanza che l'attività intellettuale e razionale può essere esercitata, con l'aspettativa di giungere a risultati soddisfacenti, solo all'interno di un quadro delimitato, circoscritto cioè al perimetro di azione e di comprensione di ciò che è nel nostro controllo (come espresso nel punto 12). Nel senso che *noi siamo responsabili per quanto attiene a tutto ciò che è nel nostro controllo; ciò che è al di fuori del nostro controllo non è in nostro potere, esula dal nostro ambito di responsabilità*, non può essere sottoposto a un'indagine rigorosa o a un intervento appropriato. Il che rimanda alla *vexata quaestio* riguardante l'evidenza che il controllo su qualcosa/qualcuno coincide con il *quantum* di potere che possiamo esercitare.

20

Foucault ha stabilito l'equivalenza tra sapere/potere e controllo attraverso il concetto di *biopotere*: pur condividendo l'analisi foucaultiana, non è questo l'ambito di interesse delle seguenti considerazioni. Dal punto di vista metodologico, la distinzione (di origine stoica, cfr. il *Manuale* di Epitteto) tra ciò che è e ciò che non è nel nostro controllo, e quindi in nostro potere, è determinante, perché focalizza la direzione della nostra attenzione/concentrazione e impedisce la dissipazione di energie.

Risulta pertinente, a questo proposito, quella

specie di preghiera laica ispirata al *Manuale* di Epiteto: "*Che io possa avere la pazienza di accettare le cose che non si possono cambiare, la forza di cambiare quelle che possono essere cambiate, ma soprattutto l'intelligenza di saper distinguere le une dalle altre.*" Questa distinzione, di per sé fondamentale, rimanda alla crucialità del giudizio (in quanto prerogativa intrinseca alla consapevolezza relativa al nostro controllo), come aveva intuito lo schiavo-filosofo greco, riguardo all'equilibrio e al benessere psicologico: "*Ciò che turba gli uomini non sono le cose, ma i giudizi che essi formulano sulle cose.*" E il giudizio rimanda all'opinione, alla valutazione, alla capacità di misurare, di determinare il senso e l'importanza delle cose. Questo significa che il *metro di giudizio*, inteso come la capacità di stabilire una misura, di valutare/calcolare/soppesare, può orientare verso l'equilibrio e il benessere psicologico oppure verso l'instabilità e il disordine mentale. È evidente però che l'attività del pensiero, che dà origine al giudizio, non è omogenea o unilaterale, non si esaurisce nell'argomentazione logica o nel ragionamento. Qui il *focus* della riflessione ha a che fare con quella forma di sapere, che generalmente va sotto il nome di *intuizione*, nel significato di conoscenza immediata e diretta di un'evidenza, tradizionalmente contrapposta alla conoscenza logica e discorsiva. Il pensiero intuitivo si nutre di segnali, dubbi, visioni prospettiche, sospetti, sensazioni, stati d'animo; l'intuizione non è vera o falsa, ma giusta o sbagliata; essa

rimanda a una comprensione immediata delle cose e a una soluzione diretta dei problemi, senza passare attraverso la concatenazione logica e/o discorsiva dei pensieri e dei ragionamenti. Arriva direttamente al punto della questione o del problema; però, a differenza del ragionamento, che possiede una logica intrinseca comunicabile e trasmissibile, oggetto di insegnamento e apprendimento, il pensiero intuitivo ha caratteristiche del tutto personali: non può essere oggetto di insegnamento o di apprendimento, si ha o non si ha, in gradi e capacità diverse da persona a persona.

21

Comprendere che il mondo è senza fondamento e che niente garantisce nulla, cioè che il garante non esiste (*“Dio è morto”*, secondo l’aforisma 125 della *Gaia scienza* di Nietzsche), non significa soccombere alla disperazione, alla mancanza (di fondamento, di garanzia, di senso), ma *imparare ad abitare il nulla*, trovare nella vacuità la pienezza, abbandonare l’attaccamento verso se stessi, accettare la propria caducità tra la caducità di tutte le cose. Questo lasciarsi andare, abbandonarsi, recedere da sé stessi, diventare ospiti di sé stessi senza possedersi, è come un camminare senza una direzione, perché il viandante è sempre già arrivato, il suo percorso non è finalizzato e direzionato, come il ritorno a casa

di Odisseo o il cammino verso la terra promessa di Abramo/Mosè. Qui il riferimento concettuale è *la filosofia del buddismo zen*, con la sua visione della vacuità, dell'essere in cammino, del non dimorare spirituale in nessun luogo, della compassione, del non attaccamento.

Nell'ambito delle considerazioni qui esposte, il problema riguarda la capacità di *imparare a vivere l'impermanenza*, vale a dire accettare di congedarsi dal proprio sé in un supremo atto di egocentrismo, predisporre spiritualmente alla morte intesa come l'impresa rischiosa di morire a sé stessi, risvegliarsi all'assenza del sé. Tanto più che l'onnipresenza del caso nelle vicende umane getta ombra sul detto latino "*Faber est suae quisque fortunae*" o almeno relativizza il suo significato, che deve necessariamente tenere conto della variabile rappresentata dalla buona o dalla cattiva sorte, la cui presenza condiziona la cornice all'interno della quale ciascuno risulta artefice del proprio destino.

Imparare a vivere l'impermanenza significa imparare che *tutto scorre*, che *tutto è a scadenza*, anche se - a differenza del latte o del formaggio - non è possibile prevederne la data.

22

Si tratta di esplorare il cammino inverso rispetto a quello percorso dal bambino quando viene al mondo,

il quale costruisce la personalità e il carattere sperimentando i legami di attaccamento attraverso il vissuto familiare. Si tratta di alterare la naturale tendenza all'attaccamento e alla sua riproduzione incessante su oggetti e persone - situazione che esalta la possessività e il feticismo dell'ego - e di pervenire a una *forma mentis* improntata sulla fluidità e sul distacco da sé stessi *in primis*, che non è lontananza ma prossimità a sé stessi. L'ego dell'attaccamento è l'ego del possesso e della mancanza, dell'identità e del dominio; l'ego della distanza è l'ego della pienezza e della impermanenza; il primo usa/strumentalizza il mondo, è costantemente alla ricerca di autopromozione e riconoscimento; il secondo interagisce col mondo, si conforma alla sua e alla propria provvisorietà, si soggettivizza oggettivandosi, si ritrova alienandosi. L'ego dell'attaccamento cerca la stabilità, la conferma, il riconoscimento (cfr. la dialettica hegeliana servo/signore), l'ego della distanza cerca il vuoto, la serendipità, l'alterazione. Il primo è proiettato nel passato o nel futuro, il secondo è concentrato sul presente.

23

C'è un *però*: la possibilità di superare l'ego dell'attaccamento ha a che vedere infatti con uno stato emotivo pacificato ed equilibrato, non alterato da situazioni di mancanza o dal bisogno di conferme e

riconoscimenti, uno stato emotivo di pienezza e di stabilità, in ultima analisi uno stato emotivo contrassegnato nella prima infanzia da un attaccamento sicuro. Quando l'attaccamento infantile è stato vissuto in modalità ansiosa o evitante o ambivalente, cioè in modo insicuro e/o disorganizzato, le tracce dello stile disfunzionale di attaccamento si scaricano sugli schemi emotivi/affettivi adulti, generando un insopprimibile bisogno di sicurezza e di conferme e predisponendo all'attaccamento e alla possessività. In queste situazioni l'emotività va per conto proprio, dal momento che essa è di per sé stessa quasi completamente dissociata dal controllo razionale.

Anche un attaccamento sicuro però non è di per sé garanzia di autosufficienza, di libertà dal bisogno di un riferimento affettivo, di capacità di stare da soli. Il rimanere da solo, la scelta di fare a meno di relazioni profonde può essere vissuta in modo sereno ed equilibrato; il sentirsi solo, il sentire emotivamente l'angoscia di solitudine, il morso del vuoto esistenziale è invece una condizione di mancanza e di forte disagio, che costringe alla ricerca, spesso affannosa e a volte disperata, di qualcuno/qualcosa, la cui presenza faccia da garante, sia cioè in grado di riempire/saturare il vuoto esistenziale ed eliminare così la sensazione di insopportabile sofferenza che esso comporta. Sembra quindi impossibile o molto difficile, in queste situazioni, trovare l'equilibrio emotivo, con la sola forza del pensiero e del ragionamento. L'unica possibile soluzione è affidata alla sensibilità,

all'amore, alla presenza di un partner che, proponendosi in forma compensatoria come figura di attaccamento, sicura e sostitutiva, si configuri allo stesso tempo come concreta possibilità di affrancamento, sia dal bisogno di attaccamento e di conferme, che dalla sensazione di mancanza e di angoscia. Situazione paradossale, in cui il distacco emotivo presuppone una figura di attaccamento, la cui presenza garantisca da una parte che la sensazione di angoscia, connaturata all'evento/trauma della nascita, non venga percepita nella sua virulenza e dall'altra che gli effetti di un attaccamento infantile disfunzionale non compromettano gli schemi emotivi/affettivi adulti.

24

Quando l'ansia incombe nella mente, grava sui pensieri, quali strategie adottare per ritrovare l'equilibrio emotivo e psicologico senza ricorrere a soluzioni chimico/farmacologiche? *Distrarsi dal proprio stato mentale* costituisce indubbiamente un rimedio efficace, ma non è facile né semplice distrarsi da sé stessi, perché significa differire i pensieri che in quel momento governano la mente e darsi la possibilità di nuovi pensieri e di una attività mentale più idonea al raggiungimento dell'equilibrio psicologico. Etimologicamente il verbo *distrarre* deriva dal latino *dis-trahere* e significa *trarre/tirare in direzioni diverse*.

Distrarsi ha quindi il significato di portarsi fuori, distogliere l'attenzione, nel senso di lasciar andare, far scorrere i propri pensieri, non trattenerli e quindi non identificarsi con essi, in essi. Questo è possibile solo dedicandosi ad altro, cambiando la situazione, facendo cose - anche del tutto semplici - come andare a correre, guardare un film, leggere il giornale, cucinare, ecc. Il differimento dell'ansia passa attraverso attività che, in quanto tali, focalizzano l'attenzione su nuovi pensieri e nuove emozioni: in questo modo la mente può ricalibrarsi su pensieri ed emozioni diverse, divergenti rispetto allo stato mentale governato da ansie, paure, preoccupazioni. Anche in questo caso, come in quello trattato nel punto precedente, il pensiero e il ragionamento non sono sufficienti a garantire l'equilibrio emotivo, che può essere raggiunto o mediante relazioni appaganti (che contrastino la percezione del vuoto esistenziale) o attraverso attività che interrompono il fluire di pensieri negativi oppure concentrandosi su qualcosa che 'porta fuori', che appunto 'dis-trae', per esempio sul proprio respiro, come propone la *mindfulness*.

25

Sembra che l'ansia, con tutti i suoi corollari (paura, preoccupazione, inquietudine, ecc.) possa essere affrontata in modo efficace attraverso due attività mentali tra loro connesse, quali il *distrarsi* e il *differire*.

Entrambe impostate sul concetto di passare/spostarsi da un luogo/situazione mentale a un'altra, fanno entrambe riferimento al tempo, il presente nel caso del distrarsi, il futuro nel caso del differire; inoltre presuppongono una concezione fluida, dinamica, non statica dell'esistenza, in cui lo scorrere dei pensieri e delle esperienze costituisce la garanzia dell'ininterrotto e inconsapevole trasformarsi/divenire di ciò che siamo. In questo contesto, il differire non ha a che vedere banalmente con il rimandare o il procrastinare, quanto con il non lasciarsi travolgere dall'urgenza e dall'immediatezza dell'agire o del dire, per apprestarsi a un atteggiamento riflessivo, opportunamente predisposto all'attesa ponderata e al differimento dell'azione a tempo debito. L'importanza esistenziale del distrarsi risale a Pascal, il quale con il concetto di *divertissement* indicava quel complesso di occupazioni, relazioni, intrattenimenti quotidiani in cui l'uomo si impegna al solo scopo di nascondere a sé stesso il senso di vuoto e di nullità, la propria miseria.

La società di massa e il potere ad essa correlato, a partire dall'antica Roma con la politica del *panem et circenses*, ha sempre fatto affidamento sugli svaghi e sui divertimenti come elementi essenziali della 'società dello spettacolo', finalizzati a promuovere il consumo e la produzione e a nascondere i rapporti di produzione.

In questo bisogno di distrarsi, che la società dei consumi ha fatto proprio, inverando paradossalmente

l'intuizione pascaliana, consiste la miseria e la vanità del mondo, ma anche il destino antropologico dell'essere umano, contrassegnato fin dalla nascita dalla mancanza, in tutte le sue differenti declinazioni.

26

Scrivendo Pascal, che indubbiamente della natura umana se ne intendeva: *“Tutta l'infelicità degli uomini ha una sola provenienza, ossia di non saper stare da soli in una stanza.”* L'altra sua altrettanto fondamentale intuizione è il concetto di *divertissement*, attraverso il quale gli uomini spostano e differiscono la propria attenzione dalla giusta direzione (*di-vertere*), che altrimenti li porterebbe a scoprire l'*“infelicità naturale della nostra condizione, debole e mortale e tanto misera che nulla ci può consolare allorquando la consideriamo da vicino.”* Dunque, il *divertissement* come distrazione dall'incapacità di sopportare la consapevolezza della propria miseria, che rimanda all'incapacità di stare da soli, in quanto la solitudine costituisce la dimensione più appropriata del pensare (nella fattispecie, *“all'infelicità naturale della nostra condizione”*).

Anche le relazioni - come i giochi, il lavoro o le guerre - costituiscono, nell'ottica pascaliana, altrettanti modi di distrarsi!

Il discorso però non può considerarsi concluso: attorno alle varie modalità di *divertissement* nascono e

si costituiscono infatti passioni, legami profondi, dipendenze, dalle quali risulta molto difficile distrarsi! Ogni relazione, ogni legame crea dipendenza; il cordone ombelicale, tagliato una prima volta, viene continuamente e ripetutamente riprodotto in forma simbolica, ma in modalità altrettanto resistente e vitale di quella che univa il neonato alla madre. Per questo motivo, quando viene reciso per motivi estranei alla nostra volontà, precipitiamo in quella angoscia di solitudine, dalla quale possiamo emergere solo attraverso un nuovo legame, che ci faccia sentire di nuovo *col-legati!*

27

In ogni caso, cambiare schemi mentali, vedere le cose e il mondo con occhi diversi, modificare la propria prospettiva, perché qualcosa di imprevisto, di inaspettato e di casuale ci costringe a farlo, non è facile né semplice. In certi casi risulta addirittura impossibile, talmente profondo è il radicamento di aspettative, progetti, programmi, proiezioni della nostra mente. In questi casi il cambiamento di prospettive e di schemi mentali lascia il posto a disturbi psicologici e/o psicosomatici di varia natura, che bloccano il fluire dei pensieri e delle emozioni in una spirale patologica autoalimentantesi. La possibile soluzione, oltre che dall'impegno etico nei confronti del distacco da sé stessi attraverso il distrarsi e il

differire, passa attraverso la capacità e l'allenamento autopoietico della mente, cioè il continuo ridefinire e rielaborare sé stessi, consistente nel percorrere il campo, per certi aspetti senza confini, della *vacuità*, che è il campo della non identificazione nei propri pensieri e della pienezza (svuotata dell'io) dello spazio interiore, in cui interno ed esterno scorrono e si compenetrano l'uno nell'altro. Anche in questo caso, come accennato al punto 21, il debito nei confronti del pensiero orientale, prevalentemente di matrice buddista, è incommensurabile.

28

Una considerazione/riflessione sui diritti civili e sulla politica in generale. Alla voce 'diritti civili', il *Dizionario di storia* Treccani scrive: "*Diritti di cui godono tutti i cittadini di uno Stato in quanto tali. Sono i diritti riconosciuti dall'ordinamento giuridico come fondamentali, inviolabili e irrinunciabili (dunque non suscettibili di compressione da parte dello Stato), i quali assicurano all'individuo la possibilità di realizzare pienamente sé stesso. Tra i d.c. si collocano la libertà di pensiero, parola, espressione, stampa, associazione, oltre ai diritti propriamente politici, quali il diritto di voto e in genere di elettorato attivo e passivo.*"

La domanda è: chi decide, o in base a quale criterio viene stabilito che un determinato comportamento

può assicurare o meno all'individuo "*la possibilità di realizzare pienamente sé stesso*", tale da essere riconosciuto come un diritto civile e, in quanto tale, "*fondamentale, inviolabile e irrinunciabile*"? Le risposte a questa domanda rimandano tutte a un supposto e generico 'buon senso', il quale, secondo il dizionario Zingarelli, viene definito come "*la capacità di comportarsi con saggezza e senso della misura, attenendosi a criteri di opportunità generalmente condivisi.*" Ma nel mondo sociale in cui viviamo - complesso, contraddittorio, frammentato, conflittuale e irriducibile a "*criteri di opportunità generalmente condivisi*" - è ancora possibile parlare di 'buon senso', inteso come criterio di giudizio/valutazione di atteggiamenti individuali e di pratiche sociali? Evidentemente ed inequivocabilmente, no: non esiste un 'proprietario', un 'padrone' del buon senso, e coloro che attribuiscono a sé stessi tale ruolo lo fanno del tutto arbitrariamente e per ragioni di potere e di dominio, non di verità. In secondo luogo, se non è il buon senso a stabilire la legittimità o meno di determinati comportamenti, non può essere nemmeno un ente o un'organizzazione (politica, economica o religiosa) ad arrogarsi il diritto di decidere che cosa può o non può essere consentito o vietato, se non nell'ambito dell'interesse generale e del bene comune. Il che significa che, se determinati comportamenti, risultanti da scelte o decisioni liberamente autoriferite e circoscritti all'ambito strettamente personale, risultano - secondo i "*criteri di opportunità generalmente condivisi*" - illeciti, inopportuni, lesivi o

pericolosi, non possono, in quanto tali, essere vietati o proibiti. Per il sacrosanto motivo che *niente o nessuno può impedirmi di fare qualsiasi cosa che riguarda soltanto la mia persona e non danneggia o è lesiva di nessun altro*. In questo senso, il diritto al divorzio, all'aborto, all'eutanasia rientrano tra le libertà civili e hanno conquistato, dopo decenni o secoli di lotte per l'emancipazione, la legittimità e il riconoscimento di far parte delle scelte e delle decisioni inalienabili degli individui. Questo significa che *ho il diritto, se voglio, di danneggiare o di mettere in pericolo me stesso (e solo me stesso) e niente o nessuno può impedirmi o vietarmi di farlo!* Il filo del ragionamento rimanda al concetto del *libero arbitrio* o, più in generale, all'*etica della responsabilità e della reciprocità*, che consiste nel non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te, ma anche: non impedire/vietare agli altri quello che non vorresti fosse impedito/vietato a te! Detto altrimenti: *non impedirmi o vietarmi qualcosa solo perché la consideri sbagliata dal tuo punto di vista e nemmeno obbligarmi a qualcosa solo perché la ritieni giusta, calpestando in tal modo non solo la mia prospettiva/il mio punto di vista, ma anche la mia libertà di scelta!* Per la semplice ragione che non esiste un punto di vista assoluto o un garante/delegato unico della libertà di scelta, e chi si erge a titolare della libertà o a rappresentante dell'assolutezza e della verità lo fa in modo del tutto arbitrario.

La verità consiste nella ricerca della verità, la libertà si realizza nella lotta per la libertà. Come a

proposito della ricerca di Dio attraverso la fede (punto 51), la verità non rimanda alla testimonianza di una conoscenza posseduta e data per scontata una volta per tutte, ma a un cammino, indubbiamente faticoso e incerto, a un percorso di ricerca, di volta in volta delineato e storicamente determinato, che tutti hanno il diritto di sperimentare. Allo stesso modo, la libertà è il risultato - mai deciso o definito una volta per tutte - di scontri, di lotte, di conflitti rispetto ai quali la storia, il cui motore anche nell'epoca ipertecnologica ha un andamento a zig-zag, è sempre stata e continua a essere supremo testimone.

29

Inoltre, per rimanere nell'ambito di riflessione riguardante le possibilità e i limiti della libertà nell'attuale società del 'neototalitarismo soft', risulta evidente che il libero arbitrio e le scelte individuali sono indiscutibilmente condizionati da *bias cognitivi*, azionati e diffusi dagli strumenti ipertecnologici, i quali, alimentati da algoritmi, prevedono e indirizzano le scelte dei cittadini/consumatori, che si trovano così privati della libertà prima ancora di poterla scegliere e reclamare. Questa partita non è più tra lo Stato Leviatano e i cittadini, in quanto rimanda a una lotta interna ai corpi e alle menti degli individui (il *biopotere* di cui parlava Foucault), una specie di imposizione autoindotta, secondo la quale i più intimi desideri

degli individui, manipolati e condizionati senza costrizione in funzione di interessi a essi estranei, verrebbero rimodellati ad arte, presentandosi paradossalmente come frutto spontaneo delle loro scelte personali. In questa prospettiva sembrerebbe che il destino dell'erasmiano *libero arbitrio* sia stato sopraffatto dall'evidenza e dalla potenza del luterano *servo arbitrio*. La posta in gioco del dibattito, storico ma del tutto attuale, è cruciale: per i sostenitori del *libero arbitrio* l'uomo è responsabile delle sue azioni e delle conseguenze che ne derivano; coloro che negano il libero arbitrio sostengono che le azioni e le decisioni dell'uomo sono determinate da condizionamenti preesistenti e che quindi l'uomo non è libero nelle scelte che compie e nelle decisioni che prende. Riguardo a questa alternativa, bisognerà pur sempre tuttavia operare una scelta, prendere cioè una decisione a favore del libero o del servo arbitrio.

Situazione paradossale, che rimanda in ultima analisi all'ineliminabile paradosso della condizione umana: la scelta in questione sarà libera oppure risulterà indotta/condizionata? In mancanza di criteri obiettivi o assolutamente certi di valutazione, dovremo prendere in considerazione una scelta affidata al caso? Rifacendoci idealmente al colpo di dadi di Mallarmé (*Un coup de dés jamais n'abolira le hasard*), la risposta alla domanda non potrà che essere soggettiva e avere un carattere contingente, non potrà, cioè, essere considerata nella prospettiva dell'obiettività o della necessità storica.

A dispetto di ogni evidenza e della pur condivisibile *vulgata* foucaultiana, *personalmente considero sempre realizzabile la scelta in favore del libero arbitrio*, la possibilità, cioè di *cambiare canale*, di alterare lo scenario delle nostre prospettive, di prendere decisioni non condizionate dal supposto *Truman Show* nel quale siamo immersi. A patto, beninteso, che la lucidità e la propensione al ragionamento rimangano l'attitudine essenziale della mente umana.

30

La decisione a favore del *libero arbitrio* affida all'individuo e alle sue risorse emotive e intellettuali l'estrema possibilità di scelta e quindi, in ultima analisi, l'opportunità di essere libero. Nella prospettiva del *servo arbitrio* invece, alla soggettività, alterata da un condizionamento a essa predeterminato, non rimane che fare affidamento sull'aspettativa messianica di una palingenesi universale, che trasformi il condizionamento totalizzante in opportunità e possibilità di emancipazione e affrancamento.

Con qualche forzatura, si potrebbe trasferire la questione sul piano antropologico-psicologico *tout court*: la propensione per il *libero arbitrio* rimanda a un soggetto incline al ragionamento e quindi al confronto/scontro tra posizioni divergenti, confronto sempre alimentato da valutazioni razionali, sostenute da spiegazioni e argomentazioni; l'ipotesi del

servo arbitrio invece, in considerazione della permeabilità del soggetto a manipolazioni e condizionamenti sovradeterminati, potrebbe alimentare per contrasto un desiderio di rivalsa e di riscatto, il cui approdo andrebbe a sfociare in posizioni ideologiche o prese di posizione incondizionate, imperniate su convinzioni fideistiche, più che su certezze fondate sul ragionamento; oppure anche in uno scetticismo, una diffidenza o un'indifferenza assolute e senza speranza.

31

Rebus sic stantibus, alcune considerazioni sulla *potenza dell'ossimoro* e sulla diffusione universale del *paradosso*. Il primo è una figura retorica consistente nell'accostare, nella medesima locuzione, due antonimi, cioè parole che esprimono significati contrapposti (per esempio 'lucida pazzia'); il paradosso rimanda invece ad affermazioni o giudizi che, per il loro contenuto, appaiono contrari all'opinione comune e proprio per questo risultano sorprendenti e incredibili. In questo contesto, l'interesse non è però rivolto all'ossimoro o al paradosso come strategie linguistico-retoriche, ma come manifestazioni della condizione fenomenologica dell'essere umano, il perimetro all'interno del quale si snoda l'andirivieni paradossale dell'esistenza. Non per niente è stata usata l'espressione *ossimoro vivente* a proposito di

personaggi, come Pier Paolo Pasolini o Curzio Malaparte, considerati eretici, contraddittori, non catalogabili, la cui esistenza e il cui pensiero sono sempre sfuggiti a criteri o a paradigmi di omologazione e rientrano invece a pieno titolo nel dominio indecifrabile del paradosso. Come se la loro esistenza fosse l'incarnazione vivente dell'ossimoro, un'unità di elementi apparentemente contraddittori, ma che coesistono nel medesimo individuo; come se entrambi rappresentassero l'emblema della condizione paradossale dell'esistenza umana. Emblema universale e antropologico, che, a vario titolo, rappresenta ed è comune a tutti e che la loro esposizione mediatica ha solo accentuato. La questione non riguarda però tanto la constatazione della dimensione paradossale e ossimorica dell'esistenza, quanto l'ineluttabilità di tale caratteristica e la domanda riguardo alla possibilità o meno di sfuggire a essa. E, nel caso fosse possibile il sottrarsi, come? In che modo? Coerentemente con le riflessioni precedentemente addotte e in considerazione dell'estremo valore di una scelta libera, svincolata da pressioni circostanziali, ritengo che sia sempre plausibile trovare - attraverso l'attitudine quotidiana a interrogare/interrogarsi, congiuntamente all'esercizio metodico del pensiero e alla sua predisposizione al ragionamento, alla valutazione, all'interpretazione, allo svisceramento in profondità - la possibilità (l'hegeliana *astuzia della ragione*) di trascendere la cogenza delle situazioni e il destino ossimorico e paradossale cui esse vincolano. Senza

per questo pervenire alla presunzione o all'illusione che la contraddizione e l'emorragia di senso, insite nell'ossimoro e nel paradosso, possano venire eliminate una volta per tutte dall'orizzonte della vita. Sembra anzi che l'approfondimento e l'analisi circostanziata delle questioni fondamentali che hanno da sempre impegnato la ricerca riguardo ai massimi sistemi (il senso della vita, la nostra presenza nel mondo, l'esistenza di Dio), abbiano trovato ostacoli e impedimenti insormontabili all'avanzamento dell'indagine nell'avvilupparsi dei ragionamenti in paradossi e contraddizioni, che risultano così ergersi come il contrassegno più indicativo ed emblematico dell'operare umano.

32

Paradossalmente, ciò che garantisce la possibilità di una scelta libera e della libertà in quanto tale è la morte, il fatto, cioè, che sia sempre possibile - a prescindere dalle situazioni che si vivono e sfruttando la metafora mediatica - *cambiare canale* o addirittura *interrompere le trasmissioni, spegnere il televisore*. Estremo paradosso: la morte intesa non come la fine della vita (versione basata sulla quantità, sul numero degli anni), ma come garanzia della libertà, garanzia cioè che la libertà (di porre fine alla vita) è sempre possibile (versione fondata sulla qualità). Perché il problema non è mai che la vita abbia termine, questo

è un dato di fatto, anche se la sua accettazione non è per niente scontata; il vero problema riguarda le condizioni, il livello di accettabilità della vita che si vive, cioè, ancora una volta, la qualità della vita.

È da tale prospettiva che la possibilità di porre termine a una vita diventata inaccettabile, i cui presupposti confliggono con un'esistenza non tanto priva di piacere, quanto di dignità, rappresenta l'estrema testimonianza e garanzia di libertà.

Da questo punto di vista, la paura della morte ha a che vedere con la prospettiva quantitativa della vita, quella associata al numero degli anni; nell'ottica qualitativa della vita (cfr. i punti 10 e 11), la morte è invece la garanzia della libertà, della scelta libera, del libero arbitrio; non può essere quindi connessa a sentimenti di paura o di terrore. O meglio, quando le condizioni della vita sono intollerabili, il pensiero della morte viene vissuto come una liberazione; nel caso in cui invece le condizioni siano accettabili, il pensiero della fine rimane comunque sempre difficile da metabolizzare. Risulta infatti estremamente problematico, quando il vivere scorre in modo decoroso, per non dire piacevole, farsi una ragione della sua conclusione, peraltro irreversibile! Il pensiero della fine potrebbe gettare nella disperazione più nera, se non venisse in soccorso l'esortazione stoica ad *“accettare le cose che non si possono cambiare”*, dal momento che l'alternativa non è contemplata e l'ineluttabilità della fine è un evento del tutto estraneo al nostro controllo. Altro discorso la questione relativa

all'al di là della morte, se cioè la vita, trasmutata in altre forme, continua a esistere dopo la morte. Ma questo è un problema, seppur legittimo e di per sé consolatorio, che esula dalla presente indagine, in quanto oggetto di fede.

33

La massima di Wittgenstein "*Di ciò di cui non si può parlare si deve tacere*" ha un valore trascendentale, perché delimita il perimetro non tanto di ciò che è conoscibile, quanto di ciò oltre il quale la riflessione si aggroviglia in interpretazioni contrastanti, che si risolvono il più delle volte in vicoli ciechi o punti morti. Ne sono esempi eloquenti l'eterna diatriba riguardo ad argomenti come Dio, il tempo, la bellezza, sul cui significato esiste un'ermeneutica infinita, senza che al contempo sia mai stato possibile pervenire a definizioni inconfutabili e definitive. Il che non ha impedito beninteso che, a proposito degli argomenti in questione, siano state fornite analisi sopraffine e approssimazioni geniali, che ne hanno di volta in volta riformulato il significato.

Considero però uno spreco di energie accanirsi su argomenti il cui significato ultimo, a causa della loro complessità (non tanto della loro astrattezza), scivola sempre via e si sottrae a definizioni soddisfacenti e risolutive. La considerazione di porre un limite a tali questioni, anche se suscitano curiosità e

interesse, cioè di *tacere* riguardo a *ciò di cui non si può parlare*, ubbidisce a una logica (cfr. *il rasoio di Ockham*) essenziale e antidispersiva, consapevole dell'importanza della concentrazione su tematiche accessibili all'approfondimento o circoscritte a una sempre possibile delucidazione. La funzione del *principio di economia* o principio di parsimonia (*'massimo risultato con il minimo sforzo'*), non solo come principio regolativo della conoscenza in generale ma come indicazione metodologica degli argomenti o temi da sottoporre o meno all'analisi critica e al ragionamento, ubbidisce a un criterio terapeutico. Spesso la sofferenza e il tormento personale hanno a che vedere infatti con l'atteggiamento velleitario di concentrare l'attenzione e di convogliare i pensieri su tematiche psicologiche contorte e complicate, perlopiù destinate a rimanere inevase, a causa della loro genericità e indeterminatezza, che bloccano il soggetto in una ricerca illusoria di risposte e di soluzioni. In situazioni di questo tipo, il soggetto si trova imbrigliato in *circoli viziosi cognitivi*, che impediscono e di fatto bloccano lo scorrere del pensiero e del ragionamento. Non è possibile uscire dal circolo vizioso, se non abbandonando la fusione cognitiva con i pensieri disfunzionali, che hanno portato allo stato di imbrigliamento mentale, operando cioè una sorta di *defusione cognitiva* e di cambiamento di prospettiva.

Qualche approfondimento riguardo alla questione, finora accennata di sfuggita, della *fusion*e con i propri pensieri e del rapporto tra questo atteggiamento e il tema dell'*identità*. Nei punti precedenti, è emerso con chiarezza che la salute e il benessere mentale passano attraverso il *distacco* da sé stessi, la non identificazione con i propri pensieri, soprattutto, ma *non solo*, quando hanno il sembiante dell'ansia, della preoccupazione, se non addirittura dell'angoscia e del tormento.

Rimane da spiegare il *non solo*! Il prendere distacco dalle proprie ansie e paure risulta essere una strategia terapeutica ampiamente e unanimemente accettata; dal momento che nei punti precedenti è stato delineato il profilo di una soggettività in perenne mutamento e trasformazione, risulta evidente che tale predisposizione della personalità non ha niente a che vedere con un'identità stabile, statica, invariabilmente e perennemente conforme/uguale a sé stessa. Questione enorme, che coinvolge l'aspetto ancora una volta paradossale della natura umana: il bisogno psicologico e antropologico di conferme e quindi del riconoscimento della propria identità, da una parte; il carattere complesso, contraddittorio, multiforme di una personalità in perenne mutamento, dall'altra! Come conciliare il distacco da un sé che pretende in ogni occasione di essere confermato e riconosciuto? Siamo dalle parti del nietzschiano

Übermensch, dell'“oltre uomo”, del superamento di sé stessi e contemporaneamente del *non identico* e della *dialettica negativa* di Adorno/Horkheimer, fino ad arrivare alle logiche *non-binarie*!

A un'analisi più minuziosa, il dilemma non ha tanto a che vedere con una contrapposizione manichea, quanto invece con l'approfondimento concettuale di quel groviglio multiforme e contraddittorio che è l'*identità personale*, nella quale convivono un'*infinità di maschere* (cfr. il romanzo di Pirandello *Uno, nessuno e centomila*), spesso in conflitto tra loro, ognuna delle quali plasmata nel confronto/scontro con le altre. Nel caso in questione, l'identità non può ridursi alla somma quantitativa delle maschere; essa rimanda invece ai diversi significati che ognuno personalmente assegna – nel processo di assimilazione introspettiva, in cui di volta in volta si identifica - alle medesime, attraverso la lotta per il riconoscimento di ciascuna di esse nel confronto con tutte le altre e con quelle degli altri.

Se, dopo aver scandagliato i molteplici e contraddittori aspetti della mia identità, accetto quello che sono e i limiti di quello che sono, non ho un assoluto e costante bisogno del riconoscimento di un'altra persona, per arrivare a focalizzare di volta in volta il profilo della mia identità, se non per un piacere perverso di gratificazione narcisistica. L'accettazione di sé stessi non è un processo semplice e meno che meno scontato; il confronto continuo con gli altri, soprattutto in un tipo di società competitiva e arrivista

come la nostra, non aiuta in tal senso. Il narcisismo, d'altra parte, il culto della propria immagine, è un sentimento tanto diffuso quanto potentemente incoraggiato dai media, per ragioni prevalentemente commerciali. Sottrarsi al destino narcisista, far prevalere l'empatia, l'immedesimazione con l'altro, privilegiare cura e sollecitudine in funzione di un'identità de- dita al confronto, non all'autocompiacimento e al fe- ticismo della propria immagine, è un percorso di cre- scita che richiede dedizione e impegno.

Il significato etimologico di 'persona' è *maschera*, deriva dall'etrusco e dal latino e rimanda al 'corpo/maschera' dell'attore teatrale. Se riesco a resistere al richiamo narcisistico e al bisogno di gratificazione, se evito di identificarmi nel mosaico di maschere che mi compongono e mantengo un atteggiamento di sano distacco, se lascio scorrere i pensieri senza fondermi in essi/con essi, posso confidare su un'identità aperta, dinamica, fluida e sperare nella risoluzione, se non definitiva, almeno parziale, del paradosso.

35

Il richiamo liberatorio al distacco da sé e dagli altri ripropone il celebre apoftegma di Adorno "*L'abbraccio troppo stretto brucia, prossimità nella distanza*", che rimanda all'altrettanto conosciuta favoletta di Schopenhauer sui porcospini! La fusione - nei propri

pensieri, nelle proprie emozioni, ma anche nei pensieri e nelle emozioni di un'altra persona - comporta sempre un residuo di con/fusione, perché ostacola l'esercizio del ragionamento e l'obiettività del pensiero, impedendo una visione distaccata della realtà. Il che produce come effetto, a livello mentale, mancanza di chiarezza e di lucidità, in sostanza disordine e caos. A onor del vero, non è per niente facile rinunciare alla fusione, all'*abbraccio troppo stretto*, perché sono atteggiamenti che sgorgano spontaneamente dalla natura umana, in quanto riproducono l'iniziale legame di attaccamento con la madre. Ne è testimonianza la potenza, a volte tragica, della passione, che spesso travolge l'equilibrio mentale, offuscando il 'lume della ragione' e trascinando il soggetto, spogliato di ogni parvenza di controllo, in un vortice spesso drammatico e ferale. La pratica del distacco, quindi, non può che essere il risultato di un impegno, cercato e fortemente voluto, di un esercizio e di una educazione al distacco, che vincola e coinvolge energie e forza di volontà, in quella che viene chiamata '*disciplina della mente*'.

36

La disciplina finalizzata al distacco (da sé stessi, innanzitutto, dagli altri come conseguenza) e al superamento dell'inclinazione morbosa all'attaccamento e alla fusione, rappresenta il modo in cui la

mente *ripara sé* stessa. Le riflessioni contenute nel presente *self-help* terapeutico hanno come obiettivo l'aspirazione o la presunzione di fornire materiali concettuali e sollecitazioni metodologiche, funzionali allo scopo di *riparare la mente*. Come la cassetta degli attrezzi serve al meccanico per riparare l'automobile o la bicicletta, le riflessioni qui riprodotte hanno l'ambizione di aspirare a 'cassetta concettuale degli attrezzi', funzionale all'offerta di spunti e stimoli per *riparare la mente*, per trasformare la mente attraverso la disciplina e l'allenamento appropriato. Metaforicamente parlando, la succitata cassetta ha parecchie finalità: dovrebbe prestarsi come propellente psicologico (una specie di *calisthenics* mentale) per esercitarsi alla resilienza e conseguentemente per ripararsi, con lo scopo di sottrarsi all'afflizione esistenziale, come fece il barone di Münchhausen, che si tirò fuori dalla palude in cui era precipitato afferrandosi per il codino; oppure dovrebbe essere utile per realizzare una scelta ponderata tra alternative inderogabili, alle quali non è possibile sottrarsi, perché hanno un valore categorico e non fittizio, come invece sembra possedere la celebre "scommessa" pascaliana, in cui se vinco guadagno tutto e se perdo non perdo niente; oppure dovrebbe fornire un aiuto per accettare sé stessi, evitando la ricerca ossessiva del confronto o l'ancora più pernicioso disconoscimento e autosvalutazione, cui è sempre sotteso sia il desiderio di essere un altro o altro da sé, che il misconoscimento della propria alterità; oppure, infine,

dovrebbe servire per riparare la propria emotività, ferita o compromessa da situazioni, atteggiamenti, persone che ne hanno minato l'integrità e la dignità.

37

Proseguendo nella ricerca di spunti di riflessione riguardo a un argomento così attuale come la politica, sembrerebbe che le considerazioni finora esposte portino in una direzione del tutto estranea, rispetto a ciò che attiene all'ambito del governo della *cosa pubblica*, sia per quanto riguarda le decisioni inerenti alla sua gestione, che le concezioni ideologiche ad essa sottese. Il che farebbe pensare che la politica possa rientrare a pieno titolo in ciò che Wittgenstein considerava come "*ciò di cui non si può parlare*", talmente distanti e inconciliabili sono le alternative tra le possibili scelte e le prospettive politiche che le ispirano. Se risulta pressoché impossibile collegare il piano della politica, cruciale in quanto ha a che vedere con la vita delle persone, a un quadro condiviso e a interessi generali; se ogni soggettività risulta testimoniare una prospettiva irriducibile e divergente (non solo per quanto riguarda il livello delle opinioni ideologiche e del modo di vedere il mondo, ma anche sul piano degli interessi economici e del tornaconto personale) rispetto alle diverse prospettive di soggetti differenti (situazione questa in cui la disgiunzione non separa, ma diventa essa stessa un

mezzo di comunicazione), - allora il discorso politico e la sua pratica, non potendo essere gestiti nello spazio (inaffidabile, contraddittorio, oppositivo, spesso velleitario) della dimensione umana, devono trovare una soluzione che trascenda i limiti del conflitto delle scelte e della irriducibilità delle prospettive. La soluzione, in considerazione dell'attualità del dibattito che suscita, potrebbe essere cercata ricorrendo a quell'universalmente valido e sempre efficace *Moloch*/panacea di tutti i mali, che è l'Intelligenza Artificiale.

38

L'Intelligenza Artificiale rappresenta sia l'evoluzione potenziata della rivoluzione tecnologica che il pericolo concreto di un suo sviluppo autonomo, rispetto alle disposizioni e al controllo umano.

Non è una questione irrilevante sapere - tanto per fare un esempio - che il *problem solving* ipertecnologico, impegnato ad affrontare un problema cruciale come l'inquinamento, lo risolverebbe con lo sterminio dell'intera razza umana, obiettivamente e a ragione considerata come il principale fattore di inquinamento! Ma questa è la funzione e la vocazione della tecnologia, lo è sempre stata fin dai primordi: quella di risolvere problemi posti dall'umano operare e di migliorarne l'efficienza e la produttività.

Anche nel caso in questione, siamo di nuovo

nell'ambito, destinale e insieme fatale, del paradosso, cioè di un ragionamento apparentemente corretto che deriva da premesse accettabili e condivisibili, il quale porta però a una conclusione inaccettabile o quantomeno contraddittoria: il paradosso, cioè, come disvelamento della contraddizione. Ma il paradosso non ha soluzione e lo stesso vale per la contraddizione che esso comporta. E quindi? L'umanità non può assolutamente permettersi di rinunciare o fare a meno dell'Intelligenza Artificiale e della sua attitudine a simulare l'operatività dell'intelligenza umana, a risolvere i problemi che essa stessa ha posto; è nata/è stata concepita per questo unico scopo; il suo sviluppo autonomo, svincolato dal controllo umano, è solo questione di tempo. Essa rappresenta la massima perfezione di quella 'ragione strumentale' che è stata alla base della logica borghese-capitalistica e del suo prolungamento nell'era dell'infocrazia e del neototalitarismo soft. Quindi, insieme all'Intelligenza Artificiale dobbiamo tenerci i pericoli che essa comporta, la soluzione non esiste. Niente e nessuno però può predire il futuro, tanto più che il caso, la circostanza fortuita e il capriccio accidentale sono eventi sempre possibili, perennemente in agguato per sconvolgere i piani di un futuro, solo in apparenza predestinato e irreversibile.

Che incidenza hanno sull'equilibrio psicologico gli avvenimenti, filtrati dai mass media, di ciò che accade nel mondo? È fuori discussione che il bombardamento incessante di notizie di guerre, stragi, massacri, stupri, assassini, pandemie, imbrogli e via dicendo incide pesantemente sul tono dell'umore, promuovendo la diffusione di paure, ansie, depressioni, ossessioni, attacchi di panico. Tanto più che le notizie vengono date in diretta, corredate da immagini e video che ne confermano il realismo e l'attendibilità, oppure vengono distorte ad arte e fatte passare come verità, anche se sono indubbiamente delle *fake news*. Da questo punto di vista Internet, a causa dell'estrema facilità di accesso e della mancanza di controllo, è diventato un enorme e variegato concentrato di informazioni, talune vere, altre palesemente false. È possibile difendersi da questo quotidiano condizionamento, senza rifugiarsi nel qualunquismo o nell'indifferenza? È possibile mantenere l'imperturbabilità e l'apatia, quando attorno le persone, per motivi diversi, muiono oppure vivono condizioni inimmaginabili di violenza e di miseria o quando intere popolazioni sono irrimediabilmente esposte a situazioni di sopraffazione, di indigenza e di ingiustizia? È indubbiamente sempre possibile 'mettersi in pace la coscienza', facendo qualcosa di utile, per i bisognosi, per gli indigenti, per gli *umiliati e offesi*, attraverso l'impegno personale o indirettamente,

tramite elargizioni a enti o associazioni che si occupano di carità e aiuto. Oppure, rimuovendo da sé ogni responsabilità, confortati dalla concezione stoica (evocata sopra) che siamo responsabili solo di ciò che rientra nel nostro controllo e non responsabili di tutto il resto, di tutto l'orrore che i media travasano quotidianamente nella nostra coscienza. Ma anche in questo caso...rimane nondimeno una zona d'ombra, un'ipocrisia autoassolutoria, che non potrà mai comunque eliminare il fatto che siamo pur sempre, anche se indirettamente, coinvolti.

40

Di nuovo, anche riguardo all'argomento sopra considerato, siamo ancora una volta nel *paradosso*, nell'impossibilità di fare qualcosa in favore di situazioni, la cui drammaticità ci viene riversata addosso quotidianamente, a ogni ora del giorno e della notte. E dal momento che il paradosso non ha una soluzione, la sensazione è quella di essere invischiati in un gigantesco *double bind*, in cui qualsiasi cosa fai sbagli (se fai qualcosa, non serve a niente=sensazione di impotenza; se non fai niente e te ne lavi le mani, sei apatico e indifferente=sensazione di aridità e di mancanza di empatia). Il risultato è: ansia, ansia, sempre più ansia.

Però...che il paradosso non abbia una soluzione possibile è falso; molti paradossi apparentemente

senza soluzione sono stati risolti. In generale, il segreto per risolvere i paradossi consiste nel cambiare la domanda alla base. Invece di cercare di trovare una risposta che soddisfi entrambe le richieste tra loro contraddittorie, è necessario spostare l'attenzione sulla domanda stessa. In altre parole, bisogna riformulare la sfida, in modo da rendere possibile la coesistenza delle richieste apparentemente contrapposte. Il che implica un cambio di prospettiva.

41

Nel caso in questione, quello oggetto del punto 38, il cambio di prospettiva potrebbe dare esito felice se esso riguardasse il paradosso come figura retorica, in tal caso sarebbe più precisamente un'antinomia. La situazione descritta nel punto 38 rimanda invece a un dilemma tra due atteggiamenti, tra due scelte esistenziali, non tra due argomenti o due proposizioni. Siamo nell'ambito del fare, non del dire, siamo nel mondo reale, non nel mondo delle idee. A questo proposito, è inevitabile il riferimento alla massima spinoziana: "*Ordo et connexio idearum idem est ac ordo et connexio rerum.*" Nessuna ambizione, in tale contesto, di approfondire il tema, ampiamente dibattuto nella storia della filosofia, riguardante il suddetto argomento; solo l'occasione per ribadire l'estrema verità dell'equivalenza e per riprendere dalla citazione la distinzione tra i due tipi di "*ordo et*

connexio”, allo scopo di esaminare la funzione del paradosso *sub specie idearum* e *sub specie rerum*. Nel primo caso il paradosso è una figura retorica, la sua natura è logico-linguistica, come il famoso paradosso del mentitore (“*Questa affermazione è falsa*”) o l’altrettanto celebre “*Credo quia absurdum*” risalente a Tertulliano, oppure il paradosso di Zenone, quello di ‘Achille e la tartaruga’. Nel secondo caso, invece, quello *sub specie rerum*, il paradosso non rimanda a una contraddizione logica, ma a un coinvolgimento personale, a una decisione esistenziale, esemplificata nel noto apologo, risalente al filosofo medievale Giovanni Buridano, chiamato appunto il paradosso dell’“*asino di Buridano*”. Qui siamo nell’ambito dell’*indecidibile*, dell’impossibilità a scegliere; sta di fatto che il destino dell’asino, incapace di decidersi tra due mucchi di fieno perfettamente uguali, è di morire di fame. Nella realtà però non è possibile non scegliere, perché anche questa eventualità ha a che vedere con una decisione, quindi con una scelta: quella di non scegliere.

Il paradosso, cui faceva riferimento il punto 38, relativo all’esercizio di una funzione vicaria, da parte dell’Intelligenza Artificiale, grazie alla potenza e alla efficienza che la contraddistingue, nei confronti della politica, a causa della sua natura conflittuale a spesso inconcludente, non può avere una risoluzione nel senso tradizionale. O meglio, la risoluzione consiste nell’approfondire il significato e le implicazioni che il paradosso stesso comporta, vale a dire

l'obsolescenza dell'umano, la sua inesorabile eclisse.

42

Chiarito questo, la circostanza riguardante la zona d'ombra di un coinvolgimento indiretto, ma pur sempre reale, mascherato come ipocrisia autoassolutoria, cui si accennava alla fine del punto 39 a proposito dell'incidenza che hanno sull'equilibrio psicologico gli avvenimenti, filtrati dai media, di ciò che accade nel mondo, è destinata a rimanere una questione *indecidibile!*

Dal punto di vista pratico/concreto, non da un punto di vista logico/formale, un problema *indecidibile* (come quello proposto nell'apologo dell'asino di Buridano) non ha soluzione. Nel senso che rimanda a una situazione senza uscita, a un circolo vizioso, a una condizione di *double bind*, in cui qualsiasi cosa fai, sbagli!

L'ammissione dell'indecidibilità tra scelte contrapposte può inoltre diventare un alibi per giustificare un atteggiamento apatico e inerte, antitetico rispetto alla prospettiva delineata nel punto 29 del libero arbitrio, inteso come facoltà di poter scegliere in ogni situazione e in ogni caso. L'indecidibilità risulta tale però solo finché rimane confinata nello spazio astratto della logica. Nella realtà concreta, a proposito dell'esempio di Buridano, l'asino si sarebbe

sicuramente diretto verso uno dei due mucchi di fieno, facendo prevalere il bisogno di nutrirsi, rispetto al giudizio relativo all'equivalenza tra i due mucchi e bypassando in tal modo, attraverso una scelta appunto, l'*impasse*. E chiunque, trovandosi in una situazione analoga, quella di dover fare una scelta tra due possibilità di pari valore, potrebbe decidersi per l'una o per l'altra, in base a criteri personali oppure casuali o contingenti, senza rimanere bloccato nel dilemma dell'equivalenza delle possibilità.

Mutuato dal linguaggio dell'informatica, in base al quale un problema decisionale (che richiede una risposta sì/no) si dice *indecidibile* se non esiste alcun algoritmo che riesca a risolverlo, il concetto di indecidibilità, nel passaggio dal piano logico e quello ontologico, può conservare la sua potenza esegetica e costituire una valida risorsa nel contenere le tendenze autopoietiche della mente, la sua propensione per la *hybris* del pensiero.

43

Se è ancora lecito parlare di 'natura umana' - provvista di caratteristiche simili a prescindere dalla diversità di usi, costumi, linguaggi, abitudini, aspettative, ecc. - allora bisogna rifarsi a concetti quali complessità, coesistenza di contraddizioni, paradosso, discontinuità e intermittenza, andirivieni spesso incoerente e contorto, inclinazione disforica e instabile

dell'emotività, cioè *discese ardite e risalite*, in un processo - sempre instabile e precario - nel quale l'equilibrio e la sintonia sono spesso obiettivi difficili da raggiungere e da mantenere.

Il tema della supposta esistenza di una natura umana identica, nonostante le diversità culturali e antropologiche, rimanda alla questione, tuttora irrisolta, dell'identità e del suo sgretolarsi nel corso del Novecento. Il riferimento più autorevole, per definire in modo appropriato la situazione di messa in discussione dell'identità monolitica e autoreferenziale, rimane, come accennato nel punto 34, l'emblematico titolo dell'ultima e sofferta opera di Pirandello *Uno, nessuno e centomila*. Come Vitangelo, il protagonista del romanzo, ciascuno di noi potrebbe sottoscrivere la conclusione cui lui arriva, quella cioè di essere allo stesso tempo *uno* (vale a dire l'immagine che lui ha di sé stesso), *centomila* (come le identità che gli vengono attribuite dagli altri) e, in definitiva, *nessuno* (perché la consapevolezza che lui ha di sé stesso non coincide con l'idea che gli altri hanno di lui, e non sapendo quale sia quella più appropriata, ne sceglie una, quella che non lo costringe a essere qualcuno e che gli consente - povero e ritenuto pazzo da tutti - di essere *nessuno*, di rifiutare ogni identità, di rinnegare il suo stesso nome, di abbandonarsi allo scorrere puro dell'essere e di disgregarsi nella natura, vivendo attimo per attimo, senza cristallizzarsi in nessuna maschera: ora è nuvola, ora è vento, ora albero).

Probabilmente è solo una questione di *Zeitgeist*: il concetto che il disordine, l'imprevedibile, l'incerto, il caso possano costituire gli ingredienti propulsivi dell'esistenza, nei suoi spesso imponderabili sviluppi e cambiamenti (come è stato finora argomentato nei punti precedenti), trova una corrispondenza nel principio esposto da Nassim Taleb nel suo libro '*Antifragile. Prosperare nel disordine*'. Una frase emblematica, contenuta nel saggio, è la seguente: "*Qualunque cosa tragga più vantaggi che svantaggi dagli eventi casuali (o da alcuni shock) è antifragile; in caso contrario, è fragile.*" L'antifragile si caratterizza per la reazione nei confronti di un evento stressante o traumatico, consistente nell'atteggiamento di farlo proprio e sfruttarlo per il proprio tornaconto, diventando più forte e traendo vantaggio dalle situazioni di crisi. Antifragile è stato Odisseo quando è riuscito, con l'astuzia, a liberare sé stesso e i suoi compagni dalla caverna, in cui li teneva rinchiusi il ciclope Polifemo.

L'approccio positivo verso l'imprevisto e l'instabilità non costituisce però una reazione diffusa e generalizzata; di fronte al pericolo o all'instabilità le persone di solito rispondono con la paura e con il panico.

Il concetto di antifragile invita invece ad accogliere l'incertezza, ad allenarsi a resistere agli imprevisti, sull'esempio del sistema immunitario, che reagisce

ai fattori di stress, sviluppando difese in grado di rendere l'organismo più idoneo ad affrontare i successivi attacchi da parte di agenti patogeni. Questo atteggiamento non è mai stato un fenomeno di massa; è appartenuto a gruppi ristretti, appositamente selezionati e storicamente emersi in ogni tipo di società, come i samurai giapponesi.

45

Azzardando un paragone che non tiene conto della specificità storica, si potrebbe mettere a confronto il modello degli *antifragili* con quello greco antico degli *àristoi*. In questo contesto, il termine *àristos* viene usato nel significato etimologico di 'migliore' (niente a che vedere con 'aristocratico', nel senso di appartenente per diritto di sangue a una famiglia nobile).

Platone nella *Repubblica* assegnava agli *àristoi* il governo della città, perché, liberi da incombenze militari, familiari o commerciali, potevano dedicarsi alla *philos-sophia*, all'amore per il sapere e quindi erano i più adatti al governo della città!

Il potere dei migliori, il potere aristo-cratico - nel significato platonico del termine - non si è mai realizzato nella storia, perché quello degli *àristoi* rimane un fenomeno elitario, vincolato non tanto a una nobiltà di condottieri militari o di proprietari terrieri, quanto a un percorso di ricerca, di disciplina e di

abnegazione, che non potrà mai convertirsi in fenomeno di massa. E anche perché questo percorso di ricerca ben difficilmente potrebbe essere attratto dalla politica, dal governo della città, se non in quei rari periodi storici, in cui la politica riesce ad accendere passioni e speranze, che trascendono la dimensione amministrativa del governo della città, in quanto annunciano prospettive di cambiamento rivoluzionario nei rapporti di forza e nella gestione del potere.

46

Passando a riflessioni di tutt'altro genere, in considerazione anche del fatto che la gestione del potere non verrà mai affidata a un'élite di *antifragili* o di *àristoi*, appare stimolante approfondire un argomento concepito in un contesto storicamente e geograficamente agli antipodi: il concetto, di origine taoista, del *non agire*. Il principio ispiratore del Tao - unico, immanente, increato e senza scopo - promuovendo l'osservazione della natura e di tutto ciò che esiste nell'universo, invita al superamento del dualismo intrinseco, che si trova in ogni forma di vita.

A questo proposito, è necessario in via preliminare porci una domanda: è concepibile o addirittura immaginabile il *non agire*, il *wu wei* taoista, nella società occidentale o comunque in un tipo di società impostata sul principio di prestazione, nella quale la

natura ha un'importanza e una presenza residuale, costituisce cioè un epifenomeno, rispetto alla presenza e alla diffusione invasiva di un ambiente antropomorfizzato, storicamente prodotto attraverso il lavoro umano, variabilmente potenziato dallo sviluppo tecnologico? Il taoismo è una filosofia che non chiede atti di fede, ma si limita a osservare e a cercare l'equilibrio, per noi nascosto, di tutto ciò che ci circonda, il cui principio immanente, se non sottoposto a turbamento, può garantire al mondo una perfetta armonia. In quest'ottica il Tao invita a superare il dualismo insito nell'eterna ciclicità delle forze contrapposte e complementari dello Yin e dello Yang e a considerarlo una falsa illusione, generata dalla tendenza umana a basarsi sull'esperienza sensoriale.

È evidente l'assoluta distanza geografica, economica, culturale, sociale e antropologica del contesto in cui si diffuse l'insegnamento di Lao Tse, rispetto alla società dell'ipercapitalismo tecnologico. Soprattutto in riferimento all'incondizionata prevalenza dell' 'artificiale' nella società ipersviluppata, rispetto all'ubiquitaria diffusione del 'naturale' nella Cina del V secolo a.C. Ciononostante - per rispondere alla domanda di cui sopra - l'insegnamento del *wu wei*, del *non agire*, mantiene un valore intrinseco universalmente valido, anche se noi occidentali non possiamo avvalerci della natura come garanzia di equilibrio e di armonia. Garanzia che per noi risulta scivolare sempre via, nonostante il tormentato e assiduo tendere a essa.

Ciò che il *wu wei* può insegnarci è di diffidare dell'immediatezza, di un agire condizionato dal desiderio e dalla brama di possesso, di un fare avventato e non ponderato. Ciò che anche a noi contemporanei occidentali, alla ricerca costante di '*un centro di gravità permanente*', la massima taoista può insegnare è il distacco da sé stessi, la propensione verso la riflessione e il ragionamento, la ricerca del punto di equilibrio anche nelle situazioni estreme e infine la scelta del non agire, quando persiste il dubbio sul fare o sul dire. Anche perché, a voler essere sinceri, ogni volta che prendiamo una decisione o compiamo una scelta, sorge sempre il sospetto, a posteriori, se non sarebbe stato più conveniente non aver preso quella decisione, non aver fatto quella scelta, sorge cioè il dubbio se non sarebbe stato addirittura meglio non aver agito affatto.

47

Il punto 43 sollevava il dubbio riguardo alla legittimità o meno di parlare di *natura umana*, mentre il punto precedente ha accennato alla dimensione *artificiale* della vita nella società del capitalismo avanzato e alla obsolescenza o irreperibilità della dimensione *naturale*, facendo sorgere il dubbio riguardo a ciò che è *naturale* o *artificiale* nell'essere umano o addirittura se è ancora possibile e appropriato parlare di *natura umana*.

La natura umana, per dirla con Wikipedia, "*è l'insieme delle caratteristiche distintive, compresi i modi di pensare, di sentire e di agire, che gli esseri umani tendono naturalmente ad avere, indipendentemente dall'influenza della cultura. Le questioni su ciò che queste caratteristiche siano, cosa le provochi, e come la natura umana sia costituita sono tra le più antiche e dibattute della filosofia occidentale.*" Definizione che, identificando la natura umana con quel resto che rimane "*indipendentemente dall'influenza della cultura*", fa sorgere dei dubbi più che fornire delle certezze. Wikipedia non chiarisce infatti che cosa occorra intendere per natura umana, né se esiste ancora (o se è mai esistita) una natura umana indipendentemente dal condizionamento sociale e culturale. Anche riguardo alla succitata questione, come per le precedenti, è necessario formulare un'ipotesi nei limiti del possibile attendibile, andando a pescare dalla tradizione filosofica, così ricca di spunti su questo argomento, per non incorrere nell'*impasse* dell'indecidibilità, ovvero delle questioni *di cui non si può parlare*, talmente ardua e problematica è la loro soluzione.

48

In ogni caso, il ginepraio di interpretazioni intorno al significato della natura umana consiglia un approccio indiretto, laterale: ogni essere vivente è un

sistema complesso saldamente intrecciato con altri sistemi complessi, ognuno dei quali possiede caratteristiche specifiche di autoorganizzazione, ciascuno dei quali è, cioè, un sistema omeostatico che si riproduce autonomamente. D'altra parte, natura e cultura sono 'costrutti culturali'; l'attribuzione di senso relativa alla natura umana varia storicamente, a seconda dei criteri culturali attraverso i quali viene definita. Sembra assodato che il mondo umano e quello naturale sono entrambi sottoposti alla medesima legge, quella della sopravvivenza (niente a che vedere con il darwinismo sociale); che la sessualità umana, a differenza di quella animale, non è finalizzata solo a scopi riproduttivi; che la lotta per il potere e per il dominio sono prerogative esclusive del mondo umano. Inoltre, allo stato attuale, l'umanità ha a che fare con un *habitat* (implementato dalla tecnica appunto) che si configura come una 'seconda natura', in quanto integralmente modellato dall'uomo (in particolar modo a partire dall'avvento delle biotecnologie, dell'ingegneria genetica e delle protesi artificiali), il quale ne viene a sua volta plasmato, in un processo autopoietico di condizionamento e di trasformazione reciproca. Eppure, l'esplosione di queste nuove tecnologie ha reso solo più evidente ciò che da sempre costituiva una caratteristica della tecnica in quanto tale: quella di riconfigurare la sensibilità, l'emotività e anche l'intelligenza umana, riprogrammando di fatto l'essere umano sia nella sua componente animale che in quella razionale. L'affermazione di McLuhan,

secondo la quale i media sono un'estensione dei nostri organi di senso, va presa in senso letterale, ossia metafisico: gli oggetti tecnici entrano a far parte della dimensione corporea umana, sottraendo e alienando noi stessi dalla nostra condizione naturale immediata. Il dubbio, relativo alla morfologia di una natura umana indipendente dal condizionamento culturale, lascia il posto alla certezza del primato di un ambiente tecnologicamente modificato, finalizzato alla fusione/simbiosi tra l'uomo e l'Intelligenza Artificiale; scenario non futuribile ma attuale, nel quale la domanda relativa al quesito riguardante la specificità della componente naturale e/o artificiale dell'essere umano perde significato. È una realtà di fatto che lo sviluppo e il divenire dell'essere umano, la sua naturalità e istintività, nell'intrecciarsi con l'ambiente artificiale ipertecnologico, vengono plasmati in profondità, in modalità tale che l'innocenza e la purezza originarie sono andate perdute da tempo, come nel *Paradise lost* di Milton. Il processo storico di dominio assoluto dell'uomo sulla natura, dominio economico e tecnologico, si è oramai imposto in modo pressoché ubiquitario e irreversibile, trasformando l'*habitat* naturale, da sempre intrecciato con l'uomo, in una 'seconda natura' artificiale e antropomorfa, che ha assimilato entrambi.

Sarebbe però riduttivo e scorretto presentare questo argomento in modo apodittico e unilaterale, come un processo storicamente compiuto, senza considerare la potenza, a volte devastatrice, della natura

che, attraverso eventi catastrofici e apocalittici, ha dimostrato di poter sbriciolare in un attimo strutture urbane e organizzazioni sociali. Ne costituiscono tragiche dimostrazioni, oltre ai cataclismi vari, la diffusione planetaria di pandemie e di epidemie virali (tra cui, recentemente, il coronavirus), che hanno causato milioni di morti e bloccato per lunghi periodi ogni tipo di attività nella maggior parte dei Paesi del mondo.

49

Riepilogando, sembra che le osservazioni fin qui esposte abbiano evidenziato alcuni spunti di riflessione utili nella gestione dell'ansia e del malessere psicologico, spunti che rimandano a concetti, che chiamano in causa determinate considerazioni, la cui validità risulta dall'attività del pensiero e del ragionamento. Come se fosse ancora possibile ritagliarsi, in un universo completamente governato dalla tecnologia e dal digitale, uno spazio autonomo di riflessione e di autodeterminazione!

Bisogna ammettere che, quella accennata sopra, è la versione ottimistica, il bicchiere mezzo pieno. Nella versione del bicchiere mezzo vuoto, quella altrettanto (se non ancora di più) legittima, evocata dai personaggi grotteschi e surreali del teatro di Samuel Beckett, la vita ha completamente perso ogni significato, il senso è deragliato nell'incomunicabilità,

nell'attesa senza speranza, in una successione di eventi privi di logica e di interesse. È fuori discussione il fascino esercitato dalla prosa e dai personaggi del 'teatro dell'assurdo' di Beckett, dal suo nichilismo radicale che non risparmia neppure la forma lessicale, che non concede niente al disincanto e alla riconciliazione con il mondo. E in effetti il richiamo alla riflessione, al pensiero, al distacco da sé stessi, alla qualità della vita, al libero arbitrio, offerti in queste riflessioni come sostegno e difesa nei confronti dell'ansia, suona come un estremo tentativo di riconciliazione con quel mondo, i cui effetti sulla vita delle persone comportano problematiche, dalle quali è necessario proteggersi con i succitati espedienti. Di nuovo, come evocato da una forza di attrazione irresistibile, ancora una volta il paradosso entra in scena e a questo punto sembra ergersi a figura emblematica, a cifra rappresentativa del vivere in quanto tale!

50

La lotta per l'affermazione del senso, del significato e della funzione dell'uomo e della vita, coinvolge forze economiche, sociali, culturali e politiche le cui finalità sono immancabilmente di parte; anzi, sembra evidente che il reale vettore di produzione del senso abbia perso per strada la componente umana, cui è storicamente subentrato lo sviluppo tecnologico e la sua estensione digitale: l'Intelligenza Artificiale.

D'altra parte, il senso e, soprattutto, il conflitto che ci ruota attorno per la sua realizzazione, in un modo piuttosto che in un altro, riveste un'importanza cruciale, in quanto fornisce le coordinate valoriali necessarie all'affermazione, storicamente e geograficamente determinata, dell'identità personale e contemporaneamente offre un supporto per la costruzione del significato della vita, in uno specifico periodo storico e in un particolare contesto sociale.

Così per esemplificare, non è precisamente la stessa cosa impostare la propria vita sulla triade valoriale 'Dio, patria, famiglia' piuttosto che su quella alternativa ' sesso, droga e rock and roll '! Entrambe hanno a che vedere con una specifica costruzione del senso che ha orientato diverse generazioni, relativamente al significato dell'esistenza, in un modo piuttosto che in un altro; attorno al quale ha avuto luogo uno scontro che ha impegnato l'Occidente del capitalismo avanzato per decenni a partire dalla fine della Seconda guerra mondiale.

L'universo teatrale e letterario di Beckett ha proiettato sui tradizionali vettori di senso e di significato - quali la famiglia, il lavoro, i soldi, il piacere, i figli, la forma fisica, la bellezza, il potere, ecc. - l'ombra dell'assurdità e della mancanza di senso, in un gesto culturalmente eversivo di distruzione/dissolvimento di tutti i valori, analogo a quello compiuto da Nietzsche un secolo prima.

Anche a proposito del senso, del significato della vita, così come in riferimento a Dio e alla verità, il lavoro di indagine non ha a che vedere con il *trovare*, ma con il *cercare*: la condizione umana richiede un investimento di energia orientato a una ricerca interminabile, perché non ha mai fine. Il cercare si manifesta in vari modi e si svolge su diversi piani: fondamentalmente procede attraverso domande, finalizzate a un'attività di introspezione e orientate ad affrontare l'incertezza e la complessità, in un percorso di coinvolgimento personale che comporta un lavoro assiduo di riflessione su identità, relazioni, valori, esperienze significative.

Dio, la verità, il senso non si possiedono una volta per tutte, rappresentano, per dirla con Heidegger, degli *'Holzwege'*, dei *'sentieri erranti nella selva'*, dei percorsi di ricerca; ogni tappa raggiunta modifica il ricercatore, disponendolo a un nuovo percorso, a un rinnovato viaggio. Un Dio, una verità, un senso trovati e definiti una volta per tutte, ipostatizzati in qualcosa di immutabile e di irreversibile, hanno generato quel rifiuto, simbolicamente evidenziato dal teatro dell'assurdo di Beckett, che mette in scena la sterminazione di Dio, della verità, del senso.

A meno che, e qui siamo al *"Credo quia absurdum"* attribuito a Tertulliano, ci inoltriamo nel territorio della fede; ma la fede, soprattutto quando coincide con il credere assoluto e incondizionato, non costituisce l'oggetto di questa ricerca.

Sarebbe interessante, arrivati a questo punto, porre la domanda relativa al quesito se c'è stata un'evoluzione, uno sviluppo dell'emotività umana o dell'umanità in quanto tale, dal *Neanderthal* al *Sapiens*; sarebbe interessante, cioè, sapere se l'evidente progresso del pensiero, della scienza, dei costumi, della cultura ha avuto effetti significativi sui comportamenti e sugli atteggiamenti umani! La risposta non può essere un sì o un no in modalità manichea, ma nemmeno una sentenza in modalità cerchiobottista.

La presenza ubiquitaria a livello mondiale di guerre, omicidi, stragi, stupri fa propendere per una irrilevante incidenza della cultura e dell'educazione nel processo di incivilimento della natura umana e nel raffinamento dei costumi, anche se è fuori discussione la realtà storica del progresso in tema di diritti individuali, sociali e internazionali. Per tale motivo la garanzia di un autentico progresso negli atteggiamenti e nei modi di pensare e di sentire non può fare affidamento sulla volontà, sull'educazione, sulle speranze di progresso e di miglioramento personale e collettivo, come è avvenuto finora. Il passo epocale di un microchip impiantato nel cervello, con la funzione di impedire non solo la realizzazione ma il concepimento stesso di comportamenti violenti e aggressivi, potrebbe costituire il più efficace ostacolo e impedimento nei confronti del continuo proliferare di guerre, omicidi e massacri.

Risulta evidente che una simile prospettiva pone parecchi dubbi e interrogativi, in quanto mette radicalmente in discussione il valore della volontà e della libertà, affidando alla tecnologia digitale la soluzione di problemi ancestrali, pressoché connaturati alla natura umana. È però altrettanto innegabile che la civiltà, la cultura e l'educazione non hanno sostanzialmente inciso sull'animo umano e sulla primordiale vocazione dell'uomo a uccidere, a esercitare violenza, a promuovere guerre, inverando la massima hobbesiana dell'“*Homo homini lupus*”. La soluzione che proponeva il filosofo inglese, il quale - convinto sostenitore dell'egoismo irriducibile dell'essere umano - assimilava la condizione naturale alla guerra di tutti contro tutti, era lo stato assolutistico, in cui il sovrano rimaneva fuori dal patto con i propri sudditi, garantendo in tal modo la fine del *bellum omnium contra omnes*, cioè il *Leviatano*. Un patto al tempo stesso di associazione e di sottomissione, attraverso il quale gli uomini introducono volontariamente restrizioni alla libertà personale, in vista della propria preservazione e di una vita più soddisfacente, che permetterebbe loro di uscire da quella miserabile condizione di guerra, emanazione spontanea e necessaria delle loro passioni naturali, quando non c'è un potere visibile che li obbliga all'adempimento dei patti e all'osservanza delle leggi, attraverso il terrore della punizione. Questa soluzione però non ha sortito gli effetti desiderati: è

continuata pressoché inalterata la condizione di guerra di tutti contro tutti - dai clan tribali agli stati nazionali - più o meno mascherata dall'abbaglio narcotizzante del consumismo e dal feticcio della prestazione, della *performance* a tutti i costi, che riverbera una condizione generale di ansia e di malessere, addomesticata e sedata dai media tecnologici.

54

Un diverso esperimento, di tutt'altro genere rispetto al modello hobbesiano del *Leviatano*, come tentativo di padroneggiare/tenere sotto controllo gli istinti aggressivi e violenti della natura umana - a parte quelli che storicamente hanno ispirato le varie sette utopistico/religiose tra il 1700 e il 1800 nella colonizzazione del Nuovo Mondo - si è manifestato negli anni Sessanta del '900, con il movimento spontaneo, nato e cresciuto tra gli Stati Uniti e il nord Europa, conosciuto col nome di movimento *hippy* o *hippie*. È improprio sostenere che il fallimento dei movimenti di controcoltura giovanile e di protesta diffusi in Occidente nei favolosi *Sixties* sia dovuto a particolari errori di impostazione o ai variopinti stili di vita, compendiate nella famosa formula '*Sesso, droga e rock and roll!*' I valori di cui erano depositari i giovani di quegli anni, sintetizzati nel *peace and love*, costituivano a tutti gli effetti un argine potente contro gli istinti aggressivi e distruttivi insiti nella natura umana. Senza per questo che la loro

diffusione abbia tuttavia efficacemente impedito guerre, massacri, omicidi, senza cioè fermare la *'sete di sangue della belva umana'*.

La soluzione al problema avanzata nel punto 52 - un microchip impiantato nel cervello - risulta ancora alquanto difficile da accettare, nonostante le considerazioni esposte sopra, perché mette radicalmente in discussione il libero arbitrio, generando di conseguenza problemi morali enormi. Ma - così per azzardare una domanda provocatoria a proposito del prezzo pagato dall'umanità nel corso del processo storico di civilizzazione - nel passaggio dalle foreste dell'Antropocene alle comunità primitive e da queste alle città civilizzate, *quanta libertà è andata persa, quanto del libero arbitrio è stato sacrificato?*

La storia del processo di civilizzazione è una storia di adattamenti, di limitazioni, di balzi in avanti e di regressioni, di trasformazioni anche violente e di periodi di stagnazione, il tutto riferito a un contesto storicamente determinato e al conflitto ad esso intrinseco tra forze e interessi contrapposti. Ciò che l'umanità ha guadagnato, nel corso millenario di tale processo, è inversamente proporzionale a ciò che ha perso (in termini di libertà e di spontaneità naturale).

55

Bisognerebbe considerare però che, da che mondo e mondo, la violenza è sempre stata 'matrice

della storia', fattore di progresso oltre che di declino; il passaggio alla modernità è stato determinato da rivoluzioni cruento (quella francese, quella russa). Vollerla neutralizzare con un microchip nel cervello significa decretare la fine della storia e dell'umanità, come l'abbiamo conosciuta finora, cioè, buttar via, insieme all'acqua sporca, anche il bambino dentro. Considerata in questa prospettiva, la risoluzione tecnologica alla tendenza all'aggressività e alla violenza insita nella natura umana appare come il più efferato delitto contro l'umanità, la cui essenza verrebbe sostituita da forme umane ibridate con macchine ipertecnologiche. Il *proton pseudos* della soluzione sopra considerata consiste nell'illusione, tragica nel caso in esame, che sia possibile risolvere il problema in oggetto una volta per tutte, in modo definitivo e irreversibile, senza lasciare spazio alla reversibilità delle scelte e delle decisioni, in una specie di 'soluzione finale', o definitiva, di matrice nazista. La questione non riguarderebbe soltanto il libero arbitrio, quanto un salto evolutivo paragonabile al passaggio dal modello pretecnologico di umanità, a una forma finora mai sperimentata di ibridazione uomo-macchina.

56

D'altra parte, l'umanità è stanca, anzi non l'umanità, quanto piuttosto l'Occidente è stanco. È dalla fine della Prima guerra mondiale che si parla di

'*tramonto dell'occidente*', come esemplificato dal titolo dell'omonimo saggio di Spengler.

L'Occidente è stanco: di guerre, di lavorare, di consumare, di dibattiti televisivi, di giornate sempre uguali, delle solite vacanze, di sottostare alle regole, di una libertà non regolata, di festeggiare ricorrenze standardizzate, di novità perennemente riciclate, di un tempo libero senza emozioni contrassegnato dalla noia, di esistenze il cui senso è scandito dai ritmi del consumo e omologato ai parametri della pubblicità. E il resto dell'umanità sembra meticolosamente impegnato, spesso persino a rischio della vita, per raggiungere e fare propri gli *standard* occidentali, come se l'Occidente e il suo *way of life* rappresentassero un destino universale, ineluttabile e inesorabile.

D'altra parte, è stato oramai scandagliato tutto, l'interno (le emozioni più profonde dell'uomo) come l'esterno (i luoghi più remoti della Terra); rimangono solo mondi lontanissimi, pianeti desertici e inospitali, da colonizzare con l'aiuto della tecnica e sui quali trasferire parte dell'umanità, per un nuovo inizio, per una nuova avventura.

57

Nell'attesa dei viaggi intergalattici alla scoperta di nuovi mondi, sarebbe buona cosa riflettere accuratamente sul precetto di Epicuro, tramandato da Plutarco, il "*Làthe biòsas*" ("Vivi nascosto") e al

contempo interrogarsi sul rapporto tra il suddetto precetto e la *parresia*, il diritto/dovere di dire la verità. La tragica fine di Socrate, infatti, ha sicuramente avuto a che vedere con la sua determinazione nel dire apertamente la verità riguardo a quello che pensava, e questa evidenza deve aver senza dubbio influenzato Epicuro, per quanto concerne la sua raccomandazione di tenersi nascosto/lontano sia dalla vita pubblica che dalla tentazione di esprimere in pubblico il proprio pensiero *sub specie veritatis*. L'attualità del '*lathe biòsas*' epicureo, il suo invito a favore di una vita sobria, condivisa con pochi amici, lontana dalla illusoria felicità offerta da una vita mondana, impostata sulla spasmodica ricerca di approvazione, attraverso una sovraesposizione misurata dal numero di seguaci, di *followers*, di *like* o di visualizzazioni, - è direttamente proporzionale all'indicazione (da parte del filosofo greco) di una esistenza finalizzata alla ricerca della felicità attraverso la conoscenza e la cura di sé, orientata cioè all'interiorità, piuttosto che ossessionata dall'esteriorità.

Che cosa scriverebbe oggi un Nietzsche redivivo nel breve saggio *Su verità e menzogna in senso extramorale*, pubblicato nel 1873? Che tipo di soggettività potrebbe risultare appropriata per la *parresia*? O meglio, che tipo di società e di contesto sociale potrebbe offrire garanzie ai *parresiasti*, riguardo alla loro inclinazione nel dire sempre e in ogni caso la verità? Certamente non una società formata da una morfologia umana come la conosciamo...forse una

società di *Übermenschen*? Che cosa è in grado di portare l'uomo *oltre/al* di là di quello che è (sempre stato) e che la sua natura profonda, per certi versi coriacea ai cambiamenti, tradisce, pur nella trasmutazione storica di aspetti, sembianze e caratteristiche?

Nel saggio sopra citato, alla domanda relativa a che cosa è la verità, Nietzsche scriveva: "*Un mobile esercito di metafore, metonimie, antropomorfismi, in breve... illusioni di cui si è dimenticata la natura illusoria...*", cioè "*metafore logorate*"! Il percorso di trascendimento dell'umano, invocato dal pensatore tedesco, porta nella direzione del superamento della verità, non tanto nella versione nobile del lavoro solitario, occulto, incessante e meticoloso, relativo alla sua ricerca, quanto nella variante mediatica della sua esibizione, degradata a punto di vista, attraverso lo pseudo-confronto tra posizioni apparentemente divergenti, abitualmente gestita in combinazione con la menzogna. L'oltreuomo non potrà quindi essere un "testimone di verità", un rappresentante di "metafore logorate"; la sua testimonianza rimanderà piuttosto al lavoro di ricerca e di scavo, fatto sottotraccia e *in solitaria* (su questo punto emerge il collegamento con il '*vivi nascosto*' epicureo), in contrapposizione con l'universale tendenza ad apparire, ubiquitariamente diffusa nelle società mediaticamente governate.

La questione del mentire o dire la verità (nel senso esplicitato nel punto 80), in contesti ristretti connotati emotivamente, come le relazioni affettive e sentimentali o di amicizia, è un argomento di non facile soluzione, in quanto comporta problematiche complesse, sia in un caso che nell'altro. Sarebbe facile ricondurre ogni volta la spiegazione del dilemma al contesto o alla situazione particolare, ma suonerebbe riduttivo, una rinuncia a prendere una decisione a favore del mentire o dire la verità. D'altra parte, è riduttivo anche fare una scelta manichea, che di per sé si rivelerebbe astratta e generica. Il mentire o il dire la verità hanno a che vedere con la conversazione dialogica, che in quanto tale presuppone almeno due soggetti, il parlante e l'interlocutore. Nei contesti connotati emotivamente - le relazioni affettive/sentimentali o di amicizia - la cooperazione comunicativa spinge di solito gli interlocutori a selezionare temi e argomenti ritagliati sulle reciproche aspettative, atteggiamento che non impedisce il disaccordo anche aspro. Il che significa che le persone tendono reciprocamente a dirsi quello che vogliono sentirsi dire o quello che sono in grado di accettare o di sopportare di sentirsi dire. Questo significa che la comunicazione verbale non rimanda a un gioco assolutamente libero e incondizionato. Esistono vincoli ben precisi che hanno a che vedere non solo con le implicature conversazionali, relative sia

all'aspetto prescrittivo della comunicazione (le "massime conversazionali" di Paul Grice), che all'aspetto dei contenuti comunicati; ma anche con i limiti di accettazione di determinati argomenti da parte degli interlocutori, vale a dire con la reciproca capacità di accettare/tollerare enunciati, che possono risultare estranei alle personali convinzioni, persino al proprio universo semantico oppure considerati impropri o sconvenienti. La decisione di mentire o di dire la verità dipende quindi, tra le altre cose, dalla reazione che può avere l'interlocutore al discorso di verità del parlante, dalla sua capacità di accettare/sostenere un discorso di verità. Questo è il motivo per cui la scelta di dire o meno la verità, per quanto riguarda contesti relazionali connotati emotivamente o affettivamente, attiene più alle peculiarità psicologiche degli interlocutori, al loro interesse nei confronti della relazione, che a decisioni etiche in favore della verità.

59

È anche vero, però, che la preoccupazione per il buon andamento della cooperazione comunicativa può spingere gli interlocutori a mentire per preservare il rapporto e la collaborazione reciproca. Questo risulta essere un proposito molto strumentale, per non dire meschino, in quanto privilegia il non sapere in funzione della stabilità relazionale, come se fosse realmente possibile mantenere a lungo un rapporto

di intimità emotiva fondato sul non detto e sulla menzogna!

Quindi, tra la parresia socratica e il *làthe biòsas* di Epicuro, ambedue posizioni filosofiche ed esistenziali di indubbio valore e autorevolezza, sembra doveroso fare una scelta, perché *tertium non datur*...se non fosse che il dovere di prendere una posizione rimanda a quella che è stata chiamata da Paul Watzlawick *l'illusione delle alternative*, in quanto le due possibilità di scelta non rimandano ad alternative reali, sono antitetiche solo apparentemente.

La vera alternativa non è tra il mentire o dire la verità - situazione che rimanda sempre a fattori circostanziali - ma tra una soggettività egocentrata, del tutto assorbita nella celebrazione di sé stessa, attraverso pratiche comunicative strumentali e una soggettività empatica, attenta alla cura e alla sensibilità dell'altro e predisposta al confronto e alla ricerca della verità, anche al prezzo della messa in discussione.

60

D'altra parte, è anche vero che una soggettività capace di empatia e di attenzioni verso l'altro è una soggettività abbastanza sicura di sé, che non cerca a tutto tondo conferme e gratificazioni; è una soggettività che coltiva un narcisismo moderato, non assoluto e incondizionato, come nel caso della soggettività

egocentrata. La cura e l'attenzione verso il prossimo non sono però obiettivi sufficienti a garantire l'equilibrio e il benessere personale; anche una relazione gratificante, una famiglia felice e un lavoro soddisfacente possono non bastare; la soggettività è un coacervo di inclinazioni, di passioni, di desideri, che il più delle volte devono venir sacrificati sull'altare della legge, l'insieme delle norme che regolano la convivenza sociale e civile stabilendo ciò che è permesso e ciò che è vietato. La legge, assimilabile al sovrano assoluto di Hobbes, riveste la medesima funzione, quella di impedire il *bellum omnium contra omnes*, attraverso il sacrificio e l'omologazione delle inclinazioni e dei desideri, generando ansia e frustrazione, allo scopo di preservare la vita. Infatti, ciò che la soggettività deve sacrificare di sé stessa sull'altare della convivenza civile può generare lacerazioni a volte insanabili. Se questa è la situazione, in quale modalità dovrà porsi un percorso terapeutico non orientato a incoraggiare una soggettività omologata e supina alla legge, ma finalizzato invece a sostenere quelle inclinazioni e quei desideri che costituiscono il marchio di fabbrica di una soggettività frastornata e disorientata?

61

Che cosa rappresenta la legge? Da che cosa è costituita la sua organizzazione? In che cosa consiste la sua giustificazione?

Ogni soggetto umano ancor prima di nascere è sottoposto alla legge, la cui incarnazione si palesa di volta in volta nella lingua, nello Stato, nei Comandamenti (la legge di Dio), nel codice della strada, ecc.

Freud - nella rilettura lacaniana - ha dimostrato, attraverso le manifestazioni dell'inconscio, e soprattutto attraverso i sintomi, che il soggetto paga un prezzo alla sottomissione alla legge: la sua 'normalizzazione' avviene nei termini di una sottrazione di godimento, in una logica in cui il sintomo costituisce il recupero di questa perdita e la pulsione di morte (altro nome del godimento freudiano) il residuo indistruttibile che resiste alla sottomissione alla legge. Nel senso che, attraverso la rinuncia al desiderio in nome della legge, il cui fine è di garantire la vita di tutti, il soggetto paradossalmente soddisfa la pulsione di morte. Lo scopo della terapia consisterebbe nel tentare di ristabilire quella verità fondata sul desiderio del soggetto, marchiato fin dalla nascita dalla scissione operata dalla legge, nello specifico, *in primis* e non solo per ragioni anagrafiche, dalla lingua. Terapia intesa come lavoro di recupero di quella verità che la legge, in qualità di sovrano assoluto hobbesiano, ha asservito alla logica efficientistica del rendimento e della produttività, logica che Lacan ha chiamato *il discorso del padrone*.

Terapia quindi non come percorso *fuorilegge*, ma come disvelamento/potenziamento del desiderio del soggetto, la cui condizione, antagonistica rispetto alla legge, impegna di conseguenza la terapia in un compito a tutti gli effetti rivoluzionario, così come è stata rivoluzionaria la psicoanalisi freudiana agli inizi del '900. Circostanza paradossale nell'epoca contrassegnata dalla rivoluzione tecnologica, unico modello di rivoluzione sopravvissuto in una società che ha vanificato le rivoluzioni in quanto tali, relegandole a un passato oramai diventato obsoleto! Il che non significa che il cambiamento nella società postindustriale ha finito di esistere, esso continua a ritmi elevati, solo che il fattore che lo determina non è ideologico, economico o politico come è stato nel '900, ma è tecnologico, è *la rivoluzione tecnologica che prescrive la scaletta, l'agenda del cambiamento sociale e antropologico*. Nella fattispecie, sono stati Internet e gli smartphone di ultima generazione che hanno rivoluzionato atteggiamenti, abitudini, modi di essere/di amare/di relazionarsi/di percepirsi, in un modo così radicale, che la storia del genere umano si può dividere tra un prima e un dopo la diffusione dei dispositivi elettronici.

La rivoluzione tecnologica comporta l'omologazione e la standardizzazione generale a livello planetario; ciò che resta, il non ancora omologato (fino a quando?) è il desiderio, la tensione irriducibile che

frantuma il soggetto, destabilizza la sua identità, lo espone alla vertigine della mancanza e al mistero della sottrazione di senso. Ciò che resta è quella *cosa* che la terapia fa di tutto per impedire che venga rimossa o che vada smarrita per sempre.

63

L'ultimo stadio della rivoluzione tecnologica è l'Intelligenza Artificiale (AI). L'unico dubbio - tra i tanti - che rimane irrisolto riguardo al suo utilizzo è il seguente: riuscirà l'AI a imparare dai propri errori e a modificarsi conseguentemente? Durante il corso dell'evoluzione umana l'errore ha sempre costituito il maggior fattore di apprendimento e di cambiamento, vale a dire di progresso! Qui non si tratta solo di 'imparare a imparare', di *machine learning* o di tecniche di apprendimento; qui il punto focale è *porre l'errore al centro del processo di apprendimento* e il dubbio se l'AI, con le sue sequenze di algoritmi e la sua perfetta efficienza, potrà mai avere questa impostazione o questa vocazione!

Riguardo alla capacità o meno di imparare dai propri errori, ChatGPT scrive che "*L'AI può imparare dagli errori che commette attraverso un processo chiamato 'apprendimento automatico' o anche 'apprendimento supervisionato'... in cui l'AI impara dagli errori attraverso feedback positivi e negativi ricevuti durante l'interazione con l'ambiente ('reinforcement learning')*".

Concesso che l'AI impara dagli errori, la domanda successiva è: perché l'errore è così importante nel processo di apprendimento? Risposta sintetica: perché l'evidenza dell'errore sottopone il pensiero, impegnato a rivedere/riformulare continuamente convinzioni e certezze, a un processo di costante rimessa in discussione, che non potrà che essere interminabile e avere un carattere non lineare, più o meno nello stesso modo in cui Popper poneva l'accento sul principio della falsificabilità allo scopo di distinguere le teorie scientifiche - suscettibili di essere smentite/confutate da esperimenti che le possano dimostrare false - da altri campi del sapere (come la religione, la filosofia, la letteratura) che non possono essere sottoposti al suddetto principio.

64

La bellezza ha indiscutibilmente un'importanza prevalente rispetto alla verità e al bene, per quanto riguarda le scelte e gli atteggiamenti umani! Forse dipende dal fatto che ha a che fare con i sensi, quindi con il corpo, mentre la verità è in relazione al pensiero e il bene alle convinzioni morali, cioè 'oggetti parziali' rapportati al corpo. La bellezza riveste un potere universale, ha un valore di immediatezza, è un fattore fondamentale nelle relazioni; caratteristiche che la ricerca della verità o il perseguimento del bene non possiedono.

La celeberrima frase di Goethe "*La bellezza è negli occhi di chi guarda*" sembra optare decisamente per la considerazione soggettiva del giudizio estetico, escludendo la possibilità di una valutazione oggettiva, universalmente condivisa, della bellezza. D'altra parte, è anche vero che la valutazione soggettiva è condizionata dalle determinazioni sociali, culturali, psicologiche, storiche, economiche, di tendenza, ecc. e che, tanto per fare un esempio, la giovane ritratta da Botticelli nella sua *Nascita di Venere* o quella raffigurata da Manet in *Colazione sull'erba*, oggi non rappresenterebbero icone di bellezza, ma modelli di sovrappeso, compatibili eventualmente con un quadro di Botero. L'impossibilità di una valutazione unanimemente condivisa non riguarda però solo la dimensione estetica, investe tutti i campi: quello morale, religioso, filosofico, politico, giuridico, epistemologico. Siamo nell'ambito del *relativismo*, della negazione di ipotesi concernenti verità assolute; siamo nel campo del *prospettivismo* nietzschiano, che affida alla pluralità degli schemi concettuali la possibilità di formulare giudizi di verità o di valore. Il che non significa, per il pensatore tedesco, che tutte le prospettive siano egualmente valide; alcune hanno svolto un ruolo storicamente molto importante nell'accrescere la 'volontà di potenza' della nostra specie, finché non hanno esaurito la loro efficacia. La *vexata quaestio* che il relativismo pone ha a che vedere con gli effetti della sua diffusione capillare, più che con la sua giustificazione teorica. Nel

senso che, qualsiasi enunciazione su qualsivoglia argomento, solo per il fatto di essere stata concepita e senza provenire da un lavoro concettuale rigoroso, da una riflessione attenta e argomentata, viene difesa fino alla morte, come una testimonianza di verità, ostacolando di fatto la sua possibile messa in discussione e la ricerca di un confronto con altre enunciazioni. Questo è il *punctum dolens* del relativismo.

65

Riguardo alla possibilità di realizzare un cambiamento di qualunque tipo e a qualsiasi livello della propria esistenza, il problema più importante consiste nell'interrompere abitudini inveterate e nel mettere in atto nuovi schemi comportamentali, nuove abitudini, nuove strategie di *abituazione* e di *disabituazione*.

L'*abituazione*, secondo l'enciclopedia Treccani, è quel fenomeno, diffuso nel mondo animale, vegetale e umano, studiato in etologia e in psicologia, che consiste nella "*graduale diminuzione dell'attenzione e della risposta di un organismo a uno stimolo, a seguito del ripetersi dello stimolo stesso*". Il che significa che il nostro cervello smette di rispondere alle cose che non cambiano, nel senso che risponde sempre meno agli stimoli che si ripetono, come se non fosse più interessato a essi. L'attenzione, infatti, è governata dall'interesse e dalla novità, per cui, quando uno stimolo diventa familiare,

l'attenzione diminuisce e la mente diventa più vulnerabile alla distrazione. Perché uno stimolo continui a ripetersi in modo da innescare il fenomeno dell'abituazione e quindi la graduale diminuzione dell'attenzione, deve rientrare in uno schema disciplinare intenzionalmente ricercato, per il beneficio che comporta il suo perseguimento. Allo stesso modo, abitudini negative (i cui effetti comportano conseguenze negative) devono essere opportunamente interrotte e successivamente evitate con la medesima determinazione, in modo da innescare il processo della *disabituazione*, cioè il recupero della risposta abitudinaria nei confronti di nuovi stimoli o di nuovi schemi comportamentali. Questo significa che è necessaria una consapevolezza accurata e precisa riguardo alle abitudini che comportano effetti sia positivi che negativi, contestualmente alla volontà di perseguire le abitudini e le inclinazioni comportamentali positive e di interrompere o modificare quelle dannose. Come? Mettendo in atto strategie di disabituazione nei confronti delle prime (affinché non vengano a noia e possano essere vissute sempre con interesse) e di abituazione nei confronti delle seconde, per favorirne l'eliminazione o la trasformazione.

66

Disabituarsi a un'abitudine, riuscire a vedere il nuovo nell'ordinario, rinunciare a una consuetudine

piacevole e radicata, per intraprenderne una nuova mai sperimentata, che proprio per questo non riveste ancora i caratteri dell'attrazione e della routine ai quali ci eravamo assuefatti: tutto questo richiede volontà e determinazione, autocontrollo e disciplina, cioè una mente consapevole e risoluta. Conseguentemente, ciò che definisce la caratteristica più significativa dell'essere umano in quanto tale non è la libertà, intesa come la possibilità di fare quello che si vuole, quanto invece la capacità di sottoporsi a una disciplina, di sottostare a delle regole, che ci si è autonomamente e volontariamente assegnati, con lo scopo di perseguirle con assiduità e determinazione.

Il vivere sociale comporta necessariamente un insieme di regole che governano la convivenza civile. Sono regole di carattere storico e contingente, variabili attraverso le diverse epoche e i differenti contesti, concepite appositamente per realizzare la volontà e gli interessi del potere dominante, in un determinato periodo storico e in uno specifico ambiente sociale. L'assoggettamento a questo tipo di regole riveste un carattere eterodiretto; l'ubbidienza a regole autoindotte fa riferimento invece alla volontà e alla libertà personale. In entrambi i casi l'esistenza è destinata a essere inquadrata in un percorso rigidamente regolato, persino nelle sue manifestazioni più personali e più intime. Lo spazio per una spontaneità o un'impulsività non disciplinata, appartenente alle dimensioni fuori controllo del vivere sociale, è concentrato in riserve (case di cura, manicomi) destinate

specificamente alle espressioni selvagge, non omologate, custodite da schiere di professionisti del controllo e dell'omologazione.

67

In questa prospettiva, la libertà equivale alla capacità/possibilità di darsi delle regole, di "*servirsi del proprio intelletto senza la guida di un altro*", secondo la definizione kantiana dell'Illuminismo, cioè di "*uscire dallo stato di minorità*", dovuto alla mancanza di decisione e di coraggio di servirsi del proprio intelletto, per elaborare autonomamente regole di comportamento e sottostare volontariamente a esse. È indubbiamente, quella qui proposta, una prospettiva morale autarchica, di ispirazione stoica, finalizzata alla cura e alla disciplina dell'anima e del corpo; impostata sull'autocontrollo, sull'educazione degli istinti e delle pulsioni e sull'accettazione di regole autoimposte, orientate al potenziamento di sé stessi, nel rispetto della libertà degli altri. Che cosa succede quando le regole sociali entrano in conflitto con le regole personali? Il caso di Socrate è emblematico da questo punto di vista! Non è però necessario arrivare alla sua decisione radicale e per lui fatale. Viene in aiuto il *làthe biòsas* epicureo (punto 57), il 'vivi nascosto', che testimonia però la distanza insormontabile tra la soggettività individuale e l'apparato normativo del sistema sociale.

C'è troppo di tutto, nell'Occidente ipersviluppato e ipertecnologico: troppi oggetti, troppe persone, troppe tentazioni, troppe possibilità, troppe occasioni, troppa ansia, troppa libertà, troppa paura. Il 'troppismo' confonde, annebbia, paralizza, intontisce, disorienta. Nessuna nostalgia per quando non c'era niente o c'era poco; anche questa situazione, però, rischia di produrre effetti deleteri, più o meno come la precedente.

Fino a quaranta/cinquant'anni fa uscivano libri, film, canzoni in una certa quantità, alcuni dei quali di eccelsa qualità; oggi la quantità è vertiginosamente aumentata, mentre la qualità si è drasticamente ridotta. Tanto per fare un esempio: la visita in una libreria, alla ricerca di qualche novità in ambito saggistico o letterario, espone a una moltitudine di proposte e di nuove uscite, tale da lasciare sconcertati, nell'impossibilità concreta di fare una scelta, talmente vasta è l'offerta. D'altra parte, è vero che il cervello ama il nuovo, è affamato di novità, pena la noia. È un dato di fatto che il fantasma dell'abitudine è sempre in agguato. Però la valanga di novità che il mercato sforna ininterrottamente produce un effetto di saturazione che confonde e disorienta, invece di appassionare e coinvolgere.

Molte forme di disagio psicologico e di ansia derivano da pensieri fissi che, in forma di ruminazione ossessiva, pervadono la mente, concentrando l'attenzione su sé stessi e sequestrando ogni altra forma di attività cognitiva. Il problema, evidenziato dal rimuginio ossessivo, ha a che vedere col fatto che il soggetto è portato a credere ai propri pensieri intrusivi, al punto che la sua mente può sviluppare un disturbo ossessivo-compulsivo, anche perché più si sforza di allontanare questi pensieri e maggiormente ne risulta invasa. Diverse soluzioni al problema sono state proposte, tra le quali *il guardarsi dall'esterno* o anche *il guardarsi in prospettiva*. Hanno entrambe a che vedere con il decentrare l'attenzione da sé stessi e concentrarla su una dimensione dello spazio o del tempo, dalla quale tornare a osservare sé stessi e il problema che affligge. Guardare le cose in prospettiva aiuta ad allargare gli orizzonti e a tenere in considerazione altre possibilità, uscendo dalla gabbia di convinzioni rigide, funzionali soltanto all'affermazione o alla conferma della propria identità. Considerato in una prospettiva temporale futura o da un punto di osservazione dislocato nello spazio o nel tempo, ogni tormento appare ridimensionato e riduce la sua potenza devastatrice. Per ottenere questo risultato è però necessaria una mente elastica, flessibile, duttile, incline alla fantasia e all'immaginazione, assolutamente non predisposta all'identificazione con le proprie

convinzioni e meno che mai orientata all'empatia con paure e ansie personali, una mente allenata al distacco e al lasciar andare/lasciar scorrere. Un esempio per verificare l'importanza di questo atteggiamento: consideriamo una situazione qualsiasi del passato, anche infantile, che abbiamo vissuto con angoscia e inquietudine. Analizzata nella prospettiva attuale, con gli occhi del presente, decontestualizzata, essa appare ben poca cosa, del tutto ridimensionata rispetto a quel momento del passato che ci aveva procurato tanta sofferenza! Tutti i bambini hanno paura dell'uomo nero, del mostro, tutti noi da bambini abbiamo guardato sotto il letto o dentro l'armadio per verificare la presenza o meno di entità maligne. Questi atteggiamenti oggi ci fanno sorridere, allora li vivevamo con terrore: è cambiata la prospettiva temporale, siamo in una prospettiva mentale completamente diversa! Allo stesso modo, cioè con il distacco che conviene a una mente matura, abituata alla riflessione e al ragionamento, dovremmo considerare i pensieri, le preoccupazioni, le paure che rappresentano il carburante delle attuali ruminazioni ossessive e trarne le dovute conseguenze.

70

La celebre frase di Newton "*Hypotheses non fingo*" ("Non invento ipotesi") esprime l'impossibilità di andare al di là della descrizione dei fenomeni per

cercarne la causa; aveva valore nel campo fisico dello studio della natura; perde la sua importanza nell'ambito delle scienze umane, al cui interno è invece fondamentale la ricerca delle cause dei fenomeni. In questo ambito non è solo la spiegazione delle motivazioni che stanno alla base dei comportamenti a costituire fonte di estremo interesse; è la propensione stessa a 'inventare ipotesi', a fare cioè previsioni, anche dettagliate, di stati di cose futuri, a prefigurare sviluppi, scenari, tendenze di costume, assetti personali/collettivi o politico-sociali e tecnologici, in chiave negativa o positiva, cioè in forma distopica o utopica - a costituire un'inclinazione insopprimibile dell'animo umano.

Ai tempi di Newton la ricerca delle cause dei fenomeni naturali sconfinava nella teologia; per questo motivo, il grande scienziato inglese si limitava alla descrizione di tali fenomeni, mentre oggi il progresso scientifico consente di cercarne la spiegazione. In ogni caso la tendenza a prefigurare scenari futuri è pressoché universale, la differenza dipende dall'inclinazione ottimistica oppure pessimistica, con una prevalenza, nell'attuale situazione storica e sociale, dell'atteggiamento distopico e pessimistico, rispetto all'atteggiamento utopico e ottimistico, diffuso negli anni '60 e '70 del Novecento.

Rimane sempre comunque la possibilità che un evento impensabile e del tutto inaspettato possa accadere e stravolgere ogni previsione: è la famosa teoria, elaborata dal matematico libanese Nassim

Taleb, del “cigno nero”, una potente metafora che, facendo intervenire l’evento impossibile da prevedere o persino immaginare, è talmente spiazzante da mettere in discussione i codici interpretativi (compresa la relazione di causa/effetto) generalmente usati per leggere la realtà. In questo senso, tale teoria rimanda al rifiuto newtoniano di formulare ipotesi, dal momento che l’attendibilità delle previsioni umane può sempre essere smentita e messa in discussione dalla casualità di eventi inaspettati e imprevedibili, sia per quanto riguarda le previsioni utopiche che quelle distopiche.

71

Quando si parla del mistero della fede, i credenti la considerano un dono di Dio: questa convinzione suscita molte perplessità, soprattutto riguardo al criterio in base al quale Dio avrebbe assegnato ad alcuni la fede (‘i prescelti’) e ad altri no. Sembra più sensato *considerare la fede non un dono, quanto piuttosto una scelta di vita*, atteggiamento questo che salvaguarda il libero arbitrio e affida alla responsabilità umana la garanzia della salvezza o della dannazione eterna. La decisione di impegnare la propria vita per la fede esclude il dubbio riguardo all’esistenza di Dio; per coloro che non hanno fatto questo tipo di scelta, rimane la sospensione del giudizio, cioè la posizione agnostica, secondo la quale

non si può né affermare né negare l'esistenza di Dio, in quanto gli strumenti intellettivi e cognitivi umani non lo consentono, talmente infinita è la sproporzione e la difformità tra l'uomo e Dio. A conferma di questa ipotesi, è possibile considerare la questione dal punto di vista del confronto prospettico: supponiamo che la distanza tra l'uomo e Dio sia la medesima che ci può essere tra una mosca e un uomo e che vogliamo mettere a confronto quanto l'uomo può conoscere e capire qualcosa di Dio, con quanto una mosca può conoscere e capire qualcosa dell'uomo. In entrambi i casi il risultato è uguale a zero, nessuna possibile conoscenza e comprensione, dal momento che gli strumenti percettivi e cognitivi dell'uomo e della mosca non consentono alcuna cognizione di Dio da parte dell'uomo, né dell'uomo da parte della mosca: mondi reciprocamente alieni, non comunicanti tra loro, senza alcuna possibilità di interfacciarsi, differenze abissali, come il monolite a forma di parallelepipedo e gli scimmioni umanoidi all'inizio di *2001: Odissea nello spazio*.

La questione però è molto più complessa! Innanzitutto, considerare la fede come il risultato di una scelta costituisce non tanto una forzatura, quanto un paradosso, il 'paradosso della fede', su cui ha scritto Kierkegaard. Senza scomodare il pensatore danese, è inevitabile porsi la domanda su come è possibile decidersi per la fede, se non dall'interno della sua orbita; bisogna chiedersi, cioè, se la scoperta di credere in Dio non provenga da un pensiero già impregnato dalla fede in Dio, prima ancora che sia

stata effettuata la scelta di credere! Scelta che non può quindi definirsi propriamente tale, nel senso che è necessario essere stati preventivamente scelti, per scegliere la fede! Ma su questo punto, riguardo cioè alla discrezionalità dei criteri di assegnazione della fede da parte di Dio, predomina il mistero, l'arcano, l'insondabile, per cui, per dirla con Wittgenstein, *"di ciò di cui non si può parlare, si deve tacere"*. In secondo luogo, il credente vive Dio a livello di sentimento, l'amore di Dio è l'anello di congiunzione tra l'uomo e Dio, che non potrà mai essere oggetto di conoscenza, né empirica, né teoretica, in quanto non potrà mai costituirsi come un fenomeno percettivo. Il confronto prospettico, esemplificato sopra, ha senso solo in una prospettiva razionale; perde il suo significato nella considerazione della fede e di Dio come espressione dell'amore, del sentimento di reciprocità tra l'uomo e Dio.

72

Nei punti 21 e 22 veniva esaltato il valore dell'impermanenza, della vacuità, del distacco, della fluidità...percorso non facile e impegnativo, senza garanzie quanto al risultato! Anche perché la lusinga dell'appartenenza, dell'inclusione, della connessione, della stabilità è sempre in agguato, con la sua collezione di elementi funzionali alla costruzione e al supporto dell'identità personale. Non si tratta di fare

una scelta tra opposte strategie, perché non c'è scelta, in quanto entrambe, pur essendo integrate nel medesimo modello di organizzazione sociale, presuppongono differenti contesti di riferimento, contrapposte tipologie di progettazione della vita e dei rapporti interpersonali. L'appartenenza e l'inclusione hanno a che vedere con gruppi e contesti sociali molto amalgamati e strettamente unificati da valori e credenze comuni, per i quali l'identità personale è garantita dal legame e dall'autoriconoscimento reciproco. L'impermanenza, la vacuità, il distacco sono invece peculiarità proprie di una *società liquida*, caratterizzata da un processo di globalizzazione, cui fa da contraltare un individualismo sfrenato; una società senza regole, senza norme, governata da precarietà, paura e incertezza. Paure, ben descritte da Bauman, che lacerano la società contemporanea e che nascono dall'indebolimento dei legami interpersonali, dallo sgretolamento delle comunità, dalla sostituzione della solidarietà umana con la competizione senza limiti. Quindi il paradosso, che ancora una volta lacerata la coscienza, riguarda il fatto che il distacco e l'impermanenza sono strategie condizionate e persino incoraggiate nella 'società liquida', contrassegnata dalla mancanza di punti fermi e di riferimenti certi, a parte quella parvenza di comunità rappresentata dai *social media* e dal bisogno, da essi indotto, di apparire, di esserci; esigenza che comporta diagnosticati effetti di dipendenza, associati alla diffusione del cosiddetto disturbo istrionico di

personalità. Mentre l'appartenenza e l'inclusione, connaturate a pieno titolo in un modello più tradizionale di organizzazione sociale, hanno a che vedere con associazioni dogmatiche, anche fanatiche, vincolate a ideologie circoscritte e spesso settarie, socialmente minoritarie, se non addirittura storicamente obsolete oppure con minoranze etniche. Il distacco e l'impermanenza consentono libertà di azione, anticonformismo, spregiudicatezza intellettuale, al prezzo però dell'incertezza e del senso di vuoto; l'appartenenza e l'inclusione garantiscono sicurezza identitaria, reciprocità e integrazione, ma al prezzo dell'omologazione e del conformismo.

73

Il principio di Protagora che *“L'uomo è la misura di tutte le cose”* riveste un'attualità straordinaria, in quanto ribadisce l'importanza psicologica del saper 'misurare', non nel senso quantitativo, ma qualitativo del termine. Il suo valore consiste nel mettere a fuoco l'esigenza, umana troppo umana, di stimare, soppesare, assegnare un valore alle cose, a qualsiasi cosa, determinarne la rilevanza. Il che significa sottoporre al giudizio e alla personale valutazione non solo opinioni e atteggiamenti, ma tutto ciò che rientra in qualche modo nel nostro orizzonte di senso; non dare per scontato niente, meno che mai l'insieme dei significati universalmente accettati; chiedere conto

del valore e dell'importanza di ciò con cui entriamo in relazione, in un esercizio di perenne messa in discussione di tutto e di tutti, a partire da noi stessi! Tale atteggiamento comporta la convinzione e la consapevolezza che le regole e le leggi, così come i significati e i valori, sono sempre il risultato di decisioni storicamente determinate, prese da gruppi umani, guidati da interessi personali e da principi di parte. Tutto ciò che regola il mondo umano - abitudini/usanze/modi di sentire/di pensare, persino il linguaggio - ha un carattere convenzionale e tutto ciò che è convenzionale è storico, soggetto cioè al mutamento e alla trasformazione, in molti casi anche alla morte! Di assoluto non c'è nulla, se non appunto, per chi ci crede, l'Assoluto!

74

Il concetto di *eterogenesi dei fini*, formulato per primo da Vico, chiarisce che le azioni umane possono promuovere il raggiungimento di fini diversi da quelli perseguiti dai soggetti che compiono l'azione; ciò avverrebbe per il sommarsi delle conseguenze e degli effetti secondari dell'agire, che potrebbero modificare gli scopi originari e far nascere nuove motivazioni, di carattere non intenzionale. Il che significa che un'azione cattiva può portare a un risultato buono e viceversa, in quanto appunto l'esito di un'azione può essere diversa dal motivo per cui è

stata concepita. Questa dissociazione tra l'effetto provocato da un'azione e l'intenzione che ne era alla base, cioè appunto l'*eterogenesi dei fini*, vale per la storia e per i popoli, come aveva intuito Vico, ma anche per gli individui, i quali, compiendo azioni finalizzate al benessere o all'utilità personale, anche a scapito dell'interesse o del benessere del prossimo o addirittura contro le regole e le leggi del convivere civile, producono effetti che possono determinare condizioni di benessere o di utilità, come se una *mano invisibile* (Adam Smith) avesse guidato le loro iniziative. Allo stesso modo, azioni nate e concepite con le migliori intenzioni e i migliori propositi possono produrre effetti negativi o addirittura devastanti sugli altri o sull'intera comunità.

La consapevolezza che l'eterogenesi dei fini può mettere seriamente in discussione il vincolo necessitante, insito nel rapporto causa-effetto (in realtà ne costituisce una palese confutazione), paradigma fondamentale del sapere filosofico e scientifico a partire da Aristotele ("*Verum scire est scire per causas*"), risulta eticamente e psicologicamente alquanto difficile da accettare! Il senso di responsabilità personale è infatti saldamente connesso al rapporto di causa-effetto, nel senso che ognuno (a parte i bambini e i minorati) è tenuto a considerarsi responsabile degli effetti del proprio dire o del proprio fare. L'eventuale mancanza di certezza e la discrezionalità riguardo alla cogenza di tale rapporto possono provocare esiti perversi sul senso di responsabilità, in riferimento

all'agire personale e provocarne l'indebolimento o addirittura la sospensione, con le conseguenze nefaste che tale atteggiamento (l'irresponsabilità del proprio agire) di solito comporta, cioè effetti negativi, dannosi o deleteri, per sé e per gli altri.

La sopra citata irresponsabilità potrebbe anche venire alimentata dalla consapevolezza che le vicende umane possono prendere derive negative in determinate situazioni, come la legge di Murphy ("Se qualcosa può andare storto, lo farà") sta a testimoniare. In ogni caso, la capacità di 'misurare', nel senso evidenziato nel punto precedente, sembra trovare un forte ostacolo nella consapevolezza dell'irresponsabilità personale nei confronti della *mano invisibile*, che potrebbe determinare una *eterogenesi dei fini* o una possibile soluzione negativa relativamente al proprio agire. Ciononostante - pur essendo perfettamente evidente che la garanzia riguardo agli effetti delle nostre azioni non esiste, né è mai esistita in quanto non può essere invocato nessun garante - è tuttavia assolutamente necessario mantenere un atteggiamento eticamente e personalmente responsabile in riferimento al proprio agire, proprio perché non ci è concessa un'alternativa; la risoluzione contraria, in tal caso, equivarrebbe al caos e all'arbitrio più devastanti. Questa determinazione, che va in senso opposto rispetto ad atteggiamenti indulgenti, autoassolutori o deresponsabilizzanti nei confronti del proprio agire, può costituire una valida e appropriata risorsa nei confronti dell'ansia e dello stress

psicologico, che la condizione di incertezza riguardo alla connessione causa-effetto rischia di generare.

75

Nel confronto dialettico tra le persone, soprattutto quando c'è disaccordo a proposito di discussioni su argomenti ideologici (politici, religiosi, etici, estetici, ecc.) o visioni del mondo, spesso gli interlocutori fanno ricorso all' *argumentum ad hominem* o *ad personam*, una strategia retorica consistente nel contestare e in molti casi demolire non le argomentazioni dell'avversario ma l'interlocutore stesso come persona, col risultato che il tema del dibattito non viene affrontato. Come fallacia logica, l'*argumentum ad hominem* è universalmente usato in ambito politico per screditare l'avversario, attraverso tecniche dilatorie e fuorvianti, tendenti a falsificare le sue argomentazioni o a farle apparire addirittura ridicole, con lo scopo di convincere e manipolare l'opinione pubblica, per ottenere consensi e potere. Ma il suo uso è molto frequente anche in ambito intersoggettivo, dove la determinazione e l'ostinazione ad aver ragione risulta spesso cruciale: gli interlocutori ricorrono infatti all'*argumentum ad personam* per raggiungere facilmente tale risultato, in una sfida in cui, invece di controbattere gli argomenti dell'interlocutore, lo si attacca personalmente, screditandolo, banalizzandolo o deridendolo.

Il voler avere ragione risulta spesso la meta più ambita nel confronto intersoggettivo e nelle relazioni più profonde, al cui altare viene sacrificato tutto il resto, amore e amicizia compresi; è il segno che l'importanza universale dell'*ego* surclassa sempre e in ogni caso il valore del *noi*; è la dimostrazione che anche nei rapporti familiari più stretti impera sottotraccia la guerra di tutti contro tutti, il bisogno di sentirsi confermati e l'incapacità di vivere la disconferma, come risulta evidente dai tragici effetti che può provocare un disaccordo argomentativo, anche tra persone molto intime.

76

Riflettendo sul punto precedente e in conformità con l'impostazione delle presenti considerazioni, orientate a individuare soluzioni e non soltanto a offrire interpretazioni, alcune domande sorgono spontanee ed esigono delle risposte: come risolvere il problema del bisogno di conferme, dimostrato dalla preoccupazione (per non dire dall'accanimento) personale a voler avere sempre ragione, che nelle relazioni affettive spesso prevale sul sentimento e sull'importanza della relazione stessa? In che modo è possibile trascendere il vissuto emotivo e affettivo, diacronicamente sedimentato nella costruzione della personalità, imperniato sul desiderio spasmodico di riconoscimento, sul bisogno di conferme e

sull'incapacità di accettare la disconferma? Perché è così difficile riconoscere/ammettere di avere torto, soprattutto nel *focus* di un confronto/scontro su posizioni divergenti?

La componente emotiva della personalità, attorno alla quale è intrecciata l'identità personale, cioè l'*ego*, reagisce in modo talmente risoluto quando l'identità personale corre il pericolo di essere messa in discussione, che può arrivare a sacrificare, sull'altare della propria conservazione, legami e relazioni molto importanti, come accade frequentemente nel rapporto tra genitori/figli, marito/ moglie, fratello/sorella. Svariati motivi possono essere addotti riguardo al perché la natura umana reagisca in tale modo nella succitata situazione, adeguatamente spiegati anche da ChatGPT. Qui si tratta però di enucleare una possibile via d'uscita a tale situazione, senza che abbia le caratteristiche del "Vorrei ma non posso"! Beh, una via d'uscita definitiva non esiste, la natura umana è questa e...*natura non facit saltus!* Però è sempre possibile adottare un atteggiamento che quantomeno si avvicini a una possibile soluzione.

Sembra che un'indicazione in questo senso possa venire dalla psicologia buddista, i cui principi fondamentali sono impostati sul distacco da sé stessi, sulla consapevolezza dell'impermanenza di tutti gli aspetti dell'esistenza, sulla natura transitoria delle esperienze umane e infine sulla compassione verso sé stessi e gli altri. La consapevolezza e l'assimilazione

dei suddetti principi potrebbe infatti avere un effetto straniante sul bisogno personale di riconoscimento e di conferme, e quindi indurre una più duttile capacità di accettazione della disconferma o del disconoscimento.

77

Secondo la terapia cognitivo-comportamentale (*Cognitive Behaviour Therapy*, CBT) i pensieri producono emozioni, le emozioni creano comportamenti, i quali a loro volta rafforzano i pensieri; i disturbi psicologici vengono spiegati - attraverso l'analisi della complessa relazione tra pensieri, emozioni e comportamenti - come il prodotto di credenze disfunzionali che si mantengono nel tempo. La teoria di fondo sottolinea l'importanza delle distorsioni cognitive e delle rappresentazioni soggettive della realtà, aspetti che, malgrado la sofferenza sperimentata dal paziente, convergono nel produrre schemi di mantenimento dei disturbi emotivi e comportamentali. Ciò implica che non sarebbero gli eventi a creare e ad alimentare i problemi psicologici, emotivi e comportamentali; questi verrebbero piuttosto largamente influenzati dalle strutture e dalle costruzioni cognitive dell'individuo (assunto concepito originariamente in ambito stoico). La terapia cognitivo-comportamentale si propone, di conseguenza, di aiutare i pazienti a individuare i pensieri ricorrenti e gli schemi

disfunzionali di ragionamento e d'interpretazione della realtà, al fine di sostituirli e/o integrarli con convinzioni più funzionali. Questo schema presuppone un'attitudine quotidiana nei confronti del pensiero e del ragionamento, la cui logica si fonda su principi che è necessario apprendere per imparare a ragionare; una disponibilità personale a stimolare la mente nei modi più disparati (uno dei più efficaci rimane sempre la lettura), il che comporta curiosità mentale e predisposizione psicologica verso il cercare e l'imparare nel campo del sapere; la tendenza a interrogare le paure e tutto ciò che la mente vive con apprensione, come modalità autoterapeutica per affrontare l'ansia.

78

Che cosa significa *imparare a ragionare*? In che cosa consiste il ragionamento, qual è la sua logica intrinseca? Ragionare significa impegnare il pensiero in un processo cognitivo, che comporta diversi passaggi e coinvolge molteplici attività: cercare leggi e principi che spiegano il verificarsi dei fenomeni, prendere decisioni, porre domande, risolvere problemi, operare collegamenti, realizzare confronti, scegliere una linea di comportamento, fornire spiegazioni o motivazioni, esprimere giudizi, fare valutazioni e altro ancora. È un procedimento mentale di carattere operativo, attraverso il quale qualcosa - appartenente a

dati/informazioni di varia natura - viene dimostrato, affermato, negato, interrogato, valutato; ciò consente di poter prendere decisioni, scegliere, agire e interagire con la complessità del mondo, schierarsi, confrontarsi, relazionarsi. La caratteristica strumentale del ragionamento va di pari passo con l'aspetto apofantico/esplicativo, in base al quale ciò che viene affermato o negato è molto spesso accompagnato, dimostrato, giustificato da spiegazioni. Il ragionamento presuppone infatti una specie di percorso mentale, che, da un insieme di dati o informazioni (le premesse), porta a una conclusione, che deriva, in modo necessario o contingente, dalle premesse.

La differenza stabilita da Aristotele tra ragionamenti deduttivi e induttivi riguarda proprio il rapporto tra le premesse e la conclusione: per quanto riguarda i primi, il legame ha carattere di necessità, nei secondi invece le premesse forniscono evidenze più o meno forti a sostegno della conclusione, ma non ne garantiscono necessariamente la verità, in quanto la conclusione contiene affermazioni che non sono implicite nelle premesse, che vanno al di là di esse.

Come, in che modo si formano le valutazioni, i giudizi che vengono affermati/negati/dimostrati/confutati/spiegati e la cui espressione costituisce l'elemento fondamentale del ragionamento? Essenzialmente attraverso la trasmissione e la comunicazione nei differenti ambienti di vita, in virtù cioè dell'influenza sociale, del condizionamento culturale, familiare, scolastico o amicale, del sentito dire o anche attraverso la

consuetudine a interrogare e a interrogarsi, cioè mediante il ragionamento e il pensiero critico. Quest'ultimo aspetto è indubbiamente il più fecondo, perché impostato sull'attività originale e produttiva della mente, non sulla pressione operativa dell'ambiente e sulla rielaborazione pedissequa di concetti appresi.

Il fare/farsi delle domande non è infatti finalizzato soltanto a ottenere informazioni, ma anche (soprattutto nel caso in questione) a mettere in discussione conoscenze apprese e possedute, a non dare per scontato niente di ciò che riguarda il sapere tradizionale. Si tratta di agire nel medesimo modo impiegato da Francesco Bacone riguardo agli "*idoli che assediavano la mente umana*": gli *idola tribus, specus, fori, theatri*, cioè le false nozioni e i pregiudizi che possono derivare dalla natura umana in quanto tale; dall'individuo singolarmente preso; dal contatto con gli altri o dal loro condizionamento e infine dall'influenza di ideologie o modi di pensare. Il che comporta innanzitutto la necessità di individuare i diversi tipi di *idola*, chiedere conto del loro valore e significato, eliminarne gli aspetti ingannevoli, in modo tale da predisporre la mente, una volta liberata dalle fallacie, a nuove e più produttive conoscenze.

79

Ragionare equivale quindi a mettere in discussione tutto, anche e soprattutto le proprie

convinzioni; il che significa operare collegamenti, trarre inferenze, focalizzare argomenti, scomporre problemi, trovare soluzioni, sviscerare temi, enucleare sintesi e tanto altro. In questo lavoro, cognitivo e psicologico, sono da evitare sia la propensione per l'identificazione con pensieri e convinzioni, a favore di un atteggiamento di fluidità e di apertura mentale, sia il conformismo delle opinioni, cioè il convincersi di qualcosa solo perché è di dominio pubblico (gli *idola theatri* di Bacone), a vantaggio di un atteggiamento di ricerca personale e di messa in discussione radicale e incondizionata.

L'inferenza costituisce indubbiamente il processo cardine del ragionamento; come accennato nel punto precedente, la differenza riguarda il rapporto tra premesse e conclusione. Nel ragionamento deduttivo la verità delle premesse garantisce la verità della conclusione, in quanto la conclusione esplicita ciò che è contenuto, implicitamente, nelle premesse. Però tale tipo di ragionamento non permette di scoprire o prevedere fatti nuovi e quindi di ampliare le conoscenze. Il salto dal noto all'ignoto viceversa è stimolato dai ragionamenti induttivi, attraverso i quali è possibile formulare ipotesi e previsioni riguardo a ciò che non è conosciuto, in base a ciò che è noto, anche se essi comportano il rischio di pervenire a conclusioni false, pur partendo da premesse vere. La forma più comune di induzione è la *generalizzazione*, attraverso la quale si possono ottenere informazioni su un gruppo/un insieme/una generalità di

cose, persone, eventi, oggetti, esaminando una porzione, un campione di quel gruppo. Un altro tipo di induzione è il ragionamento per *analogia*, che consiste nel trarre informazioni su qualcosa, in base alle sue somiglianze con qualcos'altro.

La forza di un'affermazione, vale a dire la sua capacità di implicare una determinata conclusione, può essere misurata/valutata attraverso il calcolo probabilistico. La *probabilità induttiva*, ossia la probabilità che la conclusione sia vera se le premesse sono vere, è una strategia logica fondamentale, tesa a determinare quanto sia ragionevole pervenire a una conclusione sulla base delle premesse disponibili. Essa consente di formulare previsioni sul futuro in base alla conoscenza del passato e del presente, anche se niente garantisce che il futuro assomigli o riproduca il passato. Eventualità questa che non elimina la necessità psicologica (umana, troppo umana) di formulare congetture e previsioni su ciò che accadrà (il non conosciuto), a partire dai dati della esperienza personale (il noto)!

80

Da quanto argomentato finora, è indispensabile tenere presente che ragionare presuppone un'intenzionalità, cioè una predisposizione mentale, soggettivamente orientata a un'etica del ragionamento, che antepone la ricerca della verità, attraverso il

confronto, alla volontà di avere ragione. La verità di un ragionamento - supposto che sia legittimo accostare verità e ragionamento e in considerazione che in questo contesto *verità* ha il significato di "*adaequatio res et intellectus*", cioè di conformità, di corrispondenza (tra il dire e la realtà cui fa riferimento) - non ha a che vedere con gli argomenti usati per esprimerlo, ma con la coerenza logica e con l'attendibilità intrinseca attraverso la quale vengono espressi; vale a dire con la concatenazione logica degli argomenti, con la veridicità e la congruenza del costruito.

In questa prospettiva, l'intenzionalità - nel senso che la psicologia della *Gestalt* assegna al termine, come caratteristica della mente di rapportarsi a un oggetto, di tendere verso qualcosa, di trascendersi - aspira a rendere esplicita l'attitudine al ragionamento, anche se non può garantire la predisposizione etica verso la verità del medesimo, che dipende invece dalla determinazione personale a perseguire i suoi sviluppi logici, a prescindere dalla volontà di avere ragione. Psicologicamente parlando, l'esigenza di avere ragione, nel corso di una discussione, esprime il bisogno di avere conferme, che, a sua volta (come sempre nel caso del bisogno), tradisce la mancanza, uno stato di privazione; mentre la predisposizione per l'eticità del ragionamento rimanda invece al desiderio di conoscere e di apprendere, alla "volontà di sapere", peculiarità che manifesta forza mentale, curiosità, spirito di ricerca, capacità di distacco da un sé narcisista o psicologicamente fragile. È comprensibile che

durante un confronto, una discussione tra interlocutori che sostengono posizioni divergenti, ognuno cerchi essenzialmente di difendere le proprie convinzioni, cioè di avere ragione, di non soccombere, anziché perseguire innanzitutto l'eticità del ragionamento. I due atteggiamenti non sono però incompatibili, a patto che l'intenzionalità degli interlocutori veda nel confronto dialettico un'opportunità di stimolo mentale, di nuove acquisizioni, di prospettive inesplorate, piuttosto che l'occasione di una competizione agonistica.

81

Il concetto di intenzionalità è stato arbitrariamente sfruttato dalla psicologia *mainstream*, che si occupa di benessere e di salute mentale e che ha esaltato il potere delle intenzioni, considerate strumenti efficaci per plasmare il futuro delle persone, realizzare i loro sogni, influenzare positivamente l'esistenza. A questo proposito, con intento volutamente ironico, verrebbe da riproporre il proverbio di origini latine (Ovidio, *Metamorfosi*, "*Verum velle parum est*") "Di buone intenzioni è lastricata la via per l'inferno". È un atteggiamento tipico dell'essere umano, spinto da entusiasmo iniziale, prefissarsi obiettivi che poi abbandona strada facendo. Se l'intenzione buona conduce a conseguenze cattive, è perché i comportamenti o gli atteggiamenti che ha ispirato, scontrandosi e intrecciandosi con altri comportamenti e atteggiamenti,

hanno prodotto quel risultato. Siamo sempre dalle parti dell'“eterogenesi dei fini”, concetto studiato da Vico e commentato nel punto 74.

A questo punto è però necessaria una precisazione semantica. A differenza dell'intenzionalità, che rimanda a una proprietà della mente relativa alla natura degli stati mentali (credenze, desideri, intenzioni, ecc.) e al loro tendere (*senza per forza passare all'atto*) verso 'oggetti' reali o solamente psicologici, l'intenzione è invece uno stato mentale, non una proprietà degli stati mentali, che si manifesta nel fare, nell'agire, attraverso decisioni prese in base a conoscenze, giudizi, desideri. Nel punto precedente l'intenzionalità psicologica, nonostante la mancanza di precisione semantica connessa al suo significato, veniva espressamente considerata l'atteggiamento mentale idoneo a orientare l'etica del ragionamento, in quanto provvista di un'efficacia intrinseca, motivazionale, a prescindere dai risultati. Una differenza fondamentale tra l'intenzionalità e le intenzioni riguarda il fatto che queste ultime si possono anche 'tradire', nel senso che possono essere manifestate, espresse senza che ci sia la volontà di farlo. Tenere nascoste le proprie intenzioni, riguardo a un atteggiamento o un comportamento, può dipendere da svariati motivi, alcuni nobili e altri meno, altri del tutto esecrabili; fa parte in ogni caso di una strategia mirante a uno scopo. Palesare intenzioni diverse da quelle lasciate credere è molto frequente nella pubblicità, in politica e anche in alcuni sport, per esempio

nel calcio, dove una squadra in vantaggio sull'altra potrebbe mantenere il possesso di palla per lunghi periodi, facendo finta di giocare, senza veramente farlo, con l'unico obiettivo di far trascorrere il tempo e non rischiare di compromettere il vantaggio acquisito.

Dalla massima di Ovidio al tradire le intenzioni, l'argomento in questione è alquanto infido e scivoloso, non può essere invocato o generalizzato, se non con mille *distinguo* e precauzioni! Può indubbiamente essere considerato nella prospettiva di uno dei tanti modi di riempire e tener occupata la mente (attraverso pensieri o appunto intenzioni), esercizio/attività indispensabile, in quanto la mente non sopporta l'*horror vacui*, il terrore del vuoto.

Allora, per restare nel tema di queste considerazioni, dal momento che la mente è sempre in attività e che in essa devono perennemente confluire e circolare pensieri, emozioni e processi mentali di qualsivoglia tipo (progetti, fantasie, deduzioni, ricordi, desideri, intenzioni, paure, preoccupazioni, giudizi, sogni, avversioni, ecc.), è ovvio che pensieri negativi producono stati mentali ed emozioni negative, mentre pensieri positivi si traducono in stati d'animo ed emozioni positive, la cui frequenza e probabilità è direttamente proporzionale all'effetto di padronanza che è possibile esercitare sulla mente.

I bambini vivono in un mondo magico e incantato, però loro non lo sanno; sono gli adulti a considerare la mente infantile in questa prospettiva! Gli adulti, pur non potendo recuperare o attualizzare la dimensione mentale infantile, sia per le situazioni di realtà in cui sono costretti a vivere sia per le responsabilità derivanti dal loro ruolo, possono però - a determinate condizioni - viverci, se non in modalità magica o fantastica, almeno in modalità mitologica, nel senso che possono creare/costruire una mitologia personale, della quale mentalmente sentirsi parte; cioè una narrazione che produca effetti di autoriconoscimento e immedesimazione, anche al prezzo di alterare intenzionalmente il reale decorso delle loro situazioni di vita. In questa prospettiva la mitologia, più che con le credenze relative ai miti di una determinata tradizione culturale o di una popolazione storicamente scomparsa, ha a che vedere con il '*raccontarsela*', il cui significato non rimanda soltanto alla versione negativa, che la

rappresenta come una forma di autoinganno della mente, un'illusione cognitiva che fa riferimento all'arte di mentire a se stessi; ma può contemplare anche una versione positiva, consistente nel raccontare a se stessi una storia, creare un racconto verosimile, del cui intreccio sentirsi protagonisti. È quello che le persone fanno quando evocano il loro passato, quando riproducono i ricordi del loro vissuto, rivestendoli appunto di una velatura

mitologica, che contraddice palesemente il più delle volte lo svolgimento cronologico dei fatti, il modo in cui si sono effettivamente realizzati. Da questo punto di vista non è la verità storica a suscitare particolare interesse, quanto il sentirsi parte di una storia, di un racconto, il cui fascino/potere di attrazione risiede proprio nel fatto che ne siamo (stati) protagonisti, diretti o indiretti, anche nel momento in cui la nostra narrazione si avvale di storie altrui o riferisce il sentito dire di altri.

83

Sembra che la mente tenda quindi spontaneamente ad alterare - attraverso la memoria e la capacità di creare racconti e storie - sia la realtà di ciò che è accaduto, che l'ordine e l'andamento cronologico dei fatti e del vissuto personale.

La *ricerca del tempo perduto*, soprattutto con l'avanzare dell'età e degli anni, diventa un'esigenza psicologica fondamentale; un modo di reinventare mitologicamente se stessi e il proprio vissuto, per sottrarlo all'insignificanza e all'usura del tempo; un'occasione per trasfigurare la realtà in un racconto epico; una maniera di preservare l'unicità e l'eccezionalità del vissuto, dal suo dissolversi nella serialità del tempo trascorso oppure di attualizzarla e preservarla in un eterno presente. La differenza tra pensiero logico e pensiero mitico riguarda soprattutto il

concetto di tempo: ciclico ed eternamente presente quello del mito; lineare e scandito in passato, presente e futuro, quello della ragione, la cui pretesa di collocare ciascun evento in un tempo storico ben preciso e circoscritto colpisce al cuore l'essenza stessa della concezione mitica. In questo modo, infatti, l'evento storicizzato non è più suscettibile di rivivere nel presente; esso è consegnato alla storia, al passato, per sempre. I legami di coesione e armonia che lo collegavano al nostro vissuto vengono così spezzati e, con essi, vengono recisi i legami spirituali che lo rendevano vitale e produttivo.

La tendenza della memoria a mitologizzare il passato risponde proprio all'esigenza psicologica di reinventarlo in chiave epica, sottraendolo sia all'oblio che alla sua dissoluzione nello scorrere inesorabile del tempo.

84

Uno dei modi più diffusi utilizzati dalle persone per cercare l'equilibrio, o almeno per ridurre la tensione, consiste nel giustificarsi, cioè nell'addurre ragioni/spiegazioni/motivazioni (non sempre valide) ai propri comportamenti o atteggiamenti. Tanto per fare un esempio: il fumatore, pur sapendo che il fumo fa venire il cancro, giustifica mentalmente la propria dipendenza dalle sigarette, raccontando a sé stesso che si sente in ottima forma e che nella vita

quotidiana esistono molte occasioni e fattori potenziali di rischio letale, oltre al fumo di sigaretta, per cui il fumare diventa solo uno dei pericoli tra i tanti e, in quanto tale, assolto. È talmente forte la spinta/il bisogno di autogiustificarsi, che spesso le spiegazioni/motivazioni addotte sono incongruenti o contraddittorie o addirittura prive di fondamento. In questi casi si parla di *dissonanza cognitiva*, la cui funzione consiste appunto nell'eliminare (surrettizamente) l'incongruenza tra scelte/pensieri/atteggiamenti in contrasto tra loro, il che significa sostanzialmente mentire a sé stessi, per alleggerire l'ansia e la tensione che la contraddizione comporta! Qui non si tratta di esprimere un giudizio riguardo all'attitudine ad autogiustificarsi e a mentire a sé stessi, nemmeno di valutarla o legittimarla alla luce degli effetti conseguiti.

La questione ha a che vedere con l'importanza, cruciale per il benessere psicologico, della ricerca dell'equilibrio emotivo e della riduzione dell'ansia, obiettivi paradossalmente perseguiti anche, ma non solo, mediante la dissonanza cognitiva o la propensione a 'raccontarsela'. La tensione emotiva, l'instabilità, il disorientamento psicologico, la confusione mentale rappresentano stati che la mente fa di tutto per ridurre o eliminare con ogni mezzo, rimuovendo le cause o le fonti del loro persistere. In questo senso, la dissonanza cognitiva, così come il raccontarsela, nella versione di mentire a sé stessi, possono avere una funzione effettivamente positiva,

soprattutto in presenza di sofferenze molto intense o difficili da affrontare (lutti, rotture di relazioni profonde, fallimenti professionali, ecc.). L'importante è che non vada smarrita la consapevolezza che l'incongruenza cognitiva rappresenta soltanto una modalità strumentale di affrontare situazioni di particolare disagio; è importante, cioè, non credere o, peggio, non identificarsi con la dissonanza cognitiva implementata, trasformando in un *modus operandi* abituale del pensiero quello che è solo un espediente mentale per far fronte alle emergenze.

85

La spinta a migliorare le proprie prestazioni ai vari livelli (sportivo, professionale, lavorativo, relazionale e persino sessuale) spesso induce molte persone, in una sorta di pressante perfezionismo, a subordinare ogni aspetto della vita al risultato performativo, trasformando una passione, un interesse o una disciplina autoimposta in un'ossessione. Il dovere di raggiungere o mantenere i livelli prestabiliti della *performance* obbliga a un costante controllo compulsivo, che viene vissuto con forti sensi di colpa, quando gli standard performativi non sono stati conseguiti oppure in situazioni di inadempienza o di sgarro rispetto ai ritmi solitamente sostenuti. È quello che succede nel corso di allenamenti sportivi, di prestazioni lavorative, di discipline autoimposte (come le diete), cioè

di attività che richiedono sacrifici e rinunce, alle quali ci si sottopone volontariamente per raggiungere determinati risultati. In tutti questi casi è sempre mentalmente in agguato il controllo compulsivo e l'aumento dell'ansia, quando i risultati non confermano le aspettative. La questione riveste un'importanza fondamentale, perché lo sforzo, la fatica e le rinunce

- elementi sempre presenti ogni volta che si intendono raggiungere i risultati prefissati - richiedono grande perseveranza e disciplina mentale; spesso vengono esercitati attraverso ritmi massacranti, che mettono a dura prova la volontà e la determinazione.

La pressione del risultato agognato e lo sforzo per raggiungerlo spingono nella direzione di un controllo compulsivo - che si attiva automaticamente, senza bisogno di una decisione consapevole - sulla *performance*, sulla prestazione. La ricaduta di un simile atteggiamento consiste nella pseudo convinzione che nella vita sia sufficiente mettere insieme una serie di componenti, quali la motivazione, la determinazione, la disciplina ferrea e l'autocontrollo, per arrivare a qualsiasi risultato. Quando, invece, eventi imprevisti, cambiamenti inattesi, il caso, l'incertezza, possono costringere a deviazioni improvvisate, rispetto ai propositi e agli obiettivi prefissati, facendo cambiare l'orientamento programmato in direzioni impensabili.

Quindi, in conclusione, maggiore o minore controllo?

Nel presente contesto, il controllo fa riferimento alla capacità di autoregolarsi, di gestire emozioni, impulsi o risorse per adattarsi alle circostanze, in vista di raggiungere determinati obiettivi; la sua funzione consiste nel regolare o influenzare situazioni, comportamenti e atteggiamenti, in modo da guidarli e modificarli in base ai propri scopi o interessi. È fuori discussione che, così inteso, il controllo è associato al senso di sicurezza, di prevedibilità o di stabilità nelle relazioni o nelle circostanze della vita, di padronanza sulle scelte e sulle decisioni, il che si traduce in senso di autorevolezza e di potere personale. Qualcosa però sfugge sempre al controllo, si sottrae ad esso, lo aggira, e in questo venir meno tradisce o fa emergere la debolezza, la fragilità dell'impianto.

Hic rebus stantibus, la risposta alla domanda, nella parte finale del punto precedente, non può rimandare a una scelta manichea tra due opzioni contrapposte, quanto piuttosto all'atteggiamento più appropriato da tenere tra maggiore o minore controllo: vale a dire, ancora una volta, il distacco, la non identificazione nelle proprie scelte o decisioni, la prudenza nell'agire, e soprattutto il lasciar scorrere, il lasciare andare, il far defluire. Questa soluzione si scontra però con l'innata tendenza umana all'attaccamento. Se il legame di attaccamento, con i suoi processi di identificazione nelle figure genitoriali, è indispensabile nei primi anni di vita per garantire uno

sviluppo emotivo, affettivo e cognitivo equilibrato, diventa altrettanto indispensabile, una volta compiuto il percorso e stabilizzata la personalità, compiere il cammino inverso di distacco dal sé infantile, di disinvestimento dalle figure genitoriali, di disidentificazione, cioè, dal proprio *ego*. Questa posizione non equivale a una scelta a favore di un maggiore o minore controllo, ma al superamento sia dell'alternativa in quanto tale, sia anche dell'illusione che gli effetti di un controllo più o meno accentuato possano garantire risultati certi.

87

A questo punto potrebbe sorgere il dubbio - riguardo al vivere il distacco, la disidentificazione, il disinvestimento, la mancanza di punti di riferimento, così come al lasciar scorrere e al lasciar andare - se tutto questo è possibile, è realizzabile, oltre che auspicabile oppure se è destinato a rimanere fatalmente una 'pia intenzione', un *desiderata* utopico e irraggiungibile! La questione sfiora il paradosso, in quanto una disciplina personale, orientata nel senso esposto nel punto 85, sarebbe a tal punto di ardua attuazione da richiedere, oltre che una convinzione forte, ispirata da un ragionamento adeguato, una fede talmente radicata, da impegnare *full time* la volontà nello sforzo per il raggiungimento dell'obiettivo auspicato.

Nel presente *baedeker* terapeutico, la netta distinzione tra credere e pensare non può impedire di considerare la promiscuità concettuale tra fede e ragionamento, pur nella consapevolezza che rimandano entrambe a scelte di vita contrapposte, decisioni prese e maturate personalmente nel corso dell'esistenza o condizionate da un determinato contesto di apprendimento. È quindi sulla scelta di vita, che in questo caso riguarda sia il credere che il pensare, che è inevitabile puntare per rispondere al dilemma, relativo alla possibilità o meno che il distacco e la mancanza di punti di riferimento possano trovare una possibile realizzazione oppure debbano rimanere nel limbo dei *desiderata* irraggiungibili.

88

Prendere una decisione, fare una scelta è un processo psicologico complesso, che prevede diversi passaggi: identificare il problema; definire l'obiettivo da raggiungere; raccogliere informazioni pertinenti ed essenziali per prendere una decisione informata; pianificare i passaggi necessari; valutare le conseguenze, analizzando i pro e i contro; rivedere il processo, operando all'occorrenza gli eventuali aggiustamenti. Questo procedimento si riferisce a decisioni circostanziate, che si prendono abitualmente nella vita quotidiana; non riguarda scelte di vita assolute e incondizionate (come, per esempio, l'impegno a favore

della fede o del ragionamento), per le quali i riferimenti esegetici sono diversi, perché coinvolgono l'esistenza e la qualità della vita, non risoluzioni contingenti. La decisione esistenziale in favore della fede o del ragionamento - scelte antitetice solo in parte, dal momento che hanno in comune sia il credere che il pensare, componenti fondamentali di entrambe - coinvolge aspetti soggettivi, identitari, valoriali, i quali chiamano in causa il vissuto culturale, familiare, ambientale della persona, oltre che la sua predisposizione mentale verso la fede o il ragionamento.

Da considerare comunque la *reversibilità*, in ogni momento, delle scelte, il possibile passaggio, in qualunque istante della vita, dalla decisione in favore della fede a quella in favore del pensiero o del ragionamento e viceversa; le situazioni cambiano e con esse le percezioni, i desideri, le convinzioni, le inclinazioni personali, gli ambienti di vita, le priorità. Di immutabile e irreversibile, nel corso della vita, non rimane pressoché nulla, se non il comune destino, vale a dire la morte.

89

La morte è un evento ineluttabile, ineludibile; il pensiero della morte, vissuto con paura, ansia e preoccupazione, è un tormento, per certi versi evitabile, a patto che sia vissuto con lucidità e spirito di adattamento. Accettare l'ineluttabilità della morte non è

un'opzione tra le altre, è una scelta imprescindibile, perché alla morte non c'è scelta! Non è una scelta piacevole, come non è piacevole essere costretti a una scelta quando non c'è alternativa. Può risultare un pensiero angosciante, quando è associato alla perdita della vita, alla perdita irreversibile di tutto; può essere un pensiero consolatorio, nei casi in cui la vita costituisca un tormento insopportabile, di cui si aspetta la fine come una liberazione. In entrambi i casi, il credente confida nella continuazione della vita oltre la morte, anche se in modalità del tutto differenti. Mentre il pensante accetta l'inevitabilità della morte come un evento naturale, da cui nessun vivente si può sottrarre e si preoccupa caso mai della qualità della vita che gli rimane. Ma, tra una scelta forte e chiara nei confronti della fede e una decisione con caratteristiche analoghe nei confronti del pensiero e del ragionamento, esiste una terza posizione, effetto il più delle volte di una decisione non presa, cioè della mancanza di una scelta, oppure di una scelta debole, poco convinta, esposta a ripensamenti, fatta di un credere o di un pensare contrassegnati dal dubbio, dall'incertezza, dal sospetto. Gli interpreti, i testimoni di questa posizione, non potendo confidare sulla forza della fede o del ragionamento, possono vivere il pensiero della morte con angoscia e disperazione; nella loro mente nessun conforto, nessuna speranza, anche se la mancanza di certezze rimanda a una tradizione filosofica e letteraria, la cui importanza va molto al di là dell'atteggiamento psicologico.

Le ragioni del dubbio, la scuola del sospetto, l'età dell'incertezza: tutte espressioni dal significato pressoché analogo, che fanno riferimento a orientamenti di pensiero (riconducibili, secondo Paul Ricoeur, alle riflessioni di Marx, Nietzsche, Freud), che, tra la fine dell'Ottocento e i primi decenni del Novecento, hanno rovesciato il tradizionale impianto filosofico delle 'scienze umane', ponendo le basi del moderno modo di pensare.

Uno degli insegnamenti - tra i tanti emersi dal sovvertimento del paradigma culturale di cui sopra e per rimanere all'interno del cosiddetto 'pensiero debole' contrassegnato, sia a livello filosofico che antropologico, dal relativismo e dal nihilismo - riguarda il principio secondo il quale la mente umana è suscettibile alla narrativa che la circonda e questo condizionamento è cosciente solo in minima parte. Questa narrativa - disomogenea, contraddittoria, faziosa, interessata, un intreccio di verità parziali e di *fake news* - costituisce una potente istigazione al dubbio, al sospetto, all'incertezza. Ma anche all'ansia, allo stress, all'inquietudine!

Conoscere i motivi che suscitano e alimentano l'ansia aiuta a eliminare o almeno a circoscrivere, a ridurre i suoi effetti così deleteri? La risposta è no, o almeno non del tutto. Il *Verum scire est scire per causas* non funziona a questo livello, perché l'oggetto e il soggetto del problema (l'ansia) coincidono! È quindi

necessaria un'operazione di scorporamento dell'oggetto del problema da parte del soggetto, una presa di distanza, una dis-trazione (nel senso etimologico del termine *dis-trahere*=trarre, tirare in direzioni diverse) da esso. Il che significa sostanzialmente che una parte del sé ingaggia, intraprende una lotta contro un'altra parte del sé medesimo, con lo scopo di eliminarla! Come se la parte del sé contagiata dall'ansia fosse un corpo estraneo da estirpare per il benessere dell'intero organismo!

91

Sorge, però, un problema a questo proposito: non esistono due parti distinte del sé, una cosiddetta 'sana' e una contagiata dall'ansia. Quest'ultima, quando è presente, controlla l'intero organismo, si appropria della mente nella sua totalità; per questo motivo è così difficile sbarazzarsene, per questa ragione il processo di affrancamento è generalmente lungo, complesso e non sempre definitivo.

Non c'è quindi un confronto/scontro tra una parte della mente libera e una infestata dall'ansia.

L'ansia monopolizza ogni energia mentale, concentra pensieri ed emozioni in un vortice di inquietudine, di angoscia, di paura.

L'unica possibile cura per il soggetto ansioso consiste nel modificare radicalmente i parametri e le procedure del proprio modo di ragionare e di pensare.

L'ansia infatti, in ultima analisi, è il risultato di una mente che macina e che rumina in continuazione pensieri negativi, nei quali empatizza e si identifica, con effetti variabili di destabilizzazione emotiva, di tormento psicologico e di malessere psicosomatico. La terapia dell'ansia ha a che fare dunque con il controllo dei propri processi mentali, con la padronanza sui pensieri che attraversano la mente. L'ansia è il condensato di stati d'animo, pensieri e immagini fuori controllo; il controllo assurge quindi a questione cruciale dell'equilibrio mentale.

92

Purtroppo, però, emerge la tendenza, soprattutto tra i giovani, a perdere il controllo, a lasciarsi andare, a liberarsi di divieti e inibizioni, perché il controllo richiede una fatica mentale considerevole. Il controllo è concentrazione, implica un impegno, una tensione psicologica, uno sforzo. Tanto più che la vita sociale rimanda, di per sé stessa, a un complesso di regole, che richiedono massimo controllo ed estrema concentrazione. È comprensibile il desiderio di trasgredire, di liberarsi del fardello, di evadere, anche attraverso sostanze (psicotrope, alcoliche, stupefacenti) che alterano la mente e promuovono la perdita del controllo! Questo lasciarsi andare, questo non trattenersi potrebbe addirittura essere tollerato, per non dire incoraggiato, da parte del sistema sociale, in quanto la perdita del controllo, soprattutto nella

componente più giovane della popolazione, risulta funzionale all'esercizio indisturbato del potere politico.

Quindi la risposta alla domanda nella parte finale del punto 85 - cioè: maggiore o minore controllo? - alla luce delle successive considerazioni, relative all'ansia e al trattamento dell'ansia, rimane, se non inevasa, come in sospensione, non definitiva, vincolata in ogni caso al contesto di riferimento e di comprensibilità.

Di nuovo, come in un incantesimo senza fine, una situazione paradossale, indecidibile: la padronanza e il controllo sui pensieri che attraversano la mente è determinante nella lotta all'ansia; d'altra parte, l'esercizio del controllo comporta una tensione e una concentrazione tale, che la mente fa di tutto per sbarazzarsene.

93

È possibile parlare di questioni indecidibili, al di fuori del contesto logico-matematico e collegarle per esempio al dilemma dello scegliere, come è stato esemplificato dal paradosso dell'asino di Buridano? Nei punti 41 e 42 si è già accennato all'argomento in esame, sul quale è il caso di tornare, per tentare un approfondimento.

Negli stati e nelle condizioni di realtà - non nei contesti logico-formali - possono esistere situazioni

perfettamente uguali, come i due mucchi di fieno nell'apologo dell'asino di Buridano, tali che l'equivalenza tra loro costituisca un ostacolo, se non un'impossibilità, a scegliere, a optare per l'una o per l'altra? Obiettivamente, la risposta è no.

Per fare un esempio, non altrettanto qualificato filosoficamente: se anche ci trovassimo nella situazione di dover scegliere tra due alternative molto allettanti, come fra due portate di un antipasto al ristorante o fra il trascorrere la serata al cinema o al bowling, potremmo sempre lanciare in aria la monetina e far decidere al caso oppure preferire un'opzione piuttosto che un'altra, senza pensarci troppo. Niente di indecidibile, finché entrambe le opzioni hanno a che vedere con decisioni che riguardano il soggetto e soltanto lui. Diverso il caso in cui le alternative coinvolgono altre persone, la cui importanza per il soggetto in questione potrebbe porlo in una situazione di indecidibilità a scegliere. Rimanendo nell'ambito strettamente personale, ci sono parecchi criteri o fattori che possono spingere a favore di una scelta piuttosto che di un'altra: per esempio, a seconda delle differenti alternative, la convenienza, il risparmio, il bisogno, l'affetto, l'orgoglio, il desiderio, l'interesse, il valore morale, il senso del dovere, ecc. In ogni caso, è la situazione, il contesto a far propendere per una direzione piuttosto che per un'altra, anche nel caso in cui le alternative siano 'perfettamente uguali'. E comunque è sempre necessaria una competenza, una determinazione, una motivazione a scegliere, a

prendere decisioni; gioca, cioè, un ruolo essenziale la capacità di saper scegliere, unitamente alla consapevolezza che ogni decisione presa, qualsiasi opzione preferita a un'altra comporta una perdita, una privazione, una sottrazione, di ciò che non è stato scelto e a cui si è dovuto rinunciare.

È la legge spietata dell'*aut aut*, non dell'*et et*, sulla quale Kierkegaard fondò la sua concezione antidialettica dell'esistenza, come scelta radicale fra i tre *stadi fondamentali della vita* - estetico, etico e religioso - inconciliabili e irriducibili tra loro.

Il problema dell'indecidibilità non si può però liquidare con la sua risoluzione attraverso una scelta o una decisione; certe situazioni, determinati aspetti della vita presentano una problematicità particolare, irriducibile a qualsivoglia tentativo di soluzione; impossibilità che espone inesorabilmente a una sgradevole sensazione di impotenza, in un'accezione non dissimile dal significato clinico collegato al disturbo della disfunzione erettile, di cui condivide drammaticamente il senso di disagio, di vergogna, di inadeguatezza.

94

L'*esposizione enterocettiva* è una tecnica utilizzata principalmente nell'ambito della terapia cognitivo-comportamentale (CBT), per trattare i disturbi d'ansia e gli attacchi di panico. Ha una certa

familiarità con la tecnica della 'prescrizione del sintomo' portata avanti dalla terapia strategica. Il termine *enterocettiva* si riferisce a sensazioni interne del corpo, come il battito cardiaco accelerato, la sudorazione, le vertigini, e altri sintomi fisici, che spesso accompagnano gli stati d'ansia.

Gli obiettivi dell'esposizione enterocettiva sono: la *desensibilizzazione*, consistente nel ridurre la sensibilità del paziente rispetto alle sensazioni corporee, che teme e patisce; l'*abituazione*, permettere cioè al paziente di abituarsi alle sensazioni interne, diminuendo la loro capacità di innescare panico o ansia; la *ristrutturazione cognitiva*, finalizzata ad aiutare il paziente a modificare le convinzioni disfunzionali, relative, in questo caso, alle sensazioni corporee.

Tipicamente utilizzata per il trattamento del disturbo di panico, l'esposizione enterocettiva consiste nell'indurre, attraverso semplici esercizi, delle sensazioni fisiche simili a quelle sperimentate durante l'attacco di panico, quali per esempio l'iperventilazione, il senso di soffocamento o la tachicardia. In tal modo il paziente si abitua a confrontarsi con gli stimoli fisiologici che scatenano l'ansia. Attraverso specifici esercizi, di facile replicabilità, il terapeuta induce nel soggetto sensazioni corporee simili a quelle che si manifestano spontaneamente in caso di ansia, così il paziente impara gradualmente a non catastrofizzare i sintomi tanto temuti e a rispondere a essi in modo più adeguato, trasformando le proprie reazioni (di solito molto esagerate rispetto al reale stato del

vissuto personale) e le proprie aspettative (solitamente del tutto negative).

95

La *ristrutturazione cognitiva* - tra le diverse tecniche proprie non solo della terapia cognitivo-comportamentale, ma di ogni tipo di terapia, anche della psicanalisi - rimane indubbiamente lo scopo finale del lavoro terapeutico in quanto tale. Il senso e la giustificazione del presente lavoro consiste proprio nel produrre materiale utile ed efficace per raggiungere tale risultato, attraverso la modificazione dei pensieri e delle credenze disfunzionali, in favore di uno stile di pensiero e di ragionamento più funzionale e adattivo. In altre parole, pensieri e convinzioni all'insegna della flessibilità mentale al posto di schemi rigidi e bloccati.

Le disfunzioni cognitive sono basate per lo più su *pensieri automatici*, modalità involontarie di interpretazione delle esperienze, che si caratterizzano per il processo più che per il contenuto e che si attivano inconsciamente e meccanicamente. Sono pensieri e convinzioni radicati in profondità, che emergono attraverso processi mentali mai avallati da riflessioni o da ragionamenti, suggeriti da interessi occasionali o da convinzioni contingenti, spesso interiorizzati in modo irriflesso o per mimetismo. La funzione della terapia dovrebbe essere quella di aiutare il paziente

a raggiungere la consapevolezza dei propri pensieri automatici, affinché possa interrogarli, sviscerarli, trovare il senso e la motivazione del loro riprodursi e in qualche misura neutralizzarli. È proprio spezzando l'automatismo psicologico di questi pensieri - sottraendolo all'inconsapevolezza e all'involontarietà, caratteristiche responsabili del loro radicamento e della loro apparente irriducibilità - che diventa possibile una ristrutturazione cognitiva efficace.

96

Pur concordando con l'insegnamento di Plutarco quando, a proposito dell'atteggiamento dei maestri del suo tempo, scriveva che "*La mente non è un vaso da riempire, ma un fuoco da accendere*", rimane il fatto che la mente, considerata di per sé e non in ambito pedagogico, non sopporta il vuoto. Pensieri, immagini, ragionamenti, emozioni, desideri attraversano la mente in ogni momento, indipendentemente dalla consapevolezza o meno, come dimostra l'attività onirica. Anche la recitazione di preghiere e di rosari rappresenta o esemplifica il modo, religioso in questo caso, di soddisfare tale bisogno. La cui importanza si palesa, a maggior ragione, nelle circostanze in cui il corpo o la mente sono impegnati in compiti particolarmente gravosi, in sforzi faticosi oppure quando ci annoiamo; situazioni queste nelle quali la mente sente il bisogno di elaborare pensieri

automatici di compensazione e di gratificazione, che hanno la caratteristica di stimolare il piacere a livello psicologico. Come, per esempio, pensieri e fantasie inerenti al piacere sessuale o a situazioni molto gratificanti (viaggi, avventure, ecc.), o immagini di cibi e bevande particolarmente gustosi e prelibati: tutta un'attività mentale finalizzata a tenere impegnata la mente in qualcosa di compensatorio (cioè, di piacevole).

Una volta definita la vocazione, l'attitudine della mente, il passo successivo consiste nel verificare la possibilità o meno di orientarla attraverso una disciplina dei pensieri, dei ragionamenti, delle immagini o delle fantasie, in modo tale che possa avere una ricaduta favorevole sull'attività psicologica in generale, compreso il tono dell'umore e il benessere mentale. Disciplina autoindotta, ovviamente; dal momento che, se fosse eterodiretta, equivarrebbe al condizionamento e alla soggezione, con prevedibili effetti di subordinazione e dipendenza.

97

La sopra citata possibilità (di una disciplina della mente) ha a che vedere con motivazioni, interessi, gusti personali. In ogni caso, sembra pertinente la corrispondenza con il pregare nel senso religioso del termine o con il recitare il rosario: la disciplina della mente in analogia con il pregare, come una forma di

preghiera laica, recitata tra sé e sé, non in forma di giaculatoria, ma in modalità di pensiero e di ragionamento! Con una differenza essenziale! Le preghiere o i rosari dispongono di un testo codificato da una tradizione religiosa, che è rimasto più o meno inalterato nel corso dei secoli e che si tratta di ripetere, di riprodurre, in silenzio tra sé e sé o ad alta voce; in questo senso la mente religiosa è una mente già disciplinata intrinsecamente, disciplinata a priori, che si esprime e si attiva attraverso testi codificati. La disciplina della mente laicamente intesa, invece, non può ovviamente usufruire di formule codificate o standardizzate e nemmeno di una vocazione predefinita; deve fare affidamento su procedure ideate/concepite di volta in volta e sulla determinazione personale a produrre pensieri, ragionamenti, fantasie, immagini, funzionali al benessere psicologico e all'equilibrio mentale ed emotivo. In che modo? A quale tipo di disciplina sottoporre l'attività mentale per raggiungere tale risultato? In realtà dare una disciplina ai pensieri o alle fantasie è una contraddizione in termini, non perché non si possa tentare di disciplinare la mente, ma perché è impossibile guidare e controllare la sua attività *in toto*, dall'inizio alla fine; c'è/ci sarà sempre, nello scorrere dei processi mentali, un resto irriducibile a ogni forma di controllo. Si può però imparare a mettere ordine al loro fluire; si può sperimentare una disciplina della mente, soprattutto eliminando o riducendo ansie e paure, attraverso il metodo del porre/porsi delle

domande: interrogare paure e preoccupazioni, chiedere conto del loro valore e della loro importanza, misurarne/calcolarne il senso e il significato!

E per il resto...lasciar fluire, lasciar scorrere... pensieri, immagini, fantasie, ragionamenti, riflessioni, congetture...lasciar andare.

Questa è la vera disciplina della mente: *imparare a lasciar andare*.

98

L'ostacolo maggiore che incontra il meritorio progetto di lasciar scorrere, lasciar andare ha a che vedere per l'appunto con quei pensieri automatici, cui si è accennato nel punto 95, radicati in profondità, proprio perché acquisiti involontariamente e riprodotti meccanicamente, senza che abbiano avuto possibilità alcuna di passare al vaglio della riflessione e quindi di eventuale confutazione. Si tratta di pensieri, immagini o impulsi intrusivi, indesiderati, principalmente auto-orientati, emotivamente carichi, che si insinuano nello scorrere dei pensieri, interrompendone il flusso. Inoltre, sono eventi mentali che si originano dall'interno, anche indipendentemente da uno stimolo esterno, interferiscono nell'esecuzione di un compito, sono difficili da controllare.

I pensieri automatici sono propri del funzionamento della mente normale, è la loro esagerazione a comportare esiti patologici. Devono essere

comunque distinti dall'*overthinking*, il 'pensare troppo', consistente in una costante e maniacale attenzione per alcuni determinati pensieri, tanto da renderli intensi e ripetitivi. Chi soffre di *overthinking* potrebbe passare ore a chiedersi se ha fatto la scelta giusta, oppure potrebbe essere costantemente preoccupato per avvenimenti riguardanti il proprio futuro. Questa attività mentale, quando diventa molto frequente al punto da sfociare nella ruminazione ossessiva, presenta la caratteristica - comune ai pensieri automatici - di essere spesso intrusiva e di interferire con la vita quotidiana, creando una vera e propria spirale di pensieri e situazioni difficili da gestire.

99

In genere, tra le soluzioni proposte dalle diverse scuole di psicoterapia per alleviare gli effetti delle disfunzioni cognitive illustrate nel punto precedente, una delle più gettonate è la *mindfulness*, una pratica specifica di meditazione, centrata sulla consapevolezza non giudicante dell'esperienza presente.

L'obiettivo della pratica della *mindfulness* è quello di imparare a guardare la realtà e accettare il suo andamento nel momento presente, osservando in maniera distaccata i pensieri negativi e considerandoli per ciò che sono, ossia come prodotti della mente. Pensieri negativi che, attraverso prescrizioni ed

esercizi corretti, possono essere compresi e controllati, evitando il loro influsso nefasto.

La tecnica della *mindfulness* si svolge principalmente attraverso la concentrazione sulla respirazione e sui movimenti effettuati dall'addome durante le inspirazioni e le espirazioni. In questo modo, la persona riuscirebbe a distrarsi dai pensieri disfunzionali, attraverso la concentrazione sul proprio respiro, la quale, con la pratica, dovrebbe poi venire estesa alla consapevolezza di sé, dei propri pensieri, delle proprie emozioni e della realtà circostante. Per concentrarsi efficacemente sul proprio respiro, è indispensabile un atteggiamento psicologico rilassato e uno stato di equilibrio mentale, caratteristiche che costituiscono però lo scopo della *mindfulness*! Sembra così di essere in presenza di un'antinomia: stati mentali di ansia, come anche pensieri automatici o l'*overthinking*, in ogni caso disfunzioni cognitive e alterazioni emotive dovrebbero trovare una probabile soluzione attraverso la *mindfulness*! Ma come raggiungere l'equilibrio e la distensione mentale necessari alla concentrazione sul proprio respiro, se è proprio attraverso la *mindfulness* che si dovrebbe ottenere tale risultato?

100

Posta la questione in questi termini, sembrerebbe di essere di nuovo in presenza di un'antinomia,

anche se è un dato di fatto che la concentrazione sul respiro, cioè la *mindfulness*, distoglie obiettivamente da pensieri ossessivi e ansie, spostando l'attenzione dal mentale al somatico.

Le proposte terapeutiche finora presentate hanno di fatto privilegiato il mentale, focalizzato attraverso il metodo della 'ristrutturazione cognitiva', concentrando cioè l'attenzione sulla riflessione, sul pensiero, sulla messa in discussione, sul porsi domande pertinenti, sull'interrogazione (di ansie, paure, preoccupazioni, tormenti mentali). Anche in questo caso però sembra di essere di fronte un'altra volta all'antinomia: la 'ristrutturazione cognitiva', infatti, per poter essere realizzata, necessita di risorse mentali che, per esercitare la loro funzione terapeutica, devono essere intrinsecamente immuni da ansie e pensieri ossessivi. È la medesima contraddizione riscontrata a proposito della *mindfulness*: la concentrazione sul respiro richiede appunto concentrazione, cioè capacità di attenzione e di rielaborazione; allo stesso modo l'esposizione enterocettiva esige la capacità di mettere a confronto sensazioni negative personalmente vissute e stimoli indotti artificialmente, cioè, anche in questo caso, capacità di riflessione, di attenzione, di rielaborazione personale.

In tutti i casi sopra citati, il fine da raggiungere viene cercato attraverso un mezzo, che per diventare operativo richiede proprio quel fine, per conseguire il quale è stato predisposto. Contraddizione senza apparente soluzione, finché viene affrontata al

livello logico/astratto del pensiero; che però, inserita nei contesti di realtà, quando cioè la determinazione a recuperare l'equilibrio emotivo è forte, trova sempre una possibile risoluzione. In ogni caso non si tratta di sminuire il somatico a favore del mentale o viceversa, e nemmeno di privilegiare l'uno a scapito dell'altro: il disagio psicologico trova espressione nel somatico, allo stesso modo in cui il malessere somatico si ripercuote sul mentale. Questo è il punto sul quale Alexander Lowen ha fondato la "bioenergetica", rifacendosi a Wilhelm Reich.

101

Nessuna velleità, in questo contesto, di risolvere surrettiziamente l'antinomia riscontrata nel punto precedente, solo interesse personale per una proposta terapeutica impostata metodologicamente sull'unità di psichico e somatico.

Per Lowen il *sé corporeo* si forma a partire da tre esperienze fondamentali: la consapevolezza di sé, la capacità di esprimersi, la padronanza di sé. L'insieme di questi elementi (*consapevolezza, autoespressione, padronanza*) costituisce il collegamento attraverso il quale il *sé corporeo* si relaziona con il mondo esterno. Quando il legame è percepito positivamente, sono favoriti i movimenti di espansione, quando è percepito negativamente prevalgono i movimenti di ritiro. In bioenergetica la consapevolezza

di sé equivale alla consapevolezza corporea, il cui sviluppo contribuisce alla conoscenza delle emozioni che proviamo. È importante distinguerla dalla narrazione, dalla storia che il soggetto riferisce di sé stesso, la quale può contenere numerose distorsioni cognitive e che rimanda in ogni caso alla coerenza del racconto biografico. Secondo Lowen la verbalizzazione degli stati enterocettivi contribuisce alla consapevolezza della propria esperienza emozionale soggettiva. Ciascuno di noi è un processo creativo, duplicativo, trasformativo e generativo di energia, che si manifesta di volta in volta come desiderio, emozione, immagine, simbolo, gesto.

L'importanza della scarica emozionale e dell'espressione emotiva è centrale nelle psicoterapie esperienziali, come la bioenergetica, proprio perché non rinvia soltanto a una esperienza narrativa, ma rimanda anche all'espressione corporea. Il punto centrale è l'idea, espressa ripetutamente da Lowen, che l'inibizione dell'espressione emotiva porta a una perdita di sensibilità e di vitalità e quindi comporta anche una successiva perdita di consapevolezza. È fondamentale nella bioenergetica l'effetto di padronanza relativo all'espressione dei vissuti emotivi, alla base della quale c'è, inevitabilmente, la consapevolezza. Se non sentiamo le nostre emozioni, non possiamo nemmeno esprimerle. In questo senso l'impiego corretto delle parole ha a che vedere con la consapevolezza della corrispondenza tra parole (o frasi) e sensazioni, fra idee e sentimenti; concerne,

cioè, una funzione energetica, che in quanto tale è una funzione della coscienza, la quale a sua volta esprime il sentimento delle emozioni.

Quando le parole sono connesse o combaciano con le sensazioni, quando la persona riesce a trovare “le parole per dirlo”, il flusso energetico che ne risulta fa aumentare lo stato di eccitazione della mente e del corpo, elevando il livello di coscienza e migliorando la messa a fuoco.

Per Lowen la padronanza di sé costituisce l'elemento essenziale del sé corporeo ed è uno degli aspetti chiave della sua teoria inerente alla regolazione delle emozioni. Si forma come *esperienza propriocettiva*, per il fatto che riusciamo a percepire, distinguere e nominare emozioni anche intense senza farci travolgere.

Si può quindi dedurre che la padronanza di sé è in relazione alla capacità dell'io di dare un significato alle proprie risposte emotive, mantenendo un senso di integrità. Una vera competenza espressiva deve necessariamente, secondo Lowen, basarsi sulla consapevolezza e sulla padronanza. Nessuna emozione, quando trascende la nostra padronanza, è salutare. Anzi, se perdiamo la padronanza, inevitabilmente perdiamo anche la consapevolezza. Una persona è in grado di sostenere la carica eccitatoria delle proprie emozioni perché è capace di padronanza, senza necessariamente attivare modalità di controllo. Questa carica eccitatoria fornisce nutrimento alla vitalità e stabilizza l'umore. Meno la

persona è padrona di sé stessa, meno potrà tollerare la pressione, l'eccitazione, le cariche che provengono da certe situazioni della vita e più limiterà di conseguenza le proprie scelte, con conseguente abbassamento dell'intensità della propria energia vitale generale.

102

La ristrutturazione cognitiva, ibridata dalla bioenergetica, potrebbe risolvere l'antinomia di cui sopra (quella riscontrata a proposito della *mindfulness*, della esposizione enterocettiva e della ristrutturazione cognitiva stessa), attraverso un percorso terapeutico, intenzionalmente impostato sull'interconnessione tra psichico e somatico. Se infatti la consapevolezza e la padronanza dei propri stati emotivi comporta, secondo l'insegnamento di Lowen, la loro espressione, intesa come capacità di manifestarli, non ci potrà essere, a livello terapeutico, un prima e un dopo, un'oscillazione tra il somatico e il mentale e meno che mai una prevalenza di uno sull'altro.

In effetti, operando un confronto che non vuole essere blasfemo, il lavoro terapeutico dovrebbe testimoniare la sacralità delle parole contenute nel Vangelo di Giovanni: "*Il Verbo (la parola) si fece carne, e venne ad abitare in mezzo a noi.*" La potenza della metafora evangelica - nell'evocare l'unione dell'umano ("*si fece carne*") con il divino ("*il Verbo*") -

è straordinaria ed è in analogia con il lavoro terapeutico, consistente nell'agire attraverso la parola, ma non solo, sul sistema mente/corpo del "paziente", un agire finalizzato alla riattivazione della padronanza sulle proprie emozioni.

Nessuna intenzione di confondere il sacro con il profano, solo la profonda ammirazione per le parole di Giovanni, per la loro forza performativa, che sintetizza così efficacemente la forza performativa del confronto terapeutico!

103

Dal punto di vista semantico la distinzione tra padronanza e controllo può sembrare insignificante; nella prospettiva qui adottata, come anche secondo la logica della bioenergetica, è invece cruciale. Oltre al significato di capacità di controllo, e quindi di dominio su sé stessi (con effetti repressivi, di costrizione), la padronanza possiede anche il significato di competenza, di conoscenza approfondita di un argomento o di un ramo del sapere (in tal caso il senso espresso è di autorevolezza e di prestigio). La differenza tra il significato letterale e quello figurato è notevole! Soprattutto quando il campo di applicazione sono le emozioni, le ansie, le paure, i pensieri intrusivi: a questo livello la padronanza ha un effetto completamente diverso dal controllo, che, nei casi limite, diventa ossessivo. Da una parte il controllo corre il

rischio di sfociare in una condizione psicologica contrassegnata da atteggiamenti maniacali; dall'altra, la padronanza evidenzia un atteggiamento non di dominio e di costrizione su una parte di sé, come si verifica nel caso del controllo, bensì di accettazione senza riserve del sé nella sua integrità e quindi di complicità con sé stessi. Il che si traduce, beninteso, non in accettazione *tout court* degli aspetti problematici del proprio vissuto (quelli che provocano malessere), ma nella loro messa in discussione, proprio perché c'è stata la loro preliminare accettazione incondizionata. Questo significa che senza accettazione non c'è trasformazione.

104

Nostalgia dell'altrove, di un altro posto; forse anche desiderio di un altro tempo, soprattutto nostalgia di un altro luogo: desiderio di *eutopia*, etimologicamente parlando, di un *posto buono* in cui vivere, di altre persone, di belle persone, in senso etico ed estetico! Certamente desiderio utopico, l'eutopia, ma non impossibile da trovare, più propriamente difficile da cercare, inchiodati come siamo a ruoli, situazioni, vincoli di ogni tipo; il posto buono, l'altrove esiste sicuramente, da qualche parte, non (solo) nelle fantasie, in una realtà certamente sognata, ma non per questo illusoria. Siamo *macchine desideranti* (Deleuze), cerchiamo l'altrove, nuovi scenari, pur

reclamando continuamente sicurezza e stabilità! Bisogna cercarlo questo altrove, se non altro mentalmente, mai smettere di cercare; bisogna tentare di definirne i contorni in qualche modo, di delinearne almeno le condizioni! La nostalgia dell'altrove richiede competenze specifiche: interpretare i segni, decodificare i segnali, riconoscere i sintomi, diventare un esperto semiologo! Altrimenti, l'alternativa alla ricerca dell'eutopia rimane l'adattamento, sempre più faticoso e avvilito, l'accettazione del sempre uguale, la rinuncia alla speranza, fino alla sarcastica e sconsolata esortazione di Samuel Beckett: "*Hai mai provato? Hai mai fallito? Non importa. Prova ancora. Fallisci ancora. Fallisci meglio.*"

L'aspetto paradossale di questa situazione è che la rinuncia alla ricerca di quell'altrove eutopico viene compensata con un diffuso *turnover* di partner affettivi o, più propriamente, sessuali, come se il "posto buono" in cui poter vivere rimandasse sempre e soltanto al perimetro circoscritto, delimitato ed eroticamente contrassegnato delle relazioni (il più delle volte clandestine o trasgressive), palcoscenico inalterabile del nostro vissuto presente, passato e futuro. Tra il fantasticare ucronie e il vagheggiare eutopie, l'animo umano esprime il bisogno di un altrove, la cui ricerca dovrebbe assestarsi sulla modalità dell'apertura e della ricerca, non sul timbro dell'ossessione!

Il punto 20 forniva informazioni intorno all'intuizione, come forma di conoscenza immediata e diretta di un'evidenza, in contrapposizione alla conoscenza logica e discorsiva, basata sulla riflessione e sull'argomentazione. Pur considerando che la contrapposizione è solo formale, dal momento che ogni processo cognitivo evidenzia la combinazione di entrambe, può essere interessante sottolineare le differenze tra loro.

Prendendo a prestito la terminologia della fisica atomica, quando parla di "fusione a caldo" e di "fusione a freddo", è possibile attribuire metaforicamente alla mente intuitiva e alla mente logica le caratteristiche di *caldo* e *freddo*, nel senso che la mente intuitiva è una mente interessata ed emotivamente partecipe del processo cognitivo in oggetto (è, cioè, *calda*), mentre la mente logica è concentrata soprattutto sulla coerenza e sul rigore delle argomentazioni (in questo caso, *fredda*). La prima è attenta ai segni, ai segnali, a ogni indizio in grado di gettar luce sulla situazione oggetto di interesse, di palesare la sua natura profonda, il suo possibile svolgimento. Esempio lampante di questo atteggiamento è la capacità intuitiva della persona innamorata, come anche, a un livello differente, del giocatore di poker. Da questo punto di vista, si può affermare, senza paura di essere smentiti, che l'intuizione della mente innamorata è pressoché infallibile, proprio perché del tutto

concentrata sul suo specifico oggetto di interesse, che sia una persona, nel caso dell'innamorato oppure il gioco, nel caso del pokerista (il quale però deve fare i conti anche con la sorte, la fortuna). Per la seconda, per la mente logica, l'oggetto di interesse è l'argomentazione, la concatenazione logica, la coerenza delle dimostrazioni, la veridicità dei contenuti. La mente logica è autoreferenziale e spesso tautologica; la mente intuitiva viceversa è eterocentrata, proiettata sul mondo. La verità cui giunge la mente intuitiva ha a che vedere con una particolare situazione di vita, la verità cui aspira la mente logica riguarda la struttura e l'organizzazione concettuale di un determinato ragionamento o pensiero. Piani diversi, strumenti cognitivi differenti, risultati dissimili.

106

È possibile liberarsi definitivamente del legame di attaccamento e delle modalità emotive e affettive con cui viene vissuto? Oppure la caratteristica strutturale della mente umana è di proiettare su tutto l'insieme di situazioni, che hanno a che vedere con l'affettività, con la ricerca della sicurezza e con l'espressione dell'identità, la medesima intensità passionale riversata sulla figura primaria? E il transfert psicologico sulle successive figure investite dalla proiezione sarà ineluttabilmente caratterizzato dalle medesime variabili, proprie del legame d'attaccamento primario, e

cioè lo stile sicuro, evitante, ansioso e disorganizzato?

Le domande in questione interrogano la possibilità o meno di rimanere rigidamente vincolati, dal punto di vista affettivo, a un passato, il cui destino è di venir riprodotto quasi automaticamente in modalità pressoché identiche oppure di verificare l'eventualità di una deviazione, di un *clinamen*, di un'apertura a espressioni emotive e affettive nuove, difformi rispetto al modello primario.

In effetti il legame di attaccamento, nella versione rappresentata dallo "stile sicuro", garantisce appunto sicurezza, riconoscimento e quindi un'identità strutturata, non precaria; e di che cosa sono perennemente alla ricerca gli esseri umani, non solo nella parte occidentale del mondo, se non di riconoscimento e di sicurezza, contrassegni che confermano appunto quello che sono, cioè la loro identità? È fuori discussione che le esperienze emotive e affettive successive, così come anche un efficace percorso psicoterapeutico, possono modificare o addirittura invertire gli schemi originari, soprattutto nella versione rappresentata dagli stili evitante, ansioso, disorganizzato; sembra altrettanto evidente però che il potere di attrazione dei modelli emotivi e affettivi precoci sugli schemi successivi sia profondo, quasi a confermare la locuzione latina "*Natura non facit saltus.*"

La risposta alle domande nel punto precedente è rimasta inevasa! La ricerca della conferma, del riconoscimento, della sicurezza rimangono comunque aspirazioni universali, che solo un attaccamento sicuro può garantire e che ciascuno proietta sui legami successivi, alla ricerca di stabilità psicologica e di equilibrio emotivo. La logica sottesa sembra quella rappresentata dall'equivalenza tra 'ciò che hai ricevuto' e 'ciò che puoi dare', 'che puoi offrire', non solo agli altri, anche a te stesso, di te stesso. Nel senso che, più hai ricevuto quanto ad attenzioni, affetto, cure e amore, maggiormente sarai in grado non solo di dare, di offrire negli stessi termini, ma anche di riprodurre, di far uscire da te stesso, a livello di fiducia, aspettative, affidabilità.

L'equilibrio tra il dare e l'avere, nel passaggio dagli stili di attaccamento della prima infanzia ai successivi, non è però calibrato e garantito in modalità automatica una volta per tutte. Intervengono diversi fattori - caratteriali, ambientali, culturali, emotivi, affettivi, casuali, contestuali, ecc. - che possono alterare la tendenza e la direzione di un vissuto edificato, per esempio, su un attaccamento sicuro e orientarlo verso la sofferenza o il tormento. In ogni caso, ogni volta che una relazione profonda si stabilisce, ogni volta che si forma una coppia, fa la sua comparsa il legame di attaccamento (con i suoi corollari rappresentati da conferma, riconoscimento, sicurezza);

anche le persone che cambiano, di frequente o meno, il proprio partner, sono comunque alla ricerca di nuove figure di attaccamento; non è certo la centralità del legame in quanto tale che viene messa in discussione! Sembra quindi, così per rispondere alle domande del punto precedente, che non esista alternativa al legame di attaccamento, riguardo alla formazione e alla successiva organizzazione della personalità.

108

Rimane un ulteriore dubbio: come si concilia la costruzione di una personalità, universalmente organizzata attorno al bisogno di sicurezza, di conferme e di riconoscimento - caratteristiche garantite appunto dal legame di attaccamento - con la visione buddista della vacuità, del distacco, del non attaccamento, proposta in questi punti (specialmente al 21 e al 22), come rimedio e cura dell'ansia e della sofferenza psicologica? Siamo di nuovo, ancora una volta, nel campo del paradosso? Dell'indecidibile?

La questione è cruciale. Sussistono parecchie differenze, quanto a *forma mentis*, tra Occidente e Oriente, tra lo spirito della mancanza e quello della pienezza; anche riguardo al succitato aspetto la distanza è incolmabile! Antropologie irriducibili, storie divergenti, finalità inconciliabili.

Se questo è lo stato delle cose, la proposta,

avanzata nei punti precedenti, della vacuità, del distacco, del non attaccamento come rimedio all'ansia è destinata a rimanere una pia intenzione? No, a patto di considerare i principi dell'insegnamento buddista, nello spirito delle presenti riflessioni, non come precetti validi per l'organizzazione di un particolare stile di vita (non è questo l'interesse primario della presente indagine, anche se la proposta è allettante), ma come modelli formativi, funzionali a orientare l'atteggiamento terapeutico (nel senso della cura di sé), nei momenti di disagio psicologico e nelle situazioni problematiche della vita. Modelli formativi, oggetto dunque di dedizione e di apprendimento, come può esserlo l'imparare una lingua sconosciuta, la cui assimilazione passa attraverso lo studio assiduo e l'assorbimento paziente e metodico, senza per questo potersi mai trasformare in madrelingua.

109

La voglia di imparare, di preservare la qualità della vita e l'equilibrio psicofisico; la consapevolezza che ogni problema ha una soluzione, fosse pure attraverso l'ammissione che ciò che non ha soluzione non costituisce un problema; il desiderio di apprendere e la disponibilità a farsi contagiare da nuovi paradigmi, del tutto ignoti e addirittura estranei; la vocazione ad acquisire nuove conoscenze, non tanto per colmare un vuoto interiore, quanto per adattarsi

psicologicamente a un mondo in perenne trasformazione (essenzialmente tecnologica), circostanza che si ripercuote a livello antropologico in un analogo, incessante bisogno di cambiamento cognitivo e mentale; il rifiuto di 'rimanere indietro', di sentirsi 'tagliati fuori'; il bisogno di percepirsi all'altezza delle situazioni e delle prestazioni correlate alle funzioni e alle responsabilità che vengono di volta in volta ricoperte: tutto questo richiede un atteggiamento propositivo, duttile, aperto, anche alla disconferma o alla messa in discussione. Una disponibilità a rinascere e a ridefinirsi, senza per questo smarrire l'identità, che in quanto tale rappresenta un *work in progress* interminabile. Un atteggiamento, quello appena delineato, funzionale al modello del capitalismo *high-tech*, governato appunto dalla rivoluzione permanente dei saperi e delle conoscenze, votato all'innovazione tecnologica e alla globalizzazione della produzione, programmato in vista della conseguente e incessante modificazione di abitudini, modi di pensare, ruoli tradizionali.

110

La staticità annoia, il cambiamento disorienta; l'alternanza di staticità e cambiamento è difficile da realizzare, in ogni caso costa fatica e comporta un atteggiamento molto duttile, una sicurezza talmente affidabile e incondizionata, da essere disposta anche

al rischio dell'instabilità. Ciò che emerge del passato, che non è stato inghiottito nell'oblio, viene vissuto con nostalgia e si aggira nella memoria, sublimato da un'aura, che lo trasfigura, rispetto alla modalità in cui era stato vissuto, in qualcosa di suggestivo. E il futuro, quando non è il risultato di un progetto intenzionalmente deliberato, si annuncia in virtù dello svolgimento apparentemente senza sbalzi di un presente, che riproduce il trascorrere sempre uguale dei giorni e delle ore. Il sogno dell'umanità è consistito nel fermare il tempo o, viceversa, nell'accelerare il suo corso.

Il mondo è stato abitato per millenni da popoli 'senza storia', spazzati via quando sono entrati in contatto con la civiltà e la cultura di popolazioni proiettate sul cambiamento e sul divenire. Da considerare, inoltre, che il divenire ha sempre un traguardo davanti a sé, in cui cessa di essere quello che è e diventa qualcosa d'altro oppure svanisce nel nulla. Alla luce del destino del tempo storico, quello di tramontare, di dissolversi e di rigenerarsi, è lecito porsi la domanda relativa al senso di rimanere ancorati alle tradizioni, in un perpetuo presente che riproduce un passato già vissuto, oppure affidarsi a un divenire, proiettato in un futuro indefinito, che ha reciso le radici con il passato. La differenza è notevole: nel primo caso l'effetto è la conservazione di un'identità definita e riconosciuta; nel secondo caso il risultato ha a che vedere con un'identità in perenne trasformazione, aperta a contaminazioni e a

mescolanze di ogni genere, che può declinare nello smarrimento e nell'estraniamento. La domanda però è infondata, la scelta non esiste o è un'illusione: l'ancoraggio alla tradizione è dovunque surclassato dalla rincorsa al cambiamento, sul modello dell'innovazione incessante propugnata dalla tecnica.

111

Il fantasma della persona amata o fortemente desiderata, che non ne vuole più sapere - proprio per questo motivo viene vissuta come un'ossessione - è una presenza mentale angosciante, spesso un tormento, del quale sembra impossibile liberarsi. Tanto più che il senso di prostrazione, in cui fa precipitare questa situazione, è purtroppo accentuato da un potente sentimento di angoscia di solitudine, vissuto come inconsolabile. Difficile distinguere se la sofferenza più profonda deriva dall'amore/desiderio non corrisposto oppure dall'effetto psicologico che esso provoca, un desolato sentirsi disperatamente soli, che sembra gettare improvvisamente una luce nuova e tetra sulla miseria della condizione umana ed esistenziale. La situazione risulta talmente insopportabile, che non si presta a un lenimento rappresentato da una qualche forma di distrazione o di presa di distanza, perché il pensiero fisso del sopra menzionato fantasma, insieme al senso di angoscia da esso indotto, non consentono parentesi o

interruzioni, rispetto al loro assillare ossessivo. Nessuna via d'uscita dunque? Se una soluzione esiste, passa attraverso l'archiviazione della persona oggetto del fantasma, il lasciarla andare definitivo, la sua cancellazione psicologica irrevocabile e, con essa, la rimozione del fantasma e del senso di angoscia, attraverso una decisione volontaria, la cui determinazione può essere trovata nella disperazione, che ha ispirato il ricorso ad essa. La luce in fondo al tunnel potrebbe essere rappresentata da una riorganizzazione mentale ed emotiva, finalizzata alla ricerca di una figura sostitutiva, con la quale poter rivivere quel *pathos*, che nella relazione precedente non veniva più corrisposto.

112

L'importanza della frase, apparentemente paradossale, di Lacan "*Non esiste rapporto sessuale*", consiste nell'aver richiamato l'attenzione su una verità controintuitiva e di non immediata evidenza, cioè che nel rapporto sessuale il rapporto è la parte mancante.

Dal momento che il rapporto, inteso come relazione tra due o più persone, include comunicazione e scambio di informazioni e di messaggi, che cosa si scambia o si comunica durante un rapporto sessuale? Secondo la prospettiva psicoanalitica, il rapporto sessuale rappresenta la ricerca di quell'unione

capace di eliminare o superare la distanza che separa il soggetto dal proprio oggetto perduto. Questa però è un'illusione: l'essere umano non riuscirà mai a riappropriarsi di una pienezza (quella vissuta nel liquido amniotico) che sembra rimandare a un'esperienza mitica di assoluto soddisfacimento; da questo punto di vista il rapporto sessuale è destinato a fallire e a deludere l'attesa finalizzata al ritrovamento dell'oggetto perduto. Se sul piano del godimento non esiste la possibilità di *fare uno con l'altro*; se l'uno, cioè, è destinato a rimanere nella propria unicità monadica e lo scambio comunicativo è di tipo allucinatorio, è nella dimensione relazionale dell'amore, secondo Lacan, che la soggettività, sublimata come soggetto del desiderio, si apre all'incontro con l'alterità radicale dell'altro. Ma anche la relazione d'amore è esposta alla medesima impossibilità, propria del rapporto sessuale: chi/che cosa ama l'innamorato se non l'immagine interiorizzata della persona amata (che ha monopolizzato la sua mente e i suoi pensieri), filtrata attraverso gli schemi emotivi e affettivi del proprio vissuto personale e condizionata anche dalle ricadute psicologiche sul proprio *ego*? Sarebbe umanamente concepibile un amore che ama *incondizionatamente* la persona amata, anche nel caso in cui questa rivolgesse altrove le proprie attenzioni sessuali e/o sentimentali? E non è forse vero che i genitori amano i figli, alla condizione che i loro atteggiamenti non si scontrino radicalmente con le modalità comportamentali accettabili da parte dei genitori

stessi? Amare incondizionatamente (una persona o più persone) trascende le capacità umane; il presumere di poterlo fare è una bella favoletta che ci raccontiamo, per nascondere l'evidenza che *l'amore è sempre condizionato*, se non altro dagli schemi emotivi e affettivi del proprio vissuto familiare e personale e che è imprescindibile quindi dall'effetto delle sue ricadute sul proprio *ego*, inteso come identità, dignità, orgoglio, integrità, autostima.

Monadi cieche, senza porte né finestre, non comunicanti tra loro e sprovviste pure dell'armonia prestabilita, quell'ordine deliberato e sincronizzato dalla Monade Suprema, cioè Dio, che garantiva, secondo Leibnitz, la possibilità del loro reciproco relazionarsi! Nella rilettura attuale: monadi perennemente concentrate sul proprio cellulare o sui propri dispositivi elettronici, connesse tra loro attraverso quella versione moderna dell'armonia prestabilita, rappresentata dalla Rete!

È questo che siamo (diventati)? A questo, dunque, conduce il nostro destino di *essere gettati* (*Geworfenheit*, Heidegger) nel mondo?

113

L'*essere gettati* mette in evidenza una condizione esistenziale priva di certezze, di garanzie, di punti di riferimento; una situazione in cui tutto è a termine, ogni cosa è a scadenza, dai sentimenti alle relazioni

con gli altri, alla vita stessa. Questa condizione non dovrebbe ripercuotersi negativamente sul tono dell'umore, non più di situazioni spiacevoli ma inevitabili, come l'afa d'estate o il freddo intenso d'inverno. Che senso avrebbe abbattersi perché fa caldo? Molto meglio trovare rimedi per evitare di patirlo!

Allo stesso modo, la condizione esistenziale che tutto è a scadenza (nella vita, la vita stessa) meriterebbe di essere accettata come un dato di fatto, cui non ci si può sottrarre, proprio perché non ci si può sottrarre! Come per le avversità meteorologiche, possiamo però esercitare la nostra libertà di scelta e di immaginazione nelle reazioni da contrapporre alla suddetta condizione.

Reagire, oltre a rappresentare una modalità necessaria insita nel nostro interagire con gli altri e col mondo, costituisce anche una caratteristica psicologica fondamentale, il cui valore spesso è più importante dell'agire. Il reagire ha innanzitutto un carattere duplice: implica sia l'accettazione che la non accettazione, a seconda delle differenti situazioni, rispetto alle quali viene stabilito il confronto. Nel senso che, tanto per fare un esempio, reagire al destino inesorabile della morte passa attraverso l'accettazione della sua ineluttabilità, mentre reagire a un'ingiustizia comporta la non accettazione della medesima. Coinvolge inoltre attività di fantasia e di immaginazione, come anche di pensiero e di ragionamento.

Di fronte alla considerazione che nella vita ogni cosa è a scadenza, una reazione appropriata

potrebbe consistere innanzitutto nel privilegiare l'aspetto qualitativo del tempo a disposizione, piuttosto che l'aspetto quantitativo. Il che comporta, tra le altre cose, vivere nel presente anziché nel passato o nel futuro e organizzarsi mentalmente nella prospettiva che tutto è a scadenza. Nel concreto, ciò significa: cercare di evitare sia di proiettare in un futuro indefinito progetti e desideri, sia di rassegnarsi a nostalgie inconsolabili; resistere alla tentazione, almeno a livello mentale, di vincolare incondizionatamente sé stessi, attraverso legami irreversibili, a ideologie, persone o formazioni sociali, come se la definizione del nostro essere e del nostro equilibrio emotivo dovesse dipendere da una validazione proveniente esclusivamente da fattori esterni a noi o da aspettative di là da venire. In secondo luogo, la suddetta considerazione dovrebbe impedire o almeno relativizzare l'atteggiamento, falsamente rassicurante, consistente nel credere, nel confidare ciecamente - nel senso di investire energie in modo assoluto e incondizionato - in qualcosa, in qualsiasi cosa, fosse pure in sé stessi, proprio perché ogni cosa ha una durata limitata, è destinata a perire, è appunto a termine.

114

Nessuna ricaduta depressiva riguardo alla situazione sopra descritta, solo una presa d'atto di ciò che è inevitabile, che è così e che non può essere

altrimenti. Niente di più appropriato, a questo proposito, della preghiera laica ispirata al *Manuale* di Epiteto, già citata al punto 20: "*Che io possa avere la pazienza di accettare le cose che non si possono cambiare, la forza di cambiare quelle che possono essere cambiate, ma soprattutto l'intelligenza di saper distinguere le une dalle altre*". La ragione della ripetizione della citazione ha a che vedere con il valore di verità in essa contenuta. Che però, alla prova dei fatti, non rappresenta una panacea universale: nelle situazioni più disperate, quando tutti i riferimenti crollano e le abituali certezze (relazioni, passioni, interessi, impegni, vincoli parentali) non offrono alcun conforto, la prescrizione di "*accettare le cose che non possono essere cambiate*" non dispone del potere magico di eliminare le sofferenze. Il punto in questione, però, riguarda l'impossibilità ontologica a raddrizzare il "*legno storto*" dell'umanità, la potente metafora attraverso la quale Kant affermava l'incapacità strutturale a risolvere il male che ci contraddistingue a livello etico; questione quindi destinata a rimanere aporeticamente aperta.

Anche di fronte ad avvenimenti il cui senso e il cui perché sembrano sfuggire irrimediabilmente, la saggezza stoica non offre conforto. Il riferimento è alla preoccupazione indotta dai sempre più frequenti efferati fatti di cronaca, non tanto e non solo per la dimensione tragica che le vicende delittuose fanno emergere, quanto per l'assoluta mancanza di spiegazione o di motivazione ad esse connessa: omicidi,

stragi senza un perché, effetti drammatici senza una causa precisa, come se il millenario modello di spiegazione “causa/effetto” fosse improvvisamente diventato obsoleto! Già nel punto 73 si era accennato alla perniciosa messa in discussione del paradigma aristotelico (“*Verum scire est scire per causas*”), su cui si fonda il sapere filosofico e scientifico occidentale. Se esso viene posto in dubbio in modalità tale, che la sua inconfutabilità non è più una certezza, il risultato è l’esposizione agli aspetti più intollerabili dell’esistenza: insicurezza, imprevedibilità, incertezza. La mancanza di qualsiasi tipo di spiegazione in grado di far comprendere la motivazione di delitti efferati, compiuti oltretutto con ferocia inaudita e senza un perché, produce un disperato senso di smarrimento. Proprio in ragione del fatto che espone all’imprevedibilità! E questo risulta insopportabile!

L’agire sociale, infatti, è integralmente impostato sul criterio della prevedibilità: dal camminare per strada al guidare l’automobile, dall’incontrare persone al ritrovarsi in famiglia. I nostri comportamenti sono orientati in base alla previsione dei comportamenti altrui. Se questo presupposto viene meno, se cominciano ad affermarsi sempre più spesso comportamenti imprevedibili, se la comprensibilità dei comportamenti altrui diventa ogni giorno sempre più indecifrabile, l’ansia, la paura, lo smarrimento si impongono come l’orizzonte emotivo dei nostri pensieri e il tono del nostro umore precipita inesorabilmente. In questo caso nessuna consolazione può confortare

la nostra anima; non rimane che fare i conti con l'amaro destino, che ha reso il mondo in cui viviamo una *terra desolata*.

115

L'assuefazione all'universo dell'online (Internet, i videogiochi, i vari *social* interattivi) ha reso difficile distinguere dalla realtà. Sembra, cioè, che l'immersione sempre più profonda e prolungata nel mondo dei *social media*, soprattutto da parte delle giovani generazioni, stia creando effetti di straniamento, responsabili della confusione, tragica per le reazioni che può provocare, relativa al fatto che, se qualcosa è possibile online, può diventarlo anche sul piano del reale, come se il mondo virtuale avesse reso virtuale anche il mondo della vita. Venendo meno il senso della realtà, il soggetto derealizzato si confronta quasi esclusivamente col proprio mondo interiore, vissuto sullo stesso piano dell'ambiente circostante. Il risultato è il venir meno del senso di responsabilità, che il confronto equilibrato con la realtà esige e l'affermarsi di comportamenti riferiti esclusivamente al proprio mondo immaginario, emotivamente condizionato dall'universo dell'online.

Derealizzazione, deresponsabilizzazione, arbitrarietà dei significati e dei valori, mancanza di consapevolezza riguardo agli effetti dei propri comportamenti: è questo l'universo antropologico che

l'appropriazione del mondo da parte dell'I.A. sta prefigurando? È possibile che l'esposizione permanente all'online produca a lungo andare effetti psicosociali caratterizzati da sintomi dissociativi di distacco dalla realtà, come appunto la derealizzazione e la depersonalizzazione?

116

Le domande del punto precedente adombrano l'ipotesi di una deriva patologica, che non affonda le radici nel vissuto familiare, quanto piuttosto nell'organizzazione tecnologica della società. Deriva che provoca, anche in soggetti normali e attraverso una sintomatologia spesso nascosta, fenomeni di dissociazione psicologica e di distacco dalla realtà, evidenziati appunto da caratteristiche patologiche, quali la derealizzazione e la depersonalizzazione. La prima è un disturbo della sfera psichica, caratterizzata dalla perdita del senso della realtà (che abitualmente ognuno di noi possiede nei confronti delle persone, delle cose e del mondo esterno), in cui il soggetto derealizzato percepisce l'ambiente circostante come irreali, sconosciuto o insolito e manifesta una sensazione soggettiva di non appartenenza rispetto a ciò che fa o dice. La seconda rimanda a un senso di estraneità e distacco, in relazione alla propria identità, al proprio corpo, ai propri pensieri, alle proprie sensazioni ed emozioni; situazione che può favorire sia problemi nell'ambito sociale, sia comportamenti disfunzionali

(per esempio l'abuso di sostanze stupefacenti). La persona prova sensazioni di intorpidimento fisico ed emotivo, come se si trovasse nella nebbia o come se ci fosse un velo o una parete trasparente fra sé e il mondo circostante. In entrambi i casi emergono alterazioni percettive e sensazioni disturbanti, tra cui un'impressione sgradevole di non esistenza, di totale distacco, il sentirsi fuori dal proprio corpo, quasi in un'esperienza extracorporea o come osservarsi in un sogno o all'interno di un film. Ed ecco la chiusura del cerchio, la spiegazione alle problematiche e ai dubbi sollevati nei punti precedenti (soprattutto in relazione al perché di delitti efferati): guardarsi come all'interno di un film; totale indistinzione tra reale e immaginario; sentirsi completamente immersi nei propri pensieri, desideri ed emozioni; assecondare la loro dislocazione sul piano della realtà, come se tutto fosse possibile, come se tutto fosse realizzabile per il solo fatto di essere stato immaginato, concepito, desiderato; inverando per magia, e non attraverso la fatica del pensiero, l'asserzione hegeliana che "*Ciò che è reale è razionale e ciò che è razionale è reale*", dove *razionale*, in questo contesto, sta per: concepito, immaginato, pensato!

117

Dal momento che oramai l'universale diffusione di ansia, stress e patologie varie ha a che vedere con il

vissuto sociale piuttosto che con quello familiare, questa situazione comporta che i politici - coloro dalle cui scelte dipende l'organizzazione della società - debbano sostituire psicologi e psichiatri? O invece che la politica debba ispirarsi al pensiero filosofico e psicologico? O piuttosto, come aveva prefigurato Platone nella *Repubblica*, che siano i filosofi a governare la *cosa pubblica*? A questo proposito, nell'epoca dei viaggi spaziali e del dominio del mondo da parte dell'Intelligenza Artificiale, a che cosa ci si riferisce quando si parla di *cosa pubblica*, di Stato, di *polis* o di nazione? Sembra evidente che sono concetti diventati obsoleti, senza più alcun riferimento a una realtà mutata, che si appresta a tagliare definitivamente il cordone ombelicale con ciò che resta dell'umano, a favore di un universo modulato, plasmato e pianificato dalla tecnica, la cui potenza procede a una velocità tale da surclassare il ritmo del paradigma della storia umana come l'abbiamo conosciuta finora.

L'ibridazione tra l'I.A. e l'umano potrà diventare un progetto realizzabile solo a partire dalla circostanza in cui l'umano (con i suoi 'paletti' etici e le sue regole morali) non costituirà più una zavorra, un impedimento allo sviluppo delle potenzialità della tecnica; da quel momento in poi la storia avrà come protagonisti degli esseri che dell'umano, come noi lo conosciamo, non avranno conservato alcuna traccia.

Possiamo conservare però un motivo di consolazione e di orgoglio: l'*uomo/macchina* (cfr. La Mettrie,

1747) non potrà mai gustare un buon vino o un cibo gustoso e succulento o godere di un rapporto sessuale o estasiarsi davanti a un paesaggio! L'*uomo/macchina* può anche essere provvisto della funzionalità dei cinque sensi, la cui importanza sarà per lui commisurata alla loro efficienza, ma non proverà mai il piacere del gusto, del tatto, dell'odorato, della vista, dell'olfatto!

Il piacere legato ai sensi, storicamente educato e raffinato nel corso dei secoli, il piacere erotico, estetico, la meraviglia, sono tutte dimensioni precluse alla tecnica, proprie dell'essere umano in quanto tale, non ibridato, che contribuiscono a dare senso alla vita! Possiamo rischiare di perderle?

118

No, non possiamo rinunciare al piacere in nome della potenza, anche se tecnologicamente aumentata; d'altra parte, però, risulta illusorio confidare in una semplice coesistenza tra loro, preservando intatta la qualità sensibile di tutto ciò che può essere collegato al piacere dei sensi, come dimostra il suo progressivo e storicamente avvenuto deterioramento. E non è nemmeno proponibile coltivare la vana speranza di un ritorno al passato pretecnologico, a un mondo nel quale i sapori e gli odori conservavano integralmente la loro fragranza, il gusto non era ancora alterato e i sensi interagivano con

una natura incontaminata. Esclusa a priori la rassegnazione e la nostalgia, propria dei *laudatores temporis actis*, non rimane che prendere atto dell'obsolescenza del piacere legato ai sensi e conferire al mentale quella voluttà, ricercata in precedenza attraverso il corpo sensibile. Questa soluzione rappresenta un cedimento al "tecnologico", alla sua algida potenza? Con ogni evidenza, sì...allo stesso modo in cui il passaggio dal Neanderthal all'uomo civilizzato ha costituito un enorme vantaggio da un certo punto di vista, ma anche un'irreparabile perdita da un altro! I sensi dell'uomo primitivo dovevano sicuramente essere molto più ricettivi e potenziati, se non altro per una questione di sopravvivenza, rispetto a quelli dell'uomo civilizzato; il cui dominio, dall'arco e frecce alla bomba al neutrone, si è sempre avvalso della potenza e della supremazia tecnologica, risultato di un'applicazione strumentale delle conoscenze e dell'intelligenza, cioè del mentale.

119

È però avvilente e sconcertante rinunciare al 'piacere dei sensi', sapendo che oramai ChatGPT sa dare risposte esaurienti a ogni tipo di domanda e che l'I.A. può sostituire l'uomo in tutto e per tutto, al di fuori della dimensione, che ha a che vedere con il corpo e che riguarda appunto il piacere dei sensi! Perché il punto in questione, relativamente

all'estensione dell'I.A. su scala globale e all'ibridazione uomo/macchina, non riguarda soltanto il dubbio se la suddetta estensione possa mettere a repentaglio la libertà di prendere decisioni, eventualmente anche sbagliate, quanto la possibilità o meno che il corpo umano continui a *sentire*, a emozionarsi, attraverso l'interazione con il mondo interno ed esterno; *sentire* non soltanto nel significato di ricevere e scambiare informazioni, quanto piuttosto nel senso di provare piacere attraverso questa attività.

Non è lontano dal vero ipotizzare che il feticismo del *pensare*, del mentale a scapito del *sentire*, del corporeo, che il dominio della tecnica ha inverosimilmente esaltato, costituisca uno dei più probabili fattori di diffusione generalizzata dell'ansia. Perché il corpo, in virtù del sentire, parla attraverso le emozioni, quelle positive come quelle negative. La loro imbracatura, grazie alla logica spietata della tecnica, produce gli effetti che sono sotto gli occhi di tutti: ansia, stress, malessere, patologie.

120

Nel conversare quotidiano capita spesso di esprimere, riguardo alle persone, giudizi e valutazioni che ne esaltano un aspetto particolare, il quale non solo diventa l'unico indicatore per definirle, ma compendia e di fatto espropria tutti gli altri aspetti della loro personalità, costituendosi in tal modo come

esclusivo elemento di caratterizzazione, al quale riferirci mentalmente nella comunicazione con loro. Questo succede ogni volta che evochiamo una persona o un oggetto, generalizzandone l'intera percezione in base a un solo attributo, positivo o negativo (per esempio "È una persona *intelligente*", "È una persona *antipatica*") e relazionandoci con la suddetta persona in base a quell'attributo. Tale atteggiamento, consistente nel privilegiare la parte per il tutto, rimanda a una figura retorica chiamata "sineddoche" (per esempio "tetto" al posto di "casa" o "vela" al posto di "nave"), ed è stato studiato sia in ambito psicosociologico che nella pubblicità e nel marketing. Uno psicologo americano, Edward Thorndike, aveva definito il fenomeno in questione "*effetto alone*" e lo aveva osservato in diversi contesti: nelle relazioni interpersonali, nel mondo del lavoro, nel marketing, nella pubblicità. Il potere dell'influenza sociale, dovuto alla percezione selettiva (*pars pro toto*), ha un impatto significativo sulle dinamiche psicologiche che riguardano scelte e decisioni, sia a livello interpersonale, che sul piano della selezione dei beni di consumo. Per esempio, se una persona ha un aspetto fisico attraente, potremmo essere automaticamente portati a supporre che abbia altre qualità positive, come l'intelligenza, la simpatia o l'affidabilità; in tal modo, in sede di esame o di colloquio di lavoro, potrebbe ottenere risultati più lusinghieri, rispetto a persone con pari capacità ma meno avvenenti. Medesima cosa per quanto riguarda le

caratteristiche socioeconomiche: la ricchezza e la classe sociale includono automaticamente una generalizzazione, che esalta le altre caratteristiche della persona e che la pone, in un ambiente sociale in cui la ricchezza rappresenta il valore più importante, su un piano diverso rispetto ai meno abbienti. Allo stesso modo, se un oggetto o un marchio sono associati a uno spot pubblicitario particolarmente efficace o a una testimonianza positiva, siamo di fatto indotti a considerare i prodotti proposti di qualità e quindi stimolati ad acquistarli.

La conclusione da trarre è dunque che la nostra conoscenza degli altri è assolutamente condizionata da aspetti del tutto parziali e che la mente si lascia facilmente suggestionare da caratteristiche superficiali, tendenziose, spesso finalizzate a interessi mirati?

121

Fondamentalmente sì, questa è la risposta alla domanda del punto precedente, anche perché c'è una spiegazione neurologica al fenomeno in questione: il cervello umano, non avendo il tempo necessario per valutare ogni attributo in modo dettagliato, tende a semplificare il processo decisionale, utilizzando scorciatoie cognitive, per elaborare le informazioni in modo più rapido ed efficiente, basandosi così, per trarre conclusioni generali, su un singolo

tratto o su una caratteristica saliente. Il suddetto atteggiamento dà origine però a dei *bias* cognitivi, a causa della assoluta arbitrarietà del procedimento mentale a esso sotteso: da una parte viene affibbiata a una determinata persona un'etichetta, che ne evidenzia un particolare aspetto con l'esclusione di tutti gli altri; dall'altra, per collegamento metonimico, a quell'unica caratteristica ne vengono associate altre di analoga intensità, positive o negative, a seconda della peculiarità della caratteristica in questione. Il risultato finale è una distorsione cognitiva, obiettivamente inaccettabile, che può indurre giudizi ingannevoli o stereotipati, creando pregiudizi e discriminazione.

L'“*effetto alone*” si palesa dunque come spia della difficoltà della mente di raggiungere livelli attendibili di obiettività e come conferma della sua tendenza a rimanere invischiata nella parzialità di impressioni, giudizi e valutazioni personali.

122

Sembra quindi che la mente umana, a causa del suo specifico *modus operandi*, non sia in grado di offrire solide garanzie riguardo alla possibilità della persona di diventare il ‘metro di sé stesso’, nel senso di imparare a valutare e a valutarsi in modo autonomo, senza farsi condizionare dai giudizi e dagli standard altrui. È un processo che, per giungere a

compimento, richiede particolari doti caratteriali e l'acquisizione di specifiche strategie mentali: consapevolezza di sé e auto-osservazione, resilienza emotiva e autostima, attitudine a porsi obiettivi e modelli personali, capacità di autocritica. Tutti propositi che esigono un insieme di competenze di non facile acquisizione: saper gestire il confronto con gli altri; stabilire linee guida in base a valori e priorità; accettare le imperfezioni; imparare dagli errori e dai fallimenti; distacco emotivo; non sentirsi condizionati dal bisogno di conferme e di approvazione. In considerazione quindi della particolare predisposizione della mente umana, i cui aspetti sono stati esaminati nei punti precedenti, il conseguimento delle suddette competenze non può limitarsi alla crescita personale o a un diligente lavoro di autopotenziamento. Il progetto di diventare il 'metro di sé stesso' potrebbe passare sia dal confronto costruttivo con le persone di riferimento, sia dalla ricerca personale, sia soprattutto, nei casi più fortunati e felici, dal rapporto autentico con una figura particolare, in possesso di un sapere e di una personalità tale, da potersi proporre in qualità di *maestro*. Non nel senso agostiniano, secondo il quale il vero maestro è soltanto quello interiore (Cristo/il *Logos*), ma nel senso socratico, attraverso cioè la maieutica, l'arte dell'ostetricia, in grado di far nascere la verità direttamente dall'anima dell'interlocutore, non mediante la trasmissione pedagogica di conoscenze ma attraverso il metodo dialettico di porre domande opportunamente mirate.

Con la maieutica socratica siamo alla chiusura del cerchio di queste riflessioni: il metodo socratico, infatti, orientato a mettere in discussione le certezze e a far emergere i pensieri più autentici, costituisce uno stimolo potente a riflettere su sé stessi, sulle proprie risorse, a scavare sotto la superficie, innescando un processo virtuoso di crescita e di apprendimento. In questo senso la maieutica, fecondata dai molteplici saperi di matrice filosofica e psicologica, mantiene intatta la sua attualità, nonostante la distanza temporale in cui è stata concepita. Il suo nucleo originario, consistente nel disvelamento delle conoscenze e dei pensieri del discepolo, di cui lui non è consapevole, attraverso domande volutamente predisposte dal maestro per stimolare un percorso di riflessione, ha un'analogia con il lavoro terapeutico.

Dal momento che è assodato l'aspetto terapeutico della maieutica, che cosa ha di maieutico la psicoterapia? Il metodo socratico consisteva nel porre domande, in modo tale da indurre l'interlocutore a trovare autonomamente la verità. La psicoterapia, in particolare di derivazione cognitivista, ha una corrispondenza, nei suoi presupposti generali, con l'approccio socratico, a patto di intendere per verità quella soggettiva e non quella ontologica. L'obiettivo consiste nell'aiutare il paziente a diventare consapevole delle proprie strutture di conoscenza, perlopiù automatiche e inconsce e delle relazioni intercorrenti

fra esse. L'analisi è condotta mediante un processo prevalentemente inferenziale, inducendo il paziente a osservarsi, in modo da fargli assumere il punto di vista di un osservatore esterno. Nel condurre questo lavoro è necessario che il terapeuta metta da parte i principi generali di una logica astrattamente razionale, per immedesimarsi nella logica del paziente, limitandosi cioè ad accompagnarlo durante il processo di ricostruzione interna. Assumendo provvisoriamente come valida qualsiasi sua asserzione e gli assunti via via identificati, il terapeuta lo aiuta a verificarne la coerenza interna (la non contraddittorietà rispetto ad altre parti del suo sistema di conoscenza) e, di fronte all'emergere di eventuali incongruenze, lo stimola a ricostruirne un possibile significato. Presupposto base di questo lavoro è che, nel suo complesso, *qualsiasi sistema conoscitivo presenta una propria coerenza*. Le contraddizioni che emergono, persino le patologie che lo compromettono, risultano sempre funzionali alla coesione dell'insieme; per questo motivo sono interpretabili e risolvibili, a patto che si colgano i principi sovraordinati che garantiscono la conformità complessiva dell'intero sistema.

Di fronte a un'incoerenza o a un sintomo, quindi, il terapeuta evita di schierarsi per una delle alternative presentate (per esempio quella più verosimile, quella più strutturata o quella più ragionevole); sottolinea invece come qualsiasi convinzione, qualsiasi schema apparentemente irrazionale, o addirittura patologico, se presente nel sistema, ha

necessariamente una sua ragion d'essere, finalizzata all'equilibrio omeostatico, risponde cioè a qualche obiettivo personale o psicologico, anche se non manifesto. E invece di indurre il paziente a combattere le sue costruzioni irrazionali o patologiche, il terapeuta lo stimola a comprenderne gli scopi e il significato, per renderlo consapevole dei desideri e dei bisogni affettivi a essi sottesi.

Siamo sempre e ancora dalle parti, dopo più di duemilaquattrocento anni, del socratico *“Conosci te stesso”*, che costituisce la ragione d'essere e la funzione della terapia in quanto tale!

124

Dal *“Conosci te stesso”* all'*“Ama il prossimo tuo come te stesso”*, fino al kantiano *“Agisci in modo da trattare sempre l'umanità, così nella tua persona come nella persona di ogni altro, sempre come un fine e mai come un mezzo”*: dei tre imperativi morali, il secondo e il terzo rappresentano pie intenzioni, non tanto concrete possibilità, nel senso che sembrano disconoscere la realtà della natura umana, come si è storicamente espressa e manifestata nel corso dei secoli. Il socratico *“Conosci te stesso”* appare invece un proponimento percorribile e sempre attuale, necessario nella gestione delle diverse e spesso drammatiche situazioni della vita, responsabili di ansie e inquietudini, concentrate soprattutto nelle relazioni e

nel confronto - il più delle volte problematico e tormentato - con gli altri. Proponimento mai concluso, impostato sul cercare più che sul trovare, perché ha a che vedere con un 'materiale' in continua evoluzione e cambiamento, sia per quanto riguarda l'identità personale, che l'ambiente e il contesto in cui essa si forma e interagisce. Conoscere il proprio vissuto significa fare *esperienza consapevole* di sé stessi e del complesso universo di relazioni nel quale la nostra identità si costruisce ed evolve, dal vissuto familiare ai successivi contesti di vita. L'esperienza consapevole è un'attività complessa, immune da giudizio, *multitasking*: impostata cioè su un impegno e su una pratica costante di autoriflessione e di introspezione (ascolto attivo dei propri bisogni, riconoscimento delle proprie emozioni, consapevolezza dei propri schemi mentali, compresi pensieri automatici e credenze personali), e contemporaneamente predisposta a un atteggiamento attento ai medesimi parametri, incentrato sull'ambiente di riferimento e sulle persone emotivamente e affettivamente vicine. Questo lavoro può incontrare ostacoli e problemi di varia natura, che possono dare origine ad ansie, stress, disordini mentali. In questo caso risulta essenziale il ricorso a uno spazio di consulenza e di *feedback* professionale, in grado di assicurare un *background* emotivamente sicuro, idoneo a esplorare pensieri e sentimenti profondi, attraverso un confronto efficace, capace di garantire la gestione del malessere e lo sviluppo personale.

Ognuno di noi ha a che fare mentalmente, ma non sempre consapevolmente, con uno *schema di equità*, inerente alla reciprocità del “dare-e-avere”, che lo guida e lo condiziona nel rapporto con sé stesso, con gli altri, con gli avvenimenti della vita. In questo senso, in base alla propria formula di computo esistenziale, ognuno tende a ricercare un giusto equilibrio, relativo al “dare-e-avere”, tra sé stesso e il mondo. A ben guardare, il giusto equilibrio ubbidisce a parametri del tutto personali, è quindi soggetto all’arbitrarietà più che alla equità! Ciò non toglie però che sia radicato in profondità nella psiche e che abbia un’importanza cruciale nel condizionare il tono dell’umore e l’equilibrio emotivo; nel senso che il malessere psicologico spesso si misura, tra le altre cose, anche sulla consapevolezza che ‘i conti non tornano’! Questi ‘conti’ hanno a che vedere con una molteplicità di eventi e situazioni: possono riguardare la reciprocità del ‘dare-e-avere’ a livello affettivo e sentimentale con il proprio partner; oppure la retribuzione economica tra persone che hanno qualifiche simili, ma guadagni differenti; oppure ancora il confronto stabilito tra la propria condizione esistenziale (in termini di successo professionale, vissuto familiare, posizione sociale, malattie, lutti, aspetto estetico, ricchezza, prestanza fisica, abilità varie, ecc.) e quella delle persone vicine a noi.

In ogni caso, il ‘senso della giustizia’,

profondamente radicato in noi, può contribuire a renderci soddisfatti o infelici, a seconda appunto che il bilancio tra il dare e l'avere, rispetto ai vari parametri che rivestono importanza per noi, abbia un esito se non positivo, almeno in pareggio.

Un'importante conseguenza emerge dalle precedenti riflessioni: questo atteggiamento comporta sempre un confronto, un paragone con gli altri, che noi stabiliamo quasi automaticamente per verificare, soprattutto nelle situazioni contrassegnate negativamente, se i conti appunto tornano, perché non tornano e di chi è la responsabilità.

La tendenza al confronto con i nostri simili oscilla spesso tra l'immedesimazione mimetica nella loro situazione - cruciale riguardo sia alla costruzione dell'identità personale che alla qualità dell'equilibrio emotivo - e la rabbia per la loro condizione, quando ci appare immotivatamente superiore o privilegiata rispetto alla nostra. Tale tendenza costituisce un automatismo psicologico insopprimibile, istintivo e universale, responsabile il più delle volte di sofferenze e inquietudini. Il problema, a proposito di questo computo esistenziale e del confronto con gli altri che ne costituisce il presupposto, è che spesso - nei casi in cui ci sentiamo vittime di atteggiamenti o di circostanze ingiuste - insorgono disfunzioni/disturbi mentali, come rimuginii, pensieri negativi, ruminazioni, che, se hanno una frequenza sistematica, possono sfociare in sintomi e patologie. O anche risolversi in derive psicologicamente morbose, che, nelle

organizzazioni patologiche della personalità, comportano atteggiamenti di autosabotaggio, mentre, nei processi cosiddetti normali della mente, possono premere verso la diffusione, in ogni strato della società, del fenomeno della *Schadenfreude*, il piacere (perverso) per le disgrazie altrui.

126

Si può affermare, schematizzando molto, che nel corso della storia le classi dominanti occupavano il tempo a farsi la guerra, quelle dominate erano impegnate a sopravvivere! A partire dalla rivoluzione industriale nell'Occidente capitalistico, il lavoro diventa per tutti, a diverso titolo, l'opportunità più diffusa di sostentamento economico, di realizzazione personale e relazionale, oltre naturalmente che il modo più diffuso di occupare il tempo, di tenersi impegnati, di distrarsi da sé stessi. In quest'ultima accezione, non tanto o non solo, perché questo consentiva di non pensare al comune destino, sintetizzato da Pascal nella *miseria umana*, ma per il fatto che l'essere umano, non sottoposto a impegni e costrizioni, è destinato all'abbruttimento.

La scritta *Arbeit macht frei*, all'ingresso dei campi di concentramento nazisti, esprimeva, in maniera tragica e paradossale, questa sconsolata verità: il lavoro, come forma condivisa e universale di distrazione da sé stessi, assolve al compito di assegnare

a ognuno dei vincoli, di tipo esistenziale e psicologico, che, tenendolo occupato in qualcosa, lo liberano dall'affanno di dover colmare in un altro modo il vuoto personale, che lo condannerebbe altrimenti al degrado e all'abbruttimento.

Non è un caso che l'industria dell'intrattenimento non sia mai in crisi e che macini profitti da capogiro! Intrattenersi è diventata una necessità inderogabile; le forme dell'intrattenimento vanno dal gioco al viaggio, dalle varie tipologie di spettacoli alla realtà virtuale, dagli sport all'attività fisica, dalla lettura alla musica, dalla passione gastronomica agli interessi hi-tech. Anche le relazioni - sentimentali, affettive, sessuali, tradizionali, clandestine o virtuali - possono rientrare tra le varie forme di intrattenimento, così come, per certi versi, la filiazione: sono tutte modalità concepite, oltre che per soddisfare i bisogni naturali e psicologici, anche per impedirci di sperimentare la noia mortale, nella forma percepita del vuoto esistenziale e del sentimento di angoscia che lo accompagna.

127

Quando l'Intelligenza Artificiale avrà completamente dispiegato le sue possibili applicazioni ai vari livelli della vita sociale e avrà sostituito l'uomo in tutte le attività di sua competenza, fra le quali il lavoro, l'umanità - finalmente libera da impegni e occupazioni, spesso alienanti - disporrà di una grande

quantità di tempo completamente liberato, da dedicare agli svaghi e al divertimento. Situazione questa che potrebbe però esporla al pericolo della *noia mortale*!

D'altra parte, anche il desiderio si configura come uno dei tanti modi di affrontare la *noia mortale*, di fare i conti con essa, come risulta evidente dalla ricerca, spesso frenetica e ossessiva, di stimoli o di attività che possano interrompere la monotonia e generare cambiamenti e novità nella propria vita. La noia si trova così da una parte a rappresentare paradossalmente il punto di arrivo della legittima e atavica aspirazione dell'umanità a liberarsi del lavoro (attraverso la tecnica e la sua estensione, l'Intelligenza Artificiale) e dall'altra il punto di partenza di quell'attività, per niente garantita e rassicurante, foriera anzi di frustrazione, che è rappresentata dal gioco del desiderio.

Una precisazione a questo proposito. A differenza del bisogno che è stimolato dalla mancanza, da un vuoto che chiede di essere colmato, il desiderio - nell'accezione psicoanalitica, che trascende il significato materiale collegato alla brama di possesso - rimanda alla dimensione del *desiderio dell'altro*, anzi, *dell'Altro*, secondo la lezione di Lacan; interpretazione che va oltre e non si esaurisce nella dialettica del riconoscimento con l'altro, inteso come il prossimo. In quest'ultimo caso il desiderio esprimerebbe la spinta verso il desiderio del desiderio dell'altro, si giocherebbe, cioè, all'interno di una cornice

relazionale. Nella prospettiva lacaniana, invece, è l'Altro, nel senso dell'altro da sé, cioè dell'inconscio, a determinare/suscitare il desiderio; non è il soggetto che desidera un altro soggetto o un altro desiderio, è l'inconscio, per l'appunto l'Altro, a configurarsi come il soggetto del desiderio, evidenziando in tal modo la sfaldatura del soggetto in sé stesso. Stabilita la soggettivazione del desiderio, rimane da chiarire la sua oggettivazione, che si manifesta in modo duplice. Da una parte come *desiderio del desiderio dell'altro*: in questo caso, nei contesti di intimità affettiva e sessuale, il mio desiderio desidera il desiderio dell'altra persona, la mia eccitazione è provocata dall'altrui eccitazione. Dall'altra, come *desiderio mimetico*: ciascuno di noi è ipnotizzato dall'illusione dell'autenticità e dell'originalità del proprio desiderio; i nostri desideri invece rimandano sempre a riproduzioni dei desideri altrui, per questo sfociano spesso in invidia e gelosia. Noi desideriamo (possedere come se fosse un oggetto) la felicità, la sicurezza, la ricchezza, l'autorevolezza, la forza, la bellezza, il potere dell'altra persona, desideriamo cioè essere l'altra persona, identificarci nella sua essenza. Il mio desiderio desidera l'oggetto (nel senso di caratteristica distintiva sopra delineata) che l'altro possiede, desidera il prestigio che deriva all'altra persona o che gli viene attribuito, per il fatto stesso di possedere quell'oggetto, di incarnare quella caratteristica, desidera quindi essere quella persona. È su questo livello che il soggetto sente la mancanza dell'oggetto

posseduto dall'altro; per questo motivo appunto lo desidera, proprio per il fatto stesso che è posseduto/desiderato dall'altra persona, condizione che esalta il suo valore e quindi la sua mancanza.

L'aspetto mimetico del desiderio, studiato da Girard, ricopre una funzione fondamentale ed evidenzia l'intrinseca vocazione del desiderio ad alienarsi, nel senso di rendersi estraneo a sé stesso, con i prevedibili effetti di frustrazione, di gelosia e di invidia. In questo senso il desiderio rimanda all'inquietudine di un vuoto che anela a riempirsi, senza mai raggiungere il suo scopo, un vuoto che non potrà affatto essere saturato da un oggetto e nemmeno da un desiderio, perché attratto ogni volta da un nuovo oggetto, da un nuovo desiderio e invischiato in una sempre aggiornata riproduzione mimetica.

128

A proposito della questione dell'alterità dell'io, evidenziata da Rimbaud con la nota espressione "*io è un altro*" e rilanciata da Lacan, è già stato detto tutto. Riguarda la scoperta che la soggettività è abitata da un'alterità, da un abisso insondabile, che non rimanda a un altro soggetto, vale a dire all'immedesimazione del soggetto in un altro fuori di sé (in questo caso il poeta avrebbe scritto "*io sono un altro*"), quanto invece a una soggettività altra da sé stessa all'interno di sé stessa, a un'identità scissa e

frammentata, appunto alterata strutturalmente nell'univocità della propria essenza. La difformità relativa all'identità dell'io può essere però riscontrata anche nella prospettiva diacronica, che ha a che vedere con l'alterità del medesimo sé in differenti contesti o momenti del decorso temporale, nel senso che *io sono altro da quello che sono* in una situazione piuttosto che in un'altra, oppure altro da quello che ero o che sono stato o che probabilmente sarò. Non tanto nel trascorrere temporale di settimane, mesi o anni, quanto nel passaggio dalla mattina al pomeriggio della medesima giornata e nella più assoluta uniformità dell'umore, dell'emotività, della concentrazione. Il che significa che la differenza abita l'io, il quale, in contesti e in momenti diversi della sua esperienza vissuta, propone di sé una sequenza sempre differente di emozioni, umori, capacità di comprensione, di giudizio, di concentrazione. Come se al susseguirsi, anche contraddittorio, delle maschere esibite nel confronto con gli altri, facesse da *pendant* l'alterità sincronica (l'Altro) e diacronica (il variare nel corso del tempo e nella girandola delle imitazioni) del sé medesimo.

129

L'occhio del turista guarda, incamera con lo sguardo innumerevoli immagini; è un occhio avvezzo, più che a vedere o a osservare, a visitare, ma

che non vede in realtà quasi nulla: che cosa vede l'occhio, quando guarda, per esempio, un quadro o una persona e che cosa di fatto gli sfugge?

L'attività percettiva è alla base sia del vedere che del guardare. Il vedere richiede però un supplemento mentale e cognitivo, rispetto al semplice guardare/percepire, in termini di rielaborazione, di rievocazione, di connessione. Quello che l'occhio guarda viene presto dimenticato, il guardare accumula immagini, un immenso caleidoscopio di immagini (siamo sempre e ancora nell'ambito della quantità); quello che l'occhio vede, viceversa, rimane scolpito nella memoria, il più delle volte per sempre (siamo nella dimensione della qualità). Il guardare non comporta necessariamente una percezione attenta e particolarmente interessata, anche se è fuori discussione un certo grado di attenzione e di coinvolgimento.

Così, tanto per approfondire, risulta opportuno, anche a questo proposito, affrontare la questione in modo dialettico: che cosa vede l'occhio che incrocia lo sguardo dell'altro? Che cosa cerca in esso? Di che cosa è alla ricerca?

È riduttivo considerare la segnaletica degli sguardi all'interno di una prospettiva narcisistica, interessata soltanto al reciproco riconoscimento, in cui il piacere di essere guardati si incrocia con il "*voyeurismo*" del vedere. Risulta sicuramente verosimile ascrivere lo sguardo del *voyeur* all'interno di una pornografia dello sguardo, opportunamente addestrato e reso

dipendente dalla quotidiana esibizione morbosamente diffusa dell'osceno (tendenziosamente spostato sui rapporti sessuali e sugli organi riproduttivi e debitamente bandito, per ragioni di controllo sociale, dalle situazioni quotidiane concrete), la cui luce abbagliante illude e mistifica riguardo alla possibilità di vedere sempre tutto, fin nei minimi dettagli, rendendoci fruitori passivi, consumatori appagati e grati dell'opportunità di guardare, del privilegio di assistere alla scena, più propriamente, alla messinscena! Lo sguardo pornografico trova la sua ragione d'essere nell'alimentare continuamente l'eccitazione, nel differire il piacere verso traguardi sempre più spinti, atteggiamento che si può inserire tra i risvolti di una patologia dello sguardo (di tipo ossessivo-compulsivo, feticistico, esibizionista), come emerge, per esempio, dalla tendenza, universalmente diffusa, a controllare in modo maniacale lo schermo del proprio smartphone o i nuovi messaggi arrivati sui *social*.

Il vedere può anche implicare un'attenzione disinteressata, ma non per questo distratta o frettolosa; il vedere opera una destrutturazione del sembiante, punta al dettaglio, all'al di là dell'immagine, a ciò che appare dietro la superficie, dietro la maschera; la sua vocazione è di sviscerare, di penetrare, di focalizzare.

Cade a proposito, a questo punto, la famosa citazione di Nietzsche da *Al di là del bene e del male* "Tutto ciò che è profondo ama mascherarsi", in cui

viene esaltata la funzione polimorfa della maschera: da un lato come coefficiente dietro il quale la verità e la profondità si nascondono; dall'altra come pretesto per scongiurare il compito gravoso della loro ricerca, per sottrarsi ad esso.

Il vedere coglie una forma, un profilo, una profondità che non risulta immediatamente evidente al semplice guardare, che non risalta, anche se non si nasconde, che è in bella mostra, lì davanti agli occhi, pur senza palesarsi o richiamare l'attenzione. È ciò che ha magistralmente descritto Edgar Allan Poe nel suo geniale racconto *La lettera rubata*, debitamente riletto da Lacan.

Un antico proverbio recita “*Non c'è miglior cieco di chi non vuole vedere*”! Perché il punto della questione non riguarda solo la circostanza di non riuscire a vedere ciò che si esibisce senza nascondersi, ma anche il fatto di non voler vedere ciò che è davanti agli occhi! Non per cattiva intenzione, ma per una ristrettezza, una trascuratezza dello sguardo, un modo di vedere distratto, non coltivato, non interessato a cogliere. In ultima analisi, perché lo sguardo risulta già sazio, già appagato a prescindere.

130

Nel punto 64 si è accennato al relativismo, all'impossibilità di pervenire a prospettive condivise se non attraverso l'imposizione unilaterale di un

determinato punto di vista.

La pluralità dei punti di vista è una buona cosa, così come il confronto/scontro tra opinioni divergenti. L'impossibilità di conseguire punti di vista condivisi è una tragedia.

Filosoficamente parlando, questa situazione rimanda all'impossibilità di pervenire alla *sintesi*, dopo la *tesi* e l'*antitesi* (Hegel); siamo nella prospettiva dove il movimento dialettico rimane declinato al negativo (Adorno)! In questa incapacità è il legame sociale che viene meno, è la possibilità della comunicazione stessa che va persa!

Anche in politica si palesa l'irriducibilità radicale dei punti di vista, al punto che le società democratiche sono spesso sull'orlo della guerra civile! Potrebbe avere una giustificazione, l'indisponibilità ad accondiscendere a una visione comune, nel caso in cui la divergenza abbia a che vedere con interessi (economici, sociali) contrapposti o con ideologie antagonistiche. Trovo meno accettabile l'impossibilità a pervenire a prospettive comuni, quando la posta in gioco è la difesa a oltranza del proprio punto di vista e l'incapacità di metterlo in discussione. Trovo, cioè, inammissibile l'atteggiamento di voler aver ragione a ogni costo, di difendere fino all'esasperazione le proprie idee, non perché il locutore/tipo sia davvero convinto che rappresentino una prospettiva di verità, alla quale è pervenuto attraverso un processo di riflessione e di rielaborazione personale, ma unicamente per il fatto che le sue convinzioni sono state da lui

concepite e verbalmente espresse e perché il suddetto processo ha comportato automaticamente l'immedesimazione in esse, come se incarnassero un aspetto della sua identità e, solo per questo, *ipso facto*, considerate vere, meritevoli di essere difese fino alla morte (del rapporto con l'interlocutore/tipo). Quindi, in conclusione, è possibile trascendere la dittatura del punto di vista, l'autorità incondizionata dell'opinione personale, la diffusione inesorabile del relativismo, senza per forza approdare al dominio di verità assolute e senza far ricorso alla buona volontà o a prescrizioni etiche?

131

La risposta non può che essere desolatamente negativa. La dialettica di tesi e antitesi è destinata a non sfociare mai nella sintesi, la quale rimane irrimediabilmente differita in un limbo utopico di sospensione, come una promessa impossibile da mantenere. È fuori discussione che la ricaduta psicologica di questa situazione, apparentemente senza rimedio, comporta malessere e disagio; la sensazione di impotenza, di fronte al muro dell'impossibilità a pervenire a punti di vista condivisi, rimanda alla tragedia di una soggettività eternamente condannata al solipsismo esistenziale, dal quale è incapace di emanciparsi. Forse è da questa consapevolezza che è emerso il bisogno consolatorio di un essere superiore, di una (o più) divinità, cui è stata assegnata la

funzione di garantire quella sintesi, quella condivisione, impossibile da raggiungere al livello *umano*, *troppo umano* dell'esistenza! Condizione questa che - attraverso il relativismo, l'assolutezza del punto di vista, la sua impossibilità a con/fondersi e a fondersi con un altro punto di vista - contribuisce a segnare il destino inesorabile della monade umana, ermeticamente sigillata nella sua caratteristica, descritta da Leibnitz, di sostanza indivisibile, senza porte né finestre, ognuna delle quali costituisce una rappresentazione dell'intero universo dal proprio punto di vista! Che ricaduta ha sul soggetto, già segnato dalla mancanza di un'identità stabile, la consapevolezza che la realtà sociale rimanda alla molteplicità delle prospettive, di cui la sua non rappresenta che una focalizzazione parziale? Realisticamente fondata e attendibile solo grazie al riconoscimento di altre focalizzazioni parziali, la cui benevolenza e ruolo di garanzia deve essere assicurato spesso a caro prezzo? La ricaduta non può che rimandare allo spettro dell'insignificanza esistenziale, ammortizzato solo dal prestigio del ruolo sociale e del potere economico.

132

Il rapporto con il diverso, con l'altro da noi, che può essere il consanguineo, come lo straniero, pone problemi riguardo a ciò che suscita, nel senso che il nostro atteggiamento nei suoi confronti varierà, a

seconda che il *sentiment* verso di lui abbia a che vedere con la *familiarità*, con l'*indifferenza* oppure con l'*estraneità* (non vengono considerati in questo contesto i sentimenti, positivi o negativi, condizionati dal pregiudizio)! Il motivo in base al quale una persona - indipendentemente dal colore della pelle, dalla lingua che parla, dall'aspetto, dalla cultura o dagli atteggiamenti - può suscitare in noi familiarità, indifferenza o estraneità, afferisce al modo in cui viviamo il problema dell'alterità. Risulta alquanto difficile affrontare la questione al livello razionale del nostro sentire, senza considerare l'aspetto emotivo, che in questo ambito risulta prevalente e decisivo e che riguarda il nostro atteggiamento nei confronti non solo di persone sconosciute, ma anche di familiari o persone molto vicine a noi.

La componente emotiva del nostro sentire costituisce la bussola che orienta i nostri atteggiamenti verso l'alterità dell'altro, anche se sembra sottrarsi al controllo volontario. I suddetti atteggiamenti possono variare dall'interesse e dalla vicinanza psicologica (con i corollari di affetto, amore, prossimità), al distacco (nelle variabili dell'apatia, dell'indifferenza e della freddezza emotiva), all'insofferenza (con i sottoinsiemi dell'intolleranza, del fastidio, dell'avversione), a seconda che venga vissuta con sentimenti di familiarità, indifferenza o estraneità.

Questa situazione, apparentemente imm modificabile, perché ascrivibile al carattere intrinseco della natura umana, rappresenta un limite, per il fatto di

risultare refrattaria al controllo volontario; allo stesso modo il nostro sentire, imprescindibile dalla componente emotiva, segue parametri del tutto soggettivi e personali, impermeabili a condizionamenti razionali o ispirati dalla parte razionale, come la volontà, l'educazione, il calcolo, ecc.

Considerate queste premesse, il riconoscimento dell'alterità dell'altro rimane un processo asimmetrico, condizionato dalla sua pressoché ontologica trascendenza e da uno slittamento continuo, rispetto ai nostri parametri emotivi e ai nostri schemi di comprensibilità/accettazione. Le esortazioni più qualificate e deontologicamente orientate a favore della prossimità e della accettazione nei confronti dell'altro; le raccomandazioni mirate a promuovere attenzione e interesse verso le sue espressioni/argomentazioni e senso di responsabilità personale riguardo alla comunicazione con lui, sembra non possano scalfire o invalidare il contenuto di verità della famosa frase di Sartre, nelle ultime pagine di *A porte chiuse*: "L'inferno sono gli altri".

133

Secondo Piaget l'intelligenza, intesa come prolungamento dell'adattamento biologico all'ambiente, è una funzione cognitiva, consistente nell'*adattamento all'ambiente*, attraverso gli schemi mentali dell'assimilazione e dell'accomodamento. Quando

l'ambiente, su cui si modella l'adattamento, rimanda, come esposto al punto 48, a una realtà sociale e naturale profondamente plasmata e foggata dalla tecnica, così da trasformarsi in una *seconda natura*, tecnologicamente generata e riprodotta, l'esercizio dell'intelligenza dovrà impegnarsi a fondo nell'assimilare e nel comprendere il funzionamento dell'apparato tecnologico e nell'imparare a gestire la sua complessità. Ciò significa che il progetto della conoscenza, cui Dante finalizzava lo scopo e il senso della vita, congiuntamente al conseguimento della virtù ("*Nati non fummo a viver come bruti, ma per seguire virtude e conoscenza*"), si è oramai convertito nell'acquisizione di un sapere non più interrogante, dubitante o rigorosamente impostato sulla tradizione filosofica, ma predisposto alla comprensione operativa del funzionamento, della logica organizzativa, delle potenzialità del suddetto apparato tecnologico e meticolosamente impegnato in tale attività.

Al pensiero pensante, inteso come compito e vocazione della filosofia in quanto tale fin dalle origini, si è oramai sostituito un altro paradigma e un'altra funzione del pensiero, che, come la filosofia scolastica, è scarsamente interessato alla ricerca intellettuale e spirituale o al quesito esistenziale, in quanto del tutto assorbito dalla comprensione e dal funzionamento dei dispositivi elettronici e ubiquitariamente concentrato su quell'autorità oramai imprescindibile e pervasiva che è la Rete, allo stesso modo in cui i filosofi medievali fondevano le loro energie

nell'interpretazione dei testi biblici, la cui *auctoritas* era per loro fuori discussione. L'analogia tra le Sacre Scritture da una parte e la Rete (Internet e il Web) dall'altra non ha a che vedere con la sacralità del principio ispiratore (confronto che in tal caso risulterebbe blasfemo), quanto con le modalità di accesso, in entrambi i casi contrassegnate da un'attribuzione incondizionata di trascendenza sovrasensibile, che obbliga a un vincolo inderogabile di assoggettamento. Nessuna nostalgia per i tempi passati, in cui le menti pensanti si dedicavano alla ricerca del senso e del significato della vita, anche perché la situazione attuale ha esonerato irrimediabilmente il pensiero dalla suddetta incombenza, orientandolo forzatamente verso un approccio sistematico e razionale, finalizzato alla risoluzione dei problemi e all'ottimizzazione dei processi e delle prestazioni, tra cui spicca, per importanza, il potenziamento sempre più intenso dell'informatica e la rilevanza centrale degli algoritmi.

134

“I limiti del mio linguaggio sono i limiti del mio mondo”: nessuna intenzione in questa sede di sottoporre a commento la condivisibile frase di Wittgenstein, né di esprimere parere riguardo al suo passaggio dal solipsismo mistico del *Tractatus* ai *“giochi linguistici”* delle *Osservazioni filosofiche*. Solo la considerazione che i limiti del mio linguaggio non

costituiscono soltanto i limiti del mio mondo, ma di fatto rappresentano i limiti o addirittura l'impossibilità di entrare in rapporto con il linguaggio e con il mondo non solo di un'altra persona, ma anche di altri linguaggi e di differenti mondi simbolici, se non in situazioni fortemente contrassegnate da interesse emotivo, affettivo, intellettuale, sentimentale. E anche in questi casi, con parecchie riserve e senza che l'esito (della comunicazione, della reciproca comprensione) possa venire dato per scontato. Universi semantici e valoriali differenti; percorsi concettuali formulati attraverso espressioni specifiche, impermeabili a vocabolari o a linguaggi estranei; mondi simbolici che plasmano mentalità e punti di vista, di per sé definiti e refrattari ad altri modi di pensare o a prospettive diverse. Come se ogni sistema simbolico - dalla letteratura alla filosofia, dalla religione alla fisica quantistica, dall'arte alla storia e via dicendo - possedesse intrinsecamente un aspetto esoterico, un nucleo di sapere accessibile ai soli addetti ai lavori, agli specialisti e un nucleo esterno, abordabile da parte di tutti gli altri, propriamente esoterico. È il lato esoterico dei diversi saperi a costituire un mondo chiuso, refrattario a cambiamenti e integrazioni, impermeabile verso l'esterno ed ermeticamente concentrato sulla propria terminologia, la cui decodifica richiede una conoscenza rigorosa e dettagliata. Sicuramente obbedendo, in tal modo, a una logica interna, del tutto legittima, di organizzazione, di sviluppo e di differenziazione, ma spesso criptica e concettualmente autoreferenziale.

Da considerare inoltre che l'interesse e l'adesione personale a un sistema simbolico di qualsivoglia tipo - letterario, filosofico, scientifico, religioso, ideologico, ecc. - passa di solito attraverso una condivisione non sempre ottenuta mediante un percorso di ricerca razionalmente perseguito e fatto proprio con gli strumenti del pensiero, del ragionamento e dell'argomentazione, ipotesi questa che lascerebbe aperta la possibilità di un'eventuale revisione o di un ripensamento. Il più delle volte l'adesione è vissuta a livello immersivo e fideistico come una certezza indubitabile, nella quale identificarsi personalmente e in quanto tale difesa senza riserve, senza alcuna possibilità di un confronto critico, aperto al dubbio o alla confutazione.

135

Il significato del verbo 'glissare' rimanda a molteplici attività: sorvolare su un argomento (non necessariamente scabroso), evitare volutamente di approfondirlo; fare finta di non avere visto o sentito qualcosa, passare oltre, lasciar perdere, far finta di niente.

Sembra, questa, la circostanza in cui un'espressione - nel caso in questione un verbo - coglie lo spirito del tempo, lo *Zeitgeist*, il clima intellettuale, culturale, morale, la tendenza predominante in un determinato periodo storico. La semantica intrinseca

del verbo fa riferimento, infatti, a un atteggiamento talmente diffuso da porsi come un paradigma universale di comportamento, uniformemente propagato dai media digitali, la cui vocazione è appunto quella di glissare, anche quando fingono di approfondire. Il che non costituirebbe di per sé necessariamente un problema, se non fosse per il fatto che il modello - rappresentato dal lasciar perdere, dal far finta di niente, dall'evitare di approfondire, dal lasciar correre - si riverbera sul sociale, producendo determinati effetti, tra cui mancanza di chiarezza e confusione riguardo alla propria identità o alla possibilità di una conoscenza obbiettiva dei fatti, ansia e senso di angoscia, come stati d'animo universalmente diffusi e costantemente percepiti.

Lo 'spirito del tempo', evocato sopra, è però estremamente complesso e, in quanto tale, contraddittorio, irriducibile a un'espressione univoca; è uno spirito profondamente antinomico, per cui paradossalmente l'attività del glissare potrebbe venire incontro al bisogno, *umano, troppo umano*, di farsi scivolare addosso (fatti, notizie, situazioni, umori, cattivi pensieri), di fare finta di niente, di non sentirsi costantemente vincolati all'obbligo della responsabilità personale. Bisogna che, considerato in una certa prospettiva, avrebbe i requisiti per definirsi terapeutico. Sembrerebbe quindi che il glissare abbia il potere di produrre contemporaneamente effetti negativi e positivi! In musica e nel canto il glissato o glissando consiste nell'innalzamento e nell'abbassamento

costante e progressivo dell'altezza di un suono o del tono della voce, in una tavolozza imprevedibile e a effetto, fatta di dissonanze e di consonanze.

E così, alla fine di questo percorso, partito dall'ansia e concluso nel glissato, ciò che si trova è il *ritmo*, secondo la Treccani, *"il succedersi ordinato nel tempo di forme di movimento e la frequenza con cui le varie fasi del movimento si succedono."*

Il ritmo crea sequenze prevedibili, sincronizza azioni e movimenti, alterna unità di tempo e di azione a pause e intermezzi, scandisce cadenze e oscillazioni, armonizza schemi inusuali e modelli ripetitivi. Nella vita, come nella mente e nel più profondo dell'anima, la scommessa consiste nel trovare il giusto ritmo, cioè il proprio ritmo. Vale a dire, nel riuscire a concretizzare quell'oscillazione bilanciata tra aspirazioni e realizzazioni, quella cadenza ritmica, orientata all'equilibrio stabile tra sé e gli altri, che costituisce l'aspirazione universale di ogni esistenza, quando è sostenuta dalla fame della conoscenza, quando è finalizzata alla ricerca del senso.

136

Il ritmo è un concetto complesso e multifattoriale, non circoscritto al significato metaforico, implicito sia nella dimensione esistenziale della vita, che in quella ciclica della natura (il ritmo delle stagioni). Esso rimanda innanzitutto al livello armonico della metrica

musicale; poi a quello fisiologico del respiro, della pulsazione cardiaca e dell'alternanza sonno-veglia; e infine alla dimensione narrativa, al racconto, che, secondo Bruner, rappresenta, insieme alla dimensione argomentativa, l'aspetto centrale del funzionamento cognitivo. La narrazione, infatti, conferisce senso e significato all'esperire umano, delinea le coordinate che prefigurano eventi, azioni, situazioni, sui cui presupposti vengono costruite forme di conoscenza, le quali non solo orientano l'agire, ma accordano valore e spessore alla persona e alla sua identità. Nel senso che ognuno si identifica e si riconosce in molteplici storie, che esprimono intenzioni, sentimenti, scopi, finalizzati alla costruzione e alla comunicazione di una trama coerente; racconti disposti secondo una scansione temporale (un inizio, una durata, una fine); contrassegnati da un punto di vista personale e orientati alla dimensione sociale e intersoggettiva dell'esistenza. La narrazione, la storia non racconta soltanto vicende, desideri, progetti, stati d'animo, aspirazioni, idiosincrasie; essa costituisce il materiale simbolico attraverso il quale il soggetto identifica, vive, percepisce sé stesso e gli altri, producendo una propria costruzione del mondo, sia a livello reale, che immaginario.

Il 'pensiero narrativo' ha quindi una funzione epistemica fondamentale, consistente nel realizzare una complessa tessitura di eventi, attraverso processi di elaborazione, di comprensione, di rievocazione; finalizzati a descrivere, a raccontare, a

spiegare esperienze, accadimenti, fatti e situazioni. La sua importanza si palesa nel conferire loro senso e significato, evidenziandone le possibili prospettive di sviluppo e portando alla luce intenzioni e motivazioni implicite. Espresso in prima persona: la storia/le storie che racconto non mi appartengono come l'abito che indosso, io sono quelle storie, nelle storie io emergo, mi identifico nel loro intreccio, la loro trama è generativa della mia epifania, il dentro e il fuori a questo livello coincidono, come avviene nelle illusioni ottiche delle litografie di Escher o nell'incantesimo surreale del nastro di Moebius.

Alla fine del punto precedente veniva evocata l'esortazione a trovare il giusto ritmo, il proprio ritmo; le precisazioni successive, focalizzate soprattutto sulla dimensione ritmica del racconto, hanno confermato l'importanza di un simile programma; l'aspirazione manifesta del presente lavoro ambisce a rappresentare un utile supporto per la realizzazione di tale progetto.

Stampato per conto di
Youcanprint