

stituisce la qualità essenziale della  
umana, ma non è qualcosa che ci  
come il corpo e la mente; è il no-  
il nostro modo di stare nel mondo  
al quale siamo chiamati a dare for-  
i è una tensione continua a ricer-  
che è necessario per conservare la  
a prosperare e per guarire le ferite

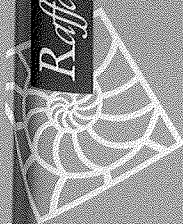
ette sull'arte di esistere, intesa co-  
di dare senso al tempo e di con-  
ta autentica a partire dalla cono-  
a propria interiorità, che si può  
solo mediante il confronto con il  
rno. Riattualizzando il senso della  
ndamentale nell'antichità ma oggi  
ndividualismo e di ripiegamento  
sottolinea la valenza etica e socia-  
proficuamente dialogare i pensa-  
classica con la fenomenologia del

## Aver cura di sé

LUIGINA  
MORTARI

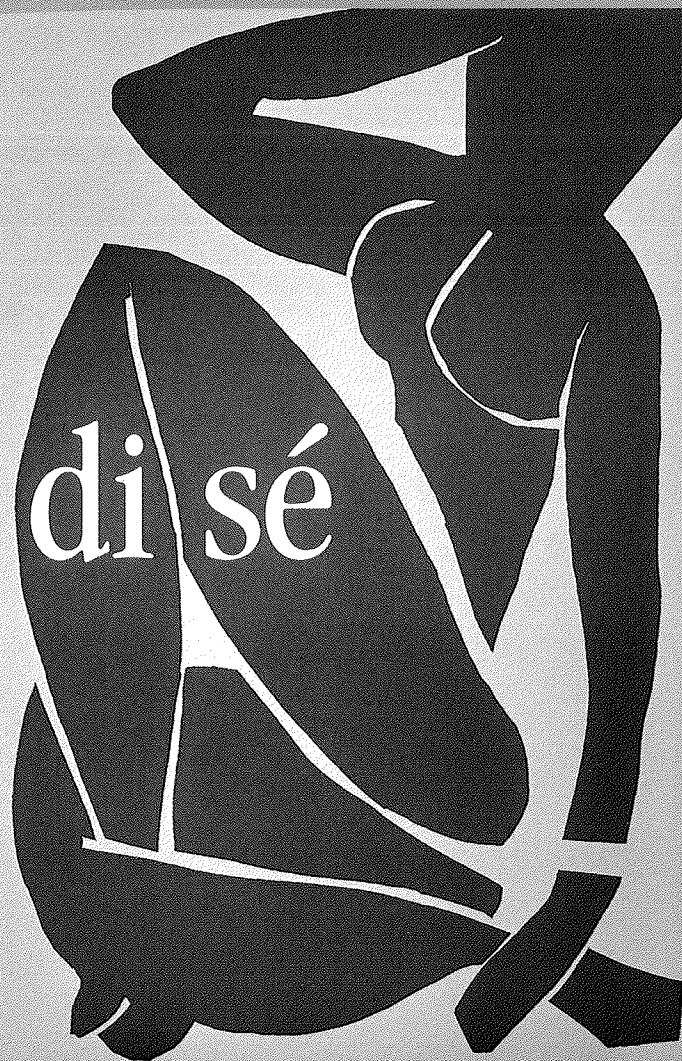
Luigina Mortari Aver cura di sé

Raffaello Cortina Editore



LUIGINA  
MORTARI

# Aver cura di sé



ISBN 978-88-3285-073-4



9 788832 850734

cortina.it

€ 17,00

125



Saggi

*Dal catalogo*

Duccio Demetrio  
*Raccontarsi*  
L'autobiografia come cura di sé

James Hillman  
*Le storie che curano*  
Freud, Jung, Adler

Giovanni Stanghellini  
*Noi siamo un dialogo*  
Antropologia, psicopatologia, cura

Luigina Mortari

**Aver cura di sé**



*Raffaello Cortina Editore*

[www.raffaellocortina.it](http://www.raffaellocortina.it)

Copertina  
Studio CReE

ISBN 978-88-3285-073-4  
© 2019 Raffaello Cortina Editore  
Milano, via Rossini 4

Prima edizione: 2019

Stampato da  
Consorzio Artigiano LVG, Azzate (Varese)  
per conto di Raffaello Cortina Editore

Ristampe

8	9	10	11	12	13
2025	2026	2027	2028	2029	

## INDICE

1. Per comporre di senso il tempo	9
2. Essenza della cura di sé	21
La primarietà esistenziale della cura di sé	21
Cura di sé come pratica	29
Pratiche di spiritualità	31
Conoscere se stessi	36
3. Pratiche noetiche di cura	39
Conoscere la vita della mente	40
Comprendere la qualità della vita affettiva	98
4. Coltivare pratiche spirituali	151
Dare attenzione	153
Fare silenzio interiore	159
Concedersi tempo	161
Togliere via	163
Cercare l'essenziale	168
Cultivare l'energia vitale	171
Scrivere il pensare	178
Direzioni di senso del processo di autoanalisi	180
Bibliografia	187

PER COMPORRE  
DI SENSO IL TEMPO

Il “mito di Crono” (Platone, *Politico*, 269a-275e) narra che c’era stato un tempo beato per la stirpe umana: era il tempo in cui gli dei avevano cura degli esseri umani. In quel tempo il dio Crono accompagnava l’universo nel suo movimento: le cose si producevano da sé a favore degli esseri umani (271d). Infatti, il dio Crono governava il movimento circolare dell’universo prendendosi cura dell’intero (ἐπιμελούμενος ὅλης) (271d 4); l’universo era diviso per zone e ogni zona aveva chi la governava secondo un principio d’ordine unico per l’intero cosmo. Ma questa condizione di beatitudine, cioè quella in cui gli esseri umani sono oggetto di cura divina, aveva una durata temporale non infinita e quando il tempo fu compiuto e il movimento del cosmo raggiunse la sua misura, il dio si ritirò in un punto di osservazione esterno al movimento del mondo (272e) e lo lasciò libero; quindi, tutti gli dei abbandonarono a loro volta le zone affidate alla loro cura. Così accadde che il moto dell’universo non conosceva più l’ordine primo con cui si muoveva e gli esseri umani si trovarono abbandonati senza cura divina (274b 6). In un primo tempo, essendo ancora privi di strumenti e di tecniche, incontrarono gravi difficoltà, essendo venuto a mancare il nutrimento spontaneo. Poi, dagli dei ricevettero in dono le tecniche necessarie alla vita umana e con queste poterono cominciare a provvedere alla propria cura.

Il mito di Crono enuncia una tesi ontologica sulla condizione umana: dice che la condizione in cui nascono e vivono gli esseri umani è quella in cui si trovano “abbandonati dalla cura degli dei [τῆς ἐπιμελείας ἐπέλιπεν ἀνθρώπους]” e sono chiamati ad “avere cura di sé da se stessi [τὴν ἐπιμέλειαν αὐτοῦς αὐτῶν ἔχειν]” (274d 11-13).

La cura costituisce la qualità essenziale della condizione umana. Poiché la cura non è qualcosa che ci appartiene, come il corpo e la mente, ma è il modo di esserci cui si deve dare forma, si può dire che la condizione umana è quella di essere chiamati a qualcosa di essenziale che sempre manca: la cura. L'esserci è sempre una tensione continua a procurare ciò che è necessario per conservare la vita, ciò che la fa fiorire e ciò che ripara le ferite che accadono nel tempo (Mortari, 2015).

Quando ci si trova a pensare il proprio essere, si scopre che ha la qualità di essere inconsistente, nel senso che la condizione ontologica è quella per la quale, a ogni istante, ci si scopre esposti al nulla (Stein, 1997, p. 64). Viviamo nel tempo e il tempo è la nostra materia, ma su di esso non abbiamo alcuna sovranità; solo il presente sembra appartenerci, ma il presente è l'attuazione istantanea di un attimo che subito sfugge. La qualità del nostro esserci è quella del continuo divenire; il divenire è il prorogarsi di istante in istante, e ogni istante in cui si diviene si porta via una goccia di essere. Siamo dunque mancanti d'essere e non c'è nulla, nella condizione umana, che dia garanzia di diventare il proprio poter essere; siamo una serie di possibilità, ma il possibile non è già l'essere.

Nel mentre in cui ci si scopre mancanti d'essere, prorogati di momento in momento e sempre esposti alla possibilità del nulla, ci si trova anche chiamati alla responsabilità di dare forma al proprio essere possibile, una responsabilità fecondata dal desiderio incoercibile di vivere una vita buona. È questo il paradosso dell'esistenza: sentire il proprio essere inconsistente, fragile, fugace, senza che si disponga di alcuna sovranità sul proprio divenire, e allo stesso tempo sentirsi vincolati alla responsabilità di rispondere alla chiamata ad attuare il proprio essere possibile, quel faticoso lavoro ontogenetico in cui consiste il mestiere del vivere e che chiede di mettere tra parentesi la tendenza a vivere di momento in momento per pensare nel tempo lungo. Si nasce gravati da un compito che altri viventi, come le betulle o le api, non hanno: quello di dare forma al proprio tempo, ossia di disegnare di senso i sentieri dell'esistere. Il nostro essere è un continuo divenire e questo divenire non è un semplice fluire nel tempo, ma un trovarsi interamente assorbito dalla preoccupazione di essere (Lévinas, 1991, p. 28); che è preoccupazione non solo di conservarsi nell'essere, ma anche di divenire il proprio essere possibile. Assumersi il com-

pito di dare forma al proprio divenire significa aver cura della vita, prendersi a cuore il proprio essere chiamati alla responsabilità della forma da dare al tempo del vivere.

Ma l'aver cura della vita, proprio in quanto ha la sua origine nel trovarsi mancanti di una forma compiuta e perciò sobbarcati del compito di divenire il proprio poter essere, corre il rischio di tradursi in un movimento egoistico, tutto concentrato sul sé. Questo rischio trova, però, nella realtà un limite invalicabile, poiché il divenire di ciascuno è inestricabilmente mescolato a quello di altri. Noi siamo, infatti, esseri intimamente relazionali. È l'essenza relazionale della condizione umana che obbliga l'aver cura della vita a qualificarsi non solo come cura di sé ma anche come cura per gli altri e per il mondo. Lévinas definisce il rispondere a questa chiamata all'altro come "altrimenti che essere", per indicare il gesto di responsabilità di "votarsi all'altro" (1991, p. 28).

Nella responsabilità per altri non si deve però vedere un'interruzione dello sforzo d'esserci, come se l'esserci fosse innanzitutto un esserci per sé e come se il decidersi di aver cura per l'altro implicasse una decisione a interrompere l'attenzione per sé. Quel "fuori-di-sé-per-l'altro" concettualizzato da Lévinas (1991, p. 28) suppone un sé indipendente dall'altro; invece, l'esserci è già da subito un esserci-con-altri. Di conseguenza, l'esserci che, nella sua essenza, consiste nel trovarsi chiamati a divenire il proprio essere possibile è già da subito responsabilità per sé e per altri. Nella visione ontologica di Lévinas, "l'avventura esistenziale del prossimo è per l'io più importante della propria, pone l'io immediatamente come responsabile dell'essere d'altri" (1991, p. 28). In questo sbilanciamento verso l'altro si troverebbe la primarietà dell'etica.

Ma questo guardare all'altro, che è il gesto generativo dell'umanità, non deve oscurare l'essenzialità della cura di sé, poiché senza cura di sé non c'è possibilità di cura per l'altro, così come il gesto etico di aver cura per l'altro è essenziale per trovare la propria umanità. Non ci può essere, dunque, un semplice essere per sé cui opporre un "altrimenti che essere", poiché il gesto dell'esserci, che nella sua essenza è aver cura della vita, si dà come indiscinibilmente cura di sé e per gli altri.

Quello cui siamo chiamati è imparare ad aver cura dell'esistenza; detto in altre parole, *imparare l'arte di esistere*, quella sapienza delle cose umane (ἀνθρώπινη σοφία) di cui parla Socrate (Plato-

ne, *Apologia di Socrate*, 20d), che ci farebbe trovare la buona forma del vivere. L'arte di esistere è quella sapienza che fa trovare i modi per dare una forma buona all'esserci, così da fare del tempo dell'esserci una composizione di senso.

Pervenire a questa sapienza è un apprendimento difficile, che chiede di essere intenzionalmente coltivato. È proprio dalla necessità di facilitare i giovani nell'apprendimento di tale arte che prende forma la pratica educativa.

Se, però, accettiamo di condividere la prospettiva di Socrate, secondo il quale l'arte di esistere consiste nell'aver "una conoscenza sicura della virtù del vivere umanamente e politicamente [τίς τῆς τοιαύτης ἀρετῆς, τῆς ἀνθρωπίνης τε καὶ πολιτικῆς, ἐπιστήμων ἐστίν]" (20b), allora è necessario essere consapevoli dei limiti del sapere educativo, il quale non può pretendere di poter insegnare una tale arte, dal momento che nessuno la possiede, neppure chi assume il ruolo dell'educatore, essendo un sapere eccedente rispetto alle capacità della ragione umana, che di esso può elaborare solo qualche frammento. Nessuno possiede la formula che risolverebbe il problema dell'esistere; al massimo si arriva a disporre, nel tempo, di qualche indizio. Inoltre, il sapere che serve alla vita è qualcosa che non si può accumulare e trasferire, ma è un nucleo dinamico che si costruisce alla luce dell'esperienza e che, costruendosi, si trasforma e, allo stesso tempo, trasforma il soggetto che lo elabora.

Se l'educazione non può insegnare direttamente quella sapienza essenziale e primaria che è l'arte di esistere, può tuttavia guidare il soggetto educativo ad apprendere quei metodi di ricerca ontogenetici – cioè, che danno forma all'essere – praticando i quali si va in cerca del sapere essenziale. L'aver cura dei giovani, in cui consiste l'essenza dell'arte magistrale praticata da Socrate (Platone, *Lachete*, 185d) e che va intesa come l'aver cura che l'altro si prenda cura del suo essere, si attualizza, dunque, non nel passare all'altro un sapere già dato, perché nessuno lo possiede per intero e solo i saggi ne possiedono frammenti, ma nel guidare l'altro alla consapevolezza della primarietà esistenziale della ricerca di tale sapere. Tale consapevolezza costituisce la condizione essenziale affinché il soggetto risponda alla chiamata ontologica di attivarsi per divenire il proprio essere possibile. Anche se il sapere più vivo ed essenziale, quello delle cose della vita, non può essere tra-

smesso, è possibile fare sperimentare ai giovani quei percorsi di ricerca che, alla luce dell'esperienza, sono risultati significativi da intraprendere per far fiorire di senso il tempo del vivere. L'educazione, quindi, va intesa come l'aver cura di offrire ai giovani quelle esperienze che muovono il desiderio di apprendere le pratiche necessarie alla ricerca di ciò che è irrinunciabile per autenticare il proprio tempo.

Il difficile dell'apprendere qualche frammento dell'arte di esistere non dipende solo dalla qualità delle esperienze finalizzate ad apprendere le tecniche dell'esistere; non è infatti sufficiente apprendere tecniche, poiché nessuna tecnica diventa strumento vivo se non è accompagnata da una decisione meditata nel profondo di cercare la migliore forma possibile al proprio esserci. Da coltivare è dunque la *passione per la formazione di sé*, quella che orienta la persona ad adoperarsi per la realizzazione di un valore (Stein, 1991, p. 186). La *passione* di diventare il proprio essere possibile è un'energia vitale intenzionalmente coltivata per dare forma alla propria esistenza; è passione per la ricerca di orizzonti di senso per l'esistere.

Noi siamo posti nel tempo. La vita è fatta di tempo. Che si desideri e che si riesca a dare senso al tempo della propria vita non è cosa scontata. Si può apprendere a dare direzione e ordine al proprio camminare nel tempo, ma può anche non accadere: può succedere che il proprio esserci, anziché espandersi lungo le differenti direzioni attuative che si rivelano possibili, si contragga fino al punto che la persona si senta diminuita nel proprio essere. Ciò accade quando ci si lascia diventare meri spettatori della propria vita accettando di limitarsi a viverla così come diviene, senza assumersi la responsabilità di intraprendere quelle azioni di fabbricazione dell'esserci necessarie per dare una buona forma al proprio tempo anche quando ci si avvede che va sgretolandosi in frammenti privi di senso. Il diventare soggetti del proprio esistere implica decidere di assumersi il proprio carico ontologico, per non lasciare che il tempo, semplicemente, passi senza che nessun filo di senso possa essere disegnato nello spazio seppur breve del proprio divenire.

Inevitabile, per l'essere umano, esperire momenti di inquietudine e un senso di difficoltà, conseguente al sentirsi esseri fragili e vulnerabili. Ma quando non si assume la propria responsabilità ontogenetica, che chiede di impegnarsi a tessere fili di senso nel tempo che ci è dato, allora può capitare di esperire quell'angoscia

che viene dal sentire il tempo consumarsi in un susseguirsi immobile di attimi vuoti di senso. Mancare la ricerca della propria trascendenza significa rischiare l'ammalarsi dell'anima nelle forme desertificanti di un'esistenza mancata.

La chiamata a dare senso al tempo per fare della vita un tempo buono rende necessaria una sapienza del vivere, quella "sapienza umana" di cui parla Socrate (ἀνθρωπίνη σοφία) (Platone, *Apologia di Socrate*, 20d 8). Che a ciascun essere umano sia offerta la possibilità di vivere esperienze che orientino ad apprendere tecniche per la ricerca della sapienza del vivere e insieme a coltivare il desiderio per tale ricerca è dunque essenziale; educare a prendersi a cuore l'esistenza significa educare ad *aver cura di sé*. La cura di sé trasforma il semplice vivere, il tempo che ci è consegnato e che si potrebbe vivere così come ci accade, in esistere, in cui il tempo prende forma secondo direzioni e desideri meditati nel vivo. Nell'arrivare a esistere si realizza l'intima unità tra vita e pensiero.

Il valore della cura di sé è stato enunciato da Socrate e poi riaffermato da altri filosofi. Ha trovato una raffinata elaborazione in Epitteto, che definisce l'essere umano come quell'ente deputato alla cura di sé (*Diatriba*, I, 16, 1-3) per coltivare "un animo grande e coraggioso" (I, 6, 43). Secondo Epicuro, ogni essere umano, per tutto il corso della vita, deve aver cura della sua anima, a essa dedicare attenzione ogni giorno e del giorno ogni attimo (*Lettera a Meneceo*, 122). Musonio Rufo, in una massima citata da Plutarco, scrive che "Chi vuole salvarsi deve vivere curando continuamente se stesso" (cit. in Foucault, 1984, p. 49). Seneca avverte che "lo spreco più vergognoso è quello provocato dall'incuria" (*Lettere morali a Lucilio*, I, 1, 2): la materia della nostra vita è il tempo e di questo occorre imparare ad aver cura tracciando fili di senso che tessano insieme gli attimi della vita.

Se l'evento d'essere si attualizza nella preoccupazione d'essere, ossia di divenire il proprio essere possibile, allora l'aver cura di sé diventa un'opzione esistenziale obbligata, in quanto assumere questa responsabilità è il frutto di una decisione con cui la coscienza risponde a una inaggrabile necessità. Rispondere con responsabilità alla necessità del reale significa porsi in una posizione etica. La cura di sé risponde a un'esigenza profonda e indifferibile dell'anima: comprendere se stessi per trovare il giusto orientamento dell'esserci.

Alla luce dell'assunzione della primarietà della cura di sé si può affermare che educare significa offrire all'altro quelle esperienze che, significative rispetto a ogni aspetto della persona (cognitivo, affettivo, etico, estetico, politico...), lo metteranno nelle condizioni di assumersi la responsabilità della propria formazione; quindi, il senso ultimo dell'educare consiste nel facilitare nell'altro l'acquisizione di quelle capacità e lo sviluppo di quelle disposizioni necessarie ad attivare il processo di autoformazione, che consiste nell'assumersi la responsabilità di dare una forma quanto più possibile buona al proprio modo di esserci. In questo senso maestro è colui che ha cura che l'altro apprenda ad aver cura di sé (Foucault, 2001, p. 54).

La direzione di senso del processo di autoformazione inteso come cura di sé consiste nel costruire un "centro interiore" (Stein, 1962a, p. 52) e ciò può significare: disegnare un'architettura di principi essenziali che aiutino a trovare la strada della propria attuazione esistenziale; coltivare quelle *posture della mente* che consentono di stare alla ricerca dell'essenziale, cioè di ciò che, quando manca, fa sentire una perdita d'essere; nutrire la *tensione* a tenere la mente raccolta nella ricerca dell'irrinunciabile.

Dedicarsi a coltivare un centro interiore consente di trovare la regia dei propri movimenti, da cui dipende la libertà di essere, libertà che si manifesta quando le direzioni dell'esserci sono autonomamente scelte e consapevolmente attuate. Rispetto a una vita che si srotola in modo irreflessivo, c'è una vita coscienziale: quella che riduce per quanto è possibile il trovarsi mossa dall'esterno, per lasciarsi guidare dal desiderio di trascendenza, ossia di generare tempi e spazi adeguati per l'esistere. Tale vita ha bisogno di una mente la cui attività sia "impiantata totalmente su se stessa" (Stein, 1962a, p. 53), ossia che agisca non sulla base di impulsi reattivi alle sollecitazioni esterne, ma in base a decisioni ponderate, che si strutturano alla luce dei principi essenziali per dare forma architettonica all'esistere, principi guadagnati attraverso una ricerca rigorosamente meditata.<sup>1</sup>

1. Nel tracciare il movimento della cura di sé come tensione ad agire liberamente un riferimento essenziale è costituito dal pensiero di Edith Stein, la quale interpreta la differenza tra agire naturale e agire libero nell'orizzonte religioso e ipotizza che la persona sia capace di libertà quando l'anima sia "impiantata totalmente su se stessa" (1962b, p. 53) e che questa condizione si realizzi solo quando si trova come rife-

Una mente impiantata su se stessa non è una mente autoreferenziale, solitaria. È una mente la cui attività dipende da sé perché impegnata a coltivare un centro interiore, ma questo centro si va tessendo nel dialogo continuo con altri, attraverso il confronto paziente e meditato con differenti prospettive. Proprio perché la condizione umana è intimamente relazionale, una mente viva non può che essere una mente dialogica. Se vivere è convivere, allora il dialogo con altri è essenziale per trovare l'arte di esistere. E specificamente fecondo rispetto al processo di autoformazione è il dialogo che avviene in una relazione educativa. Se, nel contesto di una relazione ordinaria, il rapportarsi in modo autentico all'altro è quello in cui all'altro non viene mai sottratta la possibilità di assumersi la responsabilità della propria esistenza, nello specifico del rapporto educativo il senso dell'educare consiste nel sollecitare l'altro ad assumersi la responsabilità di realizzare il processo di autoformazione. Detto in altre parole: la direzione di senso dell'educazione consiste nell'aver cura che l'altro apprenda ad aver cura di sé.

Se si accetta che la ragione di senso dell'educare consiste nell'aver cura che l'altro apprenda ad aver cura di sé, così come enunciato da Socrate nell'*Apologia* (31a-31c), allora il processo di autoformazione si configura essenzialmente come apprendere ad aver cura della propria forma di vita. Si può dire che, quando l'aver cura di sé è inteso come pratica di autoformazione, attraverso la quale si assume la responsabilità di rispondere alla chiamata di dare forma al proprio tempo della vita, allora esso consente di accedere

rimiento il mondo della fede, perché solo affidandosi alla grazia divina l'anima può trovare il suo fondamento. Sembrerebbe un paradosso pensare che solo affidandosi ad altro e dunque rinunciando alla propria libertà si possa trovare la libertà vera; ma questa è la visione di chi fa esperienza della fede e teorizza filosoficamente a partire da un'esperienza non a tutti accessibile. Cercando il significato della cura di sé indipendentemente da possibili incoraggi religiosi, quel centro interiore da cui solo scaturirebbe la forza vitale che rende possibile l'agire coscienziale e libero può essere pensato non tanto nella forma di una cosa che si dà oggettivamente alla coscienza, ma come un orientamento della mente, un metodo, se per metodo si intende un modo di stare fra le cose. Quando si perde il centro, quando si perde il metodo per muoversi adeguatamente nel tempo, allora l'anima trema e può sopraggiungere l'angoscia, perché l'anima sente come se il proprio essere e la vita si separassero e venisse meno la possibilità di ogni movimento. È in questi momenti, in cui può accadere di sentirsi appesi a un filo, che la disciplina della cura di sé può tenere l'anima al sicuro.

a una dimensione autentica del vivere. È inautentica una vita fatta unicamente di atti impersonali, quelli in cui ci si lascia accadere secondo modi già decisi altrove, e non si decide il proprio esserci a partire da sé. Se la dimensione di inautenticità si può dire coincidere con il vivere così come accade di trovarsi, senza un investimento progettuale, quella autentica consiste, invece, nel vivere assumendo su di sé il compito di far gemmare direzioni di senso.

“Cura di sé” è stata, fino a poco tempo fa, un'espressione desueta, riportata all'attenzione dei nostri tempi soprattutto per opera di Michel Foucault (1984, 1988, 2001). Proprio perché desueto, prima di procedere nell'argomentazione è necessario esaminare le ragioni che hanno portato all'emarginazione nella nostra cultura del concetto e, con esso, della pratica della cura di sé.

Innanzitutto, si può cogliere la diffidenza che accompagna la teoria della cura di sé, diffidenza che, nel corso del tempo, ha comportato un oscuramento di tale pratica. La ragione di questa diffidenza andrebbe rintracciata nel fatto che, nell'occuparsi di sé, è identificata una forma di dandismo morale, un individualismo estetizzante da cui rifuggire (Foucault, 2001, pp. 14-15). Il concetto della cura di sé, che nella cultura contemporanea evoca un atteggiamento egoistico e individualistico, nonché segnato da un mero ripiegamento interiore, per secoli ha costituito, invece, una pratica valutata positivamente e che ha rappresentato la matrice generativa di prospettive etiche rigorose e austere, quali sono quella stoica, quella cinica e, per certi aspetti, quella epicurea. Si aggiunga che molte delle tecniche che configurano la pratica della cura di sé riappariranno, poi, nel contesto della cultura cristiana. Che la cura di sé si riduca a un modo d'essere individualistico è una misinterpretazione, come è dimostrato da Foucault (1984, pp. 55-57), il quale spiega che tale pratica, anziché risultare un approccio solipsistico al compito di affrontare l'esistenza, richiede un'intensificazione delle relazioni sociali, poiché non si può trovare la via dell'arte del vivere senza confrontarsi con altri.

Un'altra causa dell'emarginazione culturale subita dalla teoria della cura di sé va rintracciata nel fatto che, originariamente, era pensata per privilegiati. Nella cultura lacedemone, infatti, l'occuparsi di sé era pratica riservata a chi si poteva permettere schiavi che si occupassero delle faccende ordinarie (Foucault, 2001, p. 28).

Per riattualizzare il senso della cura di sé si deve dunque risignificare questa pratica attraverso un'interpretazione che ne sottolinei la forte valenza etica e, dunque, la necessità che questa formazione valga per tutti i cittadini, in quanto condizione per la propria attuazione esistente e per l'esercizio di una piena cittadinanza.

### *Nota di metodo*

Fare oggetto di studio la cultura della cura di sé richiede di immergersi nei testi della filosofia antica. Il frequentare testi tanto lontani nel tempo comporta il rischio di scivolare in un'archeologia del sapere che produce reperti, belli da ammirare, ma che rimangono cose inerti rispetto al presente, al bisogno specifico che oggi abbiamo di parole parlanti, vive.

Va tenuto conto che, nell'avvicinare testi lontani, può verificarsi una forma di inquinamento conseguente al fatto che lo sguardo dell'interprete, come ogni sguardo, è culturalmente situato, così che si finisce per colorare l'oggetto di studio dell'atmosfera del presente. L'inquinamento dello sguardo conseguente alla situazionalità culturale dell'atto cognitivo può però tradursi in risorsa se, anziché pretendere inutilmente di annichilire il proprio punto di vista, si sa attuare un'ermeneutica dialogica dei testi capace di trasformare le presupposizioni che strutturano il nostro sguardo in strumenti che sanno ascoltare voci lontane. Da coltivare è una ragione ermeneutica che, senza rinunciare allo sguardo immerso nella contemporaneità, sappia lasciare i testi antichi parlare in fedeltà a sé.

La ringhiera a partire dalla quale oggi si pensa dispone anche delle coordinate ermeneutiche fornite da alcune filosofie del Novecento che, senza occuparsi direttamente del tema della cura, tematizzano l'antica questione della spiritualità, ossia l'attenzione alle pratiche di trasformazione profonda dell'essere del soggetto (Foucault, 2001, p. 25). Può dunque risultare significativo delineare i tratti della cultura della cura di sé a partire da quegli sguardi filosofici che, a noi vicini nel tempo, possono nutrire una lettura feconda delle esigenze di spiritualità espresse dall'antica cultura di sé. Ogni sguardo di analisi è sempre culturalmente situato; individuare ed esplicitamente rendere operativo un preciso punto di osservazione può fare trovare la strada per rendere attuale e vitale ciò che ha preso forma in tempi lontani.

A partire da queste premesse, ho deciso di individuare come sponda per uno sguardo dal presente la fenomenologia e tale scelta trova la sua legittimazione rispetto al tema trattato perché, come precisa Roberta De Monticelli (2000, p. XXIV), i fenomenologi si sono occupati del "continente sommerso" della vita interiore; oltre che a Max Scheler, in particolare si devono a Edith Stein pagine vive e metodologicamente rigorose di fenomenologia della vita della mente, in particolare del suo lato affettivo, un mondo che non sempre riceve un'adeguata riflessione, sia nella nostra quotidianità sia nelle scienze dello spirito. Fondamentale risulta anche il pensiero di María Zambrano, poiché ha prodotto analisi raffinate della vita dell'anima e del cuore, nelle quali risuona in modo vivido il principio del conoscere se stessi che Socrate pone al centro della pratica della cura di sé.

Seguendo un processo di indagine a spirale, dopo aver approfondito lo studio della cultura della cura di sé nel pensiero antico, ho scelto di attivare come filtro di lettura le riflessioni maturate in quelle filosofie che attestano una profonda consonanza con il nucleo che caratterizza la cultura delle pratiche di spiritualità, e da lì intrattenere un dialogo con i testi antichi. Forse tale scelta – pur tenendo conto dell'impossibilità di punteggiare in modo lineare qualsiasi percorso di studio – si deve al fatto che è proprio la formazione avvenuta attraverso queste filosofie che ha riattivato la sensibilità per il tema della cura di sé.

## ESSENZA DELLA CURA DI SÉ

## LA PRIMARIETÀ ESISTENZIALE DELLA CURA DI SÉ

Se si assume l'affermazione secondo la quale educare significa orientare l'altro ad aver cura di sé, allora la questione essenziale – la stessa che Socrate pone ad Alcibiade (Platone, *Alcibiade Primo*, 128a) – consiste nel comprendere in che cosa consiste l'aver cura di sé (ἐαυτοῦ ἐπιμελεῖσθαι). Tale questione andrebbe poi ulteriormente approfondita, cercando di capire in che cosa consiste “l'aver cura rettamente [ὀρθῶς ἐπιμελεῖσθαι.]” (128b), ossia – cercando una adeguata traduzione del termine greco *orthòs* (ὀρθῶς) – quella che risponde in modo perfetto a quanto il reale divenire delle cose richiede come necessario, e che accada nel momento giusto e secondo la giusta misura.

Per capire in che cosa consiste l'essenza di una buona cura, è necessario individuare *a cosa* indirizzare tale pratica, qual è l'oggetto, e *verso cosa* tendere, cioè quali sono le direzionalità operative.

Per rispondere a tali questioni non si può non assumere come riferimento il pensiero socratico, dal momento che si deve a Socrate l'istituzione del concetto di cura di sé (ἐπιμέλεια ἐαυτοῦ). Nell'*Alcibiade* si trova la prima importante formulazione della cura di sé (Foucault, 2001, p. 40), ma per meglio comprendere il senso di tale pratica, questo testo va letto congiuntamente all'*Apologia di Socrate*, poiché qui si trova una non meno importante interpretazione della cura, in quanto di essa Socrate indica le qualità essenziali.

Nell'*Apologia*, Socrate, enunciando il significato originario della pratica educativa, afferma che il compito dell'educatore è quello

di sollecitare l'altro ad "aver cura di sé" (Platone, *Apologia di Socrate*, 36c), e spiega che l'essenza della cura di sé consiste nell'aver cura della propria anima (ἐπιμελεῖσθαι τῆς ψυχῆς) affinché acquisisca la forma migliore possibile (30b). Coerentemente con il fine cui aspira, l'educazione va dunque concepita come pratica che "ha per fine la cura dell'anima" e ad assumere la responsabilità di educare può essere soltanto colui che risulta esperto di tale cura (Platone, *Lachete*, 185d), non solo in quanto enuncia discorsi su di essa, ma perché vive coerentemente con quanto enuncia, realizzando nella propria vita il necessario accordo tra parole e azioni (188c).

La centralità della cura dell'anima viene ribadita in altri dialoghi. Nel *Cratilo* si dice che non bisogna affidare la propria anima a una terapia fondata solo sui nomi, sulle parole (440c); nel *Fedone* si dice che, essendo l'anima immortale, a essa va riservata dedizione e cura (107c), ma è nell'*Alcibiade* che Socrate spiega analiticamente in che cosa consiste "aver cura della propria anima [ψυχῆς ἐπιμελητέον]" (132c).

Data l'importanza dell'interpretazione della cura di sé come cura dell'anima, è necessario sintetizzare qui la struttura argomentativa del discorso socratico sviluppata nell'*Alcibiade Primo*, poiché essa costituisce la matrice generativa della cultura della cura di sé: è necessario aver cura di sé (127e); l'aver cura consiste nell'essere capaci di una cura perfetta, intendendo quella che si muove nella direzione di senso di migliorare se stessi e che accade nel momento giusto e secondo la giusta misura (128b); per migliorare se stessi è necessario conoscere se stessi (129a), perché solo conoscendo se stessi si può conoscere anche l'arte di aver cura di sé (129a); conoscere se stessi significa conoscere la propria essenza e poiché l'essenza dell'essere umano è l'anima, dal momento che "l'anima è l'essere umano" (130c), allora aver cura di sé significa aver cura dell'anima (132c).

Nel *Fedro*, Socrate parla specificamente dell'educazione dell'anima (ψυχῆς παιδευσιν) (241c) e spiega che l'anima si educa nutrendola di buone cose, che sono: "bellezza [καλόν], sapienza [σοφόν], bene [ἀγαθόν] e ogni altra cosa a queste affine" (246e). Sono queste le cose che Socrate definisce le "essenze degne di amore" (250d); infatti il bene è ciò che ogni anima va cercando, e

se si condivide la tesi socratica secondo la quale il bene coincide con il bello (*Alcibiade Primo*, 116c), allora la sapienza del vivere consiste nel cercare l'essenza del bene. Nel dedicarsi alla ricerca del bene consiste "la virtù dell'anima [τὴν ψυχῆς ἀρετήν]" (*Alcibiade Primo*, 133c). È questa ricerca la sola capace di fornire un orizzonte chiaro per interpretare la cura di sé.

La cura dell'anima trova una ragione ontogenetica nella necessità di cercare quell'orientamento dell'esistere necessario a disegnare di senso il tempo della vita. Il valore del discorso socratico appare indiscutibile, perché se solo ci si ferma a pensare, non si può non sentire l'inaggrabile necessità di occuparsi eticamente del proprio essere.

Non si può non rilevare che nell'affermazione "aver cura dell'anima" si rintraccia il rischio di un'interpretazione solipsistica e intimistica della cura di sé. Tale rischio viene meno, però, se si prende atto della tesi enunciata nell'*Apologia*, dove Socrate afferma che aver cura di sé significa imparare a lasciare da parte l'inessenziale e, soprattutto, ciò che distrae la mente dal concentrarsi sull'irrinunciabile: mettere da parte la ricerca di onore, gloria e successo, per aver cura, invece, della saggezza, della verità (Platone, *Apologia di Socrate*, 29e) e della virtù (31b). Saggezza, verità e virtù sono le cose irrinunciabili per fare del tempo che ci è dato una vita degna di essere vissuta sia come singolo sia come cittadino, poiché queste sono le cose essenziali per costruire comunità e fare il lavoro della politica.

Quando non si ha cura delle cose che sono della massima importanza, allora l'esistenza ne patisce, poiché il nostro valore dipende dalle cose di cui abbiamo cura (*Apologia di Socrate*, 41e). La cura dell'anima, da cui dipende la qualità della vita (Platone, *Protagora*, 313a), richiede che ci si prenda cura con ogni sollecitudine delle virtù (325c).<sup>1</sup> Aver cura di sé significa occuparsi del bene maggiore per l'essere umano, che consiste nel ragionare ogni giorno della virtù – quella che ci fa essere pienamente umani e buoni cittadini – e nell'esaminare le questioni che sono del più alto va-

1. Letteralmente questo passaggio del *Protagora* (ἐπιμελοῦνται πᾶσαν ἐπιμέλειαν) andrebbe tradotto con "aver cura con ogni cura" della virtù, segno non solo della centralità delle virtù nella vita umana, ma anche della forte primarietà assegnata all'azione della cura.

lore esistenziale, poiché dalle risposte che si trovano dipende la possibilità di trovare un ordine di senso per dare forma a una vita buona; tale è l'importanza di occuparsi di queste cose che una vita che non si impegni rispetto a esse "non è degna di essere vissuta" (Platone, *Apologia di Socrate*, 38a).<sup>2</sup> Si tenga conto che nella filosofia socratica tale ricerca non si risolve in un atto meramente intellettuale, ma è qualcosa che s'incarna nel modo di essere, che viene testimoniato e in quanto tale è alla base dell'agire politico, perché per assumere responsabilità politiche è condizione necessaria aver cura di sé coltivando la virtù dell'anima (Platone, *Alcibiade Primo*, 134c). Solo avendo cura dell'anima si può trovare la misura per agire con giustizia e saggezza, e di conseguenza procurare questi beni alla città (134 c-d).

Dunque, a ispirare la cura di sé così come è concepita da Socrate è il principio del preoccuparsi non di ciò che si può avere, ma di ciò che si può essere, avendo cura di far fiorire al meglio la propria umanità (*Apologia di Socrate*, 36c), perché l'*eudaimonía* (εὐδαιμονία), cioè una buona condizione del vivere, non consiste nelle cose di cui si dispone, ma letteralmente in una buona (εὖ) vita spirituale (δαίμων), (*daímon*, infatti, è lo spirito che orienta la coscienza). Quando non si ha cura della vita spirituale, allora lo spazio vitale della persona si contrae e vengono a ridursi in termini non solo quantitativi, ma anche qualitativi, le potenzialità del proprio essere.

2. L'aver cura di sé si profila, dunque, come un'attività essenzialmente noetica, cioè che impegna il pensiero. Scrive Foucault (2001, p. 13) che "la cura di sé implica un certo modo di vigilare intorno a quel che si pensa e a quel che accade nel pensiero". Tale essenza noetica della pratica di cura è rintracciabile anche dall'analisi etimologica del termine che in greco antico indica l'aver cura, cioè ἐπιμελέομαι, di cui è evidente la relazione con il termine μελέτη, che significa non solo cura, sollecitudine, ma anche pensiero, meditazione. Inoltre, nel greco antico, altri termini che indicano la cura includono fra i loro possibili significati anche l'attività del pensare, del meditare. È il caso del termine πρόνοια, che indica sia l'attenzione sia la cura, e dei verbi προνοεῖν, che significa dedicare pensiero a qualcosa, e φροντίζειν, che Socrate utilizza nell'*Apologia* (29 e-d) laddove spiega le direzioni di senso della cura educativa: significa sia pensare e riflettere sia avere cura e preoccuparsi. Nelle *Nuvole*, dove si descrive Socrate nell'atto di meditare, Aristofane usa i termini φροντίζειν e ἐκφροντίζειν; anche Senofonte, nel *Convito* (VI, 6), per dire che la specificità di Socrate consiste nel meditare usa il termine φροντιστής. Se si tiene conto che φροντίς non solo indica l'atto del meditare, ma significa anche cura, si potrebbe dire che colui che medita, cioè il φροντιστής, è chi sa sottrarsi alla presa spesso totalizzante che esercitano gli affari pratici per dedicarsi al pensare, e che proprio meditando ha cura di sé.

Per aver cura dell'anima è necessario avere una direzione di senso e questa la si trova stando in ascolto della tensione primaria per l'essere umano, la tensione verso ciò che è bene (Aristotele, *Etica Nicomachea*, I, 1, 1094a 2-3). La ricerca di ciò che fa bene al vivere costituisce la ricerca prima, da cui si genera ogni atto esistente. Il concetto di "cura dell'anima" diventa un concetto buono quando si individua la giusta direzione di questa pratica. La saggezza, ossia ciò che consente di vivere una vita buona, non è qualcosa che si possiede, ma è un orientamento dell'anima che viene nutrito dallo stare alla ricerca del bene, in cui consiste la virtù dell'anima, quella che Aristotele definisce "virtù etica" (*Etica Nicomachea*, VI, 2, 1139a 22). Secondo Epitteto, la ricerca di ciò che è bene non è una delle tante opzioni possibili dal valore relativistico, ma è una "prenozione" e, come tale, comune a tutti gli uomini, poiché ogni persona "riconosce che il bene è utile, che è degno di essere scelto e che bisogna cercarlo e perseguirlo in ogni occasione" (*Diatriba*, I, 22, 1).

Poiché rispetto alla tensione vitale e irrecusabile a una vita buona non corrisponde in modo automatico la possibilità di avere una visione chiara di come concretizzare il bene, allora la cura dell'anima – che proprio del cercare di dare forma buona all'esserci si occupa – risulta non solo un compito ontogeneticamente necessario, ma anche arduo, poiché si profila come una pratica che non poggia su un sapere certo, ma si nutre di un ricercare continuo: ricercare il modo in cui è bene vivere e in che cosa consiste una vita felice.

Socrate non si limita a istituire la pratica della cura dell'anima e a precisare quali direzioni di senso a essa vadano impresse, di essa dice anche il modo in cui intenderla, quando spiega che aver cura di sé implica il conoscere se stessi. Di fronte a un Alcibiade troppo preoccupato delle ricchezze, gli spiega che la cosa più importante di cui occuparsi, se vuole eccellere, è quanto è scritto sul tempio di Delfi: "conosci te stesso [γνῶθι σαυτόν]" (Platone, *Alcibiade Primo*, 124a-b), perché solo conoscendo se stessi è possibile capire come aver cura di sé (129a). La prima ricerca da intraprendere, e si tratta di una ricerca massimamente difficile (129a), è dunque quella di conoscere il proprio esserci (129d), perché "se conosciamo noi stessi, potremo anche conoscere come avere cura di noi, ma se non ci conosciamo, non conosceremo neppure quello" (129a). Il modo per dimostrare di aver raggiunto una certa forma di eccel-

lenza, e quindi di avere le competenze per assumere incarichi di governo, consiste nell'essere capaci di cura (ἐπιμέλεια) e nel possedere le tecniche (τέχνη) (124a-b), cioè i saperi pratici necessari a conoscere se stessi per migliorarsi. Se, dunque, educare significa coltivare nell'altro la capacità e la passione di dare forma a se stessi, cioè di praticare l'autoformazione, le direzioni di senso per invernare tale processo consistono nello *sviluppare l'orientamento etico dell'aver cura* dell'esistenza e nell'*apprendere le tecniche* che consentono di dare forma al proprio esserci.

Nel momento in cui Socrate teorizza la primarietà del conoscere se stessi (129e) non stabilisce, però, una coincidenza fra tale pratica e quella dell'aver cura di sé; piuttosto, considera la prima condizione preliminare per esercitare la seconda.<sup>3</sup> Infatti, nell'*Apologia* Socrate precisa che l'aver cura di sé si realizza nella ricerca della sapienza delle cose umane, che sta in una relazione essenziale con la ricerca della virtù; nell'*Alcibiade* non solo afferma che il senso della cura di sé consiste nell'apprendere l'arte di "diventare migliori il più possibile" (124b-c), ma precisa che il conoscere se stessi è esercizio imprescindibile per apprendere tale arte (129a) e dunque subordina l'esercizio del conoscere se stessi alla ricerca di una buona forma di sé. Risulta evidente che il conoscere se stessi non coincide con la cura di sé, ma ne costituisce la condizione, quando poco più oltre afferma: "Se conosciamo noi stessi potremo anche conoscere la cura di noi stessi, ma se noi non ci conosciamo non conosceremo neppure quella" (129e).

Per costituirci come soggetti che liberamente danno forma alla propria materia, la nostra anima deve conoscersi e prendere posizione rispetto alle forme del suo divenire. Se mi fermo e penso al mio vissuto, posso scoprire che diverse sono le azioni attraverso

3. Se è vero che il platonismo assegna alla conoscenza di sé un valore primario (Foucault, 2001, pp. 58-59), tuttavia non sembra possibile fare coincidere questa pratica con la cura di sé, perché se si analizzano i dialoghi socratici nel loro insieme si trova che per realizzare la cura di sé vengono indicate altre pratiche spirituali (concentrazione del pensiero su se stesso, contrazione dell'anima intorno al suo asse, ritiro e isolamento) che non sono assimilabili alla conoscenza di sé. È vero che conoscenza di sé e cura di sé si implicano in un "reciproco aggrovigliarsi" (Foucault, 2001, p. 60), tuttavia la cura di sé rimane un obiettivo cui tutte le varie pratiche sono subordinate; se è quindi possibile affermare che la *conoscenza di sé* svolge un ruolo essenziale, non pare però corretto dedurre da qui la coincidenza di questa pratica con la *cura di sé*.

le quali mi muovo nel mondo: alcune vengono come da un fondo opaco, altre si manifestano come atti liberi consapevolmente scelti. La complessità del vissuto è tale da evidenziare l'esigenza di rivolgere l'attenzione a esso per cercare un po' di chiaro.

Conoscere se stessi significa capire quali sono le forze che agiscono sulla vita della mente, quali implicazioni esse possono avere sul proprio modo di essere e poi valutare in che misura esse aiutano a divenire il proprio poter essere nella direzione della propria attuazione esistenziale. Ma approfondire la conoscenza di sé è cosa difficile; per questa ragione può accadere di sottrarsi a tale impegno. Quando si abdica all'impegno di conoscere se stessi per avvicinarsi al nucleo più intimo della vita dell'anima, si finisce per vivere una vita periferica, quella in cui si va consumando il tempo in attività lontane dalle direzioni con cui ci si può misurare con l'essenziale. Decifrare quello che si pensa e quello che si sente, cercare una comprensione quanto più possibile nitida delle visioni, delle teorie, delle emozioni, dei desideri che costituiscono la matrice generativa del nostro modo di esserci è un'esigenza che si avverte nell'intimo, perché quando ci si ferma e ci si ascolta non si può non sentire che la vita in cui il nostro essere fluisce chiede una certa trasparenza (Zambrano, 2007, p. 49).

Se pensiamo l'anima come il centro della forza vitale del proprio esserci, da cui prendono forma le direzioni di attualizzazione della persona nella sua singolare unicità, dove si genera e si coltiva la ricerca della composizione di senso della propria vita, allora la declinazione della cura di sé come cura dell'anima appare fondamentale. Se accettiamo di pensare all'anima come al centro dinamico del nostro esserci e che la sostanza del nostro esserci sia data dai pensieri che pensiamo e dalle emozioni che sentiamo, allora la cura di sé, quando intesa come cura dell'anima, diventa cura del pensare e del sentire. E poiché, socraticamente, la cura di sé implica la conoscenza di sé, aver cura di sé significa conoscere come pensiamo e come sentiamo.

Un altro elemento rilevante da considerare è che, nell'*Alcibiade*, la cura di sé è presentata come quella pratica di autoformazione necessaria per prepararsi alla vita pubblica, perché non ci si può occupare dello spazio condiviso se non ci si esercita ad aver cura del modo del proprio esserci. Socrate stabilisce

una relazione sostanziale fra la cura di sé e l'esercizio della virtù politica, sottraendo così la cura di sé a ogni visione intimistica e apolitica. In Socrate/Platone la cura è il modo di esserci primario; viene infatti concettualizzata come pratica essenziale sia nel rapporto di sé con se stessi, per coltivare la propria umanità, sia sul piano sociale e politico. La paradigmaticità ontologica ed etica della cura è evidente nel *Politico*, dove ogni volta che viene definito l'agire politico viene usato il termine "cura [ἐπιμέλεια]" (Platone, *Politico*, 275e 7, 267d 7-8) e il politico è definito come colui che ha cura dei molti, precisamente come "colui che ha cura non singolarmente, ma collettivamente" (275c 10-d 1-2); la politica è definita come "la scienza dell'allevare gli esseri umani in comunità [ἀνθρώπων κοινοτροφικὴν ἐπιστήμην]" (267d 11) e, in un altro passaggio del dialogo, come "la cura dell'insieme della comunità umana [ἐπιμέλεια δὲ γε ἀνθρωπίνης συμπάσης κοινωνίας]" (276b 7).

Se si considera che non solo la politica, ma innanzitutto l'educazione si realizza come cura, poiché l'educatore è colui che ha cura dell'altro affinché maturi la sua capacità di avere cura dell'anima, si può dire che, con Socrate, il concetto di cura qualifica ogni gesto essenziale dell'esserci: quello che il singolo esercita verso se stesso (cura di sé), quella che l'educatore rivolge al suo allievo (la *paideia* come cura che si realizza nel prendersi a cuore l'altro nella sua singolare unicità), quello che il politico esercita verso i cittadini come collettività (la politica come cura). La cura di sé non è dunque altro che il momento essenziale per esercitare i vari ruoli sociali.

Pur non potendo trascurare le successive interpretazioni cui nel tempo è stato sottoposto il concetto della cura di sé, è la versione per così dire politica della cura di sé, quella che si apre a una dimensione intersoggettiva, che convince ad assumere il pensiero socratico come l'orizzonte in cui muovere il presente discorso. Data, infatti, la consistenza plurale della condizione umana, quella per la quale nessuna esistenza è chiusa entro i confini della propria pelle, ma è strutturalmente e inaggrabilmente relazionale, la cura di sé non può che essere pensata in relazione al nostro essere chiamati a con-vivere con gli altri; aspetto, questo, che nella sua forma più umanamente significativa viene a declinarsi come l'assumersi la responsabilità di aver cura di sé per con-vivere bene con gli altri.

#### CURA DI SÉ COME PRATICA

Nell'analisi articolata e raffinata che compie del concetto di cura di sé [ἐπιμέλεια ἑαυτοῦ], Foucault è interessato a mettere in evidenza come la cura di sé non designa solo un atteggiamento di attenzione a se stessi, ma implichi un certo tipo di azioni che si esercitano su di sé per provocare modificazioni e trasformazioni più o meno profonde dell'essere del soggetto (Foucault, 2001, p. 13). L'espressione verbale che in greco antico indica l'aver cura, cioè ἐπιμελεῖσθαι, individua non solo un atteggiamento, ma un modo di esserci, di agire; l'etimologia rimanda a termini come μελετᾶν, μελέτη, μελέαι; μελετᾶν è sovente associato a γυμνάζειν, che significa fare esercizi, allenarsi. Più precisamente, il termine γυμνάζειν designa un esercitarsi con cose al confronto con la realtà, mentre il μελετᾶν rappresenta un esercizio di pensiero (Foucault, 2001, p. 315). Anche nel vocabolario cristiano del IV secolo, ἐπιμέλεια indica il fare esercizi, in particolare esercizi ascetici. Proprio perché i termini relativi alla cura designano un insieme di pratiche (Foucault, 2001, p. 74), non si possono non considerare le pratiche in cui si realizza l'essenza della cura di sé.

Fra le pratiche trasformative che configurano la cura di sé messe a punto dalla cultura filosofica dell'antichità troviamo varie tecniche: meditazione, memorizzazione del passato, esame di coscienza e analisi le rappresentazioni che via via prendono forma nella mente (Foucault, 2001, p. 13). Certe "tecniche del sé" erano già presenti nelle epoche più arcaiche; per esempio, i riti di purificazione ritenuti necessari per preparare il proprio essere ad affrontare le esperienze religiose e avvicinarsi al trascendente; la pratica dell'isolamento, che consiste nel prendere le distanze dal mondo ordinario, nell'assentarsi da ciò che è abituale per occuparsi di sé; le tecniche di raccoglimento per potenziare la capacità vitale dell'anima ed evitare che, in quanto soffio, si disperda sotto le pressioni del mondo; la tecnica della perseveranza, con cui il soggetto si esercita ad affrontare con equilibrio quanto di doloroso può riservare l'esistenza; la disamina del vissuto della giornata per prendere coscienza dei modi del proprio agire (Foucault, 2001, pp. 41-42). Alcune di queste tecniche, sottoposte a processi di revisione e di rimodellamento, sono poi sopravvissute prima nella tradizione filosofica ellenistica e romana e poi nella cultura cristiana (p. 44).

Di queste pratiche troviamo eco in Platone. Nel *Fedone* (65b-c) si dice essere necessario abituare l'anima a concentrarsi su di sé, a raccogliersi in se stessa, liberandosi dai legami con il corpo, perché questo, con le sue tensioni, impedirebbe all'anima di "toccare" la verità (65b); una pratica spirituale è dunque individuata nell'esercizio mirato a liberare il pensiero dai legami con la materia per divenire un pensiero puro (66c), perché se il vero è qualcosa di scevro da impurità, allora la mente può avvicinarlo solo quando ragiona con la sua migliore purezza.<sup>4</sup> Nel "mito della caverna" (Platone, *Repubblica*, libro VII) l'anima è chiamata a una conversione radicale che la porta lontano dal mondo delle cose transeunti, dove alla mente sono accessibili solo ombre, per salire verso la luce, dove solo può avere accesso alla verità. L'anima ha bisogno di una vita chiara e il chiaro si trova cercando una risposta alle questioni che si avvertono fondamentali per cercare la sapienza delle cose umane. Il lavoro di spiritualità, in Platone, è dunque essenzialmente un lavoro di purificazione volto a potenziare le capacità dell'anima e il desiderio di accedere a una conoscenza vera.

La cultura platonica della cura di sé troverà poi un'eco di grande rilievo nella cultura ellenistica e romana. Il *Manuale* dello stoico Epitteto è un testo di pratiche di spiritualità, da cui si coglie che a nulla valgono letture e studi se poi il soggetto non cerca di applicare su di sé i principi per dare forma etica al proprio esserci.

Prendere in esame le tecniche di trasformazione di sé finalizzate a modellare una buona forma del proprio essere è questione essenziale e come tale sempre attuale. Riandare al passato attivando uno sguardo nutrito dalle filosofie contemporanee interessate al lavoro su di sé può aiutare a trovare semi di pensiero capaci di fecondare una cultura della cura sempre quanto mai necessaria.

Che all'essere umano sia data la possibilità di plasmare il proprio essere è segno che dispone di un certo grado di libertà e insieme di una certa forza ontologica. Tuttavia va sottolineato che

4. Il pensare smaterializzato, disincarnato non può avere luogo poiché noi siamo un corpo e tutta la vita cognitiva si nutre dei dati sensoriali; tuttavia l'ascetismo epistemologico di Platone, pur assunto con le dovute cautele, mantiene il suo valore euristico, perché con il suo impossibile ideale di "purità perfetta" (*Fedone*, 65e) richiama al compito di intraprendere il lavoro del conoscere cercando di stare nelle questioni con la mente il più possibile svincolata da quei contenuti mentali e da quelle procedure standardizzate che impediscono una conoscenza quanto più possibile "oggettiva".

l'opera del plasmare trova dei limiti e che proprio per questo non ci si può attendere troppo dal lavoro su di sé. Stein (1991, p. 177) ipotizza che a limitare gli sforzi di trasformazione di sé sia una "predisposizione originaria", ossia una sorta di impronta originale che, mentre rende possibili certi sviluppi, impedisce all'essere di sviluppare altri aspetti. Questa ipotesi, che, come altre, va assunta nei termini di una presupposizione inverificabile, deve essere presa con le dovute cautele critiche, perché introduce una forma, anche se debole, di determinismo genetico. Anziché ipotizzare una predisposizione originaria, preferisco pensare al peso che hanno le prime forme ricevute dal nostro essere nei primi momenti della vita, forme che, proprio perché acquisite quando la materia dell'esserci è fortemente malleabile, hanno una certa forza ontogenetica, ma non sono coercibilmente determinanti e irreversibili. Le prime esperienze della vita, quando a fronte di una massima vulnerabilità e plasmabilità si è completamente dipendenti dagli altri e la materia del nostro essere si trova immersa in un processo morfogenetico di cui non si è responsabili, provocano l'emergere di certi modi dell'esserci che, se restano acquisiti senza essere sottoposti a uno sguardo riflessivo, hanno un potente effetto modelante, con cui bisogna fare i conti quando si decide di avere cura intenzionale della propria forma d'essere. Un altro limite al lavoro di autoformazione è da rinvenire nella qualità dell'ambiente in cui si agisce, che insieme a risorse e a possibilità presenta anche forze e pressioni che spesso strattonano l'essere in direzioni opposte. Sapere i limiti oggettivi del lavoro di formazione del sé è essenziale per evitare inutili e dannose illusioni di onnipotenza.

#### PRATICHE DI SPIRITUALITÀ

Applicare le tecniche di lavoro su di sé significa fare lavoro di spiritualità, perché spiritualità è "la pratica e l'esperienza per mezzo delle quali il soggetto opera su se stesso le trasformazioni necessarie per avere accesso alla verità" (Foucault, 2001, p. 17). Diversamente da quanto accadrà in epoca moderna con Descartes, per il quale la verità è un oggetto accessibile al pensiero attraverso l'applicazione di un metodo inteso come lo stare in conformità a regole, per la cultura della cura di sé la verità non è qualcosa

di oggettivamente disponibile che attende solo di essere acquisita dall'intelletto, ma è un orizzonte al quale si accede plasmando il proprio essere per renderlo capace di agire con verità.

Se si sviluppa il discorso in una prospettiva socratica, risulta legittimo interpretare la cura di sé come pratica di spiritualità (Foucault, 2001, p. 19), che chiede si mettano in atto tecniche di trasformazione del sé al fine di "lavorare sul proprio principio interiore" (Epitteto, *Manuale*, 29).<sup>5</sup> La cura di sé va dunque intesa come una pratica spirituale di lavoro sul proprio modo di essere, per cercare di sbrogliare quel filo seguendo il quale si avrebbe accesso a qualche frammento di verità. Una verità agita e non solo pensata, e dunque una verità che non solo quando è raggiunta, ma anche durante il processo di ricerca ha effetti trasformativi sul soggetto stesso.

Proprio per le stratificazioni semantiche che si porta appresso il concetto di verità, risultano necessarie alcune precisazioni, prima di proseguire nel discorso. Innanzitutto, da un punto di vista costruttivistico non esiste una verità già scritta che la mente deve saper vedere e contemplare, ma la verità è sempre qualcosa che la mente costruisce in un dialogo continuo con la realtà. Inoltre, si devono distinguere due tipi di verità: quella della scienza, che risponde al bisogno di *spiegare* i fenomeni per controllarli e che si acquisisce attraverso l'indagine speculativa e sperimentale sul mondo, e la verità dell'esistenza, che risponde al bisogno di *orientare* il processo di costruzione di orizzonti di senso necessari a invernare il tempo della vita. La verità dell'esistere non si limita semplicemente a dire in che cosa consiste il vivere, ma enuncia l'essenza del vivere bene (Epitteto, *Diatriba*, I, 4, 31). I metodi per conseguire la seconda non sono come quelli utili alla verità scientifica, così come differenti sono i modi di verificaazione dell'attendibilità delle tesi cui si perviene.

5. Si trova in Pierre Hadot l'uso pragmatico del termine "spirituale", laddove per indicare la qualità degli esercizi di pensiero suggeriti dalla filosofia antica parla di esercizi spirituali intesi come pratiche cognitive attraverso le quali la mente fa di se stessa una materia da comprendere e da modificare allo scopo di operare un cambiamento del modo di essere (Hadot, 2002, p. 30). Si parla di esercizi perché alla base c'è un'analogia fra l'azione fisica per plasmare il corpo e quella spirituale per coltivare la vita interiore: così come gli esercizi fisici, ripetuti con regolarità, consentono di pervenire a una buona forma fisica e sviluppare determinate abilità, così l'esercizio spirituale trasforma la qualità della vita interiore e, con essa, il modo di essere del soggetto.

In altre parole, la verità dell'esistere non è qualcosa che si acquisisce attraverso il ricorso a precise regole epistemiche, ma richiede la messa in atto di una tecnica dell'esistenza con cui il soggetto si modifica e si trasforma. La verità dell'esistere è qualcosa che si incarna, che si agisce sviluppando certi modi dell'esserci; "non può esserci verità senza una conversione o una trasformazione del soggetto" (Foucault, 2001, p. 17).

Come conseguenza del diverso ordine di domande da cui si genera, da una parte, la ricerca di sapere scientifico e, dall'altra, la ricerca di sapere del vivere, le verità cui aspira la ricerca scientifica sono irrefutabili, cioè si esprimono in proposizioni dal valore coercitivo, mentre le verità dell'esistere si attualizzano in proposizioni che chiedono una continua interpretazione.

Secondo De Monticelli (2004, p. 27), la ricerca della verità va intesa assegnando "un senso forte al termine, come ricerca di verità non solo opinabili, ma asseribili sulla base di evidenze e giustificazioni e come tale ha il suo rigore e il suo metodo". Si può parlare di evidenze per quelle che sono verità dell'esistenza? Certo anche per questo tipo di verità si va in cerca di qualcosa di non opinabile, e tale ricerca si realizza nel cercare un accordo intersoggettivo, la validità del cui esito dipende dalla radicalità dell'esame cui vengono sottoposte le presunte idee di verità e dalla qualità del confronto dialettico sui discorsi che si vanno facendo. Difficile, però, poter parlare di evidenze indiscutibili e di giustificazioni rigorose, che sono concettualizzazioni epistemologiche applicabili, anche se con una certa cautela, invece all'altro ordine di verità, quello della scienza.

Quando Foucault (2001, p. 19) parla di verità sembra intendere questo termine in senso esteso, includendo la verità della scienza, oltre che la verità filosofica; come soggetti in cerca della verità cita infatti lo scienziato e il filosofo. Qui, invece, quando parlo di verità come polo tensionale della cura di sé intendo la verità dell'esistenza, ossia quelle posture esistenziali e quelle direzioni dell'esserci che consentirebbero l'accesso a una "vita buona", quella in cui ciascuno sente di realizzare la sua umanità, la sua chiamata a esserci. La verità da cercare è il "sapere dell'anima" (Zambrano, 1950, p. 19), quella verità che risponde all'anelito verso la trascendenza, perché apre la vita ad altro. Trovare quel sapere dell'anima in cui si condensa la verità dell'esistere sarebbe come trovare la visione

che orienta il proprio camminare nel tempo, quella che indica le direzioni di senso e il giusto ritmo. La verità che si va cercando è quella che sa suggerire i movimenti dell'essere che sono da coltivare e sa indicare in quale misura.

La cura di sé, intesa come pratica di spiritualità secondo una visione socratica, va concepita come percorso che assume come orizzonte cui tendere le verità dell'esistere; ci si allena, infatti, nella cura di sé non per risolvere teoremi o per migliorare le tecniche di effettuazione di un esperimento in laboratorio, ma per cercare una risposta alle questioni proprie dell'umano, quelle che Socrate insistentemente non cessa di porre ai suoi interlocutori: cosa è bene, giusto e bello fare per inverare il tempo della vita. Prendersi a cuore tali questioni e con disciplina esaminarle, lasciandosi guidare dalla tensione alla ricerca di ciò che fa bene all'esserci, è condizione necessaria per cercare quell'orizzonte che possa rischiarare il cammino del vivere e far gemmare di senso l'esperienza.

Se ci atteniamo al modo corrente di intendere l'attività conoscitiva, cioè come quell'attività della mente deputata a cogliere la qualità delle cose, allora il "conoscere se stessi" non dovrebbe essere annoverato fra le tecniche che configurano la cura di sé, dal momento che si tende ad attribuire a essa una valenza meramente ricognitiva – vedere le qualità delle cose, ri-conoscere la verità –, mentre la cura di sé richiede che si applichino tecniche trasformatrice. Invece, il "conosci te stesso" di cui parla Socrate va concepito come una pratica trasformativa, perché per essere capaci di conoscere se stessi o, meglio, di esaminare l'anima per cercare la sapienza delle cose umane, è necessario attivare un certo modo dello sguardo, sviluppare precise posture della mente, modificare certi tratti dell'attività cognitiva. Si può dire che il conoscere se stessi si compie attraverso esercizi spirituali, cioè attraverso pratiche cognitive che la mente esercita su se stessa per realizzare gradualmente una trasformazione dell'esserci.

Il *pensare se stessi* viene interpretato come una forma di azione che plasma l'esserci anche da Zambrano (1989, p. 57), la quale, a commento dell'imperativo socratico, afferma che "la conoscenza di sé si compie solo concependo se stessi", cioè dando forma a sé. Così inteso, il conoscere se stessi può essere incluso fra le tecniche di spiritualità che consentono l'attivazione della cura di sé, poiché

la pratica di indagare il proprio esserci non va intesa come rispecchiamento di una realtà data, ma come messa in forma dell'essere, che orientata dal desiderio di ulteriorità produce il modellamento del sé. In questa prospettiva, *il conoscere se stessi può essere concepito come un pensare che cerca il metodo del vivere*.

Come il conoscere se stessi possa avere effetti trasformativi risulta evidente dalle riflessioni che Stein sviluppa sulla vita interiore, la quale è minacciata dall'essere spesso presa da troppi pensieri e preoccupazioni inutili che tengono la vita della mente lontano dall'essenziale, ma anche da un'inquietudine che tiene in una continua agitazione. Quando il conoscere se stessi è mosso dall'intenzione di conoscere la qualità della propria vita interiore, si può arrivare a discriminare cosa c'è di essenziale e cosa invece provoca inutili inquietudini, e l'acquisire questo livello di consapevolezza consente di trovare una forma di distensione dell'anima e di capire quali vie di azione su di sé intraprendere per cercare quell'ordine del cuore che è la fonte da cui attingere la misura del proprio esserci (Stein, 1997, p. 89). Il conoscere se stessi porta a sapersi e sapersi significa muoversi con una certa libertà.

Per agevolare una differente interpretazione del principio delfico, tale che aiuti a intravedere la sua qualità di pratica trasformativa, è utile riprendere la distinzione arendtiana fra conoscere e pensare (Arendt, 1978, pp. 57-59). Se arendtamente si assume che il conoscere sia quella facoltà cognitiva che la mente sviluppa allo scopo di trovare spiegazioni attendibili e rigorose ai fenomeni in cui la nostra vita è immersa, e che il pensare sia invece quella attività mentale deputata a cercare orizzonti di significato a partire da una radicale interrogazione dell'esperienza, allora il principio delfico potrebbe trovare una più adeguata traduzione nella formula "pensa te stesso". A partire da questa precisazione semantica sarebbe poi possibile intraprendere quella "epistemologia dell'esperienza personale [che] è veramente ancora tutta da costruire" (De Monticelli, 2004, p. 42).

In un tempo qual è quello attuale, in cui si rimane affascinati dal potere delle scienze della natura, in particolare da quelle più matematizzate, e dai successi della tecnologia, sembra tempo perso attardarsi in quel pensare che si attualizza in pratiche spirituali che nulla di preciso e di calcolabile possono agganciare; invece, proprio perché dal pensare che va in cerca dell'irrinunciabile ne

va del senso del proprio esserci, decidersi per la conoscenza di sé risulta un atto esistente essenziale, sul piano non solo personale ma anche politico.

#### CONOSCERE SE STESSI

Conoscere se stessi risponde al bisogno stringente che l'essere umano sente di diradare l'opacità in cui si trova immerso per rischiare, per quanto è possibile, il suo esserci. "A tutti gli uomini spetta di conoscere se stessi" (Eraclito, fram. 116) per trovare il proprio stile di vita, quello che consente di fare fiorire le proprie potenzialità. È una forma di stoltezza, secondo Plutarco, quella di vivere con gli occhi rivolti più sull'esterno che su se stessi (*La serenità interiore*, 470b); conoscere se stessi è necessario sia per raggiungere un certo grado di serenità sia per trovare la giusta misura dei propri atti, in modo che siano sempre proporzionali alla qualità e quantità della forza vitale disponibile (471d). Praticare forme di autoindagine è di primaria importanza: prima di cercare conoscenze sui fenomeni e prima di portare l'attenzione sugli altri è necessario innanzitutto "occuparsi del proprio demone interiore e di questo prendersi cura" (Marco Aurelio, *Pensieri*, II, 13). Conoscere se stessi significa chiedersi qual è la speranza che ci fa vivere, capire i propri desideri, discriminare i punti di forza e i punti deboli, individuare le risorse interiori che più ci è facile attivare e le zone fragili che richiedono maggiore cura. Imparare a fare un ricorso continuo all'autoindagine consente di mantenere un contatto sano con la propria umanità.

Quanto più profondamente la pratica del conoscere se stessi accede all'intimo dell'anima, cogliendo i modi esistenti che strutturano l'essenza del nostro esserci, tanto più è possibile "vivere una vita piena" attuando le direzioni originarie del nostro essere (Stein, 1962b, p. 452). Conoscere se stessi significa cercare di identificare quelle che Stein definisce "qualità persistenti dell'io" (1922a, p. 59); possiamo ipotizzare che si tratti di qualità cognitive e di qualità emozionali, nonché di qualità relazionali, che proprio in quanto tendono a perdurare nel tempo definiscono il nucleo dell'essenza del nostro esserci.

Un'analisi fenomenologica del nostro divenire rivela anche qualità occasionali, che hanno una durata relativa e, come tali, si si-

tuano alla superficie dell'esserci; tuttavia, anch'esse, insieme al nucleo delle qualità persistenti, concorrono a definire il profilo della persona. Individuare quali sono le qualità persistenti e differenziare da esse, di volta in volta, le qualità situazionali è compito primario del conoscere se stessi. È vero che individuare le parti essenziali di sé e sottoporle alla disamina della ragione non è cosa semplice, ma solo perseguendo questo tipo di conoscenza si possono trovare direzioni e ritmi per un'azione ordinata e misurata del proprio esistere.

"C'è molta apparenza di verità" (De Monticelli, 2000, p. XVIII) in quello che pensiamo di essere: ci sembra di prendere decisioni in modo fondato, di fare scelte libere, di agire in modo giusto e riconosciuto come tale anche dagli altri, ma guadagnare una conoscenza vera dei gesti dell'esserci è cosa non facile. Sostare per scandagliare le apparenze di verità risulta dunque essenziale per trovare un modo chiaro di stare in relazione a noi stessi. Ogni autoinganno rispetto alla propria individualità si paga e si fa pagare ad altri, perché quando si sta nell'errore si finisce per provocare sofferenza sia a sé sia agli altri. La conoscenza dei modi del proprio sé non è una forma di sapere come gli altri, ma si profila come una viva esperienza del proprio essere che ci porta a incontrare noi stessi e che, allo stesso tempo, ci situa in un cammino interiore di ricerca.

La decisione di avviare pratiche di autoindagine e di trasformazione implica che si operino atti intenzionali (concentrarsi sul presente, ricordare, analizzare, descrivere...) che, proprio in quanto presuppongono una decisione per quell'azione, danno corpo alla "vita personale" (Stein, 1922b, p. 174), quella nella quale un essere umano si costituisce come soggetto della sua vita interiore.

Nel momento in cui si concettualizza il conoscere se stessi nei termini di una pratica formativa, risulta però necessario prendere le distanze dalla gnoseologia realista di stampo platonico. Per Platone la conoscenza, quando è adeguata in quanto metodicamente sorvegliata, afferra la verità, intendendo dunque questa come qualcosa che esiste indipendentemente dall'atto cognitivo che la coglie. Indice di questa gnoseologia realista, tuttora presente nella nostra cultura, sono certe espressioni ricorrenti nei dialoghi platonici. Nel *Fedone* la verità è qualcosa che l'anima può toccare ( $\delta\pi\tau\epsilon\tau\alpha\iota$ ) (65b) e possedere ( $\kappa\tau\eta\sigma\alpha\sigma\theta\alpha\iota$ ) (66a); la ricerca della

verità viene presentata come una caccia (θήρα) e la metafora della caccia è ricorrente in molti dialoghi. La gnoseologia costruttivista avverte, invece, che il pensare è sempre un costruire, un disegnare scenari e, dunque, “ciò che diventa manifesto quando parliamo delle esperienze psichiche non è mai l’esperienza in sé ma ciò che ne pensiamo mentre vi riflettiamo” (Arendt, 1978, p. 31). Proprio il potere ontogenetico del pensiero, e dunque del discorso attraverso cui il pensare si rende manifesto, avvalorava la tesi della funzione trasformativa della pratica spirituale della conoscenza di sé.

È lo stesso Platone ad avvertire della difficoltà di accedere alla verità delle cose di valore per la vita, poiché afferma che la verità delle cose è accessibile solo a una mente slegata dal corpo; “sola-mente dopo la morte” (*Fedone*, 66d-e) la verità potrà essere colta nella sua purezza, mentre nel tempo in cui si è in vita si potrà, in relazione all’impegno con cui ci si dedica alle pratiche spirituali, essere il più vicino possibile alla sapienza del vero; ma non è possibile afferrarla nella sua interezza (67a). Nonostante i progressi della scienza, sempre rimane valida la riflessione di Senofane: “L’evidente verità, nessun uomo l’ha vista e la conosce [...] e qualora gli capitasse di dire la verità compiuta in sommo grado, pure lui stesso non ne ha sapere” (framm. 34).

A nessuno è accessibile quel metodo del pensare che squadri da ogni lato l’animo umano, perché se così fosse il soggetto del pensare potrebbe guadagnare una completa sovranità su di sé; ma questa è una potenzialità dell’esserci che non appartiene alla condizione umana, poiché a causa del suo essere fragile e vulnerabile è destinata a mancare di sovranità sull’esperienza, a vivere la vita sempre nella forma di un problema. Siamo destinati a rimanere opachi al nostro stesso sguardo, impossibilitati ad accedere alla fonte originaria del senso dell’esserci.

## PRATICHE NOETICHE DI CURA

Il lavoro di spiritualità attraverso il quale si ha cura dell’anima<sup>1</sup> richiede che si attivino differenti pratiche di pensiero. Innanzitutto, si tratta di comprendere come conoscere se stessi, e conoscere se stessi significa occuparsi non solo del proprio pensare, ma anche del proprio sentire, perché l’uno è strettamente connesso all’altro. Come si vedrà, l’azione di autoindagine non si limita a cercare di capire quello che si è e come si è, ma è anche azione esplorativa di altri mondi possibili di pensiero e, allo stesso tempo, azione trasformativa su di sé. Approfondire la conoscenza di sé è processo indisciungibile dal coltivare pratiche di spiritualità, che trasfor-

1. Nella letteratura dedicata alla cura di sé, a indicare la facoltà deputata alla pratica di autoformazione è ricorrente il termine “anima”. Date le sovrastrutture semantiche, i pesi di significato, che nel tempo hanno caricato la parola anima, a lungo ho preferito parlare di mente e indicare come obiettivo della cura di sé la vita della mente, intendendo con tale termine includere sia la vita della ragione sia la vita del cuore, e soprattutto pensando questi due aspetti come non separabili, ma irrevocabilmente interconnessi (Mortari, 2013). Poi, col tempo, approfondendo il pensiero degli antichi, ho imparato il valore di questo termine, che qui uso per indicare non una sostanza o un luogo preciso della nostra vita interiore, ma quell’orientamento vitale insistentemente impegnato a cercare l’arte di esistere. Non meno decisivo per tale decisione è stato il concetto elaborato da Edith Stein (1962a, p. 389), che parla dell’anima come “forma del corpo” (p. 399), e come di un tutto composto di corpo vivente e di energia spirituale (p. 389), suggerendo un’interpretazione materiale della vita spirituale che implica anche pensare al corpo come a una materia spirituale.

Tuttavia, frequentemente ricorro al termine “mente”, perché mi sembra il più adeguato per indicare la complessità della nostra vita immateriale, interiore, che in questa differente accezione risulta più articolata in quanto comprende: l’attività conoscitiva dell’intelletto che va in cerca della scienza utile a padroneggiare meglio l’esperienza, il sentire del cuore che dice la qualità del nostro essere nel mondo, il pensare dell’anima che va in cerca della verità dell’esistere.

mano il nostro modo di essere e, dunque, anche il nostro modo di rapportarci a noi stessi.

La cultura antica che si occupava delle tecniche per agire in direzione trasformativa su di sé riecheggia nel lavoro filosofico di Edith Stein, poiché il suo pensiero dà grande rilievo alla pratica del plasmare il proprio essere, del dare forma al proprio profilo. È quel lavoro di formazione che definisce “formazione del carattere” (1991, p. 177). Fra gli esercizi di autoformazione indica: “soffocare impulsi” e “reprimere inclinazioni”, e in genere ostacolare tutte le tensioni che hanno effetti negativi sull’essere; orientare lo sguardo verso valori positivi, coltivare le virtù e rinvigorire la volontà, perché dalla sua forza dipende la capacità della propria attuazione esistenziale (p. 177). Se si esamina la qualità di queste azioni emerge che possono essere categorizzate in due differenti tipologie di segno ontogenetico opposto: quelle del disfare e del togliere, e quelle del dare forma e del nutrire. Sarà questa duplice direzionalità a fare da sfondo alla ricerca di pratiche di azione trasformativa su di sé.

Intraprendere pratiche di spiritualità significa iniziare un cammino, quello che porta verso un altrove, verso altri modi di essere. Il senso di questo cammino sta nel trovare la forma migliore del proprio essere e farla fiorire, far fiorire il tempo del vivere di gemme di senso. Il problema, ciò per cui l’essere umano sarà sempre un problema a se stesso, è che da nessuna parte si può trovare un paradigma da assumere come coordinata ben definita per la cura di sé, poiché la ricerca di tale paradigma è un lavoro che impegna l’intera vita (Platone, *Alcibiade Primo*, 132d). In questo senso la saggezza viene dall’esperienza. Di conseguenza le indicazioni che qui di seguito verranno sviluppate possono avere solo un valore indicativo di qualche possibile direzione di senso fra le tante.

#### CONOSCERE LA VITA DELLA MENTE

Aver cura di sé significa prendere a cuore destinalmente il proprio essere (Heidegger, 1976, p. 270). Ma in che cosa consiste l’essenza del proprio essere? Quando si cerca una risposta a una questione, il pensiero tende a procedere per comparazione fra più elementi e di questi cercare analogie e differenze; per comprendere l’essen-

za dell’umano si procede per differenza con gli esseri viventi più vicini, cioè con gli animali. Da questo confronto emerge che l’essenza del nostro essere è quella di *mancare*: mancare di una forma definita e, dunque, di una direzione dell’essere già guadagnata, ed è questa mancanza che ci obbliga alla cura di sé per cercare di dare forma al proprio tempo; ma si scopre anche di *avere*: avere il pensiero, ciò che per alcuni filosofi ci rende prossimi al divino. È con il pensiero, oltre che con l’agire, che si può aver cura destinalmente del proprio essere.

Quando Aristotele afferma che l’essere umano è quell’animale dotato di linguaggio (ζῷον λόγον ἔχον), invita a individuare l’essenza dell’umano nella vita della mente, dove pensiero e linguaggio sono tutt’uno. Nella cura di sé, dunque, “tutta l’attenzione va rivolta alla mente” (Epitteto, *Manuale*, 41).

Senza dimenticare che l’essere umano ha un corpo, e che, dunque, la vita della mente è sempre incarnata, non si può non considerare l’essenzialità ontologica del pensare. Noi siamo fatti di pensieri; è nel pensare che germoglia la qualità del nostro essere. È con il pensare che noi ci cogliamo nel nostro essere problema a noi stessi e in quanto tali necessitati alla cura di sé tramite il pensare; per questo si può parlare di essenza noetica dell’essere umano, di colui che, essendo di casa nel linguaggio, con il pensiero attualizza la sua unicità e singolarità e la rende manifesta agli altri. È infatti dalla vita della mente, e precisamente dai criteri di valore che elabora e dalle mappe di significato che disegna, che dipendono in una misura consistente la forma e la direzione del suo divenire.

Se, dunque, accettiamo l’assunzione secondo la quale la vita della mente qualifica l’essenza della condizione umana, allora il principio socratico del “conoscere se stessi” può essere interpretato come autoanalisi della vita della mente.

Date queste premesse, risulta di fondamentale importanza identificare i modi in cui si può attuare la pratica di autoindagine. Si tratta di capire in che cosa deve consistere tale pratica, ossia *come* deve attuarsi e *su quali oggetti* deve dirigersi affinché si situi nella prospettiva dell’aver cura di sé.

Prima, però, di inoltrarci nel bosco dell’autoindagine, è necessaria qualche riflessione sull’essenza della vita della mente, che aiuti a scorgere i lati difficili di tale indagine, difficili a causa del

suo oggetto, un materiale immateriale che, proprio in quanto tale, rischia di sfuggire a quell'analisi rigorosa che è necessaria per cogliere le sue qualità essenziali.

Ciò che cogliamo quando rivolgiamo lo sguardo alla vita della mente è il suo essere un fluire ininterrotto di vissuti. Ogni volta che penso, infatti, mi colgo in un'unità di esperienza e avverto che questa è diversa da quella vissuta immediatamente prima; da ciò consegue che conoscere se stessi significa portare l'attenzione sulle onde dei vissuti. A ragione questi diventano oggetto primario dell'autoindagine, poiché ogni vissuto rivela le qualità fondamentali della persona (Stein, 1991, p. 227). Un vissuto di gioia per un atto nobile rivela la sensibilità a quei valori che assumono le virtù come essenziali ingredienti della vita; un vissuto rancoroso rivela un diverso ordine di significati e quindi una diversa qualità personale. Quando, dunque, lo sguardo spirituale si rivolge a un vissuto, non è solo questo a diventare oggetto di analisi, ma anche il modo d'essere del soggetto stesso.

Parlare di "vita" della mente significa sottolineare che ciò che troviamo sotto lo sguardo del pensiero quando ci rivolgiamo al nostro spazio interiore è un "flusso di coscienza" il cui divenire è un *continuum* che non conosce soluzioni di continuità (Stein, 1922a, p. 45): un divenire "indiviso e indivisibile" in cui ogni nuovo vissuto si integra nel flusso non in modo sommativo ma strutturante, poiché ogni vissuto nuovo, incorporandosi nel flusso, lo trasforma. Quando qualcosa di nuovo prende forma nel fluire della vita della mente, il già accaduto non scompare, ma costituisce il fondo su cui il nuovo si innerva; detto in altre parole, nel nuovo c'è un persistere vivente di ciò che già è avvenuto, così che ogni forma emergente contiene contemporaneamente il nuovo che diviene e il già trascorso, ma che tuttora vive. Nulla viene meno della corrente dei vissuti, perché ogni vissuto trascorso persiste vivente. Nulla si perde; ciò che è passato non passa mai, resta presente e agisce, perché ciò che è accaduto ci ha strutturati, diventando parte della carne della mente. Certi trascorsi possiamo non sentirli, non avvertirne la presenza, ma ci sono; certi altri invece li sentiamo in tutta la loro forza ontogenetica: li sentiamo perduranti, e sono talmente vivi che pervadono del loro colore ogni angolo e ogni attimo del presente che si sta vivendo. Questo perdurare del già vissuto che tinge di sé il presente può essere così intenso da

impedire che accada un vero presente, perché da subito l'attimo che si sta vivendo si trova assimilato nel modo d'essere del vissuto perdurante. Ci sono modi perduranti che colorano di buono il presente, altri per i quali a perdurare è una sofferenza sottile che s'infiltra in ogni attimo vissuto, rendendo più accidentato il sentiero della ricerca di chiarori di senso.

Stein parla anche di vissuti "morti" (1922a, p. 46), ma nulla del flusso del divenire è mai morto. Può sprofondare negli abissi della coscienza, ma non viene meno, non può dissolversi, non può diventare un nulla assoluto; ha sempre il modo dell'esistenza, anche se si tratta di un modo silente. Ogni vissuto rimane al suo posto nel flusso e anche se in certi casi resta sul fondo, esiste la possibilità che risalga in superficie, a volte improvvisamente e in modo spaesante, colorando di sé il presente.

Se accettiamo l'assunzione di un'unità inscindibile dei vissuti della mente, caratterizzata da una compresenza del trascorso, dell'attuale e del possibile futuro in un'unità vivente, allora il processo di analisi, proprio per il suo bisogno di separare un *continuum* in fasi discrete, risulta sempre inadeguato. Lo sguardo autoanalitico non può abbracciare l'intero flusso, ma deve individuare unità di vissuto, con la conseguenza che, smarrendo una visione del continuo, rischia una conoscenza parziale e semplificata, che rende impossibile accedere alla verità della cosa che s'indaga. Se ogni vissuto fosse un'unità intrinsecamente finita e disgiungibile dal resto, e dunque semplicemente si legasse alle altre unità secondo la logica della contiguità, sarebbe relativamente facile l'autoindagine; invece, c'è un inanellarsi del nuovo nel già accaduto, dove il vissuto nuovo si colora non solo del presente in cui appare, ma anche del passato in cui s'immerge, nonché nel futuro immaginato.

Quando, schiudendo gli occhi interni della mente, scorgiamo una convinzione, un dubbio, un'ipotesi o una credenza che s'impone allo sguardo, il rischio è quello di assumerla come un oggetto senza tempo e senza strati, una cosa a una sola dimensione sia spaziale sia temporale; invece, ogni cosa della vita della mente si porta appresso una storia fatta di evoluzioni e di disorganizzazioni da cui dipende la sua forma attuale. Lo stesso vale per i vissuti emozionali: il sentire che scopriamo dilagare nell'anima al momento in cui la osserviamo sta in un flusso continuo di emozioni

e di sentimenti che, anche se già trascorsi, riempiono della loro essenza il vissuto presente.

La struttura stratigrafica e dinamica allo stesso tempo di ogni unità di coscienza si rende evidente quando, portando l'attenzione su un contenuto cognitivo o su uno emotivo, di colpo altri vissuti vengono svegliati restituendo allo sguardo interno la percezione del molto in una sola cosa. L'autoindagine, allora, per poter accedere all'essenza della vita della mente e, quindi, realizzare autenticamente il principio del "conosci te stesso", dovrebbe essere capace di una radiologia stratigrafica dei vissuti e di uno sguardo riflessivo che si distende nel tempo accompagnando il divenire dei vissuti.

A rendere arduo il processo di autoindagine è anche il fatto che non solo il fluire della vita della mente è un *continuum*, rispetto al quale ogni operazione di individuazione di unità di analisi comporta sempre una forma di semplificazione riduttiva, ma la mente è uno spazio di vissuti contemporanei (Stein, 1922a, p. 47): quando lo sguardo interno prende atto dell'imporsi di una convinzione sullo scenario della coscienza, può accadere che, allo stesso tempo, colga il persistere di dubbi; quando si afferra un'emozione situazionale, si può cogliere il suo apparire su un sentire di sfondo che rivela una diversa coloritura affettiva, la quale, tuttavia, non annulla la percezione della differente qualità dell'emozione che si sta imponendo.

Il conoscere se stessi assume così i contorni di un compito difficile: è essenziale impegnarsi in questo scandaglio del proprio fluire, sapendo, però, che non solo i confini di esso sono tali da non essere neppure visti, ma che, inoltre, proprio perché la vita mentale è un divenire continuo e indivisibile, il pensare, potendo prestare attenzione a un vissuto alla volta, produce necessariamente una conoscenza limitata e frammentaria. Il compito del conoscere se stessi è sempre inadeguato, come e forse più di ogni altra forma di conoscenza, perché il nostro profilo individuale allo stesso tempo si mostra e si nasconde alla coscienza che lo indaga.

Quando il pensiero si occupa dei fenomeni con cui entra in contatto nell'esperienza quotidiana, l'oggetto del pensare è sempre trascendente, è sempre altro dal pensare; quando, invece, il pensare pensa la vita della mente, l'atto cognitivo è immanente all'oggetto di analisi. Inoltre, va considerato che l'azione del pen-

sare, come ogni azione, lascia traccia di sé. Quando pensiamo per comprendere quello che siamo, accade che l'atto del pensare non si limita a comprendere, ma allo stesso tempo struttura l'essere. In quanto sempre inadeguato, il lavoro di conoscenza personale non si può mai dirsi concluso. Non solo non è mai finito, ma è anche eccessivo per la ragione umana, perché il nostro pensare riflessivo non può esaminare l'intera vita della mente. Il pensiero che pensa interamente se stesso è solo quello divino, che non conosce il limite di procedere di istante in istante, ma sta oltre il tempo, oltre il limite. Anche percorrendo ogni via, per il pensiero umano i limiti dell'anima sono introvabili, tanto profonda è l'espressione che le appartiene (Eraclito, framm. 45). Per arrivare a conoscere se stessi, si imporrebbe dunque un lavoro mai finito di comprensione. Mai finito, ma anche impossibile. Poiché noi siamo chiamati ad agire e non è possibile concepirsi come esseri che solo pensano il proprio essere. Solo il pensare divino, mentre pensa, pensa se stesso senza soluzione di continuità. Dunque, della pratica di autocomprensione va cercata la giusta misura: dedicarsi a essa quando si avverte una reale necessità e per le questioni essenziali che si impongono alla coscienza.

Il mettere in evidenza la complessità della vita della mente e, dunque, la sua incomprimibilità dentro gli strumenti analitici della ragione, non risponde, però, all'intenzione di togliere valore e validità al lavoro di *autoetnografia*, quanto piuttosto a quella di facilitare la coscienza dei limiti di ogni azione di autoindagine, poiché sviluppare la consapevolezza di quanto sia difficile conoscere se stessi rappresenta la condizione per maturare quel necessario atteggiamento di umiltà euristica che tiene la mente impegnata a riflettere criticamente ogni suo strumento e ogni sua direzione di lavoro.

#### LA PRATICA RIFLESSIVA

Se si assume che all'essenza della vita della mente "appartiene proprio l'essere-cosciente, cioè il divenire coscienti del proprio se stesso", allora l'azione cognitiva del pensare i vissuti della mente consente di avere "conoscenza della coscienza" (Stein, 1991, p. 151). Tale conoscenza è cosa possibile poiché ogni soggetto può assumere i suoi vissuti come oggetto su cui dirigere l'attenzione. I vis-

suti della mente sono atti cognitivi con precisi oggetti intenzionali e questi atti possono diventare a loro volta oggetti intenzionali di un altro ordine di pensieri, cioè di quell' "orientamento riflessivo dello sguardo" (Husserl, 1913a, p. 89) che nella forma di un altro atto cognitivo si dirige sul primo. Mentre il pensare si tiene in presa diretta con la realtà, il *pensare pensieri* in cui consiste la riflessione accade nello spazio della coscienza. Conoscere se stessi si realizza in "atti della riflessione" nei quali la vita della mente diventa oggetto di analisi e viene colta concettualmente. La riflessione è quel gesto della mente nel quale il soggetto del pensare osserva ciò che accade in se stesso. È un prestare attenzione al pensiero mentre scorre e scorrendo produce pensieri (Husserl, 1913a, p. 186); è un dirigersi della mente verso il fluire dei suoi vissuti. Solo attraverso l'atto della riflessione la mente può diventare consapevole della qualità dei suoi vissuti.

C'è differenza tra pensiero e riflessione: entrambi sono *cogitationes*, cioè atti della mente, ma mentre il pensare guarda a qualcosa di sostanza differente dal pensiero (si pensa un'azione, un evento, un fenomeno fisico), la riflessione pensa i pensieri e, dunque, è un atto cognitivo della stessa qualità dell'oggetto verso cui si dirige. Il soggetto che riflette si ascolta pensare e si osserva sentire. Con il termine "riflessione" si identificano gli atti cognitivi che sono "diretti immanentemente", cioè quelli in cui l'oggetto appartiene alla medesima materia cui appartiene l'atto riflessivo (Husserl, 1913a, p. 90), ed è in quanto tale che la riflessione consente di cogliere e analizzare il fluire dei vissuti nelle svariate forme del suo accadere, consentendo così alla mente di arrivare a comporre un'etnografia dei suoi vissuti.

Solo quando vengono sottoposti allo sguardo riflessivo i vissuti della mente diventano veramente vissuti, rendendo possibile un'esperienza vivida del proprio mondo vitale (Husserl, 1913a, p. 184). La riflessione costituisce, dunque, l'atto cognitivo fondamentale del processo di autoindagine. La famosa formula di Descartes "Cogito cogitationes" o "Cogito me cogitare, ergo sum" non fa che indicare l'essenza dell'atto riflessivo in cui il pensare pensa il suo accadere.<sup>2</sup>

2. Nella primarietà che la fenomenologia husserliana assegna alla riflessione si rintraccia l'eco della concezione stoica della mente come di quella facoltà che pensa se stessa (Epitteto, *Diatriba*, I, 20, 5); è proprio nella capacità di riflettere sui propri pensieri, sulle proprie rappresentazioni che Epitteto individua la forza della ragione,

La riflessione è un dirigersi dello sguardo spirituale (Husserl, 1913a, p. 82) che indica un libero posizionarsi del soggetto rispetto a se stesso. Attivare la riflessione significa portare lo sguardo sui vissuti della mente e tenerlo fermamente concentrato su di essi per vedere "cosa vi si trovi di immanente" (Husserl, 1913a, p. 76).

Dal punto di vista fenomenologico sono attivabili due livelli di riflessione: il primo è quello che ha per oggetto i *prodotti* della mente (i pensieri, i ricordi, le esperienze emotive) e i *processi* cognitivi da cui sono generati (rammemorare, analizzare, deliberare ecc.), il secondo ha per oggetto l'atto stesso di riflessione, con l'obiettivo di comprendere la qualità degli atti riflessivi, ossia il modo in cui essi elaborano coscienza della vita della mente. Anche le riflessioni, infatti, sono atti cognitivi e in quanto tali possono diventare oggetto di una "riflessione di grado superiore" (Husserl, 1913a, p. 187). In entrambi i casi l'oggetto dell'indagine è della stessa materia dell'atto che indaga, poiché la riflessione è un pensare che pensa dei pensieri, ma nel secondo caso la riflessione diventa "conoscenza di se stessa" (Stein, 1991, p. 151). Si può dire che, con il primo livello di riflessione, la mente realizza la conoscenza della sua sostanza noetica, mentre con il secondo realizza la conoscenza della sua identità epistemologica.

Dal momento che la riflessione è considerata atto epistemico fondamentale dalla fenomenologia (Husserl, 1913a, p. 184) e da questa è stata dettagliatamente concettualizzata nei suoi modi di attuazione, il metodo fenomenologico viene qui assunto come riferimento essenziale per delineare i modi dell'autoindagine. Anche se tale metodo è stato concepito ai fini di uno studio scientifico della vita della mente, nella prospettiva di pervenire a una conoscenza rigorosa, e si prefigura, a tratti, di una certa complessità, tuttavia, nei suoi aspetti essenziali, può essere praticato agevolmente da chiunque intenda perseguire un'adeguata conoscenza di sé costituendosi come pratica di autoformazione, in quanto permette di sviluppare precise posture della mente.<sup>3</sup>

perché è dalla capacità di disaminare i prodotti dell'attività cognitiva che dipende la possibilità di liberarsi dai condizionamenti che i pensieri non meditati esercitano sulla mente e di imprimere la giusta direzione al proprio agire.

3. Della fenomenologia qui svilupperò solo alcuni aspetti, quelli che risultano utili a configurare il *metodo della conoscenza di sé*, senza però assumere tale filosofia nella

*Autoetnografia riflessiva*

La vita della mente si qualifica nei termini di un flusso continuo di vissuti che vanno a strutturare la stratigrafia noetica dell'esserci. Il fatto di vivere vissuti della mente non significa averli nello sguardo; essi possono accadere senza che il soggetto ne abbia consapevolezza. Ma ogni vissuto inconsapevole può divenire oggetto di attenzione, se un atto riflessivo si dirige su di esso. Ogniquale volta la mente decide di fermarsi e pensare, quella vita interiore che tende a scorrere senza essere nello sguardo del soggetto diventa oggetto dell'atto riflessivo che si dirige su di essa e, quindi, può essere conosciuta, compresa. Rispetto all'opacità con cui, nell'atteggiamento naturale, il soggetto si lascia vivere, l'atto riflessivo dischiude gli occhi della mente, rendendo così possibile quell'autorischiaramento che caratterizza il divenire un soggetto "desto".

La sequenza degli atti cognitivi che strutturano il metodo fenomenologico di autoindagine traccia un *cammino per la conoscenza di sé*: portare davanti agli occhi della mente i propri vissuti, analizzarli in modo da portare a chiarezza la loro qualità essenziale, fissare tale qualità in espressioni linguistiche fedeli all'essenza di ciò che l'atto riflessivo coglie, seguendo come principio euristico chiave quello di lasciare che l'atto riflessivo si faccia guidare solo da ciò che s'impone con evidenza (Husserl, 1913a, p. 160).

Non è facile praticare la riflessione, perché chiede di fermarsi, di interrompere il modo ordinario di stare nel mondo, in cui il soggetto tiene lo sguardo sulle cose, per concentrare l'attenzione su quell'oggetto immateriale costituito dal proprio pensare e dal proprio sentire; la riflessione scaturisce, infatti, da un cambiamento della propria posizione rispetto al mondo. Tuttavia, è proprio questa decisione della mente, difficile da prendere perché sembra andare in direzione contraria al libero fluire dell'essere, che fa guadagnare al soggetto uno sguardo consapevole, in cui si ha percezione del proprio consistere. La vita è come il fluire di un fiume

sua interezza, poiché certe posizioni teoretiche e gnoseologiche (per esempio, il suo realismo) – pur liberate da certe misinterpretazioni che Roberta De Monticelli ha magistralmente decostruito, per esempio il senso proprio del concetto di "coscienza pura", che non vuole affatto dire coscienza disincarnata (1998, p. 68) – risultano difficilmente accettabili alla luce delle più recenti riflessioni filosofiche ed epistemologiche conseguenti all'affermarsi di una visione costruzionistica e linguisticamente situata dei processi cognitivi.

che rischia di perdersi in mille rivoli, se non trova il suo percorso; la pratica disciplinata della riflessione è quella che consente di mettere ordine nel proprio divenire.

Non solo la decisione di riflettere, di fermarsi e pensare, non è semplice da prendere, ma non è neppure facile mantenersi in questa decisione, a causa degli effetti che produce, dal momento che la riflessione provoca sempre una modificazione della condizione della mente (Husserl, 1913a, p. 188), una modificazione tale per cui "la libertà del processo cognitivo ne soffre", in quanto ci si sente costretti sotto la presa dell'atto riflessivo (Husserl, 1913a, p. 186). Infatti, sotto lo sguardo riflessivo la qualità dei vissuti mentali si modifica; quando, per esempio, la gioia diventa oggetto dello sguardo interiore, la qualità propria di questo sentire positivo cambia, nel senso che l'intensità del vissuto emotivo "si spegne sotto l'occhio della riflessione" (Husserl, 1913a, p. 186). In certi casi, questa modificazione della qualità del vissuto può essere percepita in termini problematici, poiché, come avviene per la gioia, il sentire positivo sembra perdere la sua vitalità; in altri casi, invece, lo sguardo analitico, nel momento in cui fa del vissuto l'oggetto dell'atto riflessivo, stabilisce una forma di distanza tra sé e il proprio sentire che può produrre una distensione dei tessuti della mente. In tutti i casi, quando si persiste nella pratica riflessiva, senza lasciarsi catturare dalle prime impressioni, si avvertono i guadagni di quel far luce che il riflettere produce.

Ciò che si offre allo sguardo dell'atto riflessivo è un flusso di vissuti e ogni vissuto che lo sguardo analitico riesce a cogliere ha una sua essenza propria (Husserl, 1913a, p. 80); è la qualità essenziale di questo vissuto che l'analisi riflessiva deve arrivare a identificare, per potere disegnare una conoscenza adeguata della vita della mente. Per cogliere la qualità essenziale di un vissuto è necessario mettere in atto la tecnica cognitiva della descrizione, che non solo deve essere finemente dettagliata, in modo da cogliere quanti più indizi possibili della fenomenicità mentale, ma soprattutto deve assumere come principio metodico quello di mantenersi quanto più possibile fedele al fenomeno interiore nei modi di datità in cui esso si offre agli occhi della mente. Descrivere fedelmente, ossia attenersi a ciò che si dà a vedere e ai modi che questa datità suggerisce, è il principio epistemico primo cui attenersi.

Tale principio fenomenologico è quello che più si adatta al materiale fluido, quasi impercettibile della vita della mente. La fenomenologia insegna a cercare la conoscenza delle cose in modo da accedere al loro apparire così come si rivela. Nessuna tensione sperimentale, nessuna dimostrazione argomentativa: descrivere la cosa nel suo apparire per coglierla nella sua datità originaria. "Dato", in francese, è *donné*, quindi il dato è qualcosa che si dona. Cogliere il mostrarsi della cosa così come la cosa si offre allo sguardo. Più che un "cercare" la conoscenza della cosa, è un "lasciare" che la cosa venga alla presenza. Prendere l'iniziativa di perdere l'iniziativa (Marion, 2005, p. 15).

Qui sta, però, il difficile, perché l'io che osserva è sempre un io pieno: pieno di esperienze, di conoscenze, di opinioni, di credenze, di ossessioni, di ipotesi metafisiche, di convinzioni epistemiche, di aspettative, di sentimenti e di passioni. È questo pieno che rende arduo, se non impossibile, uno sguardo limpido e ricettivo, perché sempre quel descrivere, che si vorrebbe aderisse fedelmente al profilo della fenomenicità interiore fino a diventare una mossa cognitiva trasparente in cui l'essenza dell'oggetto viene alla luce senza inquinamenti, risulta invece filtrato attraverso il pieno di sé.

Se si rimane in ascolto dell'epistemologia fenomenologica, risulta possibile accedere a una conoscenza di sé adeguatamente rigorosa a condizione che il processo di autoindagine metta in atto due strategie: (a) interpretare la descrizione come una tecnica di analisi che si modula rispetto all'oggetto secondo le direzioni che esso stesso prescrive, perché il metodo d'indagine non è qualcosa che possa essere deciso dall'esterno di un territorio, ma deve adeguarsi alle qualità con cui un fenomeno si presenta (Husserl, 1913a, p. 183), e (b) lavorare su di sé per tacitare il troppo pieno dell'io, così che a mettere in moto l'azione descrittiva sia una mente quanto più possibile leggera. Questa seconda strategia presuppone la messa in atto dell'*epoché*, quell'atto cognitivo in cui il soggetto mette tra parentesi il pieno della mente.

L'*epoché* consiste nel "mettere fuori gioco", "fuori circuito", "tra parentesi" quei contenuti della mente e quei modi del conoscere che impediscono allo sguardo interno di acquisire evidenze originali della fenomenicità che indaga (Husserl, 1913a, p. 69). Il

lavoro dell'*epoché* mira a disfare il potere performativo di quelle costruzioni mentali che tengono la mente in un mondo anticipato, quello che impedisce di cogliere l'oggetto di analisi - in questo caso i vissuti della mente - nel suo "puramente dato", cioè "esattamente qual è in se stesso" (Husserl, 1913a, p. 163). La vita della mente si nutre di teorie, di modelli, di schemi che, una volta diventati parte della nostra cesta di attrezzi cognitivi, spesso vengono applicati automaticamente, costringendo l'oggetto della nostra attenzione a adeguarsi allo strumento d'indagine. Non solo, quindi, si perviene a una visione distorta o limitata dei fenomeni, ma quando l'oggetto non si adatta allo schema, allora non viene nemmeno riconosciuto (Scheler, 1955, p. 125), con la conseguenza che il processo di conoscenza perde per strada molte delle qualità essenziali proprie dell'oggetto. Si può capire come questo rischio di non accessibilità alla datità originaria dei fenomeni riguardi soprattutto quell'oggetto impalpabile del conoscere che è costituito dal materiale della vita della mente, il quale, per la sua immaterialità, manca di quella consistenza solida che, propria delle cose e dei fatti del mondo esterno, rende più facile l'imporsi di un fenomeno all'evidenza della coscienza secondo i suoi modi originari di datità. Fare *epoché* per spossessarsi del troppo pieno che impedisce di aderire al fenomeno nella sua qualità essenziale è la condizione che si vorrebbe rendesse possibile il generarsi di uno sguardo aurorale sulla vita della mente.

Per la ricerca di una comprensione autentica dei vissuti della mente, da mettere tra parentesi non sono, però, solo i contenuti intellettuali, ma anche i desideri, le aspettative, certe tensioni squilibrate dell'anima verso qualcosa: tutti atti volitivi che, se lasciati agire, facilmente inquinano il processo di chiarificazione. Quando Epitteto afferma che è possibile acquisire una conoscenza valida delle cose "nelle situazioni in cui non siamo mossi da interessi personali" (*Manuale*, 26) intende portare l'attenzione sulla necessità di lavorare su di sé per cercare un giusto equilibrio interiore quando non siamo implicati in azioni o coinvolti e agitati da passioni. Il principio etico del "purificare" la vita interiore di cui parla Plutarco (*Moralia*, 67a) per potere accedere alla quiete dell'anima, diventa un principio epistemologico: disattivare tutti quei dispositivi che compromettono un accesso il più immediato possibile alla cosa.

Non basta cercare una condizione di povertà di conoscenze, ma è necessario anche cercare una leggerezza delle tensioni volitive, indebolendo certe passioni e certi desideri abituali del pensiero per cercare una forma di spossessamento del proprio essere. Si tratta di esercitarsi in quella pratica di spiritualità che consiste nel coltivare “la povertà di spirito e la purezza di cuore” (Zambrano, 1990, p. 13). La povertà di spirito, più che una condizione della mente, è una disposizione a lavorare su di sé per spogliarsi della tendenza ad appoggiarsi a presunte certezze che irrigidiscono il cammino della ricerca della verità; la purezza di cuore è la ricerca di leggerezza e di semplicità, perché le verità vere sono semplici e si rendono accessibili a una mente che sa dismettere certe tensioni acquisitive; solo uno stato di distensione della mente predispone ad accogliere la realtà nella sua datità originaria. Un cuore puro, che sa sostenere la ricerca della conoscenza, è quello che si lascia muovere dalla passione per la verità.

Senza aderire alla tesi fenomenologica che prevede la possibilità di pervenire a “una descrizione pura” dei fenomeni che la mente indaga (Husserl, 1913a, p. 183) e pur considerando la reale difficoltà di attuare l'*epoché*, si pone nei termini di un'evidenza esperienziale il fatto che la tecnica della descrizione e gli sforzi mirati a produrre uno spossessamento dell'io costituiscono due pratiche spirituali esercitando le quali il soggetto può divenire capace di un'attenzione *ricettivamente concentrata* su di sé.

Lo sguardo riflettente, in cui si attualizza il concentrarsi della mente sui suoi vissuti, può applicarsi su un contenuto mentale già avvenuto, mettendo in atto una forma di intuizione rammemorante che richiama all'evidenza dell'attenzione riflessiva qualcosa di vissuto precedentemente. L'atto riflessivo esprime, però, il massimo della sua potenzialità conoscitiva quando si occupa di un vissuto attualmente presente; quando, cioè, l'attenzione si concentra sul vissuto della mente nel mentre del suo accadere. La riflessione concentrata sul fluire di un'esperienza presente dovrebbe generare un'intuizione viva, quella capace di cogliere il nucleo essenziale di un vissuto. Si tratta di apprendere a lasciarsi cadere nella lacuna del presente.

Il *pensarsi pensare*, per quanto cerchi di attuare un'esatta concentrazione sul presente fino a far coincidere il movimento dell'atto riflessivo con il fluire del vissuto indagato senza alcuna sfasatura

temporale, di fatto, però, implica sempre un rammemorare, nel senso che “l'auto-osservazione può dare i vissuti solo nel ricorso immediato” (Scheler, 1955, p. 148), seppure nel caso di un pensare concentrato sull'attualità presente si tratti di una distanza temporale ravvicinata, perché la coincidenza perfetta del tempo del pensare con il tempo in cui fluisce il pensato è impossibile. Tuttavia, lo sforzo di tenersi concentrati sul presente restituisce una conoscenza più vivida, capace sia di vedere in profondità il fenomeno sia di coglierlo nelle sue sfumature, quelle che nel ricordo diventano quasi, se non del tutto, impercipienti. L'azione del pensare nel mentre del divenire dell'esperienza dischiude reali potenzialità trasformative dell'esserci.

### *Il metodo della disciplina riflessiva*

Il prendere coscienza della qualità della vita della mente si conserva in modo ritenzionale anche quando l'accadere del vissuto mentale è venuto a compimento, consentendo alla coscienza ulteriori ritorni riflessivi, che possono non solo incrementare, ma anche qualificare, secondo una differente modalità, il processo di autocomprensione. Pensare riflessivamente è accendere “una luce interiore che illumina il flusso del vivere” (Stein, 1991, p. 152) ed è questo impegno di autorischiaramento che ci fa stare intensivamente presenti al tempo. È attivando lo sguardo riflessivo che prende forma la coscienza ed è la coscienza viva a rischiarare il vivere nel suo fluire.

Edith Stein, che interpreta il processo di autoanalisi in termini fenomenologici, parla di “conoscenza d'essenza”, per indicare che il processo di analisi della vita della mente deve mirare a cogliere la sua qualità essenziale. Da un punto di vista fenomenologico ciò significa: (a) descrivere i vissuti della mente e tale azione descrittiva può essere interpretata come un accendere la luce interiore nella misura in cui si interpreta il descrivere secondo il principio husserliano di fedeltà, che chiede di attenersi all'evidenza di ciò che appare; (b) familiarizzare con le proprie descrizioni, ossia sostare riflessivamente sui dati emersi, perché solo una concentrazione prolungata dello sguardo riflessivo consente di prendere coscienza della qualità dei vissuti mentali; (c) affinché il conoscere non si risolva in una visione polverizzata della vita della men-

te, ossia nella rappresentazione alla propria coscienza riflessiva di una molteplicità di prodotti cognitivi considerati l'uno disgiunto dall'altro, è necessario andare poi alla ricerca di quelle che, in termini fenomenologici, vengono definite invarianti strutturali di un fenomeno, quelle cioè che di un fenomeno – in questo caso quello noetico – indicano le sue qualità essenziali.

Questo percorso di autoindagine fenomenologica consente di fare esperienza di sé, quella che solo emerge dal pensarsi e dal sentirsi pensare e sentire. Attraverso questi passaggi riflessivi si realizza quella “fenomenologia della vita interiore” che può rendere accessibile una certa “conoscenza spirituale” (De Monticelli, 2000, p. XXIII).

La scansione procedurale di atti riflessivi qui delineata non deve tuttavia illudere sulla possibilità di una conoscenza scientifica della vita della mente, cosa impraticabile per la natura dei vissuti cognitivi, i quali, per essere indagati in profondità, dovrebbero avere la qualità di un oggetto che permane durevolmente sotto lo sguardo riflessivo; invece, tali vissuti non sono “qualcosa che perdura”, ma, non appena terminano, a poco a poco “sbiadiscono” (Stein, 1991, pp. 152-153), con la conseguenza di rendere la conoscenza di sé un obiettivo arduo da conseguire. Secondo Stein, per ovviare, almeno parzialmente, a questo problema si dovrebbe realizzare una ritenzione che conservi inalterato il vissuto; penso, invece, che non si tratti solo di cercare una memoria dei vissuti della mente, ma anche di coltivare il pensare mentre il pensare accade, ossia di attivare quell'attenzione alla vita della mente nel mentre del suo accadere che viene nominata come “piena presenza mentale” o “autopresenza”.<sup>4</sup> Se l'atteggiamento naturale è quello di stare con il pensare catturato dalle cose e dagli eventi, la tecnica dell'autopresenza mira a sviluppare la dispo-

4. Essere capaci di autopresenza significa tenere il pensiero presente all'esperienza nel suo accadere; per ottenere questa condizione è necessario sviluppare tecniche metacognitive mirate a individuare i momenti in cui la mente tende a lasciarsi catturare dalle sue astrazioni e dalle sue divagazioni e riportarla nel pieno della sua contingente immanenza. Non va trascurato che, sulla base di una prospettiva di ricerca interdisciplinare che coniuga riflessione filosofica e neuroscienze, le tecniche di autopresenza sono considerate vie di accesso alla vita della coscienza che possono fornire informazioni utili alle scienze della cognizione, restituendo quindi alle tecniche di spiritualità un valore conoscitivo che un certo scientismo aveva trascurato (Varela, Thompson, Rosch, 1991, pp. 46 e 48).

sizione a tenersi presenti al fluire della vita della mente nell'atto del suo accadere.

Una mente intensivamente attenta al proprio divenire, al fluire dei propri pensieri e del proprio sentire è una mente capace di un'attenzione *aperta e continuata* su se stessa. Aperta è l'attenzione non preorientata a cercare qualcosa di preciso; implica, dunque, una postura ricettiva dello sguardo, quello che lascia al fenomeno costituito dall'esperienza interiore di mostrarsi all'occhio interno nella sua qualità essenziale. Agire un'attenzione aperta, non anticipatamente orientata, significa tenere la mente quanto più sciolta possibile dalla presa esercitata da certi strumenti concettuali e procedurali ordinariamente in uso, che finirebbero per costringere la riflessione dentro griglie pre-date, tali da rendere impossibile quella conoscenza autentica di sé che si va cercando. Per divenire capace di attenzione la mente è chiamata a sgombrarsi di tutto ciò che opacizza lo sguardo, ad alleggerirsi di ogni precomprensione, senza aver paura del vuoto di sapere che può essere avvertito. Se, quando dedichiamo intensamente attenzione a quel materiale fragile che è il fluire della vita dell'anima, “lo facciamo proiettando su di esso le nostre conoscenze, i nostri giudizi, le nostre immagini, si formerà una specie di spessa coltre che non permetterà a questa realtà di manifestarsi” (Zambrano, 2007, p. 52). L'attenzione aperta è quella che si nutre di una severa disciplina tesa a tacitare saperi ingombranti, che tengono lontani dalle cose nel loro reale apparire, e a disattivare la tendenza a rifugiarsi nell'immaginazione, così da rendere lo sguardo il più recettivo e il più trasparente possibile, come capace di una luce aurorale che non pesa sulle cose e quasi attraversa i vissuti rendendoli luminabili.

L'attenzione è continuata quando il soggetto lavora a mantenere lo sguardo concentrato il più a lungo possibile sull'oggetto da comprendere. Cosa difficile, questa, perché l'attenzione tende a essere intermittente, sia a seguito dei disturbi ambientali sia per l'intervento di disturbi interni al flusso cognitivo, perché mentre il soggetto è impegnato nel processo di autoindagine nulla impedisce che immaginazioni, desideri, ossessioni epistemiche e quant'altro s'infiltrino nell'atto cognitivo dell'osservare, distraendo il soggetto dal compito in cui è immerso. La ricerca di una conoscenza adeguata richiede quel girare intorno al fenomeno che presume una presenza continuata dello sguardo, quello che si vorrebbe

è un' "insonnia dell'attenzione, simbolizzata negli occhi del gufo di Atena" (Zambrano, 1989, p. 50). Quella realtà fluente, continuamente cangiante, che è il flusso della coscienza richiederebbe un'attenzione illimitata, uno sguardo sostenuto che non conosce cedimenti alla divagazione; quanto più l'attenzione è continuata, tanto più la riflessione può accedere a una conoscenza adeguata della vita interiore. Se l'attenzione è la disposizione a cogliere la vita nel suo accadere, allora il guadagno esistenziale che viene dalla conoscenza di sé sarà proporzionale alla quantità di attenzione che la persona è capace di riservare alla sua esperienza.

Si può dire che l'intensità del vivere è direttamente proporzionale all'intensità di luce con cui la mente cerca di rischiarare il vissuto. Pensare se stessi è accendere una luce interiore. Non sempre ci si può fermare a riflettere e, dunque, non sempre viviamo al chiaro; ci sono momenti di scarsa luce, in cui siamo presi dal vivere senza che si trovi il tempo di sostare per riflettere; a questi momenti d'ombra non si può sfuggire, ma ciò che è essenziale è tenersi alla ricerca di momenti di chiaro. L'azione di cura è quella che chiama alla luce, che sveglia, che rende desti, che trae fuori dall'ombra e tiene al chiaro; specificamente, la cura di sé chiama la coscienza alla luce del pensiero, quello che ci fa essere coscienti e destinalmente presenti al proprio divenire. La disciplina della riflessione risponde al bisogno stringente di cercare un senso di quanto le si para davanti ed è questa ricerca che dischiude lo spazio della libertà, perché "la ricerca razionale del senso è un atto libero" (Stein, 1997, p. 108).

#### *Disfare l'oscurità interiore*

Per quanto efficace possa rivelarsi il metodo fenomenologico, è necessario astenersi dalla facile tentazione di costruirsi aspettative eccessive, poiché anche applicandolo nel modo più rigoroso possibile, poco è quello che di un fenomeno perviene all'evidenza dell'attenzione riflessiva; di volta in volta, ciò che è dato allo sguardo resta circondato da un alone destinato a rimanere opaco. Nessun vissuto della mente può entrare interamente "nel cerchio luminoso della perfetta datità" (Husserl, 1913a, p. 167), non solo perché lo sguardo riflessivo non è un raggio di luce pura, bensì uno sguardo già da subito opacizzato dal pulviscolo di pensieri e dal brusio di emozioni che inevitabilmente lo incrostano, ma anche

perché ogni fenomeno è una fonte mai finita di informazioni. Se, per cogliere l'essenza di un fenomeno, è necessario attenersi alle evidenze (principio di evidenza), cioè ai suoi modi originali di datità che si palesano allo sguardo riflessivo, è però necessario fare i conti anche con il fatto che non tutto ciò che è essenziale appare, e per quanto intenso e per quanto ordinato sia lo sforzo di spingersi oltre le evidenze per penetrare l'alone di opacità che ogni dato si porta appresso (principio di trascendenza), sempre qualcosa rimane non veduto. Nessuna tecnica cognitiva, neppure il descrivere fedelmente sostenuto dall'esercizio dell'*epoché* consente una visione intera e pura della vita della mente. Del resto, la ragione umana, in quanto essenza di un essere finito, non potrebbe sopportare troppa realtà. Forse, per questa ragione la trama nascosta delle cose è destinata a rimanere più forte di quella manifesta (Eraclito, framm. 123).

La conoscenza di sé è inevitabilmente destinata a essere parziale, anche perché l'esperienza interiore si dà in un accadere ininterrotto. Quando, infatti, si rivolge l'attenzione alla vita della mente, si coglie immediatamente che il fluire dei vissuti non conosce momenti di silenzio, non conosce quiete. Quando l'esperienza del vivere si fa pesante sull'anima e si fatica a trovare l'energia vitale necessaria per stare alla ricerca di senso, può accadere di esperire la fatica di sostenere il flusso continuo dei pensieri e delle emozioni. Si vorrebbe assaporare, anche per un solo istante, quella quiete che viene dal silenzio del pensare e del sentire, e invece proprio allora si offre vivida alla coscienza la qualità essenziale della vita della mente: il suo accadere senza soluzioni di continuità. È la fatica di esserci, di trovarsi imbarcati senza ormeggi nel movimento del divenire, senza pause del pensare e del sentire, senza vacanze dell'anima. Neppure la riflessione interrompe questo fluire, perché, dopo aver compiuto un atto riflessivo, se si ripensa all'esperienza mentale appena conclusa si può rivivere l'azione riflessiva, il suo concentrarsi su un pensiero o su un'emozione, ma si avverte che questo concentrarsi non ha interrotto il flusso mentale, che continua a scorrere sotto gli atti riflessivi. Ciò che si modifica nella riflessione è la postura del soggetto e la qualità stessa dei vissuti.

Portare a compimento l'imperativo socratico del "conoscere se stessi" è impossibile anche perché l'essere umano è in continuo divenire e soggetto a trasformazioni imprevedibili conseguenti a esperienze che sono state significative per il suo essere; di conse-

guenza, il processo di autoesame si profila come un compito mai concluso, destinato ad accompagnare l'intera esistenza. L'autoindagine è un lavoro mai finito, perché mentre si è presi dall'indagine sé per portare alla luce qualche aspetto del proprio profilo, sotto la pressione dell'esperienza dell'essere in relazione con gli altri e con le cose alcune parti di sé si modificano, altre si costituiscono e altre si destrutturano. L'essenza di una persona, la profondità del suo essere proprio, poi, non è mai tutta attuale e viva in ogni suo atto; nel mentre in cui mi guardo, solo una parte di me può essere colta. La persona vive, si attualizza, in tanti atti interiori differenti e quell'afferrarli tutti, che è condizione per una compiuta conoscenza di sé, si rivela impossibile, perché presuppone che a ogni atto dell'io corrisponda un atto riflessivo; invece, la vita della mente fluisce continuamente e solo a tratti ci si può fermare a riflettere, così che solo qualche frammento si può conoscere dei modi molteplici della nostra attuazione esistenziale.

Se si segue l'onda dell'ontologia steiniana, che stabilisce una differenza tra la vita della coscienza e la profondità dell'essere personale proprio, si evidenzia tutta la problematicità del lavoro di autoindagine, il quale, dietro l'accadere puntuale della vita interiore, deve saper trovare i tratti della profondità dell'essere. Di sé è possibile conoscere qualche strato, non il profondo; si può rischiare qualche lato, ma il resto rimane opaco. Per questo, il mirare a conoscere se stessi può assumere i tratti di "una follia" (Zambrano, 1989, p. 72), se non bilanciato continuamente dalla consapevolezza dei suoi limiti e dal cercare sempre la giusta misura di ogni azione e di ogni desiderio.

Inoltre, dall'azione del conoscere se stessi non ci si può attendere in tempi brevi l'aprirsi di un chiarore su di sé. Accade, infatti, agli inizi del processo di autoindagine di esperire l'effetto contrario: trovarsi opachi, impermeabili a quel far luce che sarebbe proprio del conoscere. Quando si arriva a cogliere la qualità di un frammento di vissuto, risulta evidente che questo è stato colto da uno sfondo, il quale tende a rimanere avvolto nella nebbia. Riconoscere la non definitiva rischiarabilità del flusso dei vissuti non implica il togliere valore alla pratica di autoindagine, ma sollecita a coltivare di questa una visione misurata e critica. Maturare una visione critica delle potenzialità epistemiche della riflessione ci consegna alla consapevolezza dei limiti del nostro pensare, e con

esso del nostro essere, dal momento che di questo la vita della mente costituisce l'essenza. Così, se il pensare l'esperienza di esistere produce l'effetto di far perdere quella quiete in cui sembra di trovarsi prima che ci si costituisca come problema a se stessi, tanto che Zambrano parla addirittura del "castigo della mancanza di pace" (Zambrano, 1989, p. 63), il riflettere gnoseologicamente consapevole della sua qualità euristica alimenta nella coscienza l'inquietudine conseguente al sapere tutti i limiti di quel pensare cui siamo consegnati. Perseverare nell'azione di autoindagine richiede, perciò, la decisione di sopportare i limiti del pensare e, dunque, la fragilità e la precarietà dei suoi prodotti.

Conoscere se stessi si rivela un compito arduo non solo per i limiti delle capacità riflessive, ma, innanzitutto, perché la vita della mente ha una propria insuperabile trascendenza. Se è vero che essa si rivela nei vissuti, è anche vero che non si rivela mai interamente: rimane sempre posta oltre la possibilità del suo stesso sguardo, oscura e intangibile (Stein, 1991, p. 227). Quando si attiva lo sguardo riflessivo sulla vita interiore, si avvertono una profondità e un'ulteriorità che ci dicono dell'esistenza di altro, senza che noi abbiamo le parole per dire questo altro, senza che possiamo dar forma a quel pensiero necessario a coglierlo.

#### IL FLUIRE DELLA VITA MENTALE

##### *Pensarsi pensare*

Dal momento che parte essenziale della vita della mente è il prendere forma di quella rete di pensieri che fanno da sfondo alle nostre scelte esistenziali, allora essenziale nel processo di autocomprendimento è *pensare i pensieri*. Questa pratica autoriflessiva attualizza la qualità essenziale della mente in quanto facoltà "destinata a pensare se stessa" e dunque a soppesare il valore e la giustizia di ogni pensiero (Epitteto, *Diatriba*, I, 1, 4-7). Se la giusta direzione da prendere consiste nel rendere migliore la qualità del nostro esserci e se l'essenza dell'esserci sta nel pensare, allora si può dire con Epitteto:

La materia sulla quale devo lavorare è il pensiero, proprio come quella del falegname è il legno, quella del calzolaio il cuoio: il mio compito è il retto uso delle rappresentazioni. (*Diatriba*, III, 22, 20)

È però da considerare che fra i prodotti e i processi del pensare non tutto occupa la stessa importanza: ci sono *pensieri fondamentali*, che giocano un ruolo importante nelle decisioni esistenziali, e *pensieri superficiali*, che hanno un impatto non significativo sul vissuto. La pratica di autoindagine dovrebbe mirare a identificare e poi a esaminare quel tessuto di idee che, nella nostra vita, giocano un ruolo importante, ciò che più intensamente ci preoccupa e ci assorbe, e di tutto questo andare alle radici, per capire da dove hanno origine la qualità del nostro essere, gli orientamenti fondamentali e le scelte decisive.

Non meno importante è capire dove hanno le radici certi atteggiamenti; se dipendono da valutazioni meditate oppure se sono la conseguenza di eventi subiti e inadeguatamente elaborati sul piano razionale. Certi eventi lasciano un'impressione incancellabile sulla materia della mente, assumendo un significato decisivo per la persona, al punto da modificare l'atteggiamento fondamentale che sta alla base di tutte le azioni messe in atto dalla persona (von Hildebrand, 1922, p. 82); con l'espressione *atteggiamento fondamentale* s'intende quel modo di essere che esprime l'orientamento di valore che informa l'intima essenza della persona. Ripensare gli eventi decisivi è necessario per conoscersi e poi per modificarsi, in modo che l'atteggiamento fondamentale sia l'esito di una scelta meditata attentamente alla luce delle cose che risultano del più grande valore per l'esistenza.

Data l'importanza che hanno per la qualità del nostro essere gli *atti liberi* della mente, dedicare a questi attenzione costituisce un compito primario. Atti liberi sono quelli che non solo sono oggetto di un'esperienza consapevole, ma sono innescati e voluti dal soggetto stesso sulla base di un motivo e di un fondamento.

Essi non possono impossessarsi di me a poco a poco, risvegliandosi quasi senza rumore sullo sfondo dell'io stesso; al contrario, sono io che devo produrli da me stessa, come vibrando un colpo dall'interno. (Stein, 1922b, p. 181)

Negli atti liberi il soggetto non solo vive, ma esercita una forma, seppur limitata, di sovranità sul suo modo di esserci. Prendere posizione, riconoscere, affermare e negare: questi sono atti liberi indice di un agire autodiretto, in cui nulla mi obbliga a compiere quegli atti. Nell'atto libero è il soggetto che prende la decisione di

iniziare qualcosa perché questo qualcosa avvenga è necessario il suo "fiat" (Stein, 1922b, p. 184), quella presa di posizione interna a partire dalla quale il fare prende inizio.

Non solo posso prendere posizione nei confronti di un contenuto, sia esso una teoria o una visione della vita, ma posso anche prendere posizione nei confronti delle prese di posizione, manifestando quindi la capacità critica dell'attività mentale. Un atto di libertà è anche quello che consiste nel decidere di interrompere il proprio assenso a una credenza valutata infondata e ingannevole; questa azione decostruttiva è possibile quando sono stati individuati dati nuovi che privano di ogni forza la credenza. Un altro importante atto libero consiste nel mettere in discussione un'idea, con l'intenzione di non lasciarla agire in me con la sua forza performativa senza un assenso meditato. È importante individuare quali atti liberi caratterizzino il nostro agire e con quale frequenza si manifestano, e quali siano invece gli atti che risultano indice di un abbandono della responsabilità del proprio pensare e di una sottomissione alla spontaneità estranea, e comprendere in relazione a quali situazioni esperienziali tendono a manifestarsi; questa *etnografia interiore* ci restituisce una conoscenza, per quanto pallida e provvisoria, della direzione della propria attuazione esistenziale, in quanto consente di capire in che misura il soggetto è il centro dei suoi atti o riduce il suo esserci a un modo di risposta irreflessivo agli stimoli esterni.

Affinché un atto sia libero, dev'essere motivato e fondato: è motivato quando è mosso non da qualcosa di esterno, ma da un'intenzione maturata; è fondato quando poggia su evidenze teoretiche o empiriche, cioè su dati acquisiti attraverso un'attenta valutazione dell'esperienza. Poiché il grado di fondatezza di un atto libero può variare e certi atti non hanno sufficiente fondamento, sarebbe importante apprendere a soppesare gli argomenti su cui si basa un atto. Non sempre è possibile agire sulla base di strumenti cognitivi adeguatamente meditati, ossia sulla base di evidenze teoretiche e/o empiriche; risulta allora necessario valutare attraverso la riflessione il grado di fondatezza degli atti liberi, in modo da poter avere un'idea quanto più possibile adeguata della qualità del proprio esserci. Se l'io può essere pensato come il punto di irradiazione degli atti vitali (Stein, 1922a, p. 90), allora la conoscenza di sé è indistinguibile dalla conoscenza della qualità degli atti li-

beri in cui la persona esprime la qualità del suo esserci: cognitiva, affettiva, estetica, relazionale, etica e politica.

Un buon livello della conoscenza di sé è quella che riesce a decifrare quali atti, quali modi di essere (ossia di agire nel mondo con la parola e con l'azione) sono espressione di una libera autodeterminazione dell'io e quali, invece, sono atti condizionati o contagiati. In questo tipo di analisi è facile ingannarsi, se prima non si è meditato a fondo sulla qualità essenziale di un modo libero di esserci nel mondo. In una cultura che valorizza l'attivismo, il trovare se stessi attivi, cioè impegnati in molte azioni, viene spesso scambiato per una posizione di libertà. Ma una forma di presenza attiva può invece essere la conseguenza di un automatismo ad agire per mascherare una problematicità esistenziale irrisolta, un automatismo che di fatto nasconde una rigidità interiore, un blocco di quel movimento dell'anima che è condizione essenziale per l'espressione di atti liberi.

Per capire qual è il grado di libero movimento del proprio essere e quanto, invece, ci si lascia portare da altro fuori di noi, è necessario orientare la pratica di autoindagine a individuare quali sono gli atti conseguenti a decisioni profondamente meditate e in che misura queste hanno come riferimento un orizzonte di significati che la coscienza ha individuato di valore per la vita. Quando il nostro agire è innescato da prese di posizione consapevoli, l'esserci muove dal suo centro vitale, che attiva da sé una forza centrifuga in grado di mettere in moto l'essere.

Non meno rilevanti da identificare sono quelle idee che, anziché essere strumenti di un agire libero, condizionano in modo più o meno pressante la mente, al punto che si diventa servilmente attaccati a esse. Sono situazioni mentali spesso mascherate dall'illusoria convinzione di agire per un ideale buono, oppure dettate da un vuoto meditativo che porta la mente a rifugiarsi in forme di attaccamento difficilmente riconoscibili, perché tendono, nella loro essenza, a rimanere nascoste. Quanto più queste idee, queste attribuzioni di senso rimangono nascoste, tanto più la loro enigmatica forza performativa si rende efficace sul nostro modo di essere. A nessuno è dato di stare bene quando vive nell'autoinganno, perché è un vivere non vissuto pienamente, in quanto deviato dal piano della realtà. Grave è non essere consapevole degli autoinganni che incapsulano l'esperienza, ma ancora più grave è accettare consa-

pevolmente di rifugiarsi nell'irreale. Impegnarsi nella conoscenza di sé, per esercitarsi a evitare ogni forma di illusione e ad accettare, invece, di attenersi alle evidenze, significa ricondursi al reale. Entrare nella realtà e saperla accettare per quella che è costituisce una condizione per avere esperienza viva delle cose.

Il conoscersi, però, non può limitare la sua sfera d'indagine agli atti interiori dell'io, cioè a quelli che agiscono nello spazio della mente senza necessariamente rendersi visibili. A configurare il nostro profilo personale sono anche gli "atti sociali", che manifestano una direzione verso un altro soggetto (Stein, 1922b, p. 188): accogliere, rifiutare, perdonare, confliggere, pacificare... È possibile che questi atti avvengano nella mente senza che le prese di posizione corrispondenti si siano manifestate nello spazio relazionale; in questo caso, restano atti dell'agire interiore e non possono essere considerati sociali, in quanto l'altro non li avverte. Sono autenticamente sociali solo quegli atti della mente che si rivelano nel contesto relazionale, arrivando a toccare lo spazio vitale dell'altro, che può sentire la qualità del nostro agire. Dal momento che siamo esseri relazionali, nel senso che il nostro vivere è un convivere, una pratica di conoscenza di sé che non si occupi degli atti sociali non solo è incompleta, ma proprio perché manca di prendere in considerazione qualcosa di essenziale per l'essere umano si rivela anche di un valore ontogenetico relativo.

Data la sostanza intimamente relazionale del nostro esserci, la pratica del conoscere se stessi non va interpretata in senso riduttivamente intimistico come "attenzione ai propri rumori e sapori interni" (De Monticelli, 2004, p. 88), perché questa emigrazione interiore corrisponde a una perdita del mondo; invece, il conoscere se stessi va inteso come un interrogare il sé rispetto al mondo che abita, alle relazioni che vive e alle situazioni che esperisce. È dunque una pratica che non solo si attua su un piano intersoggettivo nello scambio con altri, ma si profila anche come culturalmente situata.

Occuparsi degli atti sociali significa occuparsi del modo in cui costruiamo le relazioni con gli altri. Nelle relazioni con gli altri ciascuna persona attribuisce un significato a quello che accade e a seconda di questo significato modula il suo comportamento. Così facendo, mentre insieme agli altri struttura l'ambiente relazionale, allo stesso tempo plasma il suo essere. Dato, dunque, il

valore ontogenetico delle relazioni e dei significati che si producono nelle relazioni, l'aver cura di sé richiede che si pensi a come ci andiamo strutturando nelle dinamiche relazionali con gli altri: portare l'attenzione su quello che ci accade concretamente e farlo oggetto di una descrizione quanto più possibile dettagliata, così da disporre dei dati necessari per comprendere quale forma ontologica va assumendo il nostro essere. Si tratta di attuare una *fenomenologia della propria morfogenesi relazionalmente situata*, per valutare se le dinamiche che ci strutturano negli scambi intersoggettivi corrispondono alle direzioni di attuazione esistentiva che vorremmo seguire.

### *Pensarsi criticamente*

La mente genera pensieri, ma la relazione che intrattiene con i pensieri non è solo di tipo attivo, ma anche di tipo passivo, perché può accadere che le idee che formula acquistino come una vita propria e diventino tanto potenti da condizionare la vita della mente. Attivare una riflessione profonda e costante sui contenuti del pensare, mettendo continuamente alla prova la loro valenza e identificando la loro forza e la direzione performativa, è condizione necessaria per salvaguardare la propria posizionalità soggettiva. Sviluppare la capacità di esaminare il fluire della vita della mente in cui prendono forma i pensieri è l'insegnamento fondamentale che ci viene da Epitteto, il quale, partendo dal presupposto secondo il quale le sole cose che ci è possibile controllare e dominare sono le rappresentazioni che noi ci costruiamo delle cose, ci invita a soppesare il valore delle proprie idee, perché questa disamina critica rappresenta la condizione necessaria per non subire costrizioni da parte dei prodotti del nostro pensare e così non cadere in ciò che vorremmo evitare (*Diatriba*, I, 11, 38).

Anche i pensieri all'apparenza validi andrebbero scandagliati. Se è vero, come afferma Stein, che un pensiero ricorrente dell'essere umano è quello di aspirare a una "gioia senza fine, felicità senza ombre, amore senza limiti, massima intensità di vita senza cedimenti, attività vigorosa che sia al tempo stesso quiete perfetta e libertà da tutte le tensioni" (1980, p. 33), allora risulta evidente la necessità di sottoporre al vaglio critico rappresentazioni come queste, cioè quelle visioni della vita che tanta influenza han-

no sulle scelte esistenziali. Infatti, una simile visione contraddice la qualità densamente problematica della condizione umana, per la quale una vita piena caratterizzata da una completa attuazione esistentiva è del tutto estranea. Coltivare visioni irrealistiche produce disordine nel vivere, con la conseguenza di inutili sofferenze.

Imparare a vedere con chiarezza: a questo miravano i Terapeuti di Alessandria; letto oggi, questo imperativo alla luce della teoria costruttivista significa identificare con precisione la qualità dei propri pensieri e le relative implicazioni performative.

Quando si affronta il tema della conoscenza di sé, non si può evitare il riferimento ad Agostino, il quale, riprendendo l'insegnamento socratico, così scrive:

L'uomo è ignoto a se stesso. E perché possa conoscersi ha bisogno del costante esercizio di ritirarsi dall'uso dei sensi, di raccogliersi e di concentrare la mente in se stesso. (*De ordine*, I, 1.2)

Pensarsi significa vivere raccolti nel profondo; chi, con regolarità, sa raccogliersi nel profondo del tessuto dei propri pensieri ha forse la possibilità di capire cosa cercare, dove indirizzare in modo privilegiato le proprie energie, identificare su quali aspetti di sé è di primaria importanza lavorare. Pensarsi raccolti nel profondo significa *vivere nella sfera più intima*: conoscere i pensieri del cuore, ossia quelli che disegnano il nucleo del nostro essere, quelli che dicono le nostre tensioni esistenziali, i nostri desideri più trascinati ma anche quelli tacitati, i nostri sentimenti più intimi e le radici della nostra sofferenza. Conoscere se stessi è anche capire cosa consuma ed erode la vita dell'anima, cosa nutre e cosa logora la forza ontogenetica essenziale, quella che ci tiene alla ricerca della modalità attuativa del proprio essere, e poi capire come disattivare le forze che lavorano al negativo per coltivare invece "pensieri salutari" (Plutarco, *Moralia*, 10).

È dunque essenziale imparare ad analizzare la qualità delle proprie esperienze, per individuare quelle che causano sofferenze e quelle che fanno esperire il piacere di esserci. Ci sono esperienze che ci consumano, che prosciugano energie senza restituire senso, che erodono strati di essere; altre, invece, danno vita, dilatano lo spazio di esperienza del senso dell'esserci, nutrono il nostro spirito. Conoscere se stessi significa anche individuare la qualità on-

togenetica delle differenti esperienze; questo tipo di conoscenza è essenziale per poter evitare, per quanto possibile, modi di essere che finiscono per alimentare esperienze negative e potenziare, invece, quelli che nutrono esperienze positive, quelle che danno consistenza al nostro esserci. Aver cura di sé significa tenersi fermamente nel compito di occuparsi di ciò che è essenziale per vivere una vita buona (Epitteto, *Diatriba*, I, 1, 31).

### *Le virtù del pensare*

Non basta affermare il principio della cura, è necessario capire in cosa consiste una buona cura. Marco Aurelio afferma che una condizione essenziale all'esercizio di una cura giusta è la schiettezza (*Pensieri*, II, 13), ossia avere il coraggio di guardare al proprio esserci con onestà, senza rifugiarsi in forme di autoinganno.

La mente, il soggetto dell'atto riflessivo, è però capace non solo di atti cognitivi positivi, quelli che rivelano le qualità del proprio modo di abitare il mondo, ma anche di atti negativi, quelli che nascondono la qualità della mente a se stessa, quelli che costruiscono impedimenti a un'indagine schietta. È il sapere la complessità della mente e l'incapacità del soggetto di una piena sovranità sui suoi atti a fare dire a Marco Aurelio: "Fa' attenzione alle capacità della mente" (*Pensieri*, II, 12).

Possono verificarsi nella vita della mente atti cognitivi che, una volta portati sotto lo sguardo della riflessione, interrogano radicalmente il soggetto innescando vissuti problematici che la mente tende a scansare. È questo il caso delle distorsioni interpretative, che mettiamo in atto quando ci troviamo a valutare il nostro modo di essere, e degli atti di rimozione, con i quali allontaniamo dallo sguardo ciò che ci disturba. La rimozione consiste nel distogliere gli occhi da quegli atti interiori e da quelle azioni sul mondo esterno che, in quanto ci costringerebbero a una valutazione critica e non soddisfacente di qualche parte di noi, risultano non facilmente tollerabili. Indizi di atti di rimozione possono essere certi sentimenti, per esempio la paura e la vergogna. Quando i vissuti, pur essendo percepiti, vengono rimossi, si verifica una forma di autoinganno che impedisce l'autentico fare chiarezza su se stessi.

Non meno essenziali da portare alla luce sono le distorsioni interpretative, con le quali il soggetto attribuisce al suo agire moti-

vazioni e direzioni di senso che non corrispondono alla realtà, ma rispondono a un ideale immaginario del nostro modo di esserci. In certi casi, il desiderio di aderire all'immagine idealizzata che ci costruiamo può agire così energicamente da impedire di vedere come in realtà ci muoviamo nel mondo. I modi di illusione nell'autoindagine sono più frequenti di quelli che possono verificarsi nell'indagine del mondo esterno, poiché il mondo immateriale della mente non presenta quella solidità delle cose del mondo esterno che offre resistenza a certe distorsioni cognitive (Scheler, 1955, p. 148). Può accadere di attribuire a un'azione del tutto impulsiva un'intenzionalità meditata e viceversa, con l'obiettivo di legittimare e valorizzare l'azione o di rendere meno problematico alla coscienza il prendere atto di certi nostri atteggiamenti. Oppure, considerando gli esiti di certe azioni, si possono mettere a fuoco ragioni differenti da quelle da cui originariamente sono scaturite.

Gli autoinganni, in molti casi, svolgono la funzione di costruire un io socialmente accettabile, che una volta delineato viene a strutturare un involucro difficile da scardinare, poiché la coscienza avverte come minaccioso l'esito del disvelare il proprio reale profilo. Se il problema è che per pacificare l'anima tendiamo a rivestire di significati, che consentono di ricevere l'apprezzamento da parte dei più, atti del volere e dell'agire che poco di nobile hanno, allora, rispetto a questi autoinganni, la mente è chiamata a operare una sorveglianza metacognitiva orientata dal principio etico di nominare le cose così come stanno: cercare la verità e stare in essa. Accettare di tenere lo sguardo sui modi in cui ci riveliamo alla coscienza è la prima inaggrabile condizione per lavorare al proprio sé in vista di quelle trasformazioni che possono rendere possibile una forma di padronanza sui modi del proprio esserci che Scheler definisce "autodominio etico" (Scheler, 1955, p. 141).

Ma l'autoesame libero, quel processo lento che incontra ogni sorta di ostacoli tacitamente posti dal soggetto stesso, richiede coraggio. Il coraggio è una virtù. Tutta la cura di sé, se intende essere veramente tale, non può non essere informata dall'esercizio delle virtù: l'onestà con se stessi, la perseveranza nel perseguire un obiettivo, il coraggio nel dirsi la verità, l'umiltà di riconoscersi per quello che si è, la prudenza nell'intraprendere azioni che siano sostenibili dalla nostra forza vitale e dalle nostre capacità, la delicatezza nel trattare la materia spirituale della vita e soprat-

tutto quel tratto della saggezza che consiste nel cercare sempre la giusta misura (τό μέτρον) (Epitteto, *Manuale*, 10), perché quando manca la misura non c'è limite alle azioni che perturbano la qualità della vita. L'aver cura rettamente è tutt'uno con il cercare per ogni azione e per ogni pratica spirituale la giusta misura, quella medietà che, per Aristotele, costituisce l'essenza propria di ogni virtù (*Etica Nicomachea*, II, 6, 1106b 34).

Che esista una circolarità ricorsiva fra cura di sé e pratica della virtù si trova affermato nell'*Alcibiade*, dove Socrate spiega che massimamente necessario a chi intraprende la cura di sé è apprendere la virtù (Platone, *Alcibiade Primo*, 135b). Alcibiade che, rispondendo a Socrate, s'impegna ad apprendere la virtù della giustizia al fine di governare bene la città (135e) è metafora esemplare dell'arte dell'esistere, poiché ciascuno è chiamato a esercitarsi in tutte le virtù che fanno della vita un tempo buono. Esercitarsi nel coltivare le virtù costituisce dunque un'essenziale pratica spirituale. Solo coltivando le virtù i pensieri disordinanti non ci travolgeranno (Epitteto, *Manuale*, 10). La cura di sé non è dunque solo una cosa del pensare, ma richiede di modulare il proprio esserci secondo precise direzioni di senso.<sup>5</sup>

Sembra, a questo punto, di essere in un circolo vizioso: ci si dedica alla cura di sé per coltivare quelle virtù che consentono di stare bene e agire bene, ma per attuare autenticamente la cura di sé è necessario dare innanzitutto assenso convinto alle virtù e da queste lasciarsi guidare. I processi attraverso i quali si attualizza l'esperienza non sono facilmente punteggiabili e il pensiero si trova come a girare intorno. È così: là dove ne va del senso dell'esserci le cose non sono mai semplici. E in quanto tali non seguono una logica lineare, quella che si tende a praticare. Per comprendere i

5. Aprire il discorso al tema delle virtù richiederebbe di sviluppare riflessioni sull'etica che porterebbero lontano. Tuttavia, poiché oggi, come in altri tempi, parlare di virtù risulta strano, va precisato il senso che attribuisco alla virtù: non è una abitudine, non è un mero applicare principi che rispondono al bisogno di socializzazione, ma un modo dell'esserci meditato alla luce della ricerca di ciò che rende buona la vita. L'agire secondo quei modi dell'esserci che sono codificabili come virtù risponde a una necessità irrevocabile; quella di cercare una buona qualità dell'esperienza. Se si sta in ascolto di ciò che l'anima chiede, allora si può comprendere come le virtù non siano altro che il modo di rispondere alla necessità del reale (Mortari, 2018). Per una giusta cura di sé necessarie sono sia le virtù relazionali (o virtù etiche, come le definiva Aristotele) sia le virtù intellettuali.

fenomeni è necessario seguire la logica del reale, che è una logica circolare, quella che tiene insieme le cose, che tiene insieme il pensare e l'agire in una reciproca composizione di senso.

### *La fragile forza del pensare*

Aver cura di sé è cercare l'arte di esistere. Questa ricerca non è però un operare a livello astratto, intellettualistico, ma un agire sull'esserci, perché nella cultura della cura di sé la verità non è qualcosa che si enuncia, ma è qualcosa che s'incarna nella vita. Se si assume che "la materia dell'arte di vivere è la vita di ciascuno" (Epitteto, *Diatribi*, I, 15, 2) e che l'essenza della vita umana è nella vita della mente, allora è sui pensieri che è necessario intervenire, poiché la verità che s'incarna nei gesti deve essere innanzitutto guadagnata con il pensare. Il pensiero è una forza, è un'energia dinamica che decide una parte consistente della qualità del nostro essere. Secondo Epitteto è dai nostri giudizi (I, 11, 30), quindi da atti mentali, che dipende la qualità delle nostre azioni, e con esse la qualità del nostro modo di essere.

Quando non facciamo rettamente qualcosa, da oggi in poi non ce la prenderemo con nient'altro se non con il giudizio che ci ha condotto all'azione e questo giudizio cercheremo di eliminarlo e di strapparne via. (*Diatribi*, I, 11, 35)

Senza aderire totalmente al razionalismo di un certo stoicismo che tutto fa dipendere dal pensare e al pensare attribuisce anche la forza di intervenire sul pensiero stesso con azioni radicali, ma anche senza rinunciare a uno sguardo che interpreta da una prospettiva più complessa il modo in cui noi agiamo, in quanto dipendente in certi casi dal molto che noi non siamo, tuttavia non si può non pensare al peso che esercita il pensare e all'invito stoico di riportare il principio di responsabilità del modo di essere dentro il soggetto stesso. Che il nostro modo di essere dipenda dagli atti valutativi del pensiero, al punto da far dire a Epitteto che ciò di cui dobbiamo occuparci sono solo i nostri giudizi (I, 11, 38), è dunque affermazione che va meditata nel profondo.

Da una parte, questa visione razionalista della vita mette in evidenza la forza della mente e, dunque, la possibilità, per l'essere umano, di fare affidamento sui propri pensieri, quei principi di

energia in cui si estrinseca l'attività cognitiva. Dall'altra, però, restituisce tutta la fragilità della propria forza, perché i pensieri non sono intrinsecamente buoni e giusti; per questa ragione, prima di affidarci ai nostri pensieri, è necessario soppesarli, valutarli. Ma dove trovare il principio di valutazione dei pensieri, se non nel pensiero stesso? E come facciamo a verificare il valore della misura che usiamo, se non disponiamo di un principio di misura esterno alla misura da valutare? Ritrovarci affidati ai nostri pensieri, dipendenti, nel valutare, da una misura per la quale non disponiamo di una strumentazione misurante di tipo oggettivo, ci pone di fronte alla faticosa fragilità del nostro essere. È faticoso il vivere, perché siamo irrevocabilmente chiamati a cercare la misura dell'arte di esistere senza disporre dei criteri in base ai quali saggiare il valore delle misure cui affidarci (*Diatriba*, I, 17, 2-6).

È importante riconoscere che il pensare riflessivo, quello che risponde al principio delfico "conosci te stesso", non è facile da praticare, non solo per l'impegno cognitivo che richiede e per la scelta esistenziale che presuppone di saper interrompere, quando necessario, l'adesione al fare per ritagliarsi una sosta dal coinvolgimento ordinario, ma anche perché il pensare radicale, qual è quello autenticamente riflessivo, non può evitare di rendere evidente alla coscienza la fragilità del proprio esserci. Che la ragione sia quella facoltà capace di esprimere anche l'arte della riflessione e che il riflettere sia capace di dirigere lo sguardo interno della mente sullo stesso atto di riflessione, nutre l'impressione di un certo potere della ragione, poiché a essa sembrerebbe accessibile, anche se per istanti brevi, quel "pensiero che pensa se stesso e il suo pensiero è pensiero di pensiero" (ἔστιν ἢ νόησις νοήσεως νόησις) che costituisce la forma divina del pensare (Aristotele, *Metafisica*, A, 9, 1074b 34). Ma il pensiero che pensa se stesso è quella forma perfetta del pensare che non conosce il succedersi nel tempo degli atti cognitivi: non c'è un pensare cui segue l'atto riflessivo, ma il pensiero perfetto si pensa pensare nell'atto stesso di pensare. In questa perfetta simultaneità degli atti del pensare si realizza la condizione della verità pura. Nello spazio della ragione umana, affidata al tempo, il pensare riflessivo è invece sempre non contemporaneo al pensiero su cui riflette; in questo senso, il pensare è un ricordare, con la conseguenza che la riflessione può cogliere solo una parte della vita della mente.

Quando ci rendiamo conto che, pur potendo esercitare quel pensare che pensa se stesso, non disponiamo di un principio oggettivo in base al quale dare un robusto fondamento ai pensieri, inevitabile è la percezione dura e inaggrabile della nostra debolezza ontologica. Più si pensa l'esistenza e più si cerca di comprendere la qualità della vita umana, più vivida risulta la nostra fragilità e vulnerabilità, e dunque il tanto da fare che c'è per rendere la vita degna di essere vissuta, e allo stesso tempo i tanti ostacoli che si frappongono ai nostri progetti e che possono rendere inutili i nostri sforzi. Questa evidenza può avere come effetto quello di rendere la mente incerta, malferma, permeata di un'inquietudine che rende arduo trovare la forza per continuare il lavoro del pensare. Quando questa consapevolezza si fa chiara, due sono le possibili reazioni: o decidere di persistere nell'analisi, perché si sente inaggrabile l'adesione alla ricerca di senso, o evitare il pensare per aggirare il vissuto di spaesamento. Poiché la seconda opzione è indice della rinuncia a stare nel reale, allora è la prima decisione che dovrebbe costituire la direzione da prendere; rispetto al proprio trovarsi "prolungati di momento in momento" (Stein, 1997, p. 67) senza disporre di alcuna certezza sul futuro stato dell'essere, la condizione essenziale per continuare a riflettere è quella di maturare nell'intimo la disposizione ad accettare la propria fragilità e vulnerabilità. È necessaria quell'azione cognitiva ed emotiva insieme che consiste nel saper accettare la sostanza della vita umana, quell'essere chiamati a un lavoro infinito e allo stesso tempo fragile di costruzione di sé e del mondo. Saper accettare la qualità dell'esserci è l'esercizio spirituale più difficile, ma quando riesce, gli attimi in cui riesce, l'inquietudine che consuma la forza vitale si dilegua e una serenità estatica dilaga nella mente.

Il lavoro del pensare che cerca la verità dell'esistere, decidendosi per il quale l'essere umano risponde alla chiamata etica di dare forma al proprio tempo, ha bisogno di una particolare forma di ragione: vitale, vivente, che inventa, crea, pensa altrimenti da ciò che è dato. Una *ragione seminale*, nel senso che non si limita a una ricognizione di pensieri già dati, ma semina semi da cui possano gemmare sentieri inediti dell'esistere, produce valutazioni che dischiudono altri spazi di possibilità; una *ragione mediatrice*, quella che sa trovare la giusta via tra gli opposti in cui la vita della mente

rischia di rimanere intrappolata: la sicurezza del poter fare o il timore di non riuscire a essere, il credere di sapere o la paura di non disporre neppure di una briciola valida di conoscenza; una *ragione vivificante*, quella che si mantiene legata all'esperienza per trovare un nutrimento reale, non fittizio, al movimento del pensiero e che dunque, nel rapporto con la realtà, trova domande differenti che dischiudono spazi sempre inediti del pensare, obbligando a quella ricerca continua che fa della vita un tempo vivo; una *ragione conviviale*, che sa dialogare con l'altro per disegnare visioni che hanno la forza di generare comunità.

La ragione vivificante, poetica, dà corpo a una forma particolare di intelligenza: non quella che rende esperti nel risolvere algoritmi complessi o a progettare edifici arditi, ma quella che fa trovare i sentieri dell'esistere, quelle mosse del vivere quotidiano in cui si sente di trovare consistenza. È un'intelligenza che non si apprende seguendo le logiche dell'alfabetizzazione istituzionale, perché sta altrove. Ti capita di vedere questa intelligenza all'opera in certe persone, e cerchi di afferrarne il segreto, ma la logica epistemica che presiede a certi apprendimenti non si presta a questa ricerca, porta fuori strada: non si tratta di afferrare ma di ammirare, e di stare in prossimità del dove questa intelligenza dell'esistere viene agita sperimentando forme di apprendistato che rendano possibile una sorta di contagio d'essere. La condizione perché questa intelligenza dell'esistere possa scaturire è lasciarsi guidare dal desiderio di stare e di fare bene, quel lasciarsi guidare che consiste nell'obbedire all'essenza intima del proprio essere che, come tutte le cose, aspira a ciò che è bene (Aristotele, *Metafisica*, A, 2, 982b 6-7).

A nutrire l'intelligenza dell'esperienza è una ragione vivificante, che sa trattare adeguatamente le cose e, dunque, sa trattare quella materia delicata che è la vita dell'anima, la quale non chiede solo un pensare attento, perspicuo, profondo e rigoroso, ma anche un modo delicato, un avvicinarsi con tatto. Si tratta di "una ragione essenzialmente antipolemica, umile, sparsa fra le cose, misericordiosa" (Zambrano, 1989, p. 91); una ragione circostanziale e quotidiana, cioè attenta al concreto e minuto farsi dell'esperienza; una ragione impegnata a coltivare un pensare che sta incollato al divenire dell'esserci per cercare una comprensione quanto più possibile fedele alla sua essenza. Una ragione umile e dispersa fra

le cose è quella che si tiene in contatto con la realtà ordinaria, con la vita nella sua pluralità di aspetti. Una ragione incapace di stare in contatto con le cose è una ragione angusta che non consente di fare esperienza viva del mondo, quella che, sola, rende possibile il fiorire delle possibilità esistentive.

È necessaria una ragione dialogica che si nutre della convivenza con altri, perché nessuna buona ricerca dell'arte di esistere può essere condotta in solitudine. Se è vero che la qualità ontologica della condizione umana è la relazionalità e che l'atto del pensare individua la qualità essenziale dell'umano, allora non è possibile concepire una buona qualità del pensare senza il confronto con altri.

L'altro è la compagnia di cui ogni essere necessita. Nessuno va solo – questa è un'astrazione – ma accompagnato dall'altro, senza il quale non potrebbe parlare. (Zambrano, 1989, p. 72)

Senza l'altro, non c'è vero movimento. Quando manca il confronto dialogico con l'altro, si finisce per consumare le energie in un camminare illusorio, quello che ci fa rimanere nel posto in cui si è; non c'è spostamento, dunque non c'è trascendenza alcuna. "Bisogna sempre uscire alla ricerca dell'altro" (Zambrano, 1989, p. 73), uscire dai propri recinti teorici, per dialogare con l'altro, misurando i propri pensieri con i suoi per trovare insieme altri paesaggi, altre mappe del pensare.

Una buona cura del pensare richiede allora che si costruiscano relazioni dialogiche con altri, fatte di scambi schietti, ma allo stesso tempo conviviali, dove mai viene meno il desiderio della verità, che sa sostenere l'impegno a tenere aperta la conversazione.

#### *Esplorare altre terre del pensiero*

Sarebbe problematico se la riflessione che lavora sui pensieri con un'intenzione trasformativa perseguisse solo una direzione analitico-critica, nel senso di limitarsi a mettere in discussione e a decostruire pensieri, poiché nell'orizzonte della cura di sé, che trova il suo senso nella ricerca di una forma buona del proprio esserci, è necessario camminare anche in una direzione opposta, quella del costruire: costruire paesaggi del pensare che aiutino a stare alla ricerca del senso dell'esperienza. Il camminare nel tempo ha infatti

bisogno di mappe che orientino nella complessità dell'esperienza umana, di coordinate che segnalino i modi di composizione del senso dell'esistere.

Con il "mito della caverna" (*Repubblica*, libro VII) Platone mostra che la pratica dell'aver cura dell'esistere richiede una sorta di conversione che ci tragga fuori dall'opacità del vivere inconsapevole, per cercare la luce che faccia chiaro sui nostri passi. Il liberarsi dalla condizione delle opinioni ingannevoli per cercare la verità trova espressione nella metafora del liberarsi dalle catene, che indica una conversione, da intendersi come un radicale cambiamento di prospettiva che chiede una decisione non solo razionale ma sostenuta dalla passione nonché accompagnata da un cambiamento di posizione anche nel corpo.

Solo che per agire questa conversione non basta la decisione che scaturisce da un atto libero: è necessario saper rivolgere l'attenzione verso il luogo giusto. Solo tenendo il pensiero concentrato sulle cose di valore il pensare diventa esso stesso di valore per l'esperienza (*Repubblica*, 500c): le questioni di valore sono quelle che chiedono di comprendere in che cosa consiste il bene, il giusto, il bello. Perché la forza necessaria a quella che Platone definisce *periagoghé* viene dal concentrare l'attenzione sulle questioni degne di valore per la vita in modo da acquisire la sapienza delle cose essenziali, la sola che possa salvare. È solo tenendo lo sguardo concentrato sulle questioni indifferibili per cercare la verità del vivere, e per quanto possibile ogni giorno ragionare su di esse (Platone, *Apologia di Socrate*, 38a) che si può trovare il sapere dell'esistere. Platone parla di una ginnastica dell'anima (*Repubblica*, 498b) per indicare la disciplina del pensare alle questioni di primaria importanza per dare forma all'esperienza; quando il pensare radicale diventa una disciplina, capita di fare esperienza del gemmare di nuovi modi pensare e di sentire. La tensione a cercare la verità dell'esistenza è nel nucleo intimo dell'anima di ciascuno. La conversione si attua quando si presta ascolto a questa necessità vitale e l'energia del pensare viene dedicata alla ricerca di un sapere radicale.

Ma un sapere chiaro e profondo è impossibile da acquisire, perché le questioni che la realtà pone alla coscienza non hanno una misura finita e quando non si riesce a considerare tutte le questioni e ciascuna di essa con la dovuta profondità, viene a mancare la

possibilità di una verità rotonda, perché quando qualcosa resta incompiuto il sapere non può diventare misura misurante dell'esperienza (Platone, *Repubblica*, 504c). Solo frammenti sparsi di saggezza sono disponibili.

È in questa prospettiva che sviluppano la teoria della cura di sé alcuni filosofi dell'età ellenistica. Le filosofie antiche proponevano di esercitare la mente a concentrarsi, tenendoli sempre a portata di attenzione, su quelli che venivano definiti canoni (κανόν), ossia regole di vita, per farli diventare strumenti vivi del pensare. Si tratta di fissare nella mente, attraverso una paziente meditazione, sentenze o massime icastiche (ἐπιληψισμοί) in modo che, diventando parte sostanziale del proprio pensare, siano disponibili per essere pronunciate a se stessi nei momenti più difficili, per affrontare con equilibrio le situazioni della vita. "Le massime", scrive Epicuro rivolto a Meneceo, "praticale e abile sempre nella mente" (*Lettera a Meneceo*, 123).

Marco Aurelio sosteneva l'importanza di andare alla ricerca dei *principi necessari alla vita* (*Pensieri*, I, 9), seguendo i quali si darebbe ordine e senso all'esistenza. Il coltivare un'intima familiarità con essi consentirebbe di incorporarli nei tessuti della mente a un punto tale che essi acquisirebbero lo statuto di regole matematiche da applicare quasi automaticamente. "Tu non devi separarti", scrive Epitteto, "da tali principi né quando dormi né quando ti alzi né quando mangi o bevi o ti intrattieni con gli uomini" (*Diatriba*, IV, 12, 7). L'orientamento etico consiste nel mantenere l'attenzione focalizzata sui principi che codificano una buona arte del vivere, tanto da farli diventare energia pura che orienta il modo d'essere. La meditazione continuata su una massima che si sente fonte di verità dell'esperienza può essere considerata una condizione per rendere viva nell'anima un'idea, poiché solo un'idea viva è capace di svolgere una funzione trasformativa sulla qualità del nostro essere.

Le pratiche spirituali sono quelle in cui il pensiero fa della vita della mente la sua materia, quindi fa oggetto di riflessione sia il suo pensare sia il suo sentire, non solo, però, per comprenderlo, ma anche per trasformarlo, per plasmarlo (Hadot, 2002, p. 30); perché non basta sapersi, ma è necessario agire su di sé per modificarsi. La meditazione di massime, dei cosiddetti canoni, risponde al principio del lavorare sul pensiero per trasformarsi attraverso il

pensare, per innescare una morfogenesi continua che possa dare al proprio esserci una buona forma.<sup>6</sup>

Considerato da questa prospettiva, il principio “non occuparti di nient’altro se non di te stesso” (Epitteto, *Manuale*, 33) non è affatto un invito all’emigrazione interiore, ma l’affermazione della necessità di assumere come compito primario quello di agire su di sé per trasformarsi; azione, questa, che non rimane confinata nello spazio di vita individuale, ma che rende evidente i suoi effetti trasformativi là dove si agisce.

### *Coltivare semi antichi del pensare*

Nel tempo attuale, dove prevale una concezione scientifico-tecnologica della formazione, rispetto alla quale la conoscenza filosofica e letteraria, nonché quella politica, assumono quasi una funzione esornativa, andrebbe recuperato un diverso rapporto con le filosofie antiche, che concepiscono il lavoro filosofico come pratica di trasformazione su di sé. Portare l’attenzione su semi di saggezza a lungo meditati nel passato può aiutare a riscoprire direzioni di pensiero che la cultura scienziata del nostro tempo ha decisamente messo in ombra, inconsapevole della perdita di capitale culturale che questa azione comporta. Non si tratta di apprendere queste filosofie alla stregua di esercizi scolastici, bensì di meditarle e perlustrarle alla ricerca di quei passaggi che aiutano a tracciare direzioni di senso per dare forma all’arte di esistere. Una sentenza, una massima, possono tradursi in una direzione per il nostro cammino esistenziale solo quando diventano oggetto di un’attenzione continuata e intensiva che le traduce in idee vive e vivificanti.

6. Questa visione performativa e trasformativa del pensiero assume una particolare evidenza nello stoicismo, che concepisce la filosofia una pratica finalizzata a sviluppare l’arte di vivere (Epitteto, *Diatriba*, I, 15, 2). Non serve apprendere teorie astratte né abbuffarsi di letture, ma siamo chiamati a cercare un rapporto vitale con il pensiero. Secondo Epitteto (*Diatriba*, I, 26, 15-17), il compito di ciascuno è quello di comprendere in quale situazione si trova la propria anima e poi cercare le vie per averne cura, senza perdere il tempo a immagazzinare inutilmente opere filosofiche e trattati che procurano solo dannose indigestioni intellettuali. In questo consiste il senso del lavoro filosofico e proprio perché questo studio assume la filosofia non come pensiero che ambisce a produrre discorsi sistematici ma come tecnica del vivere, la filosofia antica da una parte e filosofe contemporanee come Zambrano e Stein costituiscono il riferimento fondamentale.

In questa prospettiva, può essere utile rileggere le *Diatriba* di Epitteto, che vanno assunte come una scatola di *semi di saggezza o pensieri da pensare* sui quali a lungo meditare. Di analogo valore formativo risultano i principi di vita enunciati da Marco Aurelio, il quale raccoglie le sue riflessioni nei *Pensieri*, che si presentano nella forma di appunti annotati lungo il suo viaggio alla ricerca di un sapere dell’esistere. Come tali, i pensieri non sono sottoposti a sistematizzazione né a una forma di catalogazione. Pur rispettando l’asistematicità di tale scrittura per frammenti, si possono tuttavia individuare differenti tipologie di pensieri: oltre a riflessioni filosofiche generali che riprendono alcuni temi chiave della filosofia stoica, si individuano pensieri che indicano azioni da esercitare sul proprio principio interiore, pensieri che suggeriscono di lavorare sul proprio modo di essere relazionale per modellarlo, altri che riguardano la dimensione politica del vivere.

Molte sono le azioni da agire sulla propria vita interiore indicate da Marco Aurelio nei *Pensieri*. Fra queste ricordiamo: “darsi rispetto e valore” (II, 6); compiere ogni cosa che ci si trova a fare con impegno, con cura, con libertà e con giustizia (II, 5); avere uno scopo verso il quale dirigere le proprie azioni, così da non vivere errando (II, 7); occuparsi dei movimenti della propria anima (II, 8); dominare se stessi e non lasciarsi trasportare da niente (I, 15); lavorare sulla propria vita interiore per fare dentro di sé “il limpido e il sereno” (II, 4) e per conservare la propria vita spirituale “al riparo di ogni violenza e di ogni danno” (II, 17). Esercitarsi in queste pratiche spirituali è considerata condizione necessaria per dare alla propria vita una forma buona: quella forma che dipende dal sapersi valere delle potenzialità che sono dentro di sé (III, 4).

Lo studio dei pensieri di Marco Aurelio consente di confutare la tesi che individua nella cura di sé una deriva individualistica, solipsistica, perché molte delle pratiche trasformatrici indicate nei *Pensieri* sono funzionali a plasmare modi di essere sociali, impegnati alla costruzione di una comunità fatta di relazioni eticamente vissute; a questo scopo è indicato importante “non sottrarsi ai propri compiti in relazione a quanti vivono con noi” (I, 12); non voler primeggiare a tutti i costi e riconoscere invece la superiorità degli altri (I, 16); “fare bene” senza in questo risparmiarsi (I, 14).

Che la cura di sé sia concepita alla luce di una visione relazionale della vita è evidente anche laddove Marco Aurelio afferma che

la prima preoccupazione deve essere la cura del proprio "principio egemonico", ossia del proprio nucleo vitale, allo scopo di coltivare tutti quei modi di essere che sono "buoni e degni di un essere socievole" (III, 4). L'attenzione a plasmarsi nel proprio essere relazionale si fonda sull'assunzione che "siamo nati infatti per la cooperazione" (II, 1), che trova la massima realizzazione nella relazione amicale; per questa ragione si ritrova nei *Pensieri* un'attenzione ripetuta al principio di aver cura degli amici, una cura che "escluda la facile socialità come l'eccessiva passione" (I, 16).

In sintonia con la concezione socratica della cura di sé come pratica orientata all'esercizio della vita politica, Marco Aurelio individua azioni di cura politica dell'esistenza, secondo quelli che si possono definire "principi politici": concepisce l'idea di uno stato le cui leggi siano uguali per tutti, che si governi secondo "uguaglianza e libertà di parola" (I, 14), dove prevale "il badare sempre alle necessità dello stato" (I, 16) e il "trattare gli affari per il bene pubblico" (I, 17).

Ma un principio, per quanto interpreti una verità di senso, non diventa automaticamente materia vivificante il nostro essere. Si può cadere nell'errore di leggere in maniera scolastica, elencando e commentando le massime che si trovano in questi testi. Si può invece leggerli a partire da sé, mettendosi in relazione con il testo per cercare quello di cui la propria anima sente necessità. E poi, a lungo, tenere l'attenzione concentrata su quei passaggi in cui si sente che c'è del vero. Come quello in cui Epitteto dichiara che è necessario apprendere ad accettare ciò che non è in nostro potere modificare, perché quando non si sa accettare, allora lo spazio vitale si trasforma in prigione per l'anima (*Diatribes*, I, 12, 15-23).

Non si può non sentire tutto il vero, ma anche tutto il difficile di un principio come questo. La mente non può non sentire l'urto provocato da affermazioni che sanno dire qualcosa della verità difficile dell'esistere. Poi, però, il problema consiste nel saper usare questi pensieri in senso trasformativo, il che significa lavorare su se stessi fino a trovare la fessura nel proprio essere da dove cominciare a rendere operante il principio. Per trovare la fessura da cui partire è necessario prima lavorare sulla nozione che si ha di sé per arrivare a considerare se stessi poca cosa (*Diatribes*, I, 12, 26); darsi importanza costituisce una prenozione che può rendere arduo trovare la motivazione a lavorare sul proprio esserci per

trasformarsi, perché significa anche rinunciare a parti di sé per esplorare altri modi di essere. Il non darsi importanza aiuta a trovare la strada per trasformarsi.

Nel *Manuale* Epitteto indica molte pratiche cui attenersi per modellare in senso etico il proprio principio interiore. Alcune di queste pratiche sono esercizi di riflessione sulle rappresentazioni, sui pensieri, per apprendere a soppesare le implicazioni di una scelta prima di decidersi per essa. Quando Epitteto, di fronte a un dilemma chiede di "concedersi un rinvio" (*Manuale*, 34) rispetto all'urgenza di prendere una decisione, invita a quella riflessione di tipo previsionale che indaga le possibili conseguenze di ogni decisione possibile, in quanto condizione per l'esercizio di quella scelta meditata in cui consiste l'essenza degli atti liberi. Se l'essenza dell'essere umano, in quanto chiamato a dare forma al suo agire con libertà a partire da sé, si esprime negli atti liberi, allora praticare il principio del *fermati e rifletti* per incrementare la possibilità di esplicare atti in cui dare consistenza a decisioni meditate nell'intimo costituisce una pratica essenziale per generare la qualità del proprio essere. Mentre il riflettere sui vissuti già avvenuti nella mente consente di guadagnare comprensione della qualità del proprio essere, la riflessione anticipatrice o previsionale è funzionale ad agire su di sé per dare forma al proprio divenire.

### *Pensare le questioni essenziali*

In pieno clima postmoderno risulta impossibile pensare all'esistenza di canoni intesi come regole dal valore generale che sarebbero oggettivamente disponibili per un percorso di apprendimento puramente ricognitivo; ciò non significa che non si possa stare alla ricerca di principi d'ordine e di coordinate di senso per l'esperienza, bensì che queste possono essere intese solo in termini di orizzonti cui tendere attraverso un continuo lavoro di interrogazione radicale dell'esperienza.

Il problema che, a questo punto, si profila consiste nel capire in quale direzione orientare il pensiero, in modo che, pur ritenendo essenziale l'azione spirituale del familiarizzare con pensieri già formulati, non si limiti a questi, ma si costituisca come un pensare altrimenti, che esplora altri universi possibili.

Se socraticamente s'intende la cura del pensare come sollecitazione a interrogare radicalmente l'esperienza, allora si tratta di definire quale tipo di questioni assumere come strumento per attivare la pratica di interrogazione del senso. Rispetto a questa domanda non facile ogni possibile risposta è sempre troppo poco, e un po' di questo poco sta nel suggerimento di cercare *domande vere*, che sono quelle la cui risposta non è anticipata da nulla che il soggetto possenga già nella forma di una certezza. Si finisce spesso per confinare la vita in un orizzonte limitato, che restringe le possibilità di fare un'esperienza viva e differente del tempo; aprire lo spazio della domanda libera, che sporge sull'inedito, significa slargare lo spazio dell'esperire. Se si sta in ascolto della necessità di trovare un buon orientamento all'esistenza, si avverte la pressione ad andare alla radice di ogni principio, di ogni canone, ossia a cercare le questioni essenziali da cui tali pensieri sono stati generati.

Da ciò consegue che una fondamentale pratica spirituale consiste nel cercare le *domande essenziali*, ed essenziali sono quelle che ci tengono fermamente orientati alla ricerca della verità dell'essere, sono le questioni per le quali ne va del senso dell'esserci. Per dare significato alla nostra vita, per seminare il tempo di semi di senso, si deve saper stare nel necessario, saper stare nell'ordine della necessità, laddove ne va del bene dell'esserci.

Se è vero che in ogni essere umano c'è un desiderio di bene che nulla può sradicare, allora per cercare le domande essenziali è necessario innanzitutto stare in ascolto di questo desiderio e da esso lasciarsi guidare. Nel volere ciò che è bene c'è il potere in forza del quale qualcosa può essere, può dispiegarsi nelle sue possibilità esistentive (Heidegger, 1976, p. 271). Quando si sta in ascolto della necessità, che muove l'anima, di trovare una buona direzione all'essere, si avverte la presenza di quella *questione prima* che chiede di prendere una decisione rispetto a questa necessità. Epitteto indica questa decisione etica primaria con il termine *proairesis* (προαίρεσις), termine difficile da tradurre, ma che fondamentalmente indica una pre-scelta, cioè una decisione che si prende rispetto alla tensione primaria dell'essere: assecondare o non assecondare la ricerca di ciò che rende la vita un tempo buono. È il valore ontogenetico di questa decisione primaria che fa dire a Epitteto che la persona è la sua *proairesis*, la sua scelta prima, quella decisiva (*Diatribes*, II, 22, 19; III, 1, 40; IV, 5, 11, 23).

La scelta etica primaria, quando è scelta di dedicarsi alla ricerca di ciò che è irrinunciabile per fare della vita un tempo buono, ha la forza di rendere incoercibili il desiderio per ciò che è bene e l'avversione per ciò che fa male al vivere, salvaguardando l'anima dal disperdersi in cose inutili (*Diatribes*, I, 1, 31). La virtù prima, quella da cui discende la possibilità di coltivare altre virtù, è decidersi per la ricerca di ciò che fa bene, di ciò da cui può germogliare una vita buona.

Se la scelta primaria, di fondo, è una scelta convinta, maturata nel profondo, allora secondo Epitteto (*Diatribes*, I, 17, 14) la persona dispone della forza per imprimere la giusta direzione ai suoi pensieri e, dunque, alla sua vita, ossia diventa capace di concedere l'assenso a pensieri che orientano verso ciò che fa bene e di sospendere l'assenso a ciò che fa male all'esserci (I, 4, 11). Se si assume la tesi antropologica, su cui si basa anche la filosofia di Epitteto, secondo la quale l'essenza dell'essere umano sta nei suoi pensieri, e che dunque dalla qualità dei pensieri che pensiamo dipende la qualità del nostro essere, allora, definendo la scelta di fondo, si troverebbe la chiave di accesso a quel pensare che può arrivare alla radice dell'orientamento dell'essere.

Il decidersi per la scelta etica di fondo non è, però, un atto che la persona può compiere una volta per tutte, ma richiede una rinnovata conversione della mente e un continuo esercizio, quello che trasforma un atto mentale in un modo dell'esserci. Quando la scelta di fondo diventa un'opzione continuamente rinnovata allora l'essere umano conosce la forza della libertà, poiché "libero è colui al quale ogni accadimento si verifica in armonia con la scelta etica di fondo" (I, 12, 9).

Solo a partire da questa decisione primaria, da rinnovare continuamente, che mette l'essere in risonanza con la tensione necessaria della condizione umana è possibile trovare l'energia e l'orientamento necessari a cercare la sapienza delle cose umane (Platone, *Eutidemo*, 282a), che costituisce il compito essenziale dell'esserci.

Ma per quanto considerevole sia la richiesta di lavorare sul proprio orientamento per decidersi sulla scelta di fondo, e quand'anche si pervenisse a questa primaria opzione etica, ciò non basta per definire in modo dinamico quella mappa dell'essere di cui l'anima avverte l'incoercibile necessità. È a questa necessità che,

forse, risponde il concetto di *ordo amoris* (Scheler, 1916), che indica l'ordine dei valori, l'ordine di ciò che vale. L'*ordo amoris* è, per la qualità d'essere della persona, quello che la formula del cristallo è per il prodursi del cristallo: è il nucleo della persona in quanto essere spirituale. Proprio perché l'*ordo amoris* definisce l'orizzonte assiologico di una persona, esso esercita una forza performativa sul modo di pensare e di sentire facendo da sfondo a ogni mossa dell'esserci di una persona. Quando la persona si astiene dallo stare alla ricerca di ciò che vale, allora rischia di scivolare nel disordine del pensare e del sentire. Trovare l'*ordo amoris* significa capire dove sta l'essenziale, l'irrinunciabile e, dunque, individuare la mappa da cui attingere direzione e misura del proprio esserci.

Secondo il realismo ontologico di Scheler,<sup>7</sup> l'*ordo amoris* corrisponde a una gerarchia delle cose che s'incontrano nel mondo, le quali avrebbero la forza di produrre il grado di intensità della nostra considerazione a seconda del posto che occupano nella gerarchia assiologica (Scheler, 1916, p. 111): se invece – come qui accade – si assume una visione costruzionistica del sapere, lo si può intendere come *l'ordine di valore dei modi di esserci cui si*

7. La tesi realista di Scheler è quella di "un regno, rigorosamente oggettivo e indipendente dall'uomo, delle ordinate dignità di amore di tutte le cose, – un qualcosa che possiamo solo conoscere, e non 'porre', creare, fare, anche la 'determinazione individuale' di un soggetto spirituale, singolare o collettivo è qualcosa [...] non da porre, ma esclusivamente da conoscere" (1916, p. 113). Scheler parla di "criteri di misura universalmente validi" (p. 113) e afferma l'esistenza di una "determinazione individuale oggettiva" (p. 114) che può essere conosciuta non solo dal soggetto cui pertiene, ma anche da altri. Questa interpretazione oggettiva dell'*ordo amoris* risulta problematica non solo, sul piano gnoseologico, per chi si è formato dentro una visione costruzionistica delle cose, ma anche, sul piano etico, perché fa pensare al divenire del proprio essere nella forma del movimento del tendere a un'idea di sé già stabilita, della quale una vita autentica sarebbe la fotocopia a colori. Invece, pensare che l'*ordo amoris* sia una gerarchia di modi di essere scelti riporta in primo piano la libertà individuale, quella che rende altamente problematico il vivere, ma che, però, nel suo rendere così fragile il divenire del proprio essere, è anche segno della sua possibilità di eccellenza. Assumere una posizione costruzionistica non significa negare l'esistenza di un ordine oggettivo dei valori, ma ritenere quest'ultimo inaccessibile alla mente individuale per la sua visione inaggrabilmente situata, locale. Prendere le distanze da una visione oggettivistica non significa, però, automaticamente assumere una posizione radicalmente relativistica e soggettivistica; il lavoro di ricerca dell'*ordo amoris* può essere inteso come un cercare insieme ad altri che si lascia guidare dall'idea di pervenire a un accordo intersoggettivo così a lungo meditato da avvicinarsi quanto più possibile a quella visione oggettiva alla quale solo uno sguardo divino può accedere.

*perviene attraverso un processo di pensiero e di azione soggettivamente incarnato.*

Molti, nel mondo, sono gli *ordo amoris* possibili cui la coscienza può aderire, e il criterio che decide la direzione della nostra adesione è l'idea di condizione buona della vita che la persona persegue. Cercare l'ordine di valore dei modi di esserci è azione costruttiva che, però, richiede allo stesso tempo un lavoro di decostruzione che consiste nello smascherare e disattivare "quella trama di fantasmi variopinti" (Scheler, 1916, p. 116) che si incrostanto sulla coscienza ingannando circa le direzioni da prendere. È necessario il lavoro del disfare: distogliere, rimuovere, disattivare le tendenze dell'essere che troviamo stare dalla parte del negativo (p. 117). Data la primarietà ontogenetica dell'ordine-dei-valori, non si può lasciare che una qualsiasi delle prospettive fra quelle presenti nel mondo che abitiamo si imponga alla nostra coscienza, ma quell'ordine che diventerà la formula cristallografica del proprio divenire dovrebbe essere l'esito di un lavoro di riflessione mai finito che viene a costituire la direzione primaria del lavoro di autoformazione.

Cercare il proprio *ordo amoris* richiede molta energia e una forte determinazione, quella che viene dal coltivare "l'autentico amor di sé" (Scheler, 1916, p. 115), che non è affatto egoismo, ma passione per la propria attualizzazione esistenziale, quella passione che sta in una relazione di cogeneratività evolutiva con la forza vitale che nutre ogni atto dell'esserci. L'amore di sé è passione per la chiamata, che si sente premere sulla coscienza, a divenire la miglior forma possibile del proprio esserci. Quando si riuscisse a trovare questa misura del valore si sarebbe, però, solo a metà del lavoro, perché a quel punto si devono cercare quelle pratiche spirituali capaci di dare forma alle mosse dell'esistere che quella misura attualizzano, così che si faccia matrice generativa di quella *composizione di senso* che si vorrebbe fosse la vita. Accettare la responsabilità di esistere significa dedicare la vita intera a questa ricerca.

Il concetto di un ordine dei valori è utile da pensare, ma tenere lo sguardo troppo attento al principio del trovare una gerarchia fra le possibili direzioni attuative dell'essere può portare a un irrigidirsi del pensare, qualora la ricerca di una presunta formula assiologica definitiva lo assorba eccessivamente, come se l'ordine certo dei valori dell'esistere fosse cosa acquisibile dalla coscienza umana. Pensare che l'orizzonte assiologico, quella linea che guida

il camminare ma che non può essere mai definitivamente raggiunta, sia un nucleo di sapere padroneggiabile distorce il processo di ricerca dell'arte di esistere. L'*ordo amoris* è un'idea asintotica, cui tendere come principio guida, ma difficile da cogliere in una sua definitiva verità.

Per questa ragione forse può aiutare l'idea di María Zambrano, che proprio a partire dalla riflessione sul concetto di *ordo amoris* propone di stare alla ricerca di un metodo, intendendo per metodo non un dispositivo che si padroneggia, ma un modo di stare nel mondo, precisamente il modo del camminare, dello stare sempre in cammino alla ricerca di idee adeguate. Stare in cammino significa cercare l'ordine dei modi di essere che valgono, ma allo stesso tempo sorvegliare il modo di questa ricerca, così da non rimanere soggetti a errori nel procedere, che impedirebbero di stare in una ricerca autentica. Per Zambrano (1989, p. 43), che socraticamente assume come principio essenziale quello di aver cura dell'anima, il modo della cura consiste nello stare costantemente alla ricerca del sapere dell'anima, poiché è la tensione euristica a rendere possibile le trasformazioni su di sé. Se il metodo non innescasse alcuna modificazione, allora non sarebbe altro che una tecnica di superficie di nessuna utilità al mestiere di vivere. La "τέχνη τοῦ βίου", cioè l'arte di esistere, consiste nello stare costantemente alla ricerca del metodo giusto dell'esserci.

Incarnare il metodo del vivere significa stare in cammino, ossia stare alla ricerca, una ricerca che, per consentire quella composizione di senso cui l'anima mira, deve farsi guidare da domande essenziali. Le domande essenziali sono quelle che pongono la questione delle direzioni di senso attraverso le quali invertere il tempo della vita: in che cosa consiste il bene? come conseguirlo? in che cosa il mio essere trova la sua piena e giusta attuazione?... Trovare qualche seme di risposta a queste domande significa dare forma al nucleo vivo della vita della mente, quello da cui scaturisce la visione delle direzioni dell'esserci. Questo nucleo vivo, così decisivo per la qualità della propria attuazione esistente, va poi tenuto sempre sotto lo sguardo dell'azione riflessiva, sia per tendere a risposte sempre più adeguate sia per individuare modi di azione per tessere i fili di senso trovati.

Se l'essere umano si trovasse nella condizione di essere interamente rivelato a se stesso, non avrebbe la necessità di pensare,

di misurarsi con le domande di significato, quelle che portano la coscienza a fare i conti con la propria fragilità e vulnerabilità, con la limitatezza dell'energia vitale e degli strumenti cognitivi e prassici di cui si dispone a fronte della tensione che ciascuno sente di realizzare al meglio il proprio tempo. In quanto non definito, in quanto mancante di forma, e per questo chiamato alla cura di sé, l'essere umano non può evitare di porsi domande di senso. Cercare risposte alle domande irrinunciabili, quelle che la ragione avverte di un'importanza stringente per la vita, non significa cercare risposte complesse che richiederebbero ragionamenti sofisticati; il principio che dovrebbe ispirare la ricerca è quello della semplicità, perché l'essenziale sta in una relazione consustanziale con la semplicità.

Del tempo della vita una parte andrebbe riservata a dedicare la massima attenzione a quelle terre del pensiero che hanno per la persona la massima importanza. Invece, accade che la mente si faccia ricettacolo di una folla di sollecitazioni che la distraggono da quello che dovrebbe essere il nucleo vivo della ricerca. Lasciarsi distrarre rispetto al domandare essenziale, consentendo che l'energia mentale sia catturata e consumata da questioni secondarie, significa mancare di un *ordine del pensare*, che si traduce poi in un *disordine dell'esistere*. L'energia necessaria a fare bene il mestiere di esistere richiede di cercare ciò in cui poter mettere il proprio cuore. Aver cura di sé significa saper tenere l'attenzione concentrata sulle questioni vitali, considerevoli, insistendo sulle quali si possono trovare punti cardinali di orientamento per le scelte decisive.

#### *La disciplina dell'analisi*

Una volta individuate le questioni essenziali, si tratta di disaminarle profondamente avendo cura di cercare risposte quanto più possibili adeguate, sapendo, però, l'inevitabile provvisorietà e parzialità di ogni risposta, perché le domande che scaturiscono dal bisogno stringente di cercare le coordinate per comporre di senso l'esistere sono eccedenti, quasi eccessive rispetto alla capacità della ragione umana. Affermare che le domande di senso sono eccedenti e che per esse non sono accessibili risposte definitive non significa affermare che sono destinate a rimanere sempre e comunque completamente aperte, nel senso che non esisterebbero risposte

accettabili, perché se così fosse, allora il pensare che a esse si rivolge assumerebbe una tonalità disperante. Se si tiene il pensare ancorato al desiderio tensionale da cui ha origine, cioè la ricerca di una buona vita spirituale, allora è possibile trovare risposte che, anche se non definitive, rivelano tuttavia la loro validità, poiché possono costituire validi punti di appoggio per orientare efficacemente l'agire nella direzione auspicata.

Quel camminare che è la vita, se certamente deve evitare mappe dei modi di essere già strutturate perché irrigidirebbero il movimento dell'anima, ha però bisogno di sistemi di orientamento, e le risposte che si vanno trovando come frutto di una ricerca autentica svolgono questa funzione. Ribadire di questi punti di appoggio la provvisorietà non significa perciò sottrarre valore alle risposte via via trovate, bensì richiamare il pensiero, in quanto espressione di un essere finito, al suo compito proprio di stare senza soluzione di continuità alla ricerca della forma migliore del proprio orizzonte di senso.

Affinché la ricerca si muova nella giusta direzione, cioè mantenendosi fedele all'essenza irrispondibile di tali questioni, si rende inaggrabile adottare il principio di umiltà, quel sapere di non potere mai sapere abbastanza che assume la forma del "decidersi di non sapere" (Zambrano, 1989, p. 110) e obbliga non solo a un pensare cautamente ponderato, che non conosce fretta né scorciatoie, ma anche a un metodo adeguato alla natura dell'oggetto. In questa prospettiva torna utile rendere operativo quel principio metodico che chiede di affrontare una questione da angolature differenti, girando a essa intorno fino a quando non si percepisce la saturazione del processo d'indagine. L'investigare che gira intorno all'oggetto non va inteso come una forma di assedio, che si spinge al cuore di una questione intesa come una fortezza da espugnare, ma un girare intorno che si mantiene sulla circonferenza esterna e che da lì esamina la questione ponendosi di volta in volta da prospettive differenti. La comprensione intera si realizzerebbe solo dopo aver sperimentato tante prospettive diverse quanti sono gli angoli infiniti di una circonferenza.

Percorrendo sentieri di analisi differenti è possibile trovare risposte plurali a una stessa questione; cosa, questa, che obbliga a disaminare ognuna di esse per cercare un secondo ordine di risposte che porti traccia degli esiti del percorso di analisi differenziata

compiuta. Se nel praticare il principio del girare intorno la prima sensazione è quella di sconcerto conseguente allo scoprire come l'oggetto sia una fonte infinita di informazioni, il guadagno che risulta consiste nel pervenire alla consapevolezza autentica dell'interminabilità dell'interrogare essenziale; cosa, questa, che invita ad assumere il tempo della vita come un tempo di ricerca continua.

Se ci si lascia guidare dal principio del ricercare radicalmente e criticamente, con semplicità e umiltà, si dovrebbe pervenire a strutturare un orizzonte di pensieri vivi e vitali, capaci cioè di rischiarare un poco le possibili direzioni attuative dell'essere. Lasciarsi guidare da questo principio costituisce una decisione essenziale, poiché solo orizzonti profondamente meditati possono divenire "fonte di forza dispensatrice di vita" (Stein, 1980, pp. 35-36).

Quando si arriva a trovare idee che sembrano possedere un po' di quella verità dell'esistere che si va cercando, intuizioni felici da cui sembrano scaturire direzioni dell'esserci generatrici di senso, quel che resta da fare è farle agire, metterle alla prova dell'esperienza. Come afferma Platone (*Fedone*, 73b), affinché si realizzi un apprendimento significativo è necessario sperimentare direttamente ciò di cui si ragiona. Il mettere alla prova, però, non ha nulla della logica sottesa all'esperimento scientifico, che controlla e manipola i fenomeni, ma è un accompagnare riflessivo che ha cura che le idee e le intuizioni felici possano trovare il terreno per fiorire al meglio e che piega il pensare nella forma di un'attenzione orientata a cogliere della nuova esperienza ogni elemento capace di aprire nuovi passaggi all'esserci.

Alle domande essenziali è difficile trovare risposta; serve tempo. A volte il tempo richiesto sembra eccessivo e si avverte un'urgenza che preme e spinge il pensiero ad afferrare una risposta, perché il vuoto di sapere sull'arte di esistere può risultare insopportabile. Ma "nulla è più contrario, per uscire da questa situazione, che lo sforzarsi dell'uscire da essa. Bisogna sostenersi in questa situazione con cuore fermo" (Zambrano, 1989, p. 114), accettando che il pensare le questioni di significato implica momenti di non pensare: quella sospensione dell'agire della mente che fa sentire in un deserto.

Forse ad aiutare a sopportare il vuoto di risposte è quel sentire che accade di sperimentare quando ci si tiene sull'essenziale, perché proprio come Plotino parlava di "gioia di sentire [*μυκαγαίαν*]

διδοὺς αἴσθησιν]” (*Enneadi*, VI, 6, 7, 38-39) quando l’anima si orienta a contemplare il bene, così si può sperimentare la letizia del pensare quando si ha la sensazione di tenere il pensiero concentrato su ciò che è considerevole da pensare.<sup>8</sup>

Nel dedicarsi a pensare le questioni irrinunciabili occorre non solo tempo, ma anche il saper trovare la giusta misura dell’investigare. Se è vero che il domandare, il sollevare questioni essenziali, come sono quelle di significato, “è l’aspetto più umano dell’uomo” (Zambrano, 1973, p. 30), tuttavia è anche vero che proprio perché queste domande sono irrispondibili, cioè costitutivamente aperte, c’è il rischio di invischiare la mente in un domandare eccessivo, smisurato, che finirebbe per corrodere inutilmente l’energia cognitiva. Il principio delfico “nulla di troppo”, che invita a cercare per ogni cosa la giusta misura, si impone dunque in via primaria per quelle attività della mente per le quali ne va del senso dell’essere.

Di fronte alla fatica del pensare, molti sono gli inganni in cui può cadere, fino a inabissarsi, la vita della mente; uno di questi sta nel rinunciare a porre domande. Per evitare questo rischio occorre vigilare sulla forma che prende il proprio pensare, affinché coltivi la sua dimensione fondamentalmente esplorativa. Tuttavia, l’obbedire alla necessità di porre domande di senso non salva dal rischio di scivolare in una diminuzione di essere, perché può accadere di moderare le domande, di cercare poco: accontentarsi di poco senso dell’essere. Platone parla della necessità di rigirare l’anima dal mondo del divenire alle cose che sempre sono (*Repubblica*, 518c); si può ridefinire il senso di questo rigirare radicale per intenderlo come un sottrarre la mente dalla comoda posizione di accettare il già detto e quel poco che si rende accessibile, per arrischiare l’inedito e l’ulteriore rispetto all’immediatamente disponibile. Il rigirare la mente va inteso come l’arte (518d) del tornare a

8. È difficile da accettare, nella prospettiva di Plotino, l’ipotesi che l’anima sia capace di questo sentire e di questo pensare, che non è un pensare in quanto non si muove “e nemmeno ha vita” (*Enneadi*, VI, 6, 7, 43-44). Si può riflettere sull’importanza di adottare un atteggiamento radicalmente ricettivo, disteso, che allude a una passività attiva, ma poiché l’essere e la vita, come egli stesso afferma (VI, 6, 7, 38-39), sono tutt’uno, il pensare, in quanto costituisce parte essenziale dell’esserci dell’umano, non può che essere in movimento. La distensione propria della mente poetica è difficilmente disgiungibile dalla tensione euristica della mente seminale e vivificante, che non può sottrarsi alla spinta del cercare.

stare in ascolto dei desideri di esserci e lì, nello slargo del desiderio, andare a pescare le domande di senso che guidano la ricerca della misura essenziale del nostro esserci.

Platone ritiene che l’educazione dell’anima vada iniziata a partire dall’infanzia, lavorando ad alleggerirla di tutti quei “pesi di piombo” che le impediscono di volar alto e liberandola da tutte quelle cattive abitudini che impoveriscono la forza autentica del pensiero (519a-b). Sarebbe questa la condizione per fare esperienza di una vita più chiara (ὁ φανερότερος βίος) (518a), che è l’obiettivo cui mira l’educazione dell’anima. Di fronte a una visione impoverita del mestiere dell’educare, è tempo di meditare le parole di Platone per uscire dai limiti di una logica mercantile dell’educazione e riportare al centro il compito di educare alla ricerca della sapienza dell’umano, che obbliga ad apprendere l’arte di coltivare la mente attraverso pratiche di spiritualità.

#### *Individuare le zone vulnerabili della vita della mente*

La vita della mente ha le sue zone di vulnerabilità: tendenza a nutrire ossessioni, a pacificarsi in illusioni, a lasciarsi paralizzare da paure non sostenute da evidenze, a perdersi nelle minuzie senza cercare sguardi d’insieme che aiutino a scorgere il profilo dei fenomeni ecc.

Uno dei rischi ricorrenti, conseguenti al non saper sostenere lo sguardo sulla qualità del reale, è quello di coltivare illusioni, che è la tendenza della mente a fare affidamento su enunciati non veri, mascherando la consapevolezza dell’inconsistenza di tali pensieri. Dal muoversi su un piano illusorio il proprio agire soffre, perché quando in una certa situazione si manca di idee adeguate alla qualità del reale è difficile trovare la giusta direzione dei propri passi.

Attraverso una dettagliata fenomenologia della vita mentale è possibile individuare quali sono i punti di maggiore vulnerabilità, per cercare pratiche tese a ridurla, a ridimensionarla. Se, per esempio, si scopre di sé la tendenza a vedere in situazioni impreviste o che non corrispondono alle nostre aspettative sempre qualcosa di rischioso, di negativo, con la conseguenza di scivolare in un eccesso di allarmismo e di tensione interiore, può risultare fecondo di un differente modo di esserci esercitarsi a cercare sempre un possibile positivo. Se si rivolge lo sguardo a se stessi,

può accadere di scoprire la tendenza a un facile e repentino collasso di un buon senso interiore, con la conseguenza di sentire sensibilmente diminuito, se non addirittura prosciugato, il sentimento positivo del vivere, fino a percepirsi compressi dentro tonalità ombrose; in questo caso, capire quale visione delle cose improvvisamente aggancia la mente quando viene meno il guardare positivo significa andare alla radice di una delle proprie zone di vulnerabilità. Ci si può trovare presi da paure che incatenano la mente al punto da non sentire più la realtà viva delle cose e consumare le proprie energie nel tentativo inutile di scansarle con tecnicismi defatiganti; fare oggetto di analisi queste paure, cercare di capire qual è l'origine che le ha provocate è importante, ma più significativo, al fine di un possibile cambiamento, è riuscire a trovare altri positivi terreni del pensare e del sentire da coltivare e su di essi intensificare l'attenzione, con l'effetto di depotenziare indirettamente la tenaglia delle paure così che la mente possa riprendere respiro.

Certe vulnerabilità hanno l'effetto di recintare la vita entro spazi che non fanno crescere. Ci sono pensieri difficili da sopportare perché ostacolano l'esistere; sono quelli che si presentano nella forma di divieti: divieti di sentire le cose, di incontrare altri, di pensare altrimenti, di azzardare cammini inediti. Sentirsi prigionieri di pensieri che limitano il libero movimento dell'esserci blocca l'energia, immobilizza la spinta a esistere. Posti di fronte alla percezione dell'estrema fragilità della vita umana, a quel dipendere dagli accadimenti esterni che spesso rendono inefficaci i nostri sforzi, si vorrebbe guadagnare un certo grado di sovranità sulla propria esistenza (Nussbaum, 1986, pp. 48 e 55), e l'essere umano affida alla ragione questo compito. Proprio per il forte investimento che tendiamo a riporre nei confronti della ragione, quando la si avverte subire la morsa dei suoi pensieri si patisce un senso di radicale impotenza e si acuisce la coscienza della propria debolezza ontologica, che non può non provocare angoscia. Capire l'origine dei pensieri che ostacolano il libero corso dell'esistenza e trovare il metodo per non soggiacere alla loro forza limitativa è condizione per ritrovare il gusto sensibile per le cose e il piacere dell'esperienza del nuovo. Questa ricerca, se condotta con una certa continuità, produce quiete nell'anima, aiuta a trovare in sé un clima limpido e sereno (Marco Aurelio, *Pensieri*, II,

4), quella rilassatezza interiore che, sola, consente di raccogliere le forze necessarie per continuare il lavoro di quel pensare che ha cura dell'esserci.

Non si può trascurare il fatto che quel pensiero al quale chiediamo di trovare dispositivi per far fronte alle nostre zone di vulnerabilità, di fragilità è esso stesso all'origine di questo sentire. C'è, infatti, un pensiero che è tutt'uno con quel sentire che ci rivela con immediatezza la nostra qualità ontologica di esseri inconsistenti, lacunosi d'essere. È da questo sentire la propria debolezza ontologica che scaturisce quel pensiero che ci rende problemi a noi stessi e che ci fa esperire la luce oscura e abissale dell'interrogare metafisico, quell'interrogare che svela come per l'essere umano, imbarcato nel viaggio dell'esistere, non ci sia mai un approdo definitivo dove accedere alla sapienza delle cose umane.

Quando il pensiero si trova preso dalla necessità di interrogarsi sulla condizione umana per cogliere la sua qualità essenziale, e si fa così pensiero coscienziale, inevitabilmente si trova di fronte a tutta la fragilità del nostro essere, poiché non può evitare di prendere atto del fatto che tutte quelle cose in cui rintraccia l'impronta delle sue qualità essenziali (pensieri, desideri, sentimenti, progetti, scambi relazionali...) e sulle quali concentra la sua energia vitale sono destinate a svaporare come rugiada al sole. Scopre che, nonostante gli sforzi di dare sostanza al proprio essere, la realtà cospira a tacere di noi, che il nostro fiorire è tutt'uno con lo sfiorire. La presa d'atto che il nostro essere è gravato da una contraddizione irrisolvibile, poiché è preso fra l'inaggrabile spinta a fare cose per essere di casa nel mondo e l'inconsistenza del proprio fare perché sottoposto ai condizionamenti del mondo e all'usura del tempo, non può non generare sofferenza: è il dolore ontologico, il dolore di essere. È difficile perciò "pensare senza tremare" (Zambrano, 1989, p. 85).

Esposta alla percezione dell'inconsistenza della propria progettualità esistenziale, la mente tende a indietreggiare, tende a cercare pensieri consolatori, quelli che ci aiutano a credere che quello spazio cosmico in cui ci dissolviamo – la sola cosa che sembra consistere e persistere – conserverà di noi qualche sapore. Oppure si rifugia nel desiderare un possesso pieno dell'essere, una impossibile forma di sovranità sull'esperienza, sulle dinamiche di costi-

tuzione del proprio esserci. Si vorrebbe “un essere che potesse abbracciare tutto il proprio contenuto in un presente immutabile anziché vedere di nuovo continuamente sparire quel che si è appena affacciato alla vita” (Stein, 1997, p. 64).

Coltivare un pensiero che ha cura di sé significa non lasciarsi ingannare dal lavoro derealizzante dell’immaginazione che non sta al reale, ed esercitarsi, invece, a resistere per stare radicati nella realtà. È vero che la ragione umana non può sopportare troppa realtà, ma non per questo deve cercare rifugio nelle azioni distraenti di un’immaginazione presa dall’affanno di cercare spazi d’essere che non appartengono alla condizione umana. Quando, per incapacità di sopportare la realtà, ci si lascia distrarre dal lavoro sradicante dell’immaginazione, è difficile evitare l’esperienza spaesante dell’essicamento del senso.

Aver cura di sé significa esercitarsi a sopportare il pensiero che tiene la coscienza vincolata alla qualità del nostro essere, ad accettare di essere quel poco che si può, ma allo stesso tempo impegnarsi nel fare tutto quanto è necessario per dare forma al meglio tenendosi aperti all’ulteriorità del possibile.

Accettare la qualità ontologica del proprio essere, la propria fragilità e vulnerabilità, in cui si realizza il principio dello stare alla necessità del reale, diventa azione spirituale efficace quando non si risolve in un mero atto intellettuale, ma impegna il soggetto nel costruire una relazione creativa ed etica rispetto al tempo, una relazione che si concretizza quando si agisce così come si sente sia bene agire. Quando la consapevolezza dello scorrere inesorabile degli eventi penetra nella mente accumulando la percezione della perdita inesorabile dell’essere, aver cura vera di sé significa impegnarsi a concretizzare quei modi di esserci che fanno accadere un tempo disegnato di percorsi di senso, quello che fa sentire meno grave il gocciolare via del tempo della vita. È così che si crea uno “spazio vivente” (Zambrano, 1989, p. 81) dove il tempo prende senso: continua inesorabile a scorrere, ma non si dilegua poiché il senso dell’agire resta.

La vulnerabilità della mente non dipende solo dal fatto che produce certi pensieri, è soggetta a certe emozioni, sviluppa certe abitudini cognitive che fanno da ostacolo al libero fiorire dell’essere, ma anche dall’omettere di coltivare certe potenzia-

lità. Omettere di coltivare la riflessione aggrava la vulnerabilità della mente.

La riflessione, per essere efficace nella cura dell’anima, deve diventare come un’abitudine, nel senso positivo del termine, ossia una disposizione allenata a farsi sempre presente. È quando diventa un atto quotidiano della vita della mente che risulta di aiuto alla persona per fronteggiare le parti imprevedibili di sé, quelle che sfuggono alla disamina quotidiana, anche a quella più rigorosa, e poi, all’improvviso, balzano all’evidenza, scompigliando fragili equilibri cognitivi ed emotivi guadagnati con fatica. C’è, infatti, nella mente un’insondabile memoria, che raccoglie vissuti sprofondati in una dimenticanza non saputa e che, all’improvviso, impone allo sguardo della coscienza l’assolutamente imprevisto. Nulla si perde nella vita della mente. E nel momento in cui qualcosa viene alla presenza, ciò che era stato dimenticato può rivelarsi con un’intensità maggiore di quando è stato vissuto (Zambrano, 2007, p. 55). È in questi momenti di spaesamento che la disciplina della riflessione mostra una sua precipua utilità, poiché evita al soggetto di soggiacere all’urto dell’evento interiore imprevisto avviando quel processo di autoindagine che consente di tenere la vita della mente, per quanto possibile, nella sfera degli atti liberi.

Che la riflessione abbia il potere di ridurre anche solo di poco la nostra autovulnerabilità, cioè il divenire vulnerabile della mente rispetto ai propri pensieri, è quanto sottolinea Epitteto, quando afferma: “Una volta che avrai guadagnato un po’ di tempo per riflettere, potrai dominarti più facilmente” (*Manuale*, 20). Se si coltiva la disciplina della riflessione si può ridurre la forza che hanno certi pensieri di travolgerci (*Manuale*, 10).

### *Condividere il pensare*

Da quando si è cominciato a riflettere sul fatto che, con le parole si fanno le cose, nel senso che c’è un fare non solo con le mani, ma anche con la mente (Goodman, 1978), si è iniziato a considerare le idee come aventi una forza performativa sul modo di essere. Se si accetta di pensare che le idee esercitano una forza performativa, allora si può ipotizzare che il lavoro spirituale su di sé per provocare trasformazioni sull’essere passi attraverso un processo di disamina e di trasformazione delle idee. L’ipotesi di un lavoro sulle

idee per modificarle così da mettere le basi perché cambi anche il modo di esserci trova attualmente il suo riferimento fondativo nel costruttivismo, il quale, considerando le idee qualcosa di costruito dalla mente e, dunque, anche di decostruibile, legittima un lavoro sui prodotti del pensiero che non si limiti a esaminarli, ma implichi anche un lavoro di modificazione.

Se il costruttivismo consente di dare un fondamento alla tesi secondo la quale è possibile modificare la vita della mente lavorando riflessivamente sulle idee, il sociocostruttivismo indica come contesto facilitante l'apprendimento delle pratiche spirituali un ambiente sociale generativo di relazioni dialogiche. Infatti, se l'individualismo della teoria costruttivista viene corretto dall'approccio intersoggettivo proprio del sociocostruttivismo, secondo il quale i pensieri, le posture cognitive, i modi di sentire, le aspirazioni e i desideri, ossia tutto quanto struttura la vita della mente, si costruisce in relazione agli altri, vale a dire al contesto relazionale entro il quale prende forma la nostra esperienza (Steier, 1995), allora la pratica del lavoro su di sé dovrebbe essere vista non solo nei termini platonici di un dialogo silenzioso della mente con se stessa, ma anche nella sua qualità sociale, intersoggettiva e, dunque, coltivata dentro una *comunità di pratiche di pensiero* attraverso le quali si realizza l'autoformazione. Così come il continuo scambio con altri consente l'elaborazione del sapere e l'interiorizzazione delle capacità cognitive che si materializzano nelle interazioni sociali, allo stesso modo il confronto intersoggettivo facilita l'apprendimento di modi di guardare a sé che possono avere effetti trasformativi.

Per potersi trasformare non basta l'azione riflessiva del prendere coscienza della qualità della vita della mente, perché se si tenesse lo sguardo solo presso di sé, nessuna conoscenza autentica si potrebbe afferrare né si troverebbero strumenti e tecniche per plasmarsi in modo da trovare una forma migliore. C'è necessità d'altro, di nutrirsi di ciò che è fuori da noi. È la nostra insufficienza ontologica, quella per la quale noi irrevocabilmente necessitiamo della relazione con altri, a richiedere che il lavoro dello sguardo interiore sia integrato dal confronto con altri sguardi, che slargano il pensiero su altre visioni, su altre possibilità di interpretare l'esperienza. Per arrivare a conoscere se stessi non si può stare ripiegati su di sé, ma va cercato il confronto con altri.

Socrate dice che l'anima, per apprendere ad aver cura di sé, deve guardare fisso un'altra anima e specificamente la parte nobile dell'anima, quella dove si genera la virtù; si tratta di quella parte in cui si manifesta il pensare eidetico, quello che cerca l'essenza, e il pensare sapiente che orienta i processi deliberativi (τὸ εἰδέναι τε καὶ φρονεῖν) (Platone, *Alcibiade Primo*, 133c). La cultura occidentale, a partire dalla modernità, ha dato molto rilievo al conoscere, che, in termini arendtiani, va inteso come quell'attività della mente mirata ad acquisire sapere delle cose del mondo per esercitare controllo sui fenomeni; allo stesso tempo ha emarginato il pensare, quel meditare le questioni di significato che è alla radice della ricerca di saggezza. Ma nella parte nobile della mente, dove si possono coltivare le virtù, entrambe le attività cognitive hanno la loro matrice generativa. È sempre, dunque, il momento di decidersi ad aver cura del pensare, di quel pensare meditante che è ingrediente necessario alla ricerca dell'arte di vivere.

Il termine *froneîn* (φρονεῖν), che in greco indica il pensare meditante, ha la stessa radice del termine che indica la saggezza, cioè *frónesis* (φρόνησις), che Socrate insegna a cercare attraverso il dialogo con altri. Il nostro pensare e il nostro sentire hanno sempre bisogno di qualcosa che soltanto un altro può dare. Se si può assumere come regola canonica della pratica di autoformazione quella di "attenersi a ciò che sembra il meglio" (Epitteto, *Manuale*, 22), allora il confronto con altri diventa essenziale, perché il sapere in cosa consiste il meglio è questione tale da richiedere quanto più pensiero possibile, quello che nessuna persona da sola può garantire. La cura di sé implica un'etica della condivisione. Proprio perché per l'essere umano la compagnia degli altri è una necessità vitale, la cura di sé non è praticabile in una condizione di isolamento, quella dove né il pensare né il sentire possono alimentarsi e fiorire. Sulle questioni considerevoli ci si deve interrogare interrogando gli altri, alimentando un confronto radicale e coraggioso. Pensare l'autoformazione in termini solipsistici toglierebbe ogni forza al lavoro del pensiero, perché la persona è sempre un essere con gli altri. L'essere concreto della persona è un incessante con-esserci, dove il divenire delle proprie qualità essenziali è indissolubile dal divenire delle qualità degli altri con cui si condivide lo spazio dell'esistere.

Esiste un'intima connessione fra il dialogare con altri e il dialogare tra sé, perché è l'incontro con l'altro che sviluppa la dispo-

sizione a quel pensare radicale che poi praticato su se stessi rappresenta il più potente fra gli esercizi spirituali. Poiché il dialogo socratico mira a provocare nell'interlocutore non solo consapevolezza, ma anche trasformazioni nel modo di pensare, e poiché le pratiche spirituali sono esercizi mossi da un'intenzionalità trasformativa, Hadot (2002, p. 44) considera il dialogo socratico una pratica essenziale per apprendere l'esercizio spirituale interiore. Quindi, se si potesse parlare di comunità di pratiche di autoformazione si dovrebbe pensare a contesti ispirati all'arte socratica, dove si privilegia il dialogare che provoca riflessioni profonde sul tessuto dei propri pensieri.

Coerentemente con lo spirito del dialogo socratico, in queste comunità di pensiero non ci sono verità predefinite da acquisire, ma uno spirito di ricerca condiviso che si manifesta in uno scambio franco e aperto, in cui ciascuno cerca risposte a partire dalle sollecitazioni dell'interlocutore, per saggiare insieme il valore delle idee e sperimentare percorsi impreveduti di pensiero. Una comunità di pensiero è quella che inventa il senso, che cerca una parola parlante e, quindi, si destina a un processo creativo ed ermeneutico mai finito. Quasi ad assumere il metodo della lettura cabalistica, una comunità di pensiero tende a disirrigidire il senso cristallizzato nei pensieri e a vivificare le parole con slanci di senso nuovo, che ridanno parola alla parola, affinché diventi parola parlante e non meramente parlata, e dunque capace di far gemmare spazi di pensiero vivente e non ripetitivo (Ouaknin, 2003, p. 61).

L'individualismo che caratterizza la nostra cultura rischia di condurre a un'interpretazione solipsistica, solitaria, della cura di sé; va invece sottolineata la necessità di oltrepassare i limiti di una visione atomistica del sé per tener conto di quella che viene definita ontologia relazionale, che concettualizza la sostanza plurale dell'essere umano. Proprio per la nostra sostanza relazionale anche la pratica della cura di sé non può non situarsi dentro reti di relazioni. Il sé oggetto delle pratiche di autocomprensione non è, infatti, una unità chiusa e autosufficiente, ma si può dire essere l'epifenomeno di un processo morfogenetico situato dentro reti di relazione. In altre parole: ciascun sé è la forma emergente delle relazioni vissute.

L'altro è la compagnia di cui ogni essere necessita. Nessuno va solo [...], ma accompagnato dall'altro, senza il quale non potrebbe parlare. (Zambrano, 1989, p. 72)

Senza l'altro è impossibile svegliarsi alla trascendenza di sé. Se l'altro è la compagnia di cui ogni essere necessita perché da solo neppure riuscirebbe a sentirsi, allora, in quel lavoro ontogenetico primario che è la cura di sé, risulta indispensabile la compagnia di altri. Quella compagnia senza la quale non c'è accesso neppure al proprio sé. Stare in relazione con altri è condizione necessaria non solo per conoscere se stessi, ma anche per trovare le vie della propria autorealizzazione.<sup>9</sup>

Confinare nello spazio individuale la formazione di sé significa rimanere chiusi nel cerchio dei propri pensieri, vittime delle proprie credenze, schiavi dei propri pregiudizi. Il discutere insieme ad altri fa sperimentare differenti punti di vista, i quali nutrono possibilità del pensare e del sentire che non fiorirebbero nello spazio ristretto di una conoscenza di sé riduttivamente solipsistica. E poiché, per quanto significativa possa essere una relazione, questa alimenta solo una parte del proprio essere, coltivare una pluralità di incontri, senza per questo cadere nella dispersione, produce un arricchimento esperienziale indispensabile al fiorire della vita spirituale.

Foucault rimarca la necessità, affermata nella cultura platonica, della relazione con un maestro per realizzare la cura di sé (2001, pp. 54-55). Ma se trovare un insegnante competente nelle strategie didattiche necessarie a far acquisire i vari saperi disciplinari è cosa possibile, invece trovare un maestro capace di *paidéia*, ossia competente nell'arte della cura di sé, è cosa difficile. Maestro della cura di sé è colui che si prende cura dell'allievo in modo da renderlo capace di prendersi cura con passione della sua esistenza (Foucault, 2001, p. 54), ma per essere in grado di provocare

9. Certe regole monastiche prevedevano – dando a esso largo spazio – lo scambio con altri, secondo il principio della *collatio* (Waaïjman, 2000, pp. 914 sgg., in particolare p. 917). La *collatio* delle comunità spirituali è essenzialmente una pratica condivisa della ricerca della verità, o comunque di una conoscenza più adeguata, riguardo a una questione importante attraverso la paziente messa a confronto di ogni punto di vista con ciascun altro (p. 919). La collazione mira dunque a rischiare l'oscuro attraverso il contributo di ciascuno.

quest'educazione deve egli stesso essersi esercitato con buoni esiti nella cura di sé. Questa competenza, che è difficile da acquisire, è non meno difficile da verificare, perché sarebbe necessario individuare persone capaci di dimostrare che, con le loro azioni, sono riusciti a rendere certi loro allievi persone eccellenti (Platone, *Lachete*, 186b). Per questa ragione l'educazione, non nel senso di istruzione ma di *paidéia*, è un azzardo continuo, come azzardata, del resto, è ogni mossa dell'esistere.

### COMPNDERE LA QUALITÀ DELLA VITA AFFETTIVA

#### IL LATO EMOZIONALE DELLA VITA DELLA MENTE

Dove c'è vita c'è movimento, vibrazione, brusio. Se attiviamo lo sguardo della mente scopriamo che il nostro spazio interiore non è mai fermo, né vuoto, né silenzioso: è inevitabile trovarsi impigliati nel pensare, così come è inevitabile sentirsi sentire. Il sentire ha una presenza tale nell'esperienza da indurci a parlare di una eccessiva densità della vita del sentire che avvolge l'intero campo esperienziale. I vissuti affettivi ci costituiscono: noi siamo il nostro sentire.

Sempre ci si trova in un vissuto, anche quando non sembra di avvertire nessuna qualità. Seguendo Stein (1922a, p. 48), ci si può avventurare in un esperimento mentale. Adesso, mentre scrivo, sono sprofondata nella scrittura, e non sento nulla, non mi sembra di essere in una condizione particolare. Poi però, se solo mi fermo a pensare, mi avverto in una precisa condizione: posso sentire il piacere di pensare o la fatica di costruire pensieri. E se non interrompo subito il pensare riflessivo per reimmergermi nella scrittura, posso sentire anche altro: posso cogliere un sentire di sfondo, che viene da lontano e che perdura, e continuerà anche a scrittura terminata: può essere un senso di tranquillità che odora del benessere che ci lega alle cose del mondo oppure una corrosiva paura di essere, di far fronte al compito massimamente difficile di divenire il proprio poter essere, che senti incrostata nei tessuti dell'anima quasi arrugginendoli. Questo sentire di sfondo, che colgo quando lascio il pensare scendere dentro il cuore della vita della mente, non mi si offre allo sguardo interno come se iniziasse nello stesso istante in cui lo colgo, ma come già presente, par-

te ormai dei tessuti dell'anima, anche se solo ora lo avverto. E lo avverto come qualcosa che mi sta dinnanzi oggettivamente, cioè come un dato, che era lì anche prima. Se si sta con il pensiero raccolti sul sentire perdurante si può avere l'impressione di intuire il proprio profilo esistenziale e rispetto a questo sentire che perdura i sentimenti occasionali sembrano scolorirsi, sbiadire. Quando poi mi distolgo dal pensare il vissuto nel mentre del suo accadere e rifletto su questa esperienza cognitiva non posso non prendere atto che sempre mi trovo in una situazione emotiva.

Quando si pensa alla vita della mente è facile farla coincidere con il suo lato intellettuale, come se il lato del sentire fosse inesistente. Invece "il cuore è il vero centro della vita", intendendo con tale termine indicare non un organo corporeo ma il lato affettivo della vita della mente, "l'intimo dell'anima" (Stein, 1997, p. 107). Stein afferma che "il nostro animo è per natura pieno di sentimenti, tanto che l'uno soppianta l'altro e tiene il nostro cuore in continuo movimento, spesso in tumulto e inquietudine" (1980, p. 47). Tale è l'importanza nell'esistenza della vita affettiva che la globalità dell'esperienza vissuta è fortemente influenzata dal sentire. Nel sentire siamo immersi come un pesce nell'acqua. I vissuti affettivi si sviluppano per tutto il divenire della vita della mente e sono parte viva di tutto ciò che accade in essa; niente della vita resta estraneo al sentire.

I vissuti affettivi non sono fenomeni transitori e superficiali, ma sono coesenziali alla vita cognitiva; non sono fenomeni che si accompagnano occasionalmente agli atti cognitivi, ma sono parte strutturante di questi, come una grandinata che accompagna il temporale (Heidegger, 1975, p. 317). Il sentire è ciò che ci "fa sentire la vita, dove essa è e dove non è, o dove non è ancora" (Zambrano, 1989, p. 130). Svolge dunque una funzione di rivelazione ontologica.

Secondo la tesi heideggeriana, la "situazione emotiva" o "tonalità emotiva" costituisce un fenomeno esistenziale fondamentale, perché l'essere umano in quanto esistente si trova sempre in uno stato emotivo (Heidegger, 1927, p. 172), la cui qualità essenziale può andare dal polo della depressione a quello dell'euforia, passando per l'ansietà e la quietezza, il senso di sicurezza e di insicurezza, di inquietudine e di serenità. A un'analisi fenomenologica,

la dimensione emozionale risulta costitutiva dell'esserci, nel senso che sempre l'esistere è emozionalmente tonalizzato, al punto di poter dire che "la tonalità emotiva ci assale" (Heidegger, 1927, p. 175). I sentimenti sono parte così essenziale del vivere che permeano l'intero fluire della mente e colorano della propria qualità tutto ciò che toccano, ogni atto del pensiero: il percepire come il deliberare, il congetturare come il ricordare. Nulla sfugge al sentire, perché la situazione emotiva è ciò cui l'esserci è consegnato.

Questa visione della qualità dell'esperienza come sempre emozionalmente connotata è contraria alla percezione del senso comune, che tende a considerare fenomeni emotivi solo quegli stati dell'essere che si rendono evidenti alla coscienza perché costituiscono una modificazione sensibile dello stato ordinario, come l'allegria o la tristezza, l'esaltazione o l'angoscia, la gioia o la malinconia depressiva. Nei modi dell'esperienza ordinaria, i vissuti che non provocano sensibili modificazioni nello stato corporeo o nel modo di rapportarsi agli altri e alle cose vengono colti in maniera del tutto vaga (Scheler, 1955, p. 132). La qualità dei vissuti affettivi è quella di essere fluidi, difficilmente afferrabili, invisibili alla coscienza, anche se da essi la coscienza viene toccata nei tessuti più profondi. Di conseguenza è difficile avvedersi che sempre l'anima è impregnata di sentire, soprattutto quando si tratta di emozioni quasi inavvertibili, come una certa quietezza indifferente del fare quotidiano o la malinconia sottile che accompagna certi momenti del vivere.

I vissuti affettivi sono fluidi, hanno una consistenza leggera, per questo permeano, anche se non avvertiti, la carne dell'anima. Ma la loro è una leggerezza pesante, che si fa sentire gravemente sull'esperienza interiore. Infatti, le tonalità emotive, che il soggetto fatica a cogliere perché ci vive immerso, anche se non facilmente percepibili hanno una consistenza ontogenetica in quanto qualificano il nostro modo di essere, ossia piegano l'esserci in precise direzioni e fanno decidere verso un modo o l'altro di rapportarci al mondo. Gli stati d'animo sono quel sentire in cui la persona si vive, ciò in cui si estrinseca la sua particolarità ontologica (Stein, 1991, p. 184); essi non solo rivelano la qualità vitale della persona costituendosi come indicatori dell'energia vitale, ma hanno la forza di condizionare le scelte esistenziali, poiché ci orientano in una precisa direzione.

In certi casi, l'effetto che il sentire esercita sull'essere è quello di provocare un leggero cambio di direzione, uno spostamento dell'orientamento esistenziale che, però, non modifica sostanzialmente lo stile dell'esserci di una persona e che, perciò, può essere ricompreso e modificato, poiché resta a un livello abbastanza superficiale dell'essere. Ci sono casi in cui, invece, nonostante la loro intrinseca fluidità, certi vissuti affettivi manifestano una forza che si avverte premere sulla pelle dell'anima, con l'effetto di condizionare pesantemente il modo di esserci, che si trova così segnato dalla qualità di quei vissuti e quindi, di fatto, sempre squilibrato su una precisa tonalità del sentire.

A costituire una questione considerevole da pensare è, dunque, la potenzialità performativa della vita emozionale; proprio per la rilevanza che essa ha per l'esserci stesso, si rende necessaria una adeguata comprensione dei fenomeni emozionali.

#### *La cultura del sentire*

Fin dall'antichità, si sapeva quanto essenziale sia il sentire alla vita della mente.

Nell'antropologia biblica il cuore è sede dell'intelligenza, tanto da far dire a Qohelet che a ricercare con sapienza tutto ciò che accade sotto il cielo egli ha consacrato il suo cuore, perché il cuore è la sede del pensiero. Più volte infatti ripete: "Pensavo in cuor mio".

L'importanza del sentire, e precisamente l'idea del cuore come generatore di un *sentire che pensa*, è ampiamente presente nella cultura dei Vangeli. In Matteo è detto che gli insegnamenti essenziali sono cose che "si seminano nel cuore" (13,19) e che, dunque, un problema grave si verifica quando il cuore "si è indurito" perché "non si riesce a comprendere che con il cuore" (13,15). Le azioni grandi sono sempre precedute da decisioni in cui il sentimento gioca un ruolo determinante; quando, infatti, Gesù decide di compiere il miracolo della moltiplicazione dei pesci lo fa perché sente compassione (ἐσπλαγχνίζομαι) (13,32) per la folla. Ed è sempre la compassione che spinge il samaritano a prendersi cura dell'altro. Quando si ascolta la parola vera, quella che pronuncia cose essenziali, la si tiene custodita nel cuore; così fa Maria che, dopo aver ascoltato i pastori, "serbava tutte queste cose meditandole

in cuor suo” (Luca 2,18). Il pensare essenziale è, dunque, quello che accade nel cuore e, viceversa, il cuore che aiuta nel mestiere di vivere è quello che pensa.

Non si può poi dimenticare che Dante, per intraprendere il viaggio, ha bisogno della presenza di Lucia, che gli smuove il cuore, lo mette in cammino. Non si riesce a intraprendere il cammino della ricerca del senso della vita senza una partecipazione del cuore. Dante assegna al sentire una funzione primaria a livello ontologico, perché quando scrive “l’amor che move il sole e l’altre stelle” (*Paradiso*, xxxiii, v. 145) individua nel sentimento dell’amore ciò che muove il mondo, ciò che dà vita.

Ancora prima, troviamo Plotino concettualizzare una “intelligenza che ama [νοῦς ἐρώων]”, la quale si esplicherebbe in una “intuizione ricettiva” dell’essenza dell’oggetto (*Enneadi*, vi, 6, 7, 24). È oscura ma interessante l’osservazione per cui questa intelligenza “possiede sempre il pensare, ma anche il non pensare [τὸ μὴ νοεῖν]” (vi, 6, 7, 30), cioè un pensare che non segue le regole dell’intelligenza ordinaria. Al di là del fatto che, per il modo in cui Plotino descrive questa intelligenza, sembra molto vicino al pensiero dei mistici, poiché ipotizza la possibilità di una fusionalità contemplativa con l’oggetto, ciò che interessa di questa concettualizzazione è il prevedere un pensare che suggerisce l’idea di una ragione poetica, una ragione che sa amare il reale, quella che si tiene estranea ai modi del ragionamento ordinario, che tende ad affidarsi a concettualizzazioni stringenti.

Se il sentire è ciò in cui tutte le cose trovano connessione, la colla che tiene insieme momenti e piani differenti dell’esperienza, allora, per sviluppare quella capacità euristica che sa stare alla complessità del reale, l’intelligenza non può non avvalersi dello sguardo del sentire: stare nelle cose e amare le cose.

Con il tempo, però, nella nostra cultura si è andata affermando una concezione negativa della vita affettiva considerata la parte irrazionale dell’esperienza umana, che doveva essere quanto più possibile anestetizzata per garantire una postura esistenziale efficace ed efficiente. Per tale ragione, a lungo l’attenzione è stata rivolta quasi esclusivamente ai fenomeni del conoscere e del volere (Heidegger, 1975, p. 316). Una delle metafore a lungo usate per rendere conto del rapporto fra emozioni e ragioni è quella del pa-

drone e dello schiavo, con la saggezza della ragione impegnata a controllare gli impulsi pericolosi delle emozioni (Solomon, 2008, p. 3). Parlare di una persona come di un soggetto sentimentale o emotivo significa tuttora attribuirle un’etichetta che la definisce in termini negativi.

Solo negli ultimi decenni l’atteggiamento culturale nei confronti della sfera delle emozioni si è modificato, poiché si tende a considerarle non più componenti irrazionali, ma aspetti intelligenti della vita. Questo nuovo paradigma interpretativo si può dire essere penetrato in ogni ambito di indagine e nella riflessione in atto in vari ambiti professionali, anche in quelli da sempre più ostili o indifferenti nei confronti della vita emozionale.<sup>10</sup>

In luogo di una cognizione neutra, emozionalmente asettica, oggi si tende a concepire il pensare vivo come un pensare emozionalmente denso, poiché se le emozioni hanno bisogno del pensiero per illuminare l’esperienza, il pensiero senza emozioni non sarebbe in grado di penetrare la realtà. Per Heidegger (1927, p. 176), l’intuizione pura – ammesso che sia un atto cognitivo realmente praticabile – non riuscirebbe a penetrare nelle più intime strutture dell’esperienza vissuta, così come, invece, risulterebbe possibile a un pensare che attiva la dimensione del sentire. Una “conoscenza puramente razionale” senza alcun “sentire interiore” (Stein, 1962a, p. 71) rimane inchiodata alla superficie delle cose, incapace di una comprensione profonda degli eventi umani.

Per lo sviluppo di una filosofia delle emozioni non va trascurato il saggio che, nel 1884, scrisse William James dal titolo *What Is an Emotion?* Difficile da sempre rispondere a questa domanda: dobbiamo pensare le emozioni come intrusive o essenziali alla razionalità, capaci di costruire significato o pericolose, da evitare o da considerare parte del nostro essere responsabili? (Solomon, 2008, p. 10). Per quanto riguarda la rivalutazione positiva del sentire, Heidegger (1927, p. 178) attribuisce il merito alla fenomenolo-

10. L’epistemologia, che a lungo ha teorizzato un modo neutro degli atti euristici in quanto ritenuto condizione per acquisire una conoscenza oggettiva, ora riconosce legittimità a quello che viene definito un conoscere appassionato; ciò non si traduce però nell’autorizzare il dilagare delle emozioni nell’incontro con l’altro e, in genere, nelle azioni di ricerca, perché l’affettività diventa un efficace strumento che rafforza la conoscenza delle cose, se accompagnata dalla riflessione che prende in esame quanto accade nella mente e nella relazione con il mondo.

gia (attenti analisti del sentire si sono rivelati Max Scheler e Edith Stein), ma rileva che si deve ad Aristotele la prima ermeneutica sistematica del mondo degli affetti.

A sviluppare in modo originale e analiticamente dettagliato la posizione aristotelica è stata Martha Nussbaum, la quale mette in luce il contributo di Aristotele a partire da una relazione contrastiva con la posizione assunta da Platone. Per Platone la possibilità di pervenire a una saggezza pratica epistemicamente rigorosa richiedeva l'eliminazione, o almeno la riduzione, della forza esercitata dagli affetti, in quanto considerati sorgente di pericoli incontrollabili. Aristotele, invece, non solo contrasta questa valutazione negativa delle emozioni, ma considera la sensibilità al reale di cui sono capaci le emozioni un elemento importante e necessario per una buona deliberazione pratica (Nussbaum, 1986, p. 563). L'atto cognitivo della scelta viene descritto come atto allo stesso tempo intellettuale ed emotivo. Fedele alla teoria secondo la quale si può parlare di sentimenti morali, Nussbaum ritiene che la sensibilità offra un contributo essenziale all'atto deliberativo, perché consente di mettere a fuoco caratteristiche del fenomeno in questione eticamente rilevanti (1986, p. 565). Privare l'intelletto pratico del contributo degli affetti significa perdere molti degli elementi utili a orientare adeguatamente la prassi.

Nel rivalutare i vissuti affettivi, per il contributo che possono fornire alla comprensione dell'esperienza, è necessario però guardarsi dal non cadere in quella posizione che, opposta a quella svalutativa, porterebbe a riporre una fiducia incondizionata nel sentire. Ogni visione delle cose, proprio perché muove da una ringhiera di presupposizioni, è sempre parziale. Per questa ragione, nell'adottare una visione positiva della vita affettiva occorre tenere presente che certe emozioni possono costituire un ostacolo a un agire corretto. Un esempio vivido del potere erroneo di certe passioni si trova nelle *Troiane* di Euripide, dove si dice che ad aver spinto gli Achei a una crudeltà inaccettabile è l'essersi affidati irriflessivamente a un timore infondato che aveva offuscato la ragione, e "non è lodevole", afferma Ecuba, "la paura di chi teme senza un giusto motivo" (1165-1166). Ci sono sentimenti negativi che gravano pesantemente sul modo di agire. Sentimenti negativi sono tutti quelli che interrompono una buona relazionalità con gli altri, con il mondo; sono negativi quelli che provocano sofferenza

nelle relazioni, quelli che innescano azioni che minacciano, fino ad arrivare a distruggere, la buona qualità del vivere. Noi viviamo di relazioni e segnare le relazioni di negatività significa compromettere la qualità della vita.

Gli atti affettivi sono utili al pensare, diventando strumenti di intelligenza del reale, quando sono oggetto di un'analisi riflessiva che di essi comprende la qualità essenziale. Il semplice stare dentro uno stato emotivo non consente di rischiarare la situazione che si sta vivendo. Il modo di esserci, contrariamente a una visione diffusa che lo considera determinato dall'esterno, è invece mosso dall'interno della persona "e, nel caso si tratti di sentimenti, dalla parte più intima di questo interno" (Zambrano, 2007, p. 76). Il maggior pericolo, per l'essere della persona, sta in quelle pressioni sul vivere che emanano dal dentro senza peraltro rendersi manifeste, senza mostrare il volto. Certi sentimenti sono come pietre di schiavitù, che ci portiamo appresso senza avvederci del potere che esercitano su di noi: consumano energie, pressano l'anima, decidono la direzione di quel cammino che è la vita. Impegnarsi nella disciplina dell'autoindagine significa decidersi per un vivere consapevole, quello che non si lascia muovere da ciò che non si conosce e non è stato liberamente scelto. Per amore della libertà propria di una vita consapevolmente vissuta, apprendere la disciplina dell'autocomprensione della vita emozionale risulta decisivo.

#### *Riflettere sul sentire*

Gli affetti sono considerati una risorsa, ma perché siano tali occorre conoscerli. Stare in ascolto dei propri vissuti affettivi aiuta a costruire un senso più profondo della realtà, a maturare una comprensione più raffinata della propria esperienza.

Se solo ci fermiamo a pensare la nostra situazione esistenziale, non possiamo non trovarci emotivamente situati, ossia consegnati al sentimento della nostra situazione; per questa ragione si può parlare di "evidenza della situazione emotiva" (Heidegger, 1927, p. 174). Ma il sentirsi in una situazione emotiva non va confuso con il comprendersi riflessivamente.

Una stanchezza può essere presente (e può eventualmente manifestarsi agli altri attraverso la mia espressione), senza che io lo sappia.

In uno stato di agitazione o nel corso di un'attività impegnativa, a cui mi dedico interamente, forse non sono affatto cosciente dello stato in cui mi trovo. (Stein, 1922b, p. 169)

Il sentire accade per lo più in uno stato irriflessivo. Rispetto a questo stato, di immediata autopercezione situazionale, ci si può decidere per quella pratica di autorischiamento in cui consiste la consapevolezza riflessiva. Il guadagno di consapevolezza rispetto al proprio modo di esserci richiede al soggetto di fermarsi e pensare la propria situazione emotiva per comprenderla.

La ricerca della "conoscenza riflessiva della nostra interiorità" (Heidegger, 1927, p. 175) ci trasforma da esseri semplicemente viventi, cioè che stanno irriflessivamente immersi dentro il flusso della vita, in soggetti esistenti, che rispondono alla necessità propria della condizione umana di comprendere come si è quando si vive una certa esperienza. Impegnarsi in una fenomenologia della vita affettiva significa capire come si manifesta la stanchezza di vivere o la gioia di essere, il senso di piacere per le esperienze vissute o l'inerzia interiore che immobilizza l'anima; capire da dove ha origine un certo sentire e quali conseguenze ha sul mio modo di rapportarmi a me stesso, agli altri e al mondo. Quando le passioni non sono accompagnate dalla riflessione si rischia di subirle passivamente, mentre l'esercizio della disciplina riflessiva produce l'effetto di ridurre e, in certi casi, trasformare la tendenza a lasciarsi dominare da esse, e consente di guadagnare un'adeguata capacità di temperanza (Platone, *Fedone*, 69b-c). Non è forse un caso che Platone, nel *Fedone*, per indicare il pensare riflessivo usi il termine *frónesis* (φρόνησις), che indica allo stesso tempo il pensiero e la saggezza; esiste dunque un pensare che non è il ragionare, ma il riflettere pensoso che, avendo cura (perché *frontízein* indica sia pensare e riflettere sia avere cura e preoccuparsi) dell'oggetto, può essere generatore di saggezza.

Vivere consapevolmente la dimensione affettiva aiuta a stare in modo più vivido e penetrante dentro la realtà; può risolvere in funzione positiva quelle energie che sarebbero usate per tenere a bada gli affetti; inoltre, riduce il rischio di comportamenti impulsivi, che sono la conseguenza anche di una scarsa educazione all'autoriflessione.

Ma per ipotizzare un processo di comprensione della vita affettiva è presupposto essenziale valutare se questa ha i tratti necessari

per essere sottoposta a un processo di analisi o se invece è di una materia talmente labile e sfuggente da non poter essere afferrata razionalmente nella sua qualità essenziale. Se si segue Hannah Arendt, il lavoro di riflessione sui vissuti emozionali sarebbe impraticabile, perché, a suo parere, sentimenti e passioni non possono diventare parte del mondo delle apparenze così come accade al pensiero, che si rende visibile nel linguaggio. Quello che dei vissuti emozionali si rende manifesto nel mondo sarebbe solo ciò che viene elaborato dalle operazioni di pensiero; in altre parole, le emozioni che sento non possono mostrarsi nella loro propria essenza, ma vengono alterate dal processo riflessivo che lavora a renderle pensabili (Arendt, 1978, p. 32). La tesi arendtiana evoca Rilke quando dice che non ci è dato conoscere "il contorno del sentire, ma soltanto quello che dall'esterno lo forza" (1923, *Quarta elegia*).

La tesi arendtiana circa l'impossibilità di accedere alla qualità essenziale della vita affettiva poggia su una visione extracognitiva dei vissuti emozionali. Se si concepisce la vita affettiva come un flusso di vissuti che nulla avrebbero in comune con la vita cognitiva risulta difficile ipotizzare un processo di comprensione, poiché la cognizione faticherebbe ad afferrare il *quid* di un qualcosa a essa assolutamente estraneo. Se invece facciamo riferimento alla teoria neostoica delle emozioni (Nussbaum, 1996) si apre la possibilità di comprendere i vissuti emozionali, poiché a questi viene attribuito un nucleo di sostanza cognitiva.

#### *Il nucleo cognitivo della vita emozionale*

La tesi propria della teoria neostoica asserisce che i vissuti emotivi non sono impulsi irrazionali che trascinano l'essere di una persona indipendentemente dalle sue convinzioni, ma hanno una sostanza cognitiva in quanto strettamente connessi a convinzioni fondamentali per la persona, cioè alle convinzioni etiche che definiscono che cosa ha importanza e che cosa non l'ha (Nussbaum, 1996, p. 44). Per esempio: valutare le qualità di una persona come eccellenti risveglia nel soggetto dell'atto valutativo l'ammirazione per lei; trovarsi di fronte a una situazione che la mente valuta come minacciosa innesca la paura; valutare un'esperienza, alla quale molto abbiamo dedicato delle nostre energie, come un fallimento genera un senso di scoraggiamento da cui può scaturire una

svalutazione delle proprie capacità che facilmente si traduce in una diminuzione di autostima. Se, dunque, i vissuti affettivi a un primo sguardo risultano sfuggenti, inafferrabili, pronti a sfumare quando cerchiamo di comprenderli, tuttavia se osservati a partire dal paradigma cognitivo della vita affettiva risultano afferrabili, a condizione, però, di non costringerli dentro il ragionamento definitorio per attivare, invece, una ragione poetica che avvicina il suo oggetto con un metodo adeguato al materiale e con la cura delle parole che usiamo per nominare l'essenza degli atti affettivi.

Secondo Epitteto, dietro ogni azione, sia essa interiore o sociale, c'è un giudizio (*Diatriba*, I, 11, 30-33); se certe cose non risultassero in un certo modo in seguito alle valutazioni che noi elaboriamo del significato degli eventi, non intraprenderemmo certe azioni (I, 11, 37).

Quando uno ti irrita, sappi che è la tua opinione che ti ha irritato. Come prima cosa cerca quindi di non lasciarti trascinare subito dalle rappresentazioni. (Epitteto, *Manuale*, 20)

Emozioni, sentimenti, tonalità emotive, passioni possono essere irrazionali quando le convinzioni su cui si fondano sono false o ingiustificate, non sono irrazionali nel senso che mancano di componenti cognitive.

Gli esponenti della scuola fenomenologica che hanno affrontato il tema della vita affettiva in genere condividono la tesi della sostanza cognitiva della vita emozionale; specificamente Dietrich von Hildebrand sostiene che ogni atteggiamento e, in genere, ogni atto cognitivo di una certa importanza per la persona dipende dal tipo di attribuzione di valore conferita all'oggetto cui si riferiscono, ossia dalla sua posizione nella scala dei valori (1922, pp. 71-72). Se si accetta questa concezione, allora ciò su cui innanzitutto va concentrato il pensiero è l'ordine delle cose di valore che costituiscono il nostro riferimento al fine di disaminare la loro adeguatezza, e insieme gli atti cognitivi attraverso i quali tali scale nel tempo si modificano.

Anche Edith Stein, sviluppando l'interesse che la fenomenologia ha mostrato per la vita affettiva, dà voce a questa visione cognitiva delle emozioni, sostenendo che il sentimento è uno stato dell'io che movimenta il suo flusso vitale e che prende la forza di

mettere in movimento la persona dal fatto di essere sempre connesso a un valore: "A ogni valore corrisponde un atto del sentimento nel quale quest'ultimo perviene a una datità adeguata" (1991, p. 175). L'essenza degli atti affettivi – intendendo per assenza le qualità che competono necessariamente a una cosa e senza le quali non potrebbe essere – sarebbe dunque quella dell'essere fondati su valori ed è in quanto tali che essi esercitano una forza nell'attività della ragione (Stein, 1922b, p. 202). A partire da questa teoria, si può ipotizzare che l'intensità con cui è vissuto un sentimento e, dunque, l'influenza che esso esercita sull'essere di una persona, sia direttamente proporzionale al posto che quel valore, di cui l'atto affettivo è espressione, occupa nella gerarchia assiologica della persona. In altre parole, più un valore è importante per la persona, maggiore è la forza esercitata dall'atto affettivo a esso connesso, perché "la profondità del sentimento dipende dall'altezza del valore sentito, come la sua forza e la sua colorazione specifica dipendono dalla natura particolare di quel valore" (Stein, 1922b, p. 192).<sup>11</sup>

È dal tipo di valore cui è connesso il sentire che dipende la sua forza propulsiva (Stein, 1922b, p. 192), cioè quella spinta all'azione che gli atti affettivi sono capaci di innescare risvegliando nel soggetto un atto di volontà. Se valuto un'esperienza come positiva per il mio essere, posso provare un senso di gioia tale per cui, a seconda del tipo di valore cui è connessa la valutazione effettuata, tale vissuto assume una forza capace di rendere operativo il proposito di coltivare altri tipi di quell'esperienza. È in virtù della sua essenza cognitiva, cioè per il suo dipendere da una valutazione, che si può dire che

11. Posso riconoscere il valore di un'opera d'arte, ma senza che questo susciti in me entusiasmo e piacere estetico: segno, questo, che il valore estetico non riveste per me un'importanza vitale sufficiente a modificare la qualità dei miei vissuti emozionali. Posso riconoscere un atto di ingiustizia e individuare i suoi effetti di sofferenza su certe persone, senza però essere capace di indignarmi quel tanto necessario a farmi decidere di agire: segno, questo, che la giustizia non occupa un posto rilevante nella mia scala di valori. Nel caso la persona sia schiava di una visione ingannevole della scala di valori, proprio attraverso l'analisi dei vissuti può chiarificare il reale peso assiologico di certe convinzioni. Poiché i sentimenti morali dipendono dalle proprie coordinate assiologiche, nel senso che la forza vitale di un sentimento dipende dalla forza vitale del contenuto cui tale sentimento è connesso, e poiché la forza vitale di un valore dipende dalla posizione che esso occupa nella nostra scala assiologica, allora un'azione autoformativa sui sentimenti morali presuppone un'attenta riflessione sulla propria architettura assiologica.

il sentire non è irrazionale. In altre parole, proprio perché il sentire incorpora idee di valore, la vita emozionale non può essere considerata “la sede di stati confusi, di fermenti oscuri e indeterminati” (Scheler, 1916, p. 124) sui quali la ragione non può intervenire, ma, dal momento che il sentire è l’espressione di opzioni di valore su di esso, il pensiero può agire lavorando sulle coordinate assiologiche.

Dire che il sentire è razionale, nel senso che incorpora un nucleo cognitivo, non autorizza però ad attribuire sempre e comunque una valenza positiva ai vissuti affettivi, come invece sembra implicare il concetto di “intelligenza delle emozioni” oggi di moda, perché la valenza positiva o negativa sul modo di essere dipende da come la mente è giunta a dare assenso a un valore o a una certa scala di valori. Ci sono, infatti, valori che assorbiamo dall’ambiente senza un’adeguata riflessione ponderante; oppure certi valori, anche se ricevono l’assenso a seguito di una analisi critica, con il tempo diventano elementi cognitivi cristallizzati che applichiamo quasi automaticamente, senza che ci dedichiamo a una verifica adeguatamente rigorosa della loro fondatezza. Quando il sentire dipende da questo tipo di valori, che vedono la persona passivamente assoggettata a essi, allora non si può parlare di intelligenza del sentire, qualità che, invece, è appropriata a un sentimento, quando scaturisce da un atto valutativo dipendente dal riferirsi della mente a valori profondamente meditati.

Date queste premesse, si può affermare che lavorare a identificare la gerarchia dei propri valori e identificare la qualità degli atti affettivi a essi relativi significa cogliere in profondità le dinamiche della propria vita emozionale. Se si accetta di pensare che l’identità individuale propria di una persona, ciò che struttura la sua profondità essenziale, è data dalle sue preferenze di valore, allora concentrare l’attenzione del processo di autoindagine su ciò che ci sta veramente a cuore significa trovare una strada per accedere al nucleo più intimo del proprio essere. Delineare il profilo del proprio *ordo amoris*, cioè quelle “regole del preferire e del posporre certi valori” che vanno a configurare la visione del mondo e con essa a determinare il modo del proprio essere (Scheler, 1916, p. 119), diventa dunque azione essenziale della pratica di cura di sé.<sup>12</sup>

12. Per chi abbraccia una prospettiva realista, l’*ordo amoris* è quel nucleo d’ordine che la mente può afferrare poiché sarebbe impresso nelle cose; Scheler parla

Se si concepisce l’ordine dei valori come qualcosa senza il quale la vita risulterebbe impoverita, allora l’attenzione al proprio orizzonte assiologico costituisce una primarietà esistenziale. In una cultura come la nostra, dove la logica mercantile ha la forza di squalificare i valori “esattamente come la visione naturale meccanica squalifica le qualità sensibili intuitive” (Scheler, 1955, p. 130), può sembrare un percorso di autoformazione vano quello qui suggerito di lavorare innanzitutto a modellare il proprio ordine dei valori, ma la *paideia* da sempre è discorso inattuale, costretto – come ci ha mostrato Socrate – a strutturarsi come orientamento radicalmente critico rispetto agli idoli imperanti. Di fronte al prevalere di un’interpretazione spesso eccessivamente attivistica e indaffarata del vivere, dove il fermarsi a pensare risulta disutile, il processo di autoformazione può aiutare a trovare senso e direzione del proprio divenire nell’orientare a occuparsi in modo pensoso di quell’ordine dei valori da cui dipende la qualità del proprio esercizio, così da evitare, per quanto è possibile, quel “disordine nelle cose del sentimento” (Scheler, 1916, p. 125) che è alla radice del disordine dell’esistere.

In sintonia con la visione neostoica e con quella fenomenologica della vita emozionale troviamo quella prospettiva psicologica

di “valori che ineriscono alle cose” (1955, p. 115) e di “dignità d’amore esistenti” (1916, p. 119) accessibili a una mente che sa ordinare in maniera giusta gli atti di conoscenza, perché l’ordine delle cose sarebbe “a prima vista nascosto, ma passibile di scoperta” (1916, p. 125). Per un costruttivista, invece, come ogni atto cognitivo, anche quello che presiede alla costituzione del proprio ordine assiologico è un atto costruttivo, e dunque sempre limitato dalla ringhiera di idee a partire dalla quale il soggetto pensa e conosce. Se il limite del costruttivismo è, se non meditato adeguatamente, quello di implicare il rischio di un relativismo radicale, il limite del realismo è quello di indurre a ritenere che alla mente umana sia accessibile una visione isomorfa di quella struttura assiologica che “è il nucleo dell’ordine del mondo” (1916, p. 119). La tesi realista, se non criticamente meditata, produce a livello individuale la presunzione di poter accedere con certezza all’ordine di valore delle cose e a livello collettivo certi fondamentalismi che impediscono la creazione di relazioni dialogicamente costruttive fra prospettive differenti. Quando la mente ritiene di aver raggiunto la visione di un ordine oggettivo di valori, si verifica una stagnazione del divenire spirituale che può degenerare in una follia, che avviluppa e inibisce il pensare in una presunzione infondata di sapere. Una buona cura di sé non può dunque prescindere da una riflessione gnoseologica, che si attualizza come un pensare radicalmente le reali possibilità della ragione umana. Si rafforza dunque in tutta la sua valenza formativa la tesi della necessità di riflettere sulla vita della mente, poiché per saper pensare correttamente è necessario conoscere quale potenzialità e quali limiti ha la ragione.

che si qualifica come “teoria cognitiva delle emozioni”, secondo la quale le emozioni hanno una sostanza cognitiva, che sarebbe costituita dalle valutazioni che il soggetto fornisce di eventi e fenomeni dell’esperienza vissuta (Oatley, 1992, p. 77). Secondo questa teoria cognitiva, la paura, per esempio, scaturirebbe in conseguenza della valutazione di una situazione come minacciosa; la gioia sarebbe esperibile quando il soggetto valuta un evento come generatore di benessere; l’indignazione, che può essere definita un sentimento morale, è conseguente al valutare un evento come ingiusto e intollerabile. I cosiddetti sentimenti morali sono quelli in cui più per-spicuamente si coglie la sostanza cognitiva della vita emozionale, ma a un’attenta analisi fenomenologica dei vissuti emotivi anche il sentire meno elaborato sul piano razionale, ossia quelle emozioni che sembrano una mera risposta a eventi esterni, rivelano un contenuto cognitivo.

Scrivo Oatley (1992, p. 79) che “il nucleo di un’emozione è uno stato mentale sottostante del quale, come accade per la maggior parte degli stati mentali, risultano consci solo aspetti limitati”.<sup>13</sup> Mentre Frijda (1986) considera l’emozione un processo costituito da codifica dell’evento, valutazione della rilevanza, valutazione del significato, preparazione all’azione e azione, Oatley (1992, p. 81) propone di considerare l’emozione come uno stato mentale di preparazione all’azione basato su una valutazione, che, per essere compreso nella sua qualità essenziale, può implicare, oltre all’individuazione della valutazione sottostante, un’analisi fenomenologica del modo del suo manifestarsi, ma deve essere disgiunto dalla considerazione degli altri aspetti: condizioni di attivazione, elementi di accompagnamento e sequenze di azione.

Poiché l’atto valutativo che accompagna l’insorgere di un’emozione prefigura le possibilità di azioni che si dispiegano alla

13. Di fatto, a un’analisi fenomenologica i vissuti emotivi risultano complessi: implicano spesso una modificazione fisica che coinvolge il sistema nervoso autonomo e altri processi fisiologici; si rendono visibili attraverso modificazioni corporee (modificazioni facciali, toni di voce, posture fisiche); possono comportare una focalizzazione dell’attenzione sul vissuto che assorbe quasi completamente l’attenzione ecc. (Oatley, 1992, p. 79). L’attenzione qui riservata al lato cognitivo della vita emozionale poggia sull’assunzione che, perché si possa verificare un processo di auto-comprensione, il soggetto deve fare convergere l’attenzione sul nucleo valutativo, poiché dalla valutazione dell’evento vissuto dipende non solo la qualità del vissuto affettivo, ma anche le decisioni di azione che a essa conseguono.

coscienza del soggetto, è essenziale imparare a comprendere la qualità degli atti valutativi, risalendo, per quanto è possibile, alla cornice di criteri spesso impliciti che fanno da sfondo tacito alle decisioni. Questo processo di comprensione dei processi cognitivi che accompagnano i vissuti emotivi è essenziale per acquisire conoscenza di sé, intesa come consapevolezza dei propri modi esistentivi.

A rafforzare la tesi secondo la quale la comprensione delle emozioni implica la comprensione del nucleo cognitivo sottostante è anche la psicologia discorsiva, che tratta le emozioni come “entità psicologicamente equivalenti ad affermazioni” (Harré, Gillet, 1994, p. 158). Le emozioni sono concepite come espressioni manifeste di giudizi e, in molti casi sebbene non in tutti, sono anche modalità per realizzare certi atti sociali (p. 159). Se il fenomeno emozionale implica un fenomeno cognitivo, nel senso che la qualità del sentire che proviamo è sempre connessa a uno specifico contenuto cognitivo, che generalmente si presenta nei termini di una valutazione rispetto all’evento che il soggetto sta vivendo, allora si può ipotizzare che anche sulla dimensione emozionale sia possibile intervenire in termini trasformativi, poiché lavorando a modificare la cognizione si avrebbe come effetto una modificazione del vissuto emozionale.

Proprio studiando il tema delle emozioni da una prospettiva neostoica e cognitivista e situando questa analisi all’interno di una riflessione sulla cura di sé che ha come matrice le filosofie antiche, si evidenzia il valore decisivo delle valutazioni sulle dinamiche della vita emozionale. Il modo in cui siamo dipende dalle valutazioni che formuliamo rispetto agli eventi, sia quelli esterni sia quelli interni. Tenere sotto lo sguardo vigile del pensiero gli atti valutativi che elaboriamo, cercando di capire su quali teorie poggiano e poi quali implicazioni hanno sulla qualità della nostra vita, costituisce dunque un essenziale, se non primario, impegno cognitivo. Un impegno che ha effetti positivi sull’essere se è continuato nel tempo, se si è perseveranti, onesti nell’analisi e radicali nel perseguire una conoscenza fedele alle qualità della fenomenicità esperienziale esaminata.

La tesi secondo la quale lavorando riflessivamente sul nucleo cognitivo delle emozioni si possono provocare trasformazioni sul modo di sentire può essere tacciata di razionalismo. Certa-

mente, il rischio di una sopravvalutazione delle possibilità della ragione è possibile, dal momento che il razionalismo è qualcosa che "abbiamo nel sangue in modo ben più profondo di quel che crediamo" (Scheler, 1916, p. 127); tuttavia non si può non fare appello alle risorse cognitive perché ciò significherebbe trattare il lato emozionale dell'esperienza come qualcosa di assolutamente ingovernabile. Senza dunque cadere in false illusioni razionalistiche e sapendo che solo qualche istante di sovranità sull'eserci ci è concessa e a patto di un costante lavoro del pensiero, si tratta di coltivare le potenzialità trasformatrici che il pensare può avere sull'eserci.

#### L'AUTOCOMPRESIONE AFFETTIVA

##### *L'oggetto dell'autocomprensione affettiva*

Mettere a fuoco l'essenza del processo di autocomprensione della vita emozionale significa specificare: *cosa* prendere in esame e *come* sviluppare l'analisi.

Si potrebbe evitare di considerare la prima domanda se si assumesse che una buona pratica di autoindagine debba assumere come oggetto l'intera vita emozionale. Certamente un autorischiaramento totale realizzerebbe pienamente gli obiettivi del processo di autocomprensione, ma questo costituisce un obiettivo smisurato per la ragione umana e porsi obiettivi smisurati significa rischiare di non guadagnare alcun chiarore di comprensione e di rimanere all'oscuro di sé. È più sensato individuare nell'intera geografia della vita emozionale quegli aspetti su cui più sembra significativo concentrare l'attenzione.

Prima, però, di affrontare tale questione è necessario precisare che, quando si entra nel campo della vita affettiva, ci si scontra con la difficoltà di trovare usi differenti dei termini che rimandano a differenti concettualizzazioni, che rendono arduo trovare una condivisa categorizzazione dei vari fenomeni affettivi. Certamente non è facile stabilire distinzioni nette fra i vari vissuti affettivi. Con le parole: emozioni, sentimenti, stati d'animo o tonalità affettive, passioni, si identificano fenomeni non sempre chiaramente distinti gli uni dagli altri; inoltre, in alcuni testi il termine emozione viene usato per indicare quello che in altri testi viene indicato con la

parola "sentimenti", in altri casi i sentimenti vengono fatti corrispondere agli stati d'animo.

Nonostante i limiti di ogni possibile tentativo di operare per spicue distinzioni risulta utile tentare una categorizzazione dei fenomeni emotivi, poiché, anche se è da assumere come sempre provvisoria, non solo aiuta a mettere ordine nel discorso, ma costituisce una condizione necessaria per attuare un'analisi fenomenologica dell'esperienza emozionale.

Da un'analisi fenomenologica dell'esperienza è possibile identificare un criterio per stabilire differenze dentro il flusso della vita affettiva: i vissuti si differenziano in base alla posizione più o meno reattiva o attiva in cui il soggetto viene a trovarsi rispetto all'oggetto del sentire. Ci sono vissuti affettivi con cui esprimiamo reazioni a eventi, altri che coltiviamo intenzionalmente rispetto a oggetti ben precisi; ci sono vissuti che vengono come da lontano, dal fondo dell'anima, altri che ci prendono intimamente e ci spingono verso un dove fino quasi a strattonarci. Pur sapendo che questo è solo uno dei tanti possibili criteri d'ordine, in base a esso è possibile individuare un'essenza differente per i seguenti atti affettivi: emozioni, sentimenti, passioni, tonalità affettive.

Con l'espressione "tonalità affettiva" si può indicare un sentire che connota, come un clima, l'anima, senza che sia individuabile un oggetto e una direzione precisa cui questo sentire indirizza l'anima. Le tonalità sono stati d'animo privi di oggetto (Nussbaum, 2001, p. 42), quelli che Scheler definisce "sentimenti spirituali": cioè, per esempio, la malinconia e la beatitudine (1955, p. 133) possono essere considerati tonalità emotive. Le *tonalità affettive* possono essere definite come le qualità intimamente proprie della persona, il modo in cui la persona sente la vita: la nostra anima può avere una tendenza alla malinconia o alla letizia, all'inquietudine o alla tranquillità, alla tensività o alla pacatezza. La tonalità affettiva non è situazionale, nel senso di essere legata a un evento e al pensiero che ho di quell'evento, ma è un modo del sentire intimamente connesso a un modo di interpretare la vita, è il modo che ha l'anima di respirare la vita. La tonalità affettiva è come il colore della vita dell'anima. Differenti possono essere le emozioni che mi assalgono durante il giorno, le passioni che mi prendono fino a squilibrare la vita interiore, i sentimenti in cui investo le mie energie, ma sotto tutto questo resta la qualità affettiva del mio es-

sere, che impregna qualsiasi vissuto. Le tonalità affettive possono essere più o meno persistenti; quelle più durevoli costituiscono il sostrato della vita della mente. Individuare e prendere in esame quelle più persistenti consente di disegnare il proprio intimo profilo affettivo.<sup>14</sup>

Il termine *emozione* può indicare un sentire improvviso e di durata variabile, che si manifesta come conseguenza dell'accadere improvviso di qualcosa che ci coinvolge e attiva la nostra ricettività sensibile. Le emozioni implicano sempre un pensiero intenzionale, cioè un pensiero rivolto a un oggetto, rispetto al quale viene esercitata una forma di valutazione (Nussbaum, 2001, p. 41). È dunque individuabile un oggetto cui l'emozione si riferisce, ma non una direzionalità precisa, intenzionalmente perseguita; si può dire, in termini heideggeriani, che l'emozione ha un "dove" ben preciso, ma non un "dove" verso cui il soggetto intenzionalmente si dirige. Ma anche se di breve durata, un'emozione può essere di grande intensità; in questi casi, l'attimo vissuto resta scritto nella carne e il solo ricordo basta a riattivare la percezione della qualità dell'atto affettivo.

Il sentimento è un atto affettivo consapevolmente coltivato dalla mente nel processo di tessitura delle relazioni con gli oggetti della nostra esperienza: gli altri innanzitutto, ma anche le cose. Sono sentimenti: l'ammirazione, l'indignazione, l'amore, la diffidenza. Noi siamo esseri relazionali e il modo di stare nelle relazioni è orientato da una tensione a interpretarle e a viverle in un certo modo. Il sentimento è un atto affettivo con cui ci dirigiamo verso l'altro in un certo modo; dunque, è un atto affettivo non reattivo come l'emozione ma consapevolmente nutrito dalla mente. Può essere *mirato*, quando è individuabile un oggetto preciso cui riferirsi: si ha ammirazione per una persona, si è grati per qualcosa; può essere *tensionale* quando tiene la mente orientata verso l'aperto: la speranza tensionale non è quella orientata a qualcosa di preciso (sperare in), ma è un sentimento che tiene l'essere aperto alla possibilità di divenire pienamente (sperare a); c'è la fiducia in una precisa persona e c'è la fiducia nell'aperto del possibile. I sentimenti si possono distinguere in *sentimenti relazionali*, che si di-

14. Per un'analisi più estesa dei vissuti affettivi si veda *La sapienza del cuore* (Mortari, 2017).

rigono verso gli altri, e *sentimenti ontologici*, rivolti verso l'essere, verso le cose che sono. Mentre i sentimenti relazionali definiscono la qualità delle relazioni, i sentimenti ontologici ci fanno prendere una precisa posizione nei confronti dell'esistenza. C'è la gratitudine verso un amico e la gratitudine fondamentale verso la vita; c'è il risentimento nei confronti di qualcuno e ci può essere il risentimento verso la condizione dell'esserci in cui ci si trova. Quando un sentimento ontologico viene coltivato a lungo può diventare una tonalità dell'anima, fino a qualificare l'essenza della vita interiore.

Anche le *passioni* dirigono l'essere verso qualcosa secondo una certa direzione, ma prevale la dimensione del patire anziché del tendere, poiché in questi casi l'intensità del sentire è tale da assoggettare la mente al punto di sentirsi trascinati. Le passioni sono forze che il cuore patisce, nel senso che è sottoposto alla forza di vissuti intensi quali la gelosia, l'odio, il terrore, l'euforia, che in certi casi hanno la forza di aumentare la tensione all'azzardo propria dell'essere umano. A seconda dell'intensità della passione si può essere travolti, e in questo caso si riduce, anche se non si annulla, la possibilità della mente di muoversi secondo atti liberi.

Assumendo il punto di vista platonico (*Fedone*, 66c), la *passione* può essere definita un sentimento eccessivo e proprio la sua dismisura, così come può muovere le energie dell'anima necessarie per realizzare qualcosa che il soggetto ritiene importante, allo stesso modo può innescare comportamenti negativi, rompere lo stato di benessere e provocare sofferenza. Le passioni hanno un elemento di problematicità per l'intensità e la forza che esprimono; per questa loro intima smisuratezza sono divoranti e possono finire per annientare la stessa volontà. In questo senso le passioni sono irrazionali, portano là dove la ragione non andrebbe. Tuttavia, come ogni altro atto affettivo anche le passioni possono essere oggetto della regolazione della ragione, perché, come afferma Plutarco, la parte passionale dell'anima si lascerebbe modellare da quella razionale (*La serenità interiore*, 442c). La pratica del pensare a quello che si sente depotenzia la forza travolgente di una passione.

Proprio perché le passioni sono sentimenti che mancano di una misura, una delle virtù da coltivare è la temperanza, che consiste nel riuscire a dare la giusta misura alle passioni e a moderarle (Platone, *Fedone*, 68c). Le passioni sono originate da desideri disordinati o timori smisurati che spingono a eccessi e assoggettano

l'anima, rendendo passivo il soggetto che le vive. Esse squilibrano l'anima perché portano una dismisura, che si verifica quando il sentire si disgiunge dal pensare riflessivo, quello che contiene, dà misura; in questo senso le passioni possono essere definite sentimenti che si sono sottratti alla funzione regolativa e contenitiva della ragione riflessiva. De Monticelli le definisce "pieghe abituali del volere" (2000, p. XLIX): hanno un effetto disturbante perché non sempre in armonia con le preferenze di valore in cui ci riconosciamo o vorremmo riconoscerci.

Le passioni, però, non sono solo elementi problematici dell'esserci, poiché nulla si fa di significativo senza nutrire grandi passioni. La passione è tensione vitale, un di più di energia dinamica capace di muovere l'essere del soggetto verso qualcosa che è valutato di particolare valore: si può per questo parlare di passione per il pensare, passione per la politica, passione per l'arte ecc. Certe passioni sono mosse da desideri che rispondono alla chiamata di costruire mondi di senso. Lavorare sulle passioni significa allora prendere in esame il desiderio, individuando il suo oggetto e valutando se e in che misura ha valore nel lavoro esistenziale di composizione del senso della vita. Risalire alla fonte dei desideri significa comprendere il nucleo generativo delle nostre energie tensionali.

Ogni vissuto emotivo risulta importante da prendere in esame: le emozioni, perché ci rivelano immediatamente i criteri di valore e i nostri modi di rispondere agli eventi esterni; gli stati d'animo, perché indicano la colorazione della vita emozionale di una persona; non meno importanti sono i sentimenti e le passioni, perché hanno la forza di dirigere il modo di esserci in precise direzioni. Se un'analisi delle tonalità emotive mi dice come sto, quella dei sentimenti mi dice qualcosa del mio orientamento fondamentale, delle mie tensioni e della mia consistenza relazionale, mentre l'analisi delle passioni mi fornisce un'idea di ciò che mi tiene in tensione o mi squilibra o mi fa soffrire poiché mi pone nella dismisura.

A seconda delle implicazioni che i vissuti emozionali esercitano sulla qualità dell'esserci si può distinguere fra un *sentire positivo* e un *sentire negativo* (distinzione, questa, che si trova in molti autori: per esempio, Heidegger e Zambrano): sono positivi quelli che fanno bene all'anima consentendo di stare con piacere nelle relazioni; sono negativi quelli che ostacolano la possibilità di una buona relazione con se stessi e con gli altri. Ci sono, poi, quelli che

Simone Weil definisce "sentimenti bassi", come l'invidia, il risentimento, il rancore, che altro non sono se non energia degradata (1972, p. 74), la quale, mentre inaridisce la vita della mente, inquinando lo spazio relazionale generando inutili sofferenze.

Per quanto riguarda la funzione che svolgono rispetto all'essere, si può dire che i sentimenti e gli stati d'animo positivi certamente alimentano il pieno fiorire dell'umano, mentre i sentimenti negativi disturbano lo stato di benessere e, tuttavia, possono costituire esperienze positive per la propria attuazione esistenziale, se diventano oggetto di una rielaborazione consapevole e critica da cui guadagnare atteggiamenti costruttivamente orientati nei confronti dell'esistenza. I sentimenti bassi, invece, svolgono sempre una funzione negativa, poiché consumano inutilmente l'energia interiore, con il frequente risultato di degradare le relazioni intersoggettive.

Stein suggerisce anche di distinguere i vissuti emozionali a seconda del grado di profondità in cui si collocano nel nostro essere, in quanto strutturato in parti più intime e profonde e parti più esterne e superficiali. Al centro della persona Stein individua l'anima e afferma che i sentimenti che nascono nell'anima hanno la qualità di essere "profondi" e, per questo, di permeare tutto l'esserci, mentre i sentimenti che non scaturiscono da queste profondità sarebbero "periferici" e, in quanto tali, non concorrono a qualificare l'essenza della persona (Stein, 1991, p. 185). Gli stati d'animo e i sentimenti che si sviluppano nel fondo dell'anima, là dove albergano i pensieri che qualificano l'essenza intima della vita spirituale, sono definiti "fondamentali" (p. 184), perché in essi si estrinseca la particolarità individuale di una persona. Von Hildebrand definisce "profondo" tutto ciò che non solo si sviluppa nella profondità della persona, ma presenta un peso maggiore del resto (1922, p. 73). Nussbaum (2001, p. 21) elabora una distinzione analoga quando stabilisce una differenza fra *emozioni di fondo* ed *emozioni situazionali*. Questa distinzione teorica esprime una sua verità, poiché quando ci pensiamo nel nostro accadere avvertiamo che alcuni modi del sentire ci sono propri e ci caratterizzano, hanno come una radice profonda nell'anima.

Una stessa tipologia di vissuto affettivo può essere di sfondo o situazionale. Si può vivere una dolcezza inquieta di breve durata perché legata a un evento ben definito, quale il fioccare lento della

neve che ovatta il rumore del mondo o il disperdersi dei petali del ciliegio nel vento acquoso di primavera, oppure si può sentire la stessa qualità di inquietudine permeare l'anima nel profondo e accompagnare ogni vissuto di superficie. Si può vivere un'allegria superficiale che non lascia orme sull'essere, oppure sentirsi permeati di un'allegria spirituale che viene dal cuore della mente. Si può sentire amarezza per qualcosa che ci ha colpito senza che tale vissuto perduri, tanto che altre tonalità emotive hanno immediato sopravvento nella mente, oppure può accadere di sentire l'anima intera amara e di questa amarezza rintracciare la matrice generativa in una valutazione sofferta del nostro vivere che ha finito per radicarsi nella carne della mente. Ci sono momenti in cui i vissuti di sfondo sono tanto intensi da inondare l'intero spazio interiore, fino a colorare ogni altro vissuto periferico.

I vissuti affettivi di sfondo sono quelli attaccati alla carne dell'anima e che, in quanto tali, ci caratterizzano, cioè dicono la nostra essenziale qualità affettiva; i vissuti affettivi situazionali sono quelli legati a particolari esperienze, più o meno estemporanee e che non vanno a toccare il nucleo delle nostre credenze più vitali. Se accettiamo questa distinzione, allora una parte essenziale del processo di autocomprensione dovrebbe essere dedicata a individuare quei modi del sentire che ci identificano e, fra questi, individuare quelli fondamentali o di sfondo che ci troviamo a vivere con più intensità e più continuità. Individuare i vissuti affettivi fondamentali significa cogliere la propria colorazione affettiva, perché i vissuti essenziali rivelano "l'impronta della caratteristica individuale" (Stein, 1991, p. 180). Cogliere gli stati essenziali distinguendoli da quelli situazionali non è facile, ma riuscire a comprendere quali sono e qual è la qualità del sentire di sfondo significa risalire alla propria qualità individuale essenziale.

Si può ipotizzare che in ciascuno di noi esista un *cuore della vita della mente* la cui sostanza è data dalle nostre convinzioni fondamentali e dal sentire che le accompagna. Cercare di individuare i vissuti affettivi fondamentali significa allora cercare di approssimarsi al nucleo più intimo del cuore della mente, laddove sono raccolte le convinzioni riguardanti ciò che ha valore nella vita, e questo lavoro di graduale avvicinamento al nucleo vivo della nostra vita interiore è la via da perseguire per realizza-

re quell'autocomprensione che, sola, è capace di aprire qualche chiarore su quella materia aggrovigliata che è il nostro esserci.

Ma l'interrogarsi sul cosa fare oggetto di indagine apre altre questioni; per esempio, non si può evitare di riflettere se distribuire l'attenzione su ogni sentimento, oppure scegliere fra i sentimenti positivi che fanno bene all'essere o quelli negativi che disturbano la possibilità di una buona attuazione esistente.<sup>15</sup> Se si guarda al rapporto che la mente istituisce con i sentimenti e le tonalità emotive positive, questi non risultano costituire una pressante preoccupazione investigativa, perché proprio in quanto procurano un senso positivo dell'esserci non interrogano in senso problematico la mente, rendendo necessario dedicare a essi sforzi di comprensione. Se si attua un'analisi fenomenologica dei vissuti affettivi positivi, ci si rende conto che il soggetto li vive senza avvertire il bisogno di pensarli: ciò sta nell'ordine delle cose; tuttavia, in questo vivere irriflesso, "si lascia passare l'allegria, la felicità, l'istante di fortuna e di rivelazione della bellezza, senza estrarre da essi la dovuta esperienza", quella che consentirebbe forse di individuare e coltivare quei modi di essere che di tale sentire costituiscono la matrice generativa, potendo così afferrare "quel grano di sapere che feconderebbe tutta la vita" (Zambrano, 1989, p. 112). Investigarli sarebbe dunque necessario per comprendere da dove hanno origine, quali direzioni esperienziali li generano e quali modi dell'agire interiore e dell'agire relazionale creano contesti di vita che facilitano tali vissuti.

È, però, da considerare che i vissuti emozionali positivi risultano particolarmente difficili da esaminare, dal momento che, quando li viviamo, ci stiamo immersi più che possiamo; è come se si avvertisse che attivare lo sguardo analitico ha come effetto quello

15. Qualsiasi distinzione si possa elaborare rispetto alla vita emozionale va comunque presa con la dovuta cautela, perché non è possibile distinguere *a priori* la qualità ontologica di un vissuto emotivo, sia esso una tonalità o un sentimento; la qualità di un vissuto dipende dalla situazione in cui si verifica e dall'intera esperienza affettiva di una persona. Un vissuto di sofferenza, per quanto acuto e lacerante, se si colloca all'interno di un'esperienza di vita in cui la sicurezza interiore e la fiducia sono tratti dominanti, ha effetti meno negativi sul senso di sé di quanto non lo sia un vissuto di sofferenza non particolarmente acuto, ma che si situa in una storia esperienziale in cui il sentire positivo risulta raro e di breve durata. Come ogni altro aspetto della vita, anche quello emotivo è situato e come tale va indagato e compreso.

di interrompere o ridurre l'intensità con cui li sentiamo. Sotto l'azione analitica della riflessione, il fluire dell'esperienza interiore si modifica; quando, per esempio, la gioia diventa oggetto della riflessione, la qualità propria di questo sentire positivo si trasforma: diventa meno vivida, quasi "si spegne sotto l'occhio della riflessione" (Husserl, 1913a, p. 186). Proprio perché implica un'interruzione del libero fluire dell'essere, l'atto riflessivo interrompe il lasciarsi vivere nella gioia e questo sentire, divenendo oggetto di uno sguardo pensoso, patisce una diminuzione di intensità visiva anche se intatta resta l'intensità di significato. Scrive Simone Weil che "ci sono gioie – e sono le più preziose – che, immaginate, sono molto pallide, tutto il loro valore è nella loro presenza" (1972, p. 78). I sentimenti positivi sembra quasi vengano danneggiati dalla riflessione, perché la riflessione interrompe il vissuto e dunque interrompe il piacere di assaporare situazioni che fanno stare bene. Non è un caso che, quando si chiede di descrivere la vita emozionale, chiunque si soffermi sui vissuti problematici, non su quelli buoni, per i quali sembra non avere parole capaci di dirli; infatti, quando capita di viverli si sta in essi immersi con un piacere immediato.

Dai sentimenti bassi, invece, la coscienza tende a fuggire, perché perturbano la nostra identità; si tende a evitarli, senza accorgersi che quando si cerca di fuggirli o di opporre a essi resistenza, si finisce per affondare sempre di più in essi. La prima condizione per affrontarli è non fuggire alla periferia di se stessi, ma accettare il vissuto che ci coglie, anche se ci disturba e ci procura sofferenza; è necessario starci dentro, nel vissuto, ascoltando quello che ci accade, e accompagnare questa nostra decisione di stare ancorati a sé con la disciplina della riflessione. Rispetto agli atti affettivi la cui consapevolezza ci inquieta va dunque attivata con uno sforzo di volontà quell'attenzione critica necessaria a identificarne le dinamiche generative e gli effetti performativi.

I sentimenti negativi, invece, si impongono vividamente alla coscienza, facendo sentire la necessità di capire cosa ci sta succedendo; proprio perché mettono in crisi il senso interno di benessere, l'autocomprensione rispetto a essi diventa essenziale. Il bisogno di capire è stringente di fronte alla sofferenza: dalla più sopportabile inquietudine interiore alla disperazione più lancinante, dal disagio provocato dall'irrequietezza che non lascia tranquilla nep-

pure per un attimo l'anima alla depressione che fa sentire la vita lontana, estranea. Se la gioia si vorrebbe semplicemente viverla il più intensamente possibile senza che nulla intacchi il vissuto puro, quando invece si esperisce il dolore, il dolore della mente, il bisogno di comprensione inevitabilmente aggancia il pensare.

Il dolore nel corpo fa male, ma anche il dolore della mente fa male. Questo dolore pesante e muto scaturisce dal lavoro del pensiero, quello radicale che s'interroga sul senso dell'esserci, lo stesso pensiero al quale poi chiediamo conforto. Quando, pensando alla forma del nostro accadere, si sente di stare sommersi nel tempo che passa senza poter afferrare adeguate forme di consistenza perdurante, quando si vedono i propri sforzi di ricerca di senso dileguarsi senza avere il tempo di tradurli in qualcosa dotato di una certa stabilità, allora il dolore del vivere dilaga nella mente. Un dolore che può lavorare così profondamente nell'anima da anestetizzare il desiderio di esistere. È un sentimento impalpabile, secco e muto, ma pesante nella sua forza performativa. Può insinuarsi lentamente nei tessuti della mente, come il cadere lento di una goccia sull'altra, ma poi, quando l'anima ne avverte la presenza, è come se un'ondata la sommergesse lasciandola senza respiro. Quando nel dolore si sente tutto il peso dell'esserci, la sofferenza si incarna a tal punto nei tessuti della mente che si ha la percezione di trovarsi di fronte a una situazione irreversibile, da cui sembra impossibile uscire.

La forza che il dolore esercita è tale che si è come presi dentro una morsa e sotto il suo peso non ci si accorge di quello che accade nell'intimo: il lavoro del dolore indebolisce le energie della mente e in questa debolezza si tende ad allentare, se non a interrompere del tutto, le relazioni con le cose e con gli altri. Il mondo diventa distante: le cose sembra di non riuscire più a toccarle e gli altri diventano intangibili, quasi appartenessero a un altro mondo; è allora che l'esperienza del dolore diventa tutt'uno con quella del sentirsi isolati. In certi casi l'isolamento è intenzionalmente cercato, perché la mancanza di energia fa desiderare una sorta di immobilità dell'anima, che sarebbe impossibile nel vivo delle relazioni, in quanto esse alimentano di continuo l'esistenza chiamando il soggetto ad agire, o almeno a reagire. L'immobilità cui si perviene nel soccombere al dolore non è, però, la quiete rilassata cui si aspira, ma un rattrappirsi della vita interiore, un accartoc-

ciarsi dell'anima su se stessa. In questo senso l'isolamento non fa che aggravare la debolezza della mente, che diventa sempre più indifesa di fronte al dolore, in una spirale che, per essere interrotta, richiede molte energie.

Data la sua sostanza ontologica relazionale, l'essere umano, per fronteggiare il dolore, ha innanzitutto bisogno di buone relazioni, quelle che aiutano la mente a trovare l'energia per tornare a respirare la vita. Per questo è essenziale appartenere a una comunità che sappia esprimere la capacità di aver cura, una comunità di relazioni che restano a fare rete anche per chi cerca l'isolamento. Non sempre, però, si ha la possibilità di ancorarsi in un buon terreno relazionale, e anche quando questo accade non basta affidarsi ad altri, è necessario cercare in se stessi la forza per riprendere il cammino. Per questo è essenziale portare l'attenzione sul dolore per comprendere quello che accade.

Esercitare la disciplina della riflessione dovrebbe tenere l'anima sufficientemente desta da guadagnare coscienza del lavoro che fa il dolore. Il capire che cosa accade certamente non annulla la sofferenza, ma può ridurre la sua potenza arpionante, perché il pensiero è azione e come tale ha effetti sulla vita della mente. L'osservare ciò che ci accade dentro e il divenire consapevoli delle dinamiche della vita interiore ha effetti trasformativi perché ci pone in una situazione di autopresenza, e l'essere presenti a se stessi sviluppa una forza che smorza il potere spesso devastante e annichilente dei sentimenti più dolorosi.

L'intera sfera dei sentimenti che colorano l'esperienza richiederebbe di essere oggetto del processo di autoindagine, ma un'attenzione specifica va riservata a quelli che Stein definisce "sentimenti vitali" (1922a, p. 51), ossia quelle tonalità affettive che qualificano il modo di sentirsi rispetto al mondo, come la stanchezza e la freschezza. Molto dipende da queste tonalità affettive, perché quando ci sentiamo stanchi, affaticati dal vivere, allora il nostro esserci tende a trascinarsi pigramente e a ripiegarsi su di sé senza quasi voler toccare le cose, perché ogni movimento del vivere costa troppo in termini di energia vitale; quando, invece, si sente freschezza nell'anima e la mente fa esperienza di una letizia pura, si fa viva la tensione a esserci e ogni vissuto assume una colorazione di piacevole vigoria. Mentre la stanchezza spinge il soggetto a ritrarsi dal mondo, e anche da sé se fosse possibile, la freschezza è

una sorgente continua di vigore, da cui sgorga una tensione continua al movimento dell'esistere. In entrambe queste polarità del sentire vitale la tensione è ugualmente intensa, con la differenza che nel caso della stanchezza la tensione è orientata in senso difensivo mentre nel caso della freschezza segue una linea espansiva e aperta verso il mondo.

Concentrare l'attenzione sulla vita della mente per cogliere le qualità emozionali fondamentali, quelle che decidono la tonalità del nostro essere, consente di risalire al proprio nucleo essenziale, alla nostra intima essenza. Dedicare il pensare alle tonalità affettive vitali significa capire cosa le nutre e cosa le ostacola, e questo tipo di comprensione è importante, perché acquisire qualche chiarezza sulla connessione esistente fra certi eventi e il sentire vitale può facilitare una più vigile direzione di sé. In questo senso, lo sforzo di capire è una forma di virtù, poiché consente di individuare cosa evitare e cosa coltivare per cercare una buona qualità affettiva dell'esserci, quella che ci fa sentire conciliati con la realtà.

#### *Il metodo del processo di autocomprensione*

Per praticare l'accesso alla qualità dei vissuti affettivi è la fenomenologia a suggerirci il metodo più adeguato, che consiste nell'osservare e descrivere il fenomeno così come si manifesta. Il sentire appare, ha il suo modo di manifestarsi alla coscienza, e come ogni cosa che appare anch'esso rende disponibile al pensiero quella datità che costituisce la materia essenziale per la comprensione. Descrivere questa fenomenicità significa dire *come* mi percepisco mentre vivo uno stato emotivo, dunque come mi percepisco fisicamente e anche nell'anima.

L'essenza del sentire non si palesa mai completamente; a rimanere nascosti sono "il donde e il dove" del sentire (Heidegger, 1927, p. 173), ossia da dove ha origine quel preciso stato emotivo e verso quale modo di essere nel mondo ci conduce. Per acquisire adeguata conoscenza di questi aspetti della fenomenicità emozionale che tende a rimanere velata appare necessario applicare il principio fenomenologico di trascendenza: quello, cioè, che chiede di andare oltre l'evidenza per facilitare l'intuizione di aspetti non immediatamente manifesti. Nella realtà, nulla può mai essere colto d'un solo colpo nella sua interezza perché sempre l'apparire

del reale lascia qualcosa celato. Il principio di trascendenza, interpretato alla luce della psicologia cognitiva e della teoria neostoica delle emozioni, chiede che si cerchi il contenuto cognitivo cui il sentire è ancorato e si comprenda verso quale modo di essere esso tende a orientare la persona.

La descrizione può articolarsi in quattro direzioni (Harré, Gillet, 1994, pp. 162-163): (a) decifrare come il vissuto affettivo è avvertito fisicamente (per esempio, l'esaltazione comporta un'agitazione fisica); (b) descrivere l'espressione tipica con cui quel vissuto affettivo si manifesta, si esternalizza, diventando quindi un fenomeno socialmente riconoscibile (per esempio, l'esaltazione può essere espressa ridendo o anche piangendo, saltellando, stringendo i pugni); (c) identificare il contenuto cognitivo, spesso una valutazione, sottostante il vissuto affettivo (per esempio, un'emozione di esaltazione implica il giudizio che è successo qualcosa di particolarmente bello di cui il soggetto ha una qualche responsabilità); (d) nominare l'atto sociale che l'espressione del vissuto affettivo esegue, ossia la forza illocutoria di ciò che viene detto o fatto (per esempio, l'esaltazione può esprimere l'atto sociale di autocongratularsi, di mostrare ad altri il successo ottenuto).

A queste direzioni di indagine se ne potrebbe aggiungere una quinta, particolarmente significativa sul piano esistenziale: (e) individuare il possibile potere performativo di un vissuto affettivo sul proprio modo di essere, e quindi valutare se e in che misura questo vissuto, con il suo correlato cognitivo, aiuta a dare un senso buono, positivo, oppure un orientamento negativo, problematico, all'esperienza.

Portare l'attenzione sulla dimensione corporea del sentire è importante, poiché i vissuti emotivi hanno spesso una traduzione somatica: quando sono addolorata, il cuore mi duole, la paura lo fa tremare, si scalda con la simpatia, respira leggero quando provo gioia e invece si irrigidisce quando sento rabbia. Tuttavia, nonostante i vissuti emotivi tendano a traboccare nel corpo, non sempre ciò accade; per questa ragione, il primo punto del processo di analisi va assunto come un'indicazione possibile, ma non necessariamente di esso costitutiva; piuttosto, è necessario chiedersi in modo più generico e, dunque, meno vincolante, come si manifesta il sentire, senza da subito focalizzare il pensiero sulla dimensione

corporea. Quando, infatti, il pensiero pensa il sentire, può accadere che lo colga nel suo manifestarsi come un fenomeno mentale, il cui modo di disvelarsi all'attenzione riflessiva è tale da non rendere immediatamente significativa la sua dimensione corporea, che può invece divenire manifesta in un secondo momento.

C'è un'inquietudine dell'esserci che avverti nel corpo, come agitazione e tensione muscolare, come un tremore dello stomaco che rende affannoso il respiro; e c'è un'inquietudine che avverti nella mente, quando i pensieri non sanno sostare e affannosamente si accavallano e si raggomitano uno sull'altro producendo un disordine interiore che può atrofizzare il respiro della mente. C'è un piacere sensibile che senti nella rilassatezza del corpo e nel percepire i muscoli distesi e senza tensione, e c'è un piacere dell'esserci che esperisci nella mente quando senti che dai tuoi pensieri viene qualcosa di significativo in cui trovi consistenza: è quel piacere che fa sentire il tuo essere aprirsi alle cose.

Ipotizzare un sentire intellettuale non significa presupporre che la dimensione corporea debba essere percepita come altro da quella cognitiva, poiché sempre mente e corpo vanno insieme. A ricordarci di non arrischiare i terreni scivolosi di un'ontologia dualista è proprio Platone, colui che teorizzò la scissura fra anima e corpo. Quando, infatti, descrive lo stato dell'anima nel momento in cui si trova di fronte a qualcosa di ammirevole per la sua bellezza, ce la rappresenta come qualcosa di niente affatto immateriale, poiché è un'anima di carne, che si lascia percorrere da un fremito e da un calore che scioglie le sue parti più indurite (*Fedro*, 251a-e). La carne dell'anima, irrorata e riscaldata dalla vista della bellezza, "cessa di dolersi e gioisce", e gioendo fa germinare le ali che la porteranno in alto (251d).

L'essere umano respira la sua essenza in modo spirituale (Stein, 1962b, p. 386), ma la sua è una vita spirituale immersa nella materia: in questo senso, l'anima ha un corpo. L'energia spirituale ha una sostanza corporea: dove c'è un'anima, c'è un corpo umano e dove c'è un corpo umano, c'è un'anima (p. 390). Un essere spirituale senza corpo sarebbe un puro spirito, non un'anima. Tuttavia, l'intensità con cui un aspetto o l'altro si manifestano può variare e così catturare differentemente l'attenzione riflessiva. Non è senza evidenza l'esperibilità di un sentire intellettuale, di una sofferenza o di una gioia che sembra non avere alcuna connessione con la

dimensione corporea, ed è proprio questo sentire incorporato che ci fa avvertire l'essenza immateriale del nostro esserci.

*La riflessione che trasforma*

Una buona descrizione fenomenologica è quella che analizza ogni dimensione del sentire, ciascuna delle quali considerata rispetto alle altre nelle reciproche, intime correlazioni. Un esempio vivido di questo tipo di descrizione ci è offerto da Edith Stein:

Se mi sento stanca, allora il flusso vitale sembra, per così dire, bloccarsi; si trascina pigramente e tutto quello che entra nei vari campi dei sensi ne è colpito: i colori sono sbiaditi, i suoni ovattati, e ogni impressione, ogni dato che si è imposto al flusso vitale, per così dire, contro la volontà, è doloroso, svogliato; ogni colore, ogni suono, ogni contatto fa male. Svanita la stanchezza, subentra anche nelle altre sfere una trasformazione e, nel momento in cui riacquista freschezza, il flusso inizia a pulsare vivacemente, avanza senza freno e tutto ciò che si presenta porta con sé soltanto il soffio della freschezza e della gioia. (Stein, 1922a, pp. 50-51)

Ciò che sempre è necessario perseguire è una pura descrizione fenomenologica, pura nel senso che si attiene alle evidenze che lo sguardo riflessivo coglie, mettendo tra parentesi ogni tendenza a cercare spiegazioni che implicano l'adesione a presupposizioni metafisiche, e come tali empiricamente inverificabili. Tale è, per esempio, l'ipostatizzazione da parte della Stein di una "predisposizione originaria" che imprimerebbe un "momento qualitativo ultimo irrevocabile" (1991, p. 188) che identificerebbe in modo stabile e, dunque, non evolutivo l'essenza della persona.

Per quanto praticata con rigore, la descrizione della vita emozionale non è aliena da autoinganni. Anche nell'analisi dei vissuti emozionali sono possibili forme di autoillusione. Può capitare di voler fermare l'attenzione su un sentimento superficiale che ci fa piacere sentire di provare, e di nasconderci sentimenti profondi, la consapevolezza dei quali turba la coscienza. Essere capaci di applicare il principio fenomenologico di trascendenza significa anche avere il coraggio di gettare lo sguardo "dietro la periferia della nostra coscienza" (Scheler, 1955, p. 115) e tenerlo concentrato anche su quei lati di sé che non si vorrebbero cogliere. Quando si

avverte un sentimento o una passione che valutiamo non tollerabili con l'immagine che ci siamo costruiti di noi stessi, può accadere di distogliere lo sguardo e di minimizzare il peso della loro presenza nel nostro esserci. I movimenti del pensare non si limitano a vedere quello che appare, ma costruiscono zone chiare e zone oscure nella vita della mente. L'incapacità di accettare il profilo del proprio sentire rende vacuo ogni sforzo di disamina interiore. Nessuna tecnica di analisi della vita della mente può sostituire la virtù dell'onestà, quella che ci fa tenere desta l'attenzione anche sui vissuti emotivi che non vorremmo sentire e, quindi, sui contenuti cognitivi sottostanti.<sup>16</sup>

Va considerato l'effetto prodotto dalla pratica di autodescrizione, perché l'attenzione riflessiva, se da un lato ha l'effetto di diminuire e di ammorbidire l'intensità del vissuto dal momento che, per osservarlo, ha come la necessità di porlo a distanza da sé, dall'altro introduce un livello di autoconsapevolezza che incrementa l'intensità del sentire, rendendolo più vivido allo sguardo interiore, con l'effetto di generare quasi un altro modo del sentire. Può accadere, quando nel bel mezzo di un'azione si lascia cadere anche un breve sguardo sullo spazio della mente, di sentire dentro un tempestare di sensazioni, un darsi simultaneo di differenti rumori emozionali. Quando, per non sentirci sommersi da questo caos, ci prendiamo il tempo del pensare meditante e intenziona-

16. Il descrivere, anche se si qualifica come un atto silenzioso confinato nello spazio della nostra mente individuale, è un atto linguistico, e dunque si serve di parole. È con le parole che diamo voce agli stati emotivi e ai nuclei cognitivi sottostanti. Ma proprio nell'uso del linguaggio si presenta una difficoltà, poiché il nostro è un linguaggio del mondo esterno, un linguaggio spaziale (Scheler, 1955, p. 108). Poiché il dire non svolge solo una funzione denotativa, ma anche strutturante rispetto ai fenomeni che nomina, allora diventa essenziale meditare sulle parole che si usano, per trovare quelle che siano capaci di dire la specifica qualità di un vissuto, anziché sussumerlo dentro concettualizzazioni che rischiano di non sapere pronunciare la sua essenza. Non si tratta solo di evitare l'uso di parole troppo piene di significati che oscurerebbero la qualità del dato, ma anche di cercare parole nuove o usi inediti di esse, poiché quando rispetto a un vissuto non sappiamo trovare le parole capaci di dire la sua qualità essenziale, allora neppure può essere identificato (Scheler, 1955, p. 143). L'analisi fenomenologica diventa quindi tutt'uno con un lavoro sulle parole, che chiede l'attivazione di una postura poetica, poiché è proprio della poesia cercare quelle parole e quelle combinazioni di segni che sanno dire ciò che fino a poco prima risultava opaco o indicibile. Cercare le parole che sappiano dare voce anche alle sfumature più sottili non fa che potenziare la capacità di autoesame.

mo un atto riflessivo sui vissuti, è possibile percepire il frastuono attenuarsi e i vissuti farsi così poco avvertibili che ci sembra di non riuscire a cogliere la nostra consistenza affettiva. Il dileguarsi della consistenza del vissuto sotto lo sguardo della riflessione sembra attuarsi soprattutto rispetto alle emozioni situazionali, mentre quando oggetto di attenzione sono tonalità emotive connesse a esperienze cognitive fondamentali, quelle legate al nucleo del proprio *ordo amoris*, allora la riflessione produce l'effetto di intensificare la loro consistenza.

Accade così che il descrivere un vissuto di letizia incrementi il senso di piacere, come se ci fosse una letizia di second'ordine conseguente all'aver constatato la possibilità di vivere questo modo del sentire; analogamente, il descrivere un vissuto d'ansia può intensificare il senso di disagio che questa tonalità emotiva problematica produce, proprio perché la consapevolezza che rivela l'essenza del vissuto perturbante evidenzia tutta la sua problematicità sul piano esistenziale. L'attenzione riflessiva sul sentire è come se generasse un altro piano della vita emozionale, che, proprio perché conseguente a un'autoindagine che produce una visione vivida e perspicua del vissuto, costituisce un'esperienza di essenza differente. La riflessione, dunque, non interrompe il sentire dissolvendolo, ma di esso modifica la qualità percepita.<sup>17</sup>

Se l'intensificazione della qualità del vissuto risulta piacevole quando l'atto riflessivo ha per oggetto un sentire positivo, può essere percepita come un problema nel caso di un sentire negativo,

17. Rispetto a tale questione Max Scheler assume una posizione differente, quando afferma che "Non perché prestiamo più attenzione ai nostri stati emotivi, o li prendiamo maggiormente in considerazione, li sentiamo di più – al contrario l'attenzione ha per conseguenza di far dissolvere i sentimenti [...]. L'attenzione in quanto tale non rende i sentimenti più ricchi e più vivaci, come accade per i contenuti della rappresentazione, al contrario li distrugge" (Scheler, 1955, p. 117). In realtà, una fenomenologia dei vissuti emotivi mostra che quando dedichiamo attenzione al sentire, se certamente l'attenzione non ha il potere di modificare la qualità del vissuto emotivo, produce tuttavia l'effetto di renderlo più vivido consentendo il profilarsi di un contenuto mentale che, quando richiamato alla mente, ha il potere di far rivivere, anche se in modo differente dall'esperienza originaria, il vissuto emotivo oggetto di riflessione. Se fosse vero che l'attenzione distrugge i sentimenti, allora nessuno avvertirebbe la necessità di rifugiarsi in atti di rimozione, che distolgono il pensare da certi stati emotivi. Prestare attenzione al dolore nulla distrugge di esso; piuttosto, sotto lo sguardo della riflessione i contorni sembrano farsi più netti, ma proprio questa nitidezza rende possibile la comprensione.

perché rendendolo più vivido potrebbe far percepire più pesante la sofferenza. Stein, esperta degli stati depressivi profondi (De Monticelli, 2003, p. 97), spiega questa condizione come uno stato di scissione fra la vita che si vive e il proprio essere profondo. Scoprire attraverso il processo di autoindagine una forma di discontinuità tra i piani dell'esserci, facendo esperienza della percezione di non riuscire a far vivere la propria parte essenziale, le proprie preferenze esistentive, perché si sta costretti sotto parvenze inautentiche, può generare un vissuto di intima e straziante sofferenza, più dolorosa da sopportare della stessa depressione. Tale percezione potrebbe indurre a evitare la pratica riflessiva e, addirittura, a cercare di silenziare il sentire. A tale tentazione è però necessario imparare a resistere, perché l'esperienza di riflessione, con tutto quello che di difficile può portarsi appresso, come l'intensificazione dei vissuti di sofferenza, è esistenzialmente essenziale, dal momento che, senza il pensare che si raccoglie sul vissuto, certi sentimenti non si gusterebbero in pieno; inoltre, è eticamente essenziale per maturare un posizionamento consapevole di fronte alla vita emozionale, della quale nulla si dovrebbe pretendere di annullare. Tutto il sentire va custodito (Zambrano, 1989, p. 92), anche quello che, rivelando inconsistenze, mancanze, dismisure, ci avverte delle debolezze della nostra forma di vita, perché il vedere e accettare quel che ci accade è la condizione necessaria, anche se non sufficiente, per trovare quelle strade lungo le quali far fiorire il proprio essere. Inoltre, sapere persistere nell'autoindagine con un pensare che ha cura dello spazio interiore può portare nell'anima un tempo rallentato di calma liquida.

Affinché questo faticoso lavoro di accettazione non sia, però, semplice remissione all'essere attuale, ma un aprirsi all'ulteriore, la disposizione ad accettarsi andrebbe incernierata con quel lavoro del pensare che si tiene concentrato su due domande essenziali: l'orteghiana "che fare?", che evidenzia il lavoro del cercare la direzione del proprio esserci, e quella suggerita dalle riflessioni steiniane, che chiede "da quale profondità del nostro essere viviamo?"; mentre la prima domanda è alla radice delle scelte che orientano l'agire, la ricerca dei propri modi di attuazione esistente, la seconda è all'origine del meditare riflessivo con cui si sosta nel proprio cammino per valutare quale sentiero prendere per continuare la strada dell'esistere.

*Il lógos del sentire*

Il cuore della comprensione della vita affettiva consiste, dal punto di vista della teoria neostoica, nel risalire agli atti cognitivi che sono alla radice dei vissuti emozionali. Da quale atto cognitivo viene quell'inquietudine che sento colorare costantemente l'anima? Può essere una precisa visione della vita: se così fosse, allora sarebbe necessario definire l'essenza di tale visione, e poi capire come è maturata, quindi valutare se ha senso e se c'è del giusto nel tenerla nel cuore della mente. Quando sento mancare la fiducia, non in qualcosa in particolare, ma nella vita stessa, riesco a capire da quale valutazione delle cose si genera tale mancanza? e quali presupposti sono alla base di questa valutazione? e per quali vie si sono radicati negli spazi più intimi della mente?

Se la descrizione della fenomenicità con cui si offre allo sguardo il sentire richiede all'atto cognitivo analitico di attenersi alle evidenze, risalire al suo nucleo concettuale e ricostruire la valutazione sottostante impone di rendere operativo il principio di trascendenza, ossia di andare oltre ciò che appare pur lasciandosi guidare dai modi di datità evidenti del vissuto. Se applicare il principio di trascendenza è sempre arduo, ancora di più risulta difficile quando si applica al materiale fluente e liquido dei vissuti. Poiché il materiale della vita della mente è una realtà tanto fluida da apparire inconsistente, molte sono le forme di autoinganno in cui può cadere il processo di autoesame. Ci si inganna quando un'analisi frettolosa finisce per costruire scenari cognitivi fantasmatici, quando, invece, sarebbe essenziale prendersi il tempo per un'analisi non solo dilatata nel tempo, ma anche onesta e capace di sbrogliare i vissuti del sentire per accedere al nucleo cognitivo che realmente li muove.

Secondo Platone, la conoscenza vera è un girare intorno alle cose (*Fedro*, 248a). Ma la possibilità, per la mente, di percorrere un moto circolare, che consenta di girare più volte intorno alla cosa compiendo quel numero sacro di giri necessario a elaborare una visione perspicua della sua qualità essenziale, è possibile solo se l'oggetto della conoscenza è qualcosa di stabile, qualcosa come gli enti che sempre sono di cui parla Platone; non sono, invece, facilmente investigabili le cose soggette al divenire, quelle che mutano nel tempo (247e), tanto più se non appartengono al mondo esterno oggetto della percezione sensibile.

La vita emozionale è un continuo divenire e in quanto tale, secondo l'epistemologia di matrice platonica, non rientrerebbe tra le cose conoscibili, rendendo legittima l'obiezione arendtiana secondo la quale il pensiero vede solo quello che costruisce nell'atto di prendere in esame i vissuti. Se, però, si ammette l'esistenza di sentimenti fondamentali, di sfondo, che pur manifestando a volte sfumature differenti, si presentano con una certa uniformità, è possibile anche per la sfera delle emozioni reiterare più volte l'atto riflessivo su un oggetto che mantiene nel tempo una sua qualità continua e così realizzare quel pensare che gira intorno alla cosa.

È necessario soffermarsi sul concetto euristico del girare intorno per adattarlo alla materia delicata del sentire. Il girare intorno non va inteso come una mossa ossessiva che prepara la mente a espugnare l'oggetto; nel *Fedro* il girare intorno è un atto passivo: le anime "si fermano diritte sulla volta del cielo e in questa posizione il movimento circolare le fa girare ed esse contemplano" (247c). C'è, in questa visione platonica del conoscere, tutta la passività dell'atto conoscitivo, quella passività che è necessaria a configurare un modo delicato per avvicinare la fragile consistenza dei vissuti affettivi. Il conoscere richiede passività, quel farsi portare in giro intorno alla cosa in cui la mente, disposta in modo ricettivo, accoglie la datità con la quale il fenomeno si offre allo sguardo. Prendere in esame un fenomeno senza imposizione di logiche a esso estranee significa lasciare apparire l'apparenza in modo che lo sguardo possa riceverla esattamente nel modo in cui si offre.

Ogni fenomeno, anche quello più inconsistente e immateriale, come il sentire, manifesta la propria essenza in una datità che la mente deve imparare ad accogliere. E il gesto della mente che si lascia girare intorno alla cosa è un'attenzione ricettiva e concentrata, come gli occhi spalancati del bambino capace di ammirazione. Solo un'attenzione continuata e orientata dalla passione di capire ha la possibilità di cogliere, seppure mai interamente, il divenire interiore nel mentre del suo accadere. Quella realtà fluente, continuamente cangiante, che è il fluire dei vissuti emozionali richiederebbe un'attenzione illimitata, quello sguardo sostenuto che non conosce cedimenti alla divagazione; non, però, uno sguardo che si declina nella forma di un'imposizione violenta, ma quel guardare che è come il raggio obliquo della luce aurorale, "quel bordo in cui la luce stessa trema" (Zambrano, 1977, p. 31).

Ma proprio perché, a differenza delle essenze platoniche, che non conoscono l'usura del tempo, il vissuto è un continuo fluire, i sentimenti fondamentali richiedono un investigare non solo circolare, ma anche lineare, quello che si muove lungo la linea del tempo interno alla coscienza seguendo l'andamento evolutivo di un sentimento e quello del suo contenuto cognitivo sottostante, poiché come il sentire anche il pensare si modifica continuamente in relazione alle valutazioni di significato che la mente realizza rispetto all'esperienza vissuta.

L'analisi della vita emozionale risulta dunque una pratica spirituale complessa, poiché chiede che si attuino atti euristici differenti: l'osservare che gira intorno (moto circolare) e l'osservare del divenire nel tempo (moto lineare). La necessità di differenziare il modo di investigare risulta evidente anche quando si analizzano sentimenti superficiali, cioè periferici e di breve durata, e ciò a ragione del fatto che ogni vissuto sta inanellato in un flusso del pensare e del sentire che non conosce soluzioni di continuità.

Un atto del sentire è da considerare non come un evento definito e delimitabile, cioè da descrivere attraverso un'analisi che separa la vita interiore in atti discreti, ma come un'onda della corrente del vissuto, un'onda il cui dinamismo strutturante sul nostro esserci si comprende solo se considerata in relazione con il suo prima e con il suo dopo. La descrizione, per consentire una conoscenza adeguata, non dovrebbe mai attuarsi come descrizione di un istante finito, ma di un flusso di onde emozionali, e come tale richiede un tempo lungo di concentrazione interna della coscienza.<sup>18</sup>

Proprio perché richiede un tempo lungo di concentrazione interna, che considera ogni momento della vita della mente nella sua intima relazione con il prima e con il dopo del fluire interiore, è difficile che la comprensione arrivi velocemente, secondo le nostre attese, mentre è facile che accada di esperire prolungati momenti di opacità. In queste situazioni è necessario non farsi prendere

18. Proprio perché il conoscere non è mai una rappresentazione isomorfa del fenomeno che indaga, ma un processo di costruzione di scenari, l'atto riflessivo che individua un vissuto è un atto costruttivo della mente, che definisce confini laddove i fenomeni hanno la caratteristica di non avere confini precisi. Di questa qualità dell'atto cognitivo va tenuto conto, seppure all'interno di una gnoseologia enattiva secondo la quale la conoscenza implica allo stesso tempo intervenendo sull'oggetto e adeguazione al suo modo oggettivo di presentarsi allo sguardo della mente.

dall'ansia di arrivare presto a una conoscenza adeguata. Ci sono vissuti complicati e avvolgenti, per i quali è inutile attendersi soluzioni ermeneutiche in tempi brevi. Imparare a stare in un'attesa raccolta sul vissuto che accade senza nulla pretendere ed evitando qualsiasi accelerazione ermeneutica è essenziale per esercitare quella pratica spirituale della passività che sola è in grado di preparare la mente a una comprensione vivida e profonda delle cose.

Altro dato importante da considerare è la differente tensione del sentire (Stein, 1922a, p. 68). C'è una stanchezza della mente che è abbastanza superficiale da lasciarla aperta sul mondo, e quindi ricettiva e reattiva rispetto alle sollecitazioni che vengono dagli altri e dalle cose, e c'è una stanchezza della mente che fa sentire così esaurite le proprie energie interiori da quasi annichilire ogni livello della sensibilità. Poiché le differenze di intensità sono differenze qualitative dell'essere è importante saperle individuare per poi risalire alle loro matrici generative. È certamente difficile distinguere tutte le sfumature di intensità della tensione del sentire, ma attraverso una pratica disciplinata della riflessione è possibile apprendere a individuare le gradazioni della propria vita affettiva.

Non è poi indifferente il fatto che quanto più intenso risulta un vissuto affettivo, tanto più ci troviamo immersi in esso, poiché mentre il primo livello coscienziale, che è il sentirsi sentire, s'intensifica come allertato dalla tensione con cui stiamo vivendo, invece la riflessione fatica a trovare un suo spazio. Il difficile, nello sforzo di comprensione della vita emozionale, consiste proprio nel fatto che i vissuti, tanto più sono intensi e tanto più rendono arduo alla persona ritagliarsi uno spazio riflessivo, maggiore è l'energia richiesta all'atto del pensare. Ma il guadagno che viene da questo lavoro riflessivo risulta poi evidente, perché più si riflette, più la coscienza di sé prende forma, e più chiara e sveglia è la coscienza, più intenso è il vivere.

Data l'estensività con cui il pensiero ordinario tende a usare la categoria di causalità, anche il processo di comprensione dei vissuti tende a soggiacere all'applicazione di tale categoria. Quando si sente la stanchezza nell'anima è facile cercare quell'evento da identificare come causa, oppure stabilire una connessione causale fra la stanchezza e l'incapacità in quel momento di prestare atten-

zione. Anche se è necessario assumere con cautela ragionamenti di tipo causale per la spiegazione dei vissuti, e in genere per l'esperienza umana, tuttavia sembra che certe connessioni che vengono individuate siano legittime. Forse il problema epistemologico non consiste tanto nell'introdurre o meno spiegazioni causali, quanto piuttosto nel fatto di cercare una spiegazione non causale-lineare, ma multi-fattoriale, e poi, possibilmente, cercare connessioni fra gli eventi di tipo probabilistico. È possibile che, attraverso un'analisi accurata del flusso dei vissuti, si pervenga a individuare quelle che si possono definire *connessioni evidenti*, le quali rendono conto in maniera attendibile delle ragioni per cui l'anima si trova a vivere certi vissuti; in tal caso si disporrebbe di elementi a partire dai quali ripensare il modo di dare forma al proprio esserci. Ma poiché è difficile trovare "connessioni essenziali" (Stein, 1922a, p. 69), è necessario essere cauti nel formulare spiegazioni, dal momento che, quando mancano evidenze certe, si rischia di costruire paesaggi fantasmatici che possono portare a decidersi per azioni disordinanti.

### *L'energia vitale*

Il pensare intensivamente concentrato nel processo di autoindagine è tanto più capace di descrivere e di comprendere i vissuti quanto più la mente dispone di "forza vitale" (Stein, 1922a, p. 57). Perché, come spiega Aristotele (*Etica Nicomachea*, I, 8, 1098b 15-16), a caratterizzare l'essenza della vita della mente non solo le azioni (*πράξεις*), ma anche le energie (*ἐνεργείας*), quelle forze dinamiche che rendono possibili gli atti dell'esistere. Se si concepisce la forza vitale come quella riserva di energia che è necessaria a ogni atto di esistenza e che nutre i sentimenti vitali, allora a essa il processo di autocomprensione dovrebbe dedicare un'intensa attenzione.

La forza vitale è un'energia spirituale che mantiene il flusso della vita psichica e se, come afferma Stein (1922a, p. 70), i vissuti si nutrono di essa, risulta però altrettanto vero, da una fenomenologia dell'esperienza, che essa prende energia o perde energia dai vissuti stessi e che, reciprocamente, il sentire positivo alimenta la forza vitale così come quello negativo la diminuisce. Attivando lo sguardo riflessivo possiamo vedere come la forza vitale si consuma nel corso di un'attività, per esempio quando si è impegnati a

pensare, ma dall'attività che essa rende possibile trae a sua volta nutrimento quando la persona percepisce che, dal dedicarsi a pensare quel contenuto o a declinare l'attività mentale in una certa direzione, ne viene un guadagno d'essere.

Ci sono vissuti emozionali, come quelli negativi e quelli passionali, che squilibrano la vita della mente, assorbono la forza vitale e lasciano esausti; ci sono vissuti, quelli positivi, come certe emozioni che viviamo del tutto casualmente o certi sentimenti che coltiviamo intenzionalmente, che invece danno vigoria alla mente. I sentimenti che nutrono la forza vitale sono quelli essenziali al vivere come l'aria che respiriamo: la fiducia e la speranza. Dove c'è fiducia e c'è speranza c'è forza vitale e, viceversa, la forza vitale è indispensabile per sentire speranza e fiducia; poiché la legge morfogenetica della vita si manifesta in un accadere circolare dove ogni elemento sta in una relazione di codipendenza evolutiva con altri, dove c'è forza, senso di vigoria, è più facile coltivare un sentire positivo. Trovare la fonte cui attingere speranza e fiducia è tutt'uno con il nutrire l'anima di forza vitale, quella che, sola, rende poi questi sentimenti resistenti agli urti spesso difficili e dolorosi dell'esperienza.

La vita dell'anima implica un consumo continuo di forza vitale, ma tale consumo, quando è accompagnato dalla pratica di autoindagine guidata dall'intenzione di aver cura di sé, genera modi esistentivi che fanno germogliare fonti di energia da cui l'anima riceve sempre nuova forza. Vivere raccolti nel profondo significa accedere alla sorgente della forza vitale dell'anima e cercare il metodo per nutrirla in modo che sia matrice generativa di buone forme dell'esserci. A dare nutrimento all'anima o a toglierle energia non sono necessariamente cose grandi, eventi di grande rilevanza, ma anche piccole cose, piccoli gesti. Adoperarsi per conoscere le fonti della qualità del nostro esserci significa conoscere se stessi.

La qualità della forza vitale condiziona la vita della mente ma, a sua volta, è condizionata dal tipo di attività cognitiva effettuata e dai vissuti emotivi che la accompagnano. La forza vitale può distendersi lungo un *continuum* di gradi di vitalità che vanno dalla freschezza, che è senso di vigoria, alla stanchezza, che può divenire lassitudine; e al determinarsi della qualità e dell'intensità dell'energia spirituale concorrono i vissuti della mente, secondo una reciprocazione morfogenetica di tipo ricorsivo. Monitorare

la condizione della nostra forza vitale è essenziale per comprendere la qualità dell'esistenza e se si assume che tale condizione è in relazione con la qualità dei vissuti mentali, allora individuare quali vissuti cognitivi e affettivi la consumano e quali la nutrono diventa un impegno prioritario per poter trovare la giusta direzione della cura di sé.

Come per ogni attività cognitiva, anche in questo caso può capitare d'ingannarsi, e ciò accade quando il pensiero, anziché descrivere fedelmente i modi di datità della forza vitale, si lascia condizionare da illusioni nutrite tacitamente. Si rende allora necessaria una riflessione seconda: quella, cioè, che non si dirige sul contenuto del pensare, ma si occupa dei modi di datità dell'atto riflessivo, per attuare "un'epistemologia critica della percezione interna" (Stein, 1922b, p. 171).

Il lavoro di descrizione analitica dei propri vissuti qui delineato costituisce quella fenomenologia dell'esperienza interiore che rappresenta la condizione imprescindibile di ogni atto di autocomprensione. Comprendere la vita emozionale non significa costruire tavole classificatorie delle emozioni, dei sentimenti e delle passioni, ma comprendere la connessione dei fenomeni emozionali con il movimento fondamentale dell'esserci.

La comprensione risulta essere adeguata se evita di affidarsi alla logica dell'analisi atomistica e semplificatrice di stampo moderno, che considera che un fenomeno sia sempre scomponibile in elementi distinti e separati l'uno dall'altro, e individua l'origine di uno stato emotivo o nell'ambiente o nell'interiorità, come se si potesse pensare a un soggetto distinto dal suo ambiente, quando, invece, l'essere accade sempre *in relazione* con altri, poiché la relazionalità è la sostanza della condizione umana. Cercare di capire da dove viene e verso dove porta una situazione emotiva richiede di capire quale mondo di significati permea lo scambio relazionale in cui il soggetto si trova.

Proprio per la primarietà ontologica della dimensione relazionale assume una funzione portante l'analisi del sentire che nutriamo nei confronti di altri. Può accadere che, dietro la maschera della propria visione narcisistica, non si riesca a vedere la reale qualità dei nostri sentimenti relazionali. Tendiamo a rintracciare in noi quelli che la comunità di appartenenza considera accettabili,

li, costruendoci così quella sorta di autoinganno che poi si traduce in un'inautenticità del vivere con altri. "Occorre sempre un lungo cammino di confronto critico per arrivare a mettere in chiaro i nostri propri sentimenti" (Scheler, 1955, p. 11), disvelando le costruzioni emozionali con cui ci inganniamo sul nostro modo di essere.

Disaminare il sentire relazionale significa anche cercare di capire quali dei sentimenti che attribuiamo all'altro in realtà sono solo proiezioni di noi stessi, e quindi comprendere qual è la nostra reale capacità empatica, quella che si realizza nel sentire autenticamente la qualità del sentire dell'altro, rispettando, però, dell'altro o dell'altra il suo statuto di estraneità a noi. La "cecità emotiva" (Scheler, 1955, p. 118) ha pesanti implicazioni sul proprio esserci, perché impedisce non solo uno sguardo franco su di sé, ma anche la possibilità di stabilire buone relazioni con altri: quelle che aiutano a crescere.

La capacità di sentire la qualità del reale è definita da Zambrano "pietà". È differente dall'empatia, che consiste nel sentire la qualità del sentire dell'altro; la pietà vede e coglie l'alterità dell'altro nel suo profilo essenziale. Ha una capacità non solo di ermeneutica emozionale, ma anche ontologica. La pietà è la capacità di sentire la realtà nella sua eterogeneità, di avvertire la singolarità di ogni altro da sé. È un *pensare sensibile* o *sensibilità intelligente* alle qualità del reale. Senza quella sensibilità che Zambrano chiama pietà il pensiero non sarebbe capace di avvertire l'essenza singolare e unica di ogni ente che è (1949). In questo senso la conoscenza vera del reale è possibile solo per mezzo di un pensiero che sente.

### *Il pensare che trasforma*

La comprensione della dimensione emozionale dell'esserci trova la sua necessità nel fatto che, considerata la potenzialità performativa dei vissuti affettivi rispetto al modo di essere con gli altri nel mondo, il passare da una condizione irriflessiva a una consapevolezza riflessiva consente il guadagno di una posizionalità esistenziale cosciente, autorischiante. Ciò di cui, infatti, l'anima sente il bisogno è quel tipo di consapevolezza che accompagna l'incontro con il proprio esserci. Questa consapevolezza è condizione per il guadagno di uno sguardo libero, quello che non si ha quando si rimane rigidamente intrappolati nel vivere irriflessivo. Irriflessività

significa ignoranza rispetto a sé e l'ignoranza diventa immobilità che si traduce in intrascendenza (Zambrano, 1977, p. 30). Auto-comprendersi è trascendere, cioè fluire coscientemente nell'essere. C'è perdita della capacità di stare nella realtà ogni volta che ci si arrende a stare dentro pensieri e stati affettivi non meditati.

Ma oltre alla riflessione che comprende, di cui finora si è parlato, c'è anche una riflessione che è direttamente funzionale a progettare il proprio agire; è quella che si può definire *riflessione anticipatrice*, poiché di un vissuto emotivo cerca di anticipare le possibili conseguenze sul piano dell'agire nel caso in cui si decidesse di acconsentire a esso. Solo dopo aver attentamente soppesato le possibili conseguenze di un orientamento emozionale dell'esserci, si dovrebbe decidere come agire, ossia se aderire o meno a esso (Epitteto, *Manuale*, 29). Le idee, non solo quelle esplicitamente normative, ma anche quelle descrittive, esercitano una forza performativa. La riflessione che porta all'evidenza della coscienza la qualità di tale forza riduce il potere performativo delle idee, che agisce tacitamente; è, dunque, con la riflessione che si può guadagnare quella libertà di sé di cui parla Epitteto quando suggerisce di non lasciarsi trascinare dalle idee, ma di attendere e concedersi un rinvio prima di agire (*Manuale*, 34).

La riflessione non svolge solo una funzione ermeneutica, che consiste nel capire la qualità di un atto cognitivo e di un vissuto emotivo, ma anche una funzione programmatica, quando fornisce gli elementi per esercitare quel giudizio riflettente che stabilisce cosa è buono fare e cosa non lo è, cosa è giusto e cosa non lo è, cosa è bello e cosa non lo è. La riflessione che cerca di anticipare quali conseguenze può avere l'aderire o meno a un orientamento del sentire, e per ognuna di esse soppesa le implicazioni per la persona e il mondo in cui vive, è essenziale per preparare a una decisione ragionata, perché prima si devono "esaminare le premesse e le conseguenze, poi passare all'azione" (*Manuale*, 29). Quando si perviene a una decisione senza un adeguato tempo di riflessione, si rischia, anche qualora l'orientamento preso sia giusto, di imbarcarsi in avventure non sostenibili dalla propria forza vitale; invece, affinché un'impresa sia di nutrimento all'esserci, è necessario dedicarsi a essa con tutta l'anima (*Manuale*, 21); condizione, questa, che si verifica solo a seguito di un'accurata valutazione riflettente che prepari un'azione misurata.

Se è vero che l'anima ha una ragione (Eraclito, framm. 115), è proprio della pratica di autoformazione cercare una ragione retta, giusta, perché non c'è saggezza senza un *lógos* giusto (ὁ ὀρθὸς λόγος) (Aristotele, *Etica Nicomachea*, VI, 1, 1138b 29), quello che dà misura al movimento dell'essere.

Tuttavia, per coltivare una ragione che sa pensare nel modo giusto, cioè adeguato all'oggetto, e nel momento giusto, ci vuole tempo, nel senso che le pratiche di autoindagine devono essere esercitate fino al punto di divenire parti strutturanti del sé, di trasformarsi in "carne e sangue" (Stein, 1962b, p. 452). Il pensiero che pensa il sentire ci è di aiuto se diventa una disciplina ostinatamente coltivata nel tempo, imparando a stare a lungo con se stessi, e non una tecnica che si apprende a esercitare solo quando se ne avverte l'urgenza. Il pensare diventa efficace nella cura del sé emozionale quando diventa una pratica messa in atto sistematicamente per apprendere la propria qualità esistenziale. Quando non si lavora ad aver cura della propria vita interiore nel tempo ordinario, poiché si ritiene che certi esercizi cognitivi siano del tutto inutili, accade che nei momenti difficili – quando certi sentimenti negativi dilagano nell'anima o il dolore scoppia dentro, quel dolore che per essere affrontato richiede di sapersi guardare a fondo, di stare con sé in modo così intensivo da riuscire a tenere insieme i pezzi dell'esperienza – risulti arduo trovare lo stile di pensiero e la forza cognitiva necessari ad acquisire un'adeguata padronanza della situazione. Il senso delle pratica di cura di sé consiste nel modellare disposizioni interiori che preparino a far fronte al difficile imprevedibile dell'esperienza. Secondo Plutarco (*La serenità interiore*, 465b), che assegna al pensiero una rilevante forza performativa, se non ci si prepara in anticipo coltivando pratiche cognitive che diventino strumenti abituali, è difficile affrontare pensieri ed emozioni disturbanti quando ormai sono dilagati nell'anima come la tempesta sul mare. Se si conviene che il coltivare certe disposizioni d'animo consente di tenere viva "la fonte della serenità interiore" (467a), allora un compito essenziale dell'autoeducazione consiste nell'esercitarsi gradualmente, ma con continuità, ad aver cura della propria vita interiore, in modo da coltivare quelle posture di presenza-a-sé che riducono il tasso di vulnerabilità nei momenti difficili del vivere quotidiano.

È proprio dell'essere umano cercare una buona qualità della vita e, di conseguenza, non sopportare la condizione di essere mancanti di ciò che fa bene (Epitteto, *Diatriba*, I, 27, 12). Però, non tutte le situazioni emotive concorrono alla promozione del ben-essere-spirituale: ci sono stati affettivi che fanno stare male. Heidegger (1929, p. 77), che certo non approva le categorizzazioni degli stati emotivi, tuttavia accenna alla distinzione fra sentimenti che esaltano e sentimenti che deprimono. I vissuti negativi sono quelli che erodono il piacere di vivere, che ostacolano la ricerca di ben-esser-ci. Risponde, perciò, a una direzione originaria dell'essere umano operare trasformazioni sulla propria forza esistente, per renderla meglio capace di alimentare modi positivi di essere.

Il problema consiste nello "scoprire il rimedio opportuno" (Epitteto, *Diatriba*, I, 27, 6) per disattivare quelle posture dell'esercizio che impediscono un'adeguata realizzazione delle proprie possibilità esistive. Rispetto a tale questione si può considerare la tesi neostoica, secondo la quale proprio perché a strutturare la sostanza del sentire sono le convinzioni, a partire da cui si esprimono quelle valutazioni sull'esperienza da cui scaturiscono precisi vissuti emozionali, allora è possibile un'azione trasformativa sul proprio profilo emozionale lavorando sulle idee a esso sottese.

Non che questo lavoro sia facile, perché ci sono convinzioni interiorizzate a un livello talmente profondo che risulta difficile innanzitutto individuarle e poi, anche senza ipotizzare radicali trasformazioni, mettere in moto un processo di riflessione critica. Nella vita della mente, forse, non c'è elemento inaccessibile all'argomentazione razionale – fatta eccezione per certi vissuti, come quelli religiosi e mistici, che sono animati da un'intelligenza diversa da quella che presiede la vita ordinaria –, ma per essere efficace il lavoro del pensiero deve cercare con pazienza l'accesso adeguato alle sfere più intime dell'essere. Spesso, per dire il lavoro del pensiero si usa la metafora dello "scavare in profondità", ma questa azione radicale, che evoca qualcosa di violento, non si addice a quella parte delicata che è il cuore della vita della mente, il quale chiede di approssimarsi con cautela, senza intenzioni interventistiche, poiché necessita di un'attenzione mossa da rispetto. Verso le parti più intime dell'anima, quelle in cui la persona respira la sua essenza spirituale, ci si deve avvicinare con delicatezza, "con dolcezza" dice Zambrano (2007, p. 76), con un pensiero

che deve essere come "l'acqua della misericordia e la luce della comprensione": l'acqua che scioglie le tensioni interiori e i nodi del sentire radicato nell'anima, e la luce che rischiarà e comprende le zone più intime.

La filosofia stoica suggerisce il ricorso sistematico ai cosiddetti canoni, ossia massime icastiche che, fatte oggetto di una costante attenzione meditante, consentirebbero il dominio delle passioni. Questi canoni o massime hanno la forma di argomentazioni sintetiche che il soggetto dovrebbe ripetere a se stesso fino a farli divenire per la mente come automatismi e quando una massima diventa un automatismo consentirebbe di controllare i fenomeni emozionali che creano disturbo all'esperienza (Hadot, 2002, pp. 35-36). Epitteto indica essenziale apprendere a controllare le valutazioni che forniamo degli eventi: a farci sentire offesi o turbati non sono le azioni che subiamo, bensì le valutazioni che di queste formuliamo; perciò, quando proviamo un sentimento negativo, a essere necessario è fare presente alla mente che è la nostra valutazione ad averlo provocato:

Come prima cosa, quindi, cerca di non lasciarti trascinare subito dalla rappresentazione: una volta che avrai guadagnato un po' di tempo per riflettere, potrai dominarti più facilmente. (Epitteto, *Manuale*, 20)

Poiché il sentire, e con esso anche l'agire, dipende dalle valutazioni che il soggetto definisce rispetto all'esperienza, secondo Epitteto il compito cui è chiamata la ragione consiste, in virtù della sua capacità di riflettere su se stessa e, quindi, di approvarsi e disapprovarsi (*Diatriba*, I, 1, 1), nell'analizzare i criteri che guidano i processi di valutazione in modo da disattivare quelli che innescano giudizi errati.

Dalla fenomenologia di quel continente sommerso che è la nostra vita affettiva viene l'indicazione di attivare l'*epoché*. Proprio perché il sentire ha un nucleo di pensiero, in quanto poggia su una valutazione, quando si sente l'urgenza di rendere inoperante un sentimento negativo, si può, se non neutralizzare, diminuire la forza di una tonalità emotiva o di un sentimento togliendo valore alle credenze di cui quel sentire si nutre (Stein, 1922a, p. 81). Mettere tra parentesi una valutazione significa renderla inefficace. Per

rendere inefficace una valutazione è necessario negare l'assenso: in questo modo viene messa tra parentesi, sospesa nel suo possibile agire sulla vita della mente. In questo gesto consiste l'*epoché* (Stein, 1922a, p. 82). Quando ci si confronta con una valutazione negativa di un evento, dando assenso alla quale non si può evitare di soccombere a un vissuto emotivo disturbante, si può decidere di sospendere l'assenso a quella valutazione per darsi il tempo di una riflessione meditata, con l'effetto di tacitare almeno temporaneamente quel sentire che squilibra l'anima e riacquisire una sufficiente sovranità sul proprio esserci. Questa azione di sospensione dell'assenso è del tutto diversa dal lottare contro un sentimento; la messa tra parentesi ha la qualità di un'azione cognitiva non violenta, che avrebbe la capacità di salvaguardare almeno temporaneamente il clima interiore, lasciando il tempo per prepararsi ad affrontare gli eventi con un equilibrio maggiore di quello che si sperimenta quando si cade preda di un sentire negativo.

Rispetto al bisogno di lavorare su di sé per modificarsi, Heidegger (1927, p. 176) suggerisce quella che si può definire una tecnologia della vita emozionale, che consiste nel non cercare di liberarsi di una tonalità emotiva negativa concentrandosi su di essa, ma coltivando la tonalità opposta. In questa tecnologia del sé risuona l'antico principio stoico secondo il quale per contrastare un'abitudine è necessario coltivare l'abitudine opposta (Epitteto, *Diatriba*, I, 27, 6). Se interpretiamo questa tecnica emozionale alla luce della teoria cognitiva delle emozioni, risulta che, per coltivare una tonalità opposta a quella che si sta vivendo, è necessario portare l'attenzione e dare l'assenso a contenuti cognitivi di segno differente rispetto a quelli incorporati nell'emozione che si vorrebbe, se non disattivare completamente, almeno depotenziare, indebolire. "Quando i nostri occhi sono feriti da qualcosa di troppo luminoso, li distogliamo e li riposiamo posandoli sui colori dei fiori e sull'erba" (Plutarco, *La serenità interiore*, 469a). Allo stesso modo dovremmo fare con il pensiero: invece di tenerlo fisso su ciò che produce dolore, si dovrebbe orientarlo a considerare altro: a prestare attenzione ad altri possibili paesaggi del pensare per coltivare altre geografie emozionali.

Ci sono, però, sentimenti che, pur essenziali a una buona qualità della vita, capita di non saper coltivare, perché quasi non li avvertiamo fra le possibilità del sentire, come se ci fosse mancata l'e-

ducazione a considerarli. Uno di questi è il "senso di gratitudine" (Epitteto, *Diatriba*, I, 6, 1). Saper esprimere gratitudine al buono dell'esperienza che accende di energia vitale il nostro essere è un movimento dell'anima che ha l'effetto di riconciliare con il mondo. Di fronte al senso di angoscia che può arpionare l'anima quando la fatica del vivere sembra insostenibile, Plutarco (*La serenità interiore*, 470b) suggerisce di coltivare la capacità di avere gratitudine per la vita (χρόνον ἔχειν). Essere capaci di gratitudine distende l'anima e sembra quasi che la renda capace di toccare le cose.<sup>19</sup>

È evidente, in queste indicazioni di pratiche spirituali, il ruolo rilevante assegnato al pensare: una prospettiva, questa, che dà voce alla fiducia nelle capacità della ragione di far acquisire alla persona qualche forma, seppur debole, di sovranità sull'esperienza; una prospettiva antica, che troviamo enunciata anche in Plotino, quando afferma che gli eventi impreveduti che il divenire delle cose ci riserva possono essere contrastati con la virtù, "rendendo meno forti i colpi esterni con grandi pensieri" (*Enneadi*, II, 9, 18, 29). Anche Epitteto molto ha investito sulla ragione, perché stabilisce che se a provocare turbamento non sono i fatti in sé, ma "i giudizi che gli uomini pronunciano sui fatti", allora la cosa essenziale di cui aver cura sono le rappresentazioni che strutturano la vita cognitiva (*Manuale*, 5 e 6).

Anche se l'assunto che è all'origine di questo studio è la fiducia nell'attività del pensare, non si possono tuttavia tacere i limiti di una sopravvalutazione della forza della mente. Ciò risulta evidente proprio quando si sente l'urgenza di trasformare certi sentimenti, come la paura di essere o l'ansietà conseguente al timore di

19. Se si seguono le riflessioni di Epitteto (*Diatriba*, I, 6, 19-22), sembrerebbe che a generare la capacità di gratitudine sia l'esercizio della contemplazione delle cose del mondo e dei fenomeni che accadono. Il contemplare è atto della mente cui ciascuno dovrebbe dedicarsi poiché una qualità della condizione umana è quella di essere spettatori. La cultura della modernità ha esaltato il fare, fino a considerare in cima alla gerarchia delle capacità quella di manipolare le cose, dimenticando che la qualità del nostro essere ha necessità anche di passività, di ricettività. Quando nella filosofia si pensa alla posizione dello spettatore, e con essa all'esercizio della capacità di contemplare, si privilegia dei sensi quello della vista; ma esercitare pienamente la posizione dello spettatore richiede di attivare tutti i sensi, perché ci sono cose che chiedono di essere viste, altre udite, altre odorate, altre toccate, altre ancora gustate. È l'esercizio di ogni direzione sensoriale che produce il senso dell'essere-reale con cui ci sentiamo nel mondo.

non riuscire a divenire il proprio essere possibile. Noi siamo una serie di possibilità, ma la possibilità non è già l'essere. Quando ci si scopre chiamati a divenire il proprio essere possibile, si può avvertire questo compito come soverchiante e sentirsi arpionati dal timore di non rispondere alla chiamata di esserci. Allora il sentimento ontologico della paura d'essere può inaridire la forza vitale e creare disordine nei movimenti dell'esistere. Trovare un rimedio alla paura-di-essere, secondo la prospettiva heideggeriana sopra indicata risalente a Epitteto, significa concentrare l'attenzione su un altro sentimento, la fiducia-di-poter-divenire. La fiducia nella qualità del divenire possibile è essenziale poiché distende l'anima.

Il gemmare nell'anima di questo sentimento non è però riconducibile unicamente al lavoro del pensiero. È un sentimento di vitale importanza e, come tutto ciò che è essenziale, anche questo ha qualcosa a che fare con l'essenza della condizione umana, che è relazionale; ciò significa che la fiducia è un bene che si apprende per esperienza dalla relazione viva con altre persone, quelle che sanno testimoniare in modo vivido gesti e parole di fiducia. Sentire su di sé uno sguardo pieno di fiducia da parte delle persone che per noi sono importanti fa apprendere ad aver fiducia. Zambrano (1973) ipotizza un fondo sacro da cui prenderebbero forma le cose essenziali. Il sacro, per lei, si situa in una zona che resta un mistero per la ragione. Con uno sguardo forse eccessivamente empiricista, però, sacre possono essere considerate anche le prime esperienze e le relazioni che disegnano lo spazio vitale di ciascuno. Considerarle sacre significa considerarle degne della massima cura. Da qui potrebbe gemmare una diversa filosofia dell'esistenza che assume la cura come paradigma dell'esserci.

Anche se l'esperienza viva è essenziale, non basta esperire relazioni permeate di uno stile fiducioso di stare nel mondo perché si generi in noi questo sentimento; sempre c'è bisogno di pensiero, perché solo con il pensiero il vissuto diventa esperienza da cui si apprende. E il pensiero capace di generare altro non è mai astratto, bensì radicato nell'esperienza vissuta. Qualsiasi prospettiva razionalistica e razionalizzante va assunta criticamente, poiché sappiamo per esperienza quanto fragile sia la forza della mente, quanto il buono delle cose non dipenda solo dal pensiero e dalla forza vitale della persona, ma da tutta una serie di condizioni ambientali, prime fra tutte quelle relazionali. Tuttavia, pur dovendo evitare di

riporre troppe aspettative in quel fare che è proprio del pensiero, non si può negare l'importanza che può avere la forza spirituale, quando ben coltivata.

Proprio nel momento in cui si attribuisce al pensare una responsabilità trasformativa è necessario prendere le distanze da ogni facile illusione circa la regolazione degli affetti. Uno dei miti che segnano certe teorie sull'intelligenza delle emozioni è quello di portare il soggetto a guadagnare una piena padronanza su di sé, una forma di sovranità sul proprio mondo emozionale, che lo renda impermeabile agli eventi esterni. Anche se il processo di autocomprensione emozionale, a seconda dell'intensità e continuità con cui è praticato, consente di limitare la propria dipendenza dai vissuti emotivi per guadagnare una forma di regia interiore, tuttavia è necessario evitare ogni interpretazione manageriale del nostro rapporto con la vita affettiva, perché le emozioni, i sentimenti, le passioni e le tonalità affettive non sono cose alla mano utilizzabili e gestibili così come si usano le cose, ma sono elementi vivi che, anche se possono subire processi di trasformazione a seguito di una pratica di autoformazione, fortunatamente si sottraggono a ogni logica gestionale. La stessa Stein, che pure attribuisce grande rilevanza alla pratica della conoscenza di sé e concepisce l'oscurità dell'anima come qualcosa di rischiarabile dalla ragione (1962b, p. 446), afferma che la luce della conoscenza di sé non deve essere sopravvalutata (1962a, p. 58).

Stein, però, ritiene possibile un guadagno di padronanza di sé se l'anima decide di rivolgere la sua attenzione a un mondo diverso da quello terreno e orienta lo sguardo verso un altro regno differente dal mondo naturale in cui si trova, verso il divino (1962a, p. 58). Questa interpretazione del processo di autoformazione richiama quella espressa da Socrate nell'*Alcibiade* – in una parte del testo (133c 8-17) sulla quale, però, sono stati espressi dubbi di autenticità –, dove il filosofo spiega al suo allievo che l'anima potrà conoscere se stessa solo se rivolgerà lo sguardo al divino.

Senza slittamenti verso il trascendente, ma anche senza per questo rinunciare a rispondere alla possibile tensione all'ulteriore, si può uscire dai limiti di un'interpretazione rischiosamente intimistica e solipsistica del processo di autoindagine interpretando la

cura di sé in una relazione dialogica con altri che consente di tratteggiare modi di significato condivisi a partire dai quali cercare la conoscenza di sé. Inoltre, se si assume la tesi aristotelica secondo la quale una buona vita spirituale accade quando il vivere bene è tutt'uno con l'agire bene, allora, situando questa tesi etica nell'orizzonte dell'ontologia relazionale, la cura di sé non può che sottrarsi a una visione intellettualistica e farsi pragmatica, compendosi come cura per gli altri.

Anche slargando l'orizzonte di interpretazione dell'esserci a partire da mondi di significato altri, la conoscenza che si può acquisire sarà sempre parziale, perché gli affetti sono materiale complesso per la ragione umana e ciò che arriva al livello conscio è sempre solo una parte. A innescare un modo di essere possono contribuire contemporaneamente più sentimenti, che possono essere generati da azioni cognitive differenti, le quali costituiscono risposte a punti differenti di attenzione esperienziale; difficile per la mente risalire all'intera gamma di sentimenti in atto. E anche quando l'attenzione riflessiva riesce a cogliere un certo livello di complessità della vita interiore e a individuare il modo in cui opera la forza motrice del sentire sulle decisioni della persona, altri movimenti dell'anima possono agire nell'ombra, rimanendo sullo sfondo, ma producendo tuttavia una forza agente non meno intensa dei sentimenti coscienti (Stein, 1922b, p. 203). Resta dunque impraticabile un contatto completo e costante con i vissuti profondi e così, fortunatamente, anche la possibilità di un dominio della vita interiore. Se, da una parte, questa inaccessibilità al cuore della vita della mente è segno di fragilità degli strumenti della ragione, dall'altra parte segnala quell'intangibilità del profondo della vita affettiva che salva da inaccettabili manipolazioni.

Per quanto limitata possa essere la capacità di comprensione della vita emozionale, resta tuttavia indiscussa la necessità di un'autoeducazione del sentire per arrivare a quella condizione interiore che Zambrano definisce "un cuore fermo" (1989, p. 114), che sa assistere il pensiero nel suo lavoro più faticoso: cercare orizzonti di senso quando ogni misura del vivere sembra mancare, progettare ritmi e direzioni dell'esistere anche quando il disorientamento sembra prevalere.

L'educazione a coltivare un cuore fermo dovrebbe iniziare quanto prima, "insegnando al bambino, allenandolo, a sostenersi con il suo cuore, nel momentaneo vuoto della mente, davanti alle situazioni enigmatiche che la vita gli presenterà" (Zambrano, 1989, p. 114). Questo tipo di educazione è tutt'uno con il coltivare anche un pensiero fermo, quello che sa far fronte al sentire devitalizzante, come quella paura d'essere, dell'essere inchiodati a se stessi, in cui ci si può sentire sprofondare.

Proprio perché noi siamo i nostri pensieri e i nostri sentimenti, il processo di autoindagine chiede di avere tatto, di procedere con delicatezza. Nel trattare la vita interiore, nel cercare la conoscenza di sé per comprendere il movimento vitale del pensare e del sentire, non è necessario solo metodo – descrivere in dettaglio mantenendosi fedele al modo di dati della vita della mente – né solo coltivare abilità – come la concentrazione interiore intensa e continuata –, ma anche un certo modo di trattare quel materiale delicato che è il fluire interno. Trattarlo con delicatezza. Non è forse un caso che l'anima sia stata designata con il nome di un insetto tanto delicato come la farfalla, perché il termine greco *psyché* (*ψυχή*) indica sia l'anima sia la farfalla. Quando ti avvicini troppo alle ali della farfalla, fino a toccarle, rovini quell'opera d'arte che sono i suoi disegni, che una volta toccati non sono niente più che polvere sulle dita; lo stesso accade con l'anima. L'azione del conoscere solleva sempre questioni etiche, ma ancora di più quando tratta con l'essenza intima della persona: in questo caso c'è bisogno di un'etica della delicatezza.

La delicatezza è una virtù, quella che consente di trattare adeguatamente l'oggetto, con riguardo: non pretende di afferrare, di gestire, ma cerca di avvicinare con tatto. Alle radici del nucleo cognitivo che caratterizza ogni vissuto emotivo si possono rintracciare criteri assiologici, quelli cui ci si affida per dare una direzione di senso al proprio camminare nel tempo. Poiché i criteri che esprimono principi di valore costituiscono una materia di valore ontogenetico, è quanto mai necessaria quella virtù della delicatezza che non può essere disgiunta dalla virtù dell'umiltà, che si esprime nel sapere tutti i limiti del proprio processo di autocomprensione e dunque la fragilità del sapere che andiamo costruendo di noi stessi.

Il pensare riflessivo che risponde al principio del conoscere se stessi non è facile da praticare, non solo per l'impegno cognitivo che richiede e insieme per la scelta, che necessariamente tale impegno presuppone, di interrompere l'adesione al fare per ritagliarsi uno spazio di pausa dal coinvolgimento ordinario, ma anche perché il pensare radicale, qual è quello autenticamente riflessivo, non può non risvegliare la consapevolezza della fragilità del proprio essere. Quando questa consapevolezza si impossessa della mente, due sono le possibili reazioni: o persistere nella pratica di autoindagine perché, pur sentendo tutta la propria debolezza ontologica e, di conseguenza, il difficile del lavoro di esistere, si sente inaggrabile la ricerca di senso dell'esserci, oppure evitare l'impegno a pensare per aggirare il senso di spaesamento vissuto. Se si ipotizza che la prima reazione sia quella giusta da prendere, allora, rispetto al proprio incerto trovarsi prolungati di momento in momento senza disporre di alcuna certezza sul futuro stato dell'esserci, la condizione essenziale per continuare a esercitare il pensare riflessivo è, da una parte, l'accettazione della propria debolezza ontologica e, dall'altra, l'adesione intimamente convinta al principio dell'aver cura di sé.

Quando la mente ha cura di sé, cura del suo pensare e del suo sentire, allora da essa scaturisce acqua viva (Stein, 1980, p. 41). Ma pur se essenziale, la cura di sé non può essere investita di troppe aspettative, non ci si può infatti attendere che essa ci garantisca la possibilità di vivere una vita piena e di "raggiungere l'apice del proprio essere" (Stein, 1980, p. 35): uno stato, questo, che per la sua perfezione non appartiene alla condizione umana. Nulla salvaguarda dalla possibilità di esperire quelle notti oscure in cui all'anima sembra di scivolare dentro abissi insormontabili. Tuttavia, anche se nulla ci mette al riparo da quella conoscenza dolorosa che è il sapere la propria fragilità ontologica, proprio la cura di sé può fornire quegli strumenti necessari per trovare squarci di chiaro anche nei momenti più difficili, salvaguardando così la salute dell'anima e il desiderio di dare pienezza attuativa al proprio esistere.

## COLTIVARE PRATICHE SPIRITUALI

L'aver cura di sé ha come direzionalità di senso quella di dare una buona forma al proprio esserci: ragionare ogni giorno, come insegna Socrate, sulle cose degne della maggiore considerazione, e cercare le vie per attuarle nel reale.

Per operare una feconda ed efficace trasformazione del proprio modo di essere, le filosofie antiche insistono sulla necessità di praticare quelli che vengono definiti "esercizi spirituali", che sono finalizzati a sviluppare precise posture della mente. La forma del proprio esserci con gli altri e con le cose, che si rende visibile nelle parole e nelle azioni, è in stretta connessione con il modo di coltivare la vita della mente.

C'è un'espressione plotiniana che ben caratterizza il senso degli esercizi spirituali: scolpire la propria statua. Platone parlava di "conversione dell'anima" (*Repubblica*, 518d) per indicare quella postura spirituale che tiene l'essere alla ricerca di quel sapere che fa bene alla vita, e riteneva che a questo scopo l'anima dovesse essere "rigirata" (518c), ossia dovesse modificare il suo modo di agire così da distogliere lo sguardo da ciò che impedisce la ricerca vera e orientarsi nella giusta direzione. Per promuovere la conversione dell'anima ciò che l'educazione deve fare non è mettere dentro l'anima delle conoscenze già formulate, ma coltivare le virtù epistemiche attraverso l'esercizio (518e).

Le filosofie antiche costituiscono depositi di semi sapienziali tuttora validi per attingere tecniche finalizzate a configurare una buona forma del processo di autoformazione,<sup>1</sup> poiché, al di là delle

1. I filosofi dell'antichità che si sono occupati di esercizi spirituali hanno sviluppato la loro proposta all'interno di una precisa filosofia, con presupposti on-

differenze che caratterizzano le varie scuole (sviluppare una forte concentrazione mentale nei platonici, coltivare buone abitudini etiche in Plutarco, promuovere la trasformazione della personalità in Plotino, mobilitare le energie per la formazione etica negli stoici, coltivare la distensione e il distacco negli epicurei), comune era lo scopo che dava senso alla pratica degli esercizi suggeriti: dare forma a quelle azioni spirituali in cui consiste il nucleo intimo dell'arte di esistere. Le filosofie antiche che si sono occupate dell'arte di esistere (τέχνη τοῦ βίου) concordano nel ritenere possibile, per l'essere umano, un processo di progressivo perfezionamento della propria forma d'essere e che gli esercizi spirituali concorrano alla realizzazione di tale *paidéia* (Hadot, 2002, p. 59).

Le indicazioni sulle pratiche di spiritualità che provengono dal passato vanno necessariamente rilette e risignificate, affinché risultino praticabili nel presente. Per tale ragione, le sollecitazioni che provengono dalla cultura dell'antichità saranno prese in esame alla luce delle riflessioni maturate in alcune filosofie contemporanee che, in sintonia con quelle antiche, assumono la filosofia come un lavoro per la vita e non come produzione di sistemi di pensiero.

tologici ed epistemologici precisi, che non sempre risultano condivisibili alla luce delle riflessioni filosofiche contemporanee. Tuttavia, anche se l'intero nucleo del loro pensiero non risulta possa essere accolto, il fare riferimento a essi per recuperare pratiche spirituali di cui tutt'oggi si riconosce il valore è legittimo senza che si debba aderire a tale filosofia, poiché si possono estrarre certi principi di pratica spirituale senza che questa decontestualizzazione indebolisca il loro valore formativo (Hadot, 2002, p. 176).

Il vantaggio di uno sguardo retrospettivo sulle filosofie antiche consente di cogliere di esse qualità positive e limiti così da poter attingere da esse dopo una valutazione attenta. Per esempio, nello stoicismo gli esercizi spirituali sono finalizzati a preparare la mente ad affrontare eticamente le difficoltà della vita, quelli dell'epicureismo invece mirano a liberare l'anima dalle preoccupazioni "per condurla a godere della semplice gioia di esistere" (p. 39). Mentre lo stoicismo sollecita a tenere l'anima continuamente in tensione alla ricerca del bene, l'epicureismo sollecita a coltivare una disposizione ricettiva e un sentimento di gratitudine verso ciò che accade (p. 40). Ciascuna delle due filosofie mette in evidenza qualcosa di essenziale, ma nessuna delle due risolve da sola il problema dell'arte di esistere, perciò vanno concepite congiuntamente perché l'essere umano ha necessità sia di agire con rigore su di sé per attrezzarsi ad affrontare il difficile, sia di essere capace di gustare la gioia di esistere. La prima prospettiva senza la seconda rischia di scadere nel mero formalismo, che intristisce e inaridisce l'anima prosciugando la vita spirituale, la seconda senza la prima rischia di ridursi a un estetismo incapace di restituire alcuna briciola di senso. L'impegno in un rigoroso lavoro interiore nutrito da una forte tensione etica andrebbe dunque conciliato con la ricerca di esperienze positive per l'anima che fanno percepire il piacere di esistere.

Prima di addentrarci nell'analisi delle posture mentali da coltivare può essere utile fornire una sintetica e semplice categorizzazione delle possibili pratiche spirituali, in cui ciascuna categoria metta in luce la specifica funzione di un certo tipo di esercizi.

- *Tecniche di concentrazione della mente.* Tenere la mente concentrata sulle questioni considerevoli da pensare, quelle che hanno a che fare con la ricerca di verità dell'esistenza; ma anche sull'esperienza della mente nel mentre del suo accadere.
- *Tecniche di alleggerimento.* Togliere via dalla mente ciò che ingombra, ciò che non è essenziale, raschiare via l'inessenziale, per riservare lo spazio dovuto a ciò che – pensieri, affetti, desideri – è irrinunciabile.
- *Tecniche di sottrazione.* Trovare il tempo del pensare quieto, sottraendosi alla frenesia del fare, del produrre; ciò implica il sapersi regalare momenti di gratuità, quelli alleggeriti da ogni precisa finalizzazione.
- *Tecniche di distensione.* Esercitarsi a depotenziare la forza perturbante di certi pensieri, quelli che mettono a soqquadro l'anima impedendo di vivere serenamente.
- *Tecniche di rammemorazione.* Portare alla presenza della coscienza vissuti passati per comprenderli, così da tenersi conciliati con il passato.

Per dare corpo a questi principi vengono descritte le posture cognitive da coltivare.

#### DARE ATTENZIONE

Per conoscere se stessi e trasformarsi è necessario innanzitutto "avere nello sguardo, negli occhi della mente" (Husserl, 1913a, p. 87) i propri vissuti. Ciò significa essere capaci di attenzione su di sé: quell'attenzione che si esplica come concentrazione interiore. Essere capaci di attenzione sulla vita della mente significa stare in una vigilanza quanto più possibile continuata, che mantenga la coscienza desta (Hadot, 2002, p. 34).

L'io, che fino a questo momento viveva nel flusso, nella corrente dei dati che aveva, senza dirigere lo sguardo su di essi, apre il suo oc-

chio mentale e si dirige verso qualcosa, qualcosa che appare davanti a lui, divenendo per lui un oggetto. (Stein, 1922b, p. 173)

Oggi, in certi contesti di riflessione dove si assume come riferimento la filosofia orientale, si parla di *mindfulness* per indicare la concentrazione della mente sul momento presente; concetto, questo, analogo al concetto di attenzione (*προσοχή*) proprio delle filosofie antiche, in particolare di quella stoica, secondo la quale l'abitudine peggiore che si possa acquisire è quella di non fare attenzione al reale nel suo accadere (Epitteto, *Diatriba*, IV, 12, 1). Nella filosofia stoica, l'attenzione non è contemplazione su di sé, che lascia le cose come stanno, ma è una disciplina cognitiva che produce effetti trasformativi sulla vita della mente; in questi termini è intesa da Marco Aurelio (*Pensieri*, VII, 54), per il quale è importante in ogni istante esaminare con metodo la rappresentazione presente, per non ammettere nel pensiero nulla cui non sia stato dato il proprio assenso. Si tratta innanzitutto di apprendere a prestare attenzione in modo ricettivo senza quasi nulla cercare; ciò che è essenziale è coltivare questa postura della mente.

Per Epitteto l'attenzione è una postura etica, perché avere attenzione significa vigilare sul proprio esserci; e poiché la qualità dell'esserci è in stretta correlazione con la vita della mente, l'attenzione diventa lo sguardo interiore con cui il soggetto riflette sull'esperienza. Tale attenzione va esercitata con cura sui principi che guidano il nostro agire.

I principi cui affidiamo le direzioni del nostro modo di essere non sono elementi acquisiti una volta per tutte, ma diventano realmente operativi, capaci, cioè, di fare da guida, solo se a essi viene riservata un'attenzione continua. In questo senso, l'attenzione non è contemplazione, ma azione che fa agire una forza vitale (Marco Aurelio, *Pensieri*, IV, 12, 1-21). I principi, ispirandosi ai quali sembra di trovare la giusta direzione dell'esserci, per essere vitali, per operare sul nostro agire, devono essere sempre disponibili, attivi nella mente, e a renderli attivi è l'attenzione, quando con continuità si tiene concentrata su di essi; per questo, "l'anima dev'essere tesa a questo obiettivo" (IV, 12, 15).

Essere capaci di attenzione significa sapersi concentrare sul presente. La concentrazione sul presente nel mentre del suo accadere va intesa non come sguardo sull'esterno, ma sull'interno della vita

della mente: monitorare i pensieri che costruiamo per dare senso al vissuto e gli atti affettivi con i quali il nostro esserci si manifesta. Scegliere come luogo temporale dell'atto conoscitivo il presente, per cercare la trasparenza anche di un solo frammento di esperienza, si può dire una necessità ontologica. La qualità del nostro essere, infatti, è quella di trovarci prorogati di momento in momento; prestare attenzione alla vita della mente negli istanti del suo accadere significa dunque attenersi all'essenza del nostro essere.

Difficile tenere lo sguardo concentrato sul presente, poiché richiede la presa di distanza dall'attaccamento al passato e, insieme, dalla tendenza a rifugiarsi con l'immaginazione nel futuro. È necessaria una preparazione dell'anima, che consiste nel prendere in esame i nostri attaccamenti al già trascorso e le aspettative nei confronti del tempo a venire, in quanto la presa di coscienza delle tensioni che ci tengono distratti dal presente è la via necessaria per sviluppare una riflessione che stia nell'attualità dell'esperienza. Solo quando la mente è capace di concentrarsi sul presente si esercita un'attenzione vitale. L'esercizio dell'attenzione riflessiva richiede che si lavori, oltre che sulla tensione dell'immaginazione, anche sulla vita affettiva e sulla sfera dei desideri, perché i sentimenti spesso ci tengono legati al passato impedendoci di vivere pienamente il presente, così come certi desideri finiscono per restringere anticipatamente il futuro.

La capacità di concentrazione sul presente ha un duplice effetto: sia etico sia epistemologico. Produce un effetto etico perché tenere lo sguardo su ciò che ci accade nel mentre del suo accadere libera sia dal rimanere vincolati al passato sia da inutili e dannose fughe nel futuro, così da vivere con pienezza il presente. Una condizione essenziale per una vita autentica è quella di strutturarsi come un cammino seminato di istanti di presente pienamente vissuti. Ha implicazioni epistemologiche perché l'attenzione sul presente fluire della mente è la condizione per acquisire una conoscenza profonda dei suoi dinamismi.

Per potenziare la capacità epistemica di un'attenzione intensivamente concentrata sul divenire dell'esperienza sono da sviluppare due differenti disposizioni: la tensione (*τόνος*) di cui parlano gli stoici e la distensione (*ἄνεσις*) di cui parlano gli epicurei (Hadot, 2002, p. 34, nota 17). L'attenzione che si declina come tensione orienta lo sguardo a perseguire una precisa conoscenza rispetto

a un preciso punto di attenzione, mentre l'attenzione ricettiva, che consiste nel distendersi, nel lasciarsi essere nel presente, consente alla mente di raccogliere i dati che si rendono evidenti allo sguardo interno. Liberamente reinterpretate, queste due qualità dell'attenzione possono essere definite l'una come l'intensificazione dello sguardo quando si avverte un aspetto problematico che chiede di dedicare a esso il massimo di tensione attentiva e l'altra come l'aprire la mente al massimo della sua capacità ricettiva rispetto a ogni dettaglio dell'esperienza. Così concepita, la pratica dell'attenzione consente di concretizzare il principio dell'*entrare nella realtà*.

Sembrerebbe una contraddizione ritenere che l'essere umano, che da subito si trova nel mondo, debba poi darsi da fare per entrare nella realtà, ma il trovarsi fra le cose non automaticamente si traduce in un contatto vitale, che invece va pazientemente coltivato tenendo la vita sensoriale, quella cognitiva e affettiva nonché la gestualità relazionale vicine alle cose. Accade che certi pensieri e certe fantasie tengano la mente rinchiusa dentro un mondo anticipato che impedisce di avere un contatto originario con i fenomeni, sia quelli esterni sia quelli della mente; senza contare i rifugi della mente che spesso creiamo per l'incapacità di sopportare la realtà. Lavorare per entrare nella realtà significa evitare che la vita della mente produca recinzioni ontologiche e cercare un contatto vitale con le cose e con gli altri.

Esercitarsi nella capacità di prestare attenzione produce un preciso effetto formativo sulla mente: acuisce la sensibilità al divenire della fenomenicità, sviluppa la capacità di tenere lo sguardo concentrato con il massimo di continuità possibile sia sul mondo interno sia su quello esterno, tiene l'essere della persona teso e ricettivo verso il reale: è così che l'attenzione diventa virtù etica, quella che ci fa abitare al centro delle cose.

Fa parte dell'esperienza ordinaria l'essere presi dalla distrazione rispetto alle questioni essenziali, lasciando che l'energia mentale sia catturata e consumata da questioni di second'ordine o del tutto superflue. È il fenomeno della dispersione mentale, che ha la sua radice nel mancare di un *ordine del pensare*, nel lasciarsi distrarre rispetto all'essenziale. E quando il pensare si lascia catturare dalla molteplicità irrilevante di certi dettagli esperienziali, si

patisce una forma di inconsistenza ontologica. Questo modo del sentirsi accade quando ci si trova a esperire una forma di sospensione rispetto al vivere mentre la vita prosegue: si sente il tempo che passa, ti passa accanto senza poterlo vivere veramente. Gli atti che passano senza aver goduto di una presentificazione riflessiva è come se svanissero e, con essi, si dileguassero le proprie possibilità esistentive. Saper stare nel presente è dunque condizione per poter vivere un tempo vivo.

Quando la tendenza alla distrazione è sempre in agguato, risulta necessario, al fine di promuovere la postura dell'attenzione, praticare una fenomenologia dei propri vissuti di inattenzione. L'inattenzione si manifesta come attenzione polverizzata in una molteplicità di direzioni e secondo modalità discontinue. Se si guarda alla fenomenicità della vita mentale, l'inattenzione si verifica quando, all'improvviso, s'infilano nello sguardo gli impegni futuri oppure quando ci si lascia prendere dal ricordo di eventi passati che si presentano allo sguardo per analogia con l'esperienza presente, ma che poi finiscono con l'assorbire tutta l'attenzione, oppure, ancora, quando ci si lascia attrarre da dettagli irrilevanti.

Una volta attuata la fenomenologia degli atti mentali di distrazione, cioè una descrizione dettagliata dei modi del loro apparire, si tratta di comprendere le ragioni della forza con cui s'impongono sulla vita della mente. Questo risalire ai motivi originari di certe forme di disattenzione aiuta a scoprire parti irrisolte del sé, poiché la disattenzione, spesso, si verifica quando la mente si lascia catalizzare da problemi non risolti. Quando hanno la forza per assorbire l'attenzione, queste parti non risolte risultano essere la spia di tensioni interiori, che indicano una mancata considerazione di questioni considerevoli nella nostra esperienza. I nodi non risolti assorbono tacitamente le energie del pensare e del sentire, rendendo arduo esercitare l'attenzione sul reale nel mentre del suo accadere. Affinché questi non continuino a costituire una fonte di disattenzione, debbono essere fatti oggetto di attenzione, e precisamente di uno sguardo allo stesso tempo fenomenologico, ermeneutico e trasformativo: quello che, dopo averli descritti analiticamente, di essi cerchi l'interpretazione più adeguata come presupposto per l'attivazione di percorsi di trasformazione.

Ci si lascia smarrire dall'inattenzione anche perché non si è maturata una precisa consapevolezza dell'ordine di importanza

delle cose da pensare; allora, quando manca la chiarezza su ciò che è irrinunciabile da pensare, su ciò che è importante e su ciò che, invece, può essere significativo ma non necessariamente lo è, si rischia di non sapere dosare l'attenzione su ciò che in via prioritaria è da pensare.

L'incapacità di attenzione è spesso spia di un disordine del senso dell'esserci, ma può anche accadere che il pensiero si polverizzi in molti rivoli inconsistenti a seguito del suo avvertire la mancanza di tempo. C'è un tempo aurorale della vita, quello in cui, ancora, tutto sembra possibile: è quel tempo in cui si sente di poter dedicare la vita della mente a una *filosofia della vita nuova*; ma c'è anche un tempo contratto, che accade quando l'anima avverte il gocciolare via del tempo senza che questo si disegni di senso. È come se ogni istante si portasse via una goccia d'essere e quando goccia a goccia il tempo si dilegua, sentire il dileguarsi delle possibilità dell'esserci toglie il respiro.

La percezione della riduzione delle possibilità di trovare quella strada del senso dell'esserci che si va cercando può indebolire la forza vitale. Stare in una percezione contratta del tempo innesca vissuti d'ansia, e quando il rapporto con il tempo si fa ansiogeno e rispetto all'inquietudine che assale il cuore non trova una misura, allora quasi inevitabilmente accade di esperire quel disordine dell'anima che polverizza le energie. Questo stato disturbato della vita interiore non può che produrre un aggravarsi della distrazione, quella che persegue l'impossibile disciogliersi del sentimento del tempo. Il tempo della disattenzione è un tempo vuoto, vuoto d'essere.

Prestare attenzione significa osservare. Il termine greco σκοπεῖν, che significa osservare, ha fra i suoi significati secondari quello "aver cura di". Un prestare attenzione che ha cura dell'oggetto verso il quale il pensiero si dirige è quell'agire della mente che, anziché tendere a esercitare prensione sulla cosa, cerca quella distensione che è condizione affinché il fenomeno si renda manifesto nel proprio profilo. Il pensare disteso ha come tratto essenziale quello della passività (Scheler, 1955, p. 167). Il difficile del fare attenzione alla vita interiore consiste proprio nel fatto che richiede di porsi in un atteggiamento di passività, quello necessario a lasciare che gli atti della mente si disvelino alla coscienza nella loro

datità originaria, ossia per quello che sono e non per quello che si vorrebbe fossero. Se il fenomeno, e dunque anche i vissuti della vita della mente in quanto fenomeni interni, è ciò che si offre immediatamente nell'atto vivente, ciò che si manifesta nell'autodati (Scheler, 1955, p. 91), allora la passività dell'attenzione distesa è quella che lascia il fenomeno accadere nella sua qualità essenziale.

Ipotizzare la possibilità di un atteggiamento passivo, che consenta il manifestarsi dell'oggetto cui è diretta l'attenzione nella forma di una visione originalmente offerente, non significa presupporre una gnoseologia realista, ossia pensare che l'ascolto passivo della vita della mente consenta una conoscenza isomorfa del suo accadere. Sempre il prestare attenzione avviene da una precisa prospettiva; sempre, anche nel più passivo del porsi, c'è un agire costruttivo della mente. La passività è un'idea guida cui tendere, a partire dall'assunzione che questo lavoro di depotenziamento del sé consente una diversa percezione interna, in cui si realizza un avvicinarsi, seppure asintotico, al proprio contenuto essenziale.

#### FARE SILENZIO INTERIORE

La presa pressante che la cura del vivere esercita sull'anima è in certi momenti talmente gravosa da fare sentire il desiderio di quella quiete interiore di cui parlavano gli antichi e che ben è descritta in certi testi di mistica. La quiete dell'anima è uno stato di riposo, di sereno rilassamento interiore, in cui la mente ha trovato un tempo sospeso rispetto all'agire ordinario: "Non si fanno piani, non si prendono decisioni" (Stein, 1922b, p. 201). Questa mancanza di attività non è segno di mancanza di vita, non va confusa con quelle forme desolanti di deserto interiore in cui il desiderio di vivere sembra annichilire, ma al contrario consente alla mente di esperire il massimo di vitalità.<sup>2</sup>

2. Nella descrizione della quiete mistica che ritroviamo in Stein, la filosofa parla di uno "stato di riposo in Dio" in cui "si rimette ogni cosa futura alla volontà divina e ci si abbandona completamente al destino"; questo abbandono al trascendente fa esperire "un senso di sicurezza, di liberazione da ogni responsabilità" che riempie a poco a poco l'anima di "una vita nuova" (Stein, 1922b, p. 201). Perché si verifichi questa "rinascita interiore", non è sufficiente fare accadere una certa capacità ricettiva, ma è indispensabile la fede religiosa, perché per essere capace di ricevere quello stato di sospensione dall'esserci estraneo all'esperienza ordinaria si deve presupporre

Ma la condizione ordinaria della vita della mente è quella di non conoscere riposo, di essere incessante nel suo muoversi. Un muoversi che può divenire un affannoso affacciarsi di pensieri e di emozioni rispetto al quale la coscienza percepisce tutta la debolezza di ogni sua istanza ordinatrice. Quando il respiro della mente si contrae nell'affanno di un movimento disordinato, stringente diventa il bisogno di esperire un silenzio interiore. Stein usa un'espressione mutuata dalla mistica: "diventare un vaso vuoto" (1980, p. 29). Il fare vuoto non va inteso come un eliminare – ammesso che sia possibile – dalla mente ogni suo contenuto. La mente non è, infatti, un contenitore da riempire o svuotare a piacere. È, invece, un flusso vitale di pensieri e di emozioni elidendo i quali verrebbe meno la stessa vita della mente. Non è dunque raschiando via pensieri ed emozioni che si fa silenzio interiore, poiché sarebbe come intaccare la sostanza della mente, quanto piuttosto tacitando tutto quanto è inessenziale e produce solo inutile rumore. Il "tacere imposto al parlottio continuo, al chiacchiericcio che occupa il nostro spazio interiore" (Zambrano, 2007, p. 42) costituisce in ogni filosofia delle pratiche spirituali il primo passo per la cura di sé. Fare silenzio interiore significa rendere inattivo l'inessenziale per lasciare che solo l'irrinunciabile metta radici nei tessuti della mente.

Essere capaci di silenzio interiore è condizione irrinunciabile quando si sta alla ricerca di risposte alle domande considerevoli da pensare, quelle che hanno a che fare con la ricerca dell'arte di esistere; allora, per evitare risposte affrettate e avere il tempo di trovare la direzione giusta del pensare, si tratta di saper interporre tra il momento in cui si coglie la domanda e l'inizio del cercare la risposta un vuoto, una sospensione che disattiva tensioni e aspettative. Si tratta di apprendere a non cercare, perché allora ciò che non è previsto può rendersi evidente alla mente.

Fare silenzio interiore significa tacitare tutto quanto si sente non essenziale, puramente esornativo. Non esiste un criterio *a priori* per decidere cosa va tacitato, ognuno deve valutarlo da sé a

una fonte divina. Questa condizione escluderebbe quindi per molte persone la possibilità di avere esperienze di intensa quiete interiore; invece, Stein ritiene che uno stato della vita interiore di qualità analoga al "riposo in Dio" possa avvenire anche nel contesto di esperienze dove non è implicata la tensione al divino, perché quando l'anima è adeguatamente ricettiva anche "il semplice contatto con persone intensamente vive può avere un effetto ravvivante" (1922b, p. 201) sul proprio senso d'essere.

partire da una disamina attenta e dettagliata dell'impatto che certe idee, certe convinzioni, certi modi di sentire producono sulla vita. Tuttavia, a titolo puramente indicativo è possibile identificare come lesive tutte quelle teorie che pretendono per sé un valore definitivo o quelle aspettative che portano a recitare l'esperienza solo intorno a determinati obiettivi. Se ogni esperienza lascia tracce sull'anima, allora valutare la qualità di ciò che rimane di una esperienza vissuta, di un percorso di pensiero, di un desiderio che ha calamitato le nostre energie, e lavorare per disattivare ciò che mette in pericolo la vita interiore per coltivare invece ciò che fa bene costituisce un imperativo inaggirabile.

Un certo grado di silenzio interiore è essenziale per realizzare la conoscenza di sé, la quale per attivarsi richiede che nulla s'insinuï nel processo d'indagine tale da pre-figurare quello che si va a indagare. Messa a fuoco la qualità di questa azione della mente, si deve dire, però, che il vuoto di presupposizioni è un criterio limite che non si realizza mai e dunque il tendere alla semplicità essenziale del pensare è un lavoro destinato a non essere mai finito. Proprio perché è inevitabile pensare a partire da qualche luogo preciso, da qualche architettura di pensieri e respirando un preciso sentire, il conoscere se stessi viene a configurarsi come un costruire sé, un concepire, un dare alla luce un'idea di sé. È questa capacità costruttiva del pensare che obbliga a una metodica sorveglianza metariflessiva.

#### CONCEDERSI TEMPO

La direzione essenziale del processo di autoformazione consiste nel cercare quel sapere dell'esistere che aiuta a dare senso al proprio esserci, ad abitare con sensatezza il mondo con gli altri. Questa ricerca chiede tempo. Un tempo altro da quello affannato della circospezione quotidiana. Sciogliersi dal vincolo del fare e dedicarsi a quel riflettere che sembra inutile perché nulla di produttivo lascia dietro di sé non è facile. Noi siamo esseri obbligati alla cura, cioè aggregati al compito inaggirabile di procurarci cose con la fatica del lavoro e stimolati a creare opere al fine di trovare il proprio luogo nel mondo con gli altri. Rispetto a questa declinazione della cura che si manifesta nella forma dell'occuparsi, del fare cose, la cura che si manifesta come sollecitudine rispetto alla propria di-

mensione spirituale sembra poca cosa, quasi un atto meramente esornativo. È, invece, l'essenza della condizione umana a rendere necessari entrambi i tipi di cura. Non è un caso che la lingua greca abbia due termini differenti per nominare i due diversi tipi di cura: *mérimna* (μέριμνα) e *epiméleia* (ἐπιμέλεια).

Il termine *mérimna* indica la cura come pena, come preoccupazione, come l'essere vincolati a procurare cose per continuare a vivere. Il termine *epiméleia* viene invece usato da Platone ogni volta che Socrate parla dell'anima, per indicare quella cura che risponde al bisogno di trascendenza, di ulteriorità.

Che la tendenza a lasciarsi prendere interamente dalla cura come *mérimna*, cioè dalla frenesia del procurare cose, sia diventata per l'essere umano contemporaneo quasi una tenaglia che costringe il vivere sul piano del produrre e del consumare è cosa evidente. Questo problema era ben presente già nei Vangeli, dove Gesù avverte del rischio che alla materialità del vivere sia riservato eccessivo impegno, e quando "le preoccupazioni di questo mondo [ἡ μέριμνα τοῦ αἰῶνος]" (Matteo, 13,22) sono eccessive, la parola di cui l'anima ha necessità rimane soffocata e non fa fiorire la vita. Per questo Gesù indica il principio etico di "non preoccuparsi troppo [μὴ μεριμνᾶτε]" (Luca 12,22), infatti nessun eccesso è cosa buona e aggiunge senso al vivere.

La cura come procurare cose è necessaria, ineludibile, ma anche di questa parte del mestiere del vivere occorre avere la giusta misura, così da trovare il tempo anche per la cura dell'anima, quella cura del nostro essere immateriale che la ragione, quella che sta in ascolto dell'essenza dell'essere, sente inaggrabile. Se solo ci si ferma e si ascolta il brusio dell'anima, non è difficile percepire un senso di angosciosa dispersione, la frustrazione di sentire il tempo che passa senza che a esso sia data adeguata consistenza. Non si può, allora, non avvertire la necessità di garantirsi il *sabato dell'anima*, cioè il momento festivo, quello del riposo. Riposo non significa, però, inattività, ma attività altra della mente, quella che si sottrae all'indaffaratezza produttivistica e si sottomette al principio della ricerca di senso. È così che il riposo diventa tempo vivo, tempo di donazione di senso (De Monticelli, 2004, p. 26).

Tutti possono avvalorare per esperienza l'importanza di questo principio di azione: quello, cioè, di darsi un tempo vuoto di occupazioni più o meno produttive per trovare il tempo della cu-

ra dell'anima. Tuttavia, va fugata da subito ogni interpretazione intimistica, perché non basta darsi tempo, interrompere il fare affaccendato per trovare quiete. È invece necessario che, nel tempo dedicato al fare e all'agire, ci si muova secondo quelle direzioni dell'essere che a un'attenta disamina della coscienza sono risultate giuste e buone. Solo allora la coscienza, al momento dell'allentarsi della tensione indaffarata, può essere capace di distensione. Il modo primario della cura di sé è quello di agire con senso e, dunque, non solo lavorare su di sé per trovare la via dell'esistere ma impegnarsi operativamente per tracciarla.

#### TOGLIERE VIA

Il dare forma buona alla propria vita si attualizza attraverso azioni non solo costruttive, ma anche decostruttive. Due, infatti, sono le differenti tipologie di azioni spirituali: cercare orizzonti che aiutino a vedere il cammino dell'esistere e togliere via ciò che non aiuta a trovare la strada.

Fai come lo scultore di una statua che deve diventare bella: toglie questo, raschia quello, rende liscio un certo posto, ne pulisce un altro, fino a far apparire il bel volto nella statua. Egli toglie, raschia, liscia, ripulisce [...] come lui tu togli tutto ciò che è superfluo, rad-drizza ciò che è obliquo, purifica ciò che è fosco e rendilo brillante, e non cessare di scolpire la tua propria statua finché non brilli in te la chiarezza divina della virtù. (Plotino, *Enneadi*, I, 6, 9, 7)

Il togliere via è azione essenziale sul piano epistemologico. Alla conoscenza di ciò che è bene conoscere si giunge attraverso un processo di "purificazione", di "perfezionamento interiore" (VI, 7, 36, 8-9), che comporta un togliere (IV, 7, 10, 27). Per andare all'essenza delle cose bisogna eliminare ciò che non è essenziale, ma innanzitutto bisogna lavorare su di sé, togliendo via quelle incrostazioni concettuali e quelle rigidità metodologiche che impediscono un accesso il più originario possibile all'oggetto. È un continuo lavoro di sottrazione di ciò che può opacizzare lo sguardo, perché quando lo sguardo guarda una cosa trovandosi già inquinato di idee e pensieri "non può vedere nulla, anche se ti è posto innanzi un oggetto che può essere veduto" (I, 6, 9, 28).

Adottare la logica del togliere via, del purificare non implica che si assuma come prospettiva quella platonica dell'aspirare a un pensiero puro, perché se il pensiero puro è quella visione che accade quando la mente si strappa via dall'intelligenza ordinaria, che non vede attraverso la luce, ma diventa essa stessa la luce con cui vede – “la visione è proprio la luce” (VI, 6, 7, 20-21) – allora è impraticabile dalla mente umana. Questa visione metafisica della conoscenza che aspira a un pensare tanto trasparente da farsi tutt'uno con la cosa e consentire, dunque, una conoscenza omogenea e isomorfa all'oggetto è impraticabile, dal momento che il nostro pensare è sempre un pensare incarnato, indisciungibile da quella materialità della vita il separarsi dalla quale, che era considerato da Platone (*Fedone*, 66a) la condizione necessaria per attingere a un pensiero capace di cogliere l'essenza delle cose, è irraggiungibile.

Tuttavia, l'impossibilità di un pensare talmente puro da essere la stessa luce che accarezza le cose non sottrae valore alla pratica spirituale del lavorare a togliere via l'inessenziale. Togliere via, cercare la semplicità essenziale costituisce uno degli imperativi spirituali. Il situarsi in questa prospettiva chiede innanzitutto di evitare di rincorrere troppi saperi, soprattutto di disattivare l'attaccamento alle proprie teorie e, in genere, al troppo pieno di idee non sempre adeguatamente verificate, al fine di evitare che la vita della mente soffochi nel già saputo.

La mente non può tenersi in una condizione di autoriflessione continua, quella che consente di vagliare le idee con cui entra in contatto e di dare assenso solo a quelle che hanno superato il vaglio di una scrupolosa valutazione; spesso si comporta come un vaso che si riempie di molte opinioni, di idee non pensate (Platone, *Fedro*, 235d). Quando la mente è appesantita da troppe cose non essenziali alla ricerca della verità dell'esistere è come se sulla sua superficie si siano incrostate conchiglie, alghe e pietre che impediscono di respirare (Platone, *Repubblica*, 611d-612a).

La mente capace di accedere alla verità, di giungere alla terra della verità, è dipinta da Platone come un'anima con le ali. Un'anima che vola non può essere che un'anima leggera, quella che di null'altro si occupa che di investigare le questioni essenziali. E l'energia richiesta per volare in alto, verso “la terra della verità” (Platone, *Fedro*, 248b-c), si trova solo quando il pensare non è appesantito da ingombri inutili. Per questa ragione è essenziale

togliere, spogliarsi del di più. Quella del togliere è, dunque, un'azione spirituale primaria. Il togliere inteso come un agire su di sé per ridurre il troppo pieno di certa immaginazione, che impedisce di stare nel reale e di tenere l'attenzione concentrata su ciò che ci accade veramente, e di certo sapere, quello che, proprio perché non essenziale, fa da ostacolo all'accesso alle questioni di vitale importanza.

Per perseguire l'obiettivo della leggerezza torna utile il metodo fenomenologico, di cui è possibile riscoprire il valore formativo nell'assumere come mossa cognitiva fondamentale quella dell'*epoché*. *Epochizzare* significa mettere tra parentesi e, dunque, oscurare molte delle nostre idee e conoscenze, rendere inattive molte delle teorie che assimiliamo nel commercio quotidiano con il mondo. Ci sono casi in cui si vorrebbero eliminare certe credenze, certe opinioni che si avverte esercitare pressione sulla vita cognitiva, ma non è facile cancellare idee che si ritengono infondate o nei confronti delle quali si nutre qualche dubbio. L'esercizio dell'*epoché* consente, tuttavia, di diminuire il potere performativo esercitato da questi contenuti di pensiero, perché fare *epoché* significa comportarsi come se quell'idea non abitasse la mente, con l'effetto di renderla inefficace, di neutralizzare la sua forza sulla vita mentale (Stein, 1922b, p. 178). Il difficile della pratica dell'*epoché* consiste nel fatto che non si tratta di una semplice rimozione, ma di una esplicita e cosciente messa in parentesi di un'idea, atto che per essere efficace richiede che la coscienza non perda mai di vista l'atto stesso del mettere in parentesi. Nell'esercizio dell'*epoché* è quindi implicito un impegno metacognitivo, quello della riflessione che vigila sull'atto riflessivo, che assorbe molte energie mentali.

Anche sulla scorta delle riflessioni husserliane, il metodo fenomenologico è da più parti interpretato come metodo ascetico, perché chiede la messa in atto di esercizi simili a quelli della mistica, per esempio il ridurre al minimo le teorie disponibili per rendere la mente tessuto trasparente, il depotenziare il sé per rendere il pensare massimamente ricettivo nei confronti del profilo del fenomeno. In questo senso, il metodo fenomenologico non è un semplice procedimento di pensiero, ma una sorta di esercizio spirituale, perché produce trasformazioni nella vita della mente. È un metodo impegnativo perché chiede di “abbandonare sé e i suoi

stati, i propri contenuti di coscienza, un *trascenderli*, per giungere, per quanto possibile, a un'esperienza vissuta di incontro con il mondo" (Scheeler, 1916, p. 118). Il troppo pieno di sé impedisce l'incontro reale con l'altro e, dunque, anche la conoscenza autentica dei principi etici sui quali stoicamente dovrebbe essere concentrata l'attenzione è andare per il sentiero dell'esperienza con un bagaglio leggero e mirare all'essenziale.

Nel mondo che si apre innanzi alla persona c'è un ordine di possibilità, passaggi ad altro, che si rendono intuitibili quando si tiene la mente sgombra dell'inessenziale. Anche saper stare in difetto di senso, quando, nonostante gli sforzi nulla che restituisca il piacere dell'esserci si riesce a trovare, è un modo per attenersi solo all'essenziale senza timore del troppo poco che si può esperire, perché una mancanza accettata è una mancanza viva, che tiene l'essere aperto all'ulteriore. Quando si avverte la propria lacuna d'essere, si è tentati dal rincorrere una serie infinita di riempimenti, i quali, anziché colmare il vuoto, hanno solo l'effetto di appesantire l'anima ostacolando altri inediti movimenti d'essere. In quel poco, che sembra il tratto dell'essenziale, c'è la possibilità di un guadagno d'essere che non si dà laddove c'è riempimento che non lascia fessure.

La via del togliere, dell'andare leggero, della sobrietà, è l'esatto contrario del pensare che il senso stia nell'accumulare. Forse in questo consiste la povertà di spirito e la purezza di cuore che costituiscono uno degli imperativi esistentivi, di ispirazione evangelica. È quando il pensare si alleggerisce del non essenziale che accede alla realtà nella sua dimensione originaria.

Non di troppe cose si può aver cura. Occorre cercare la giusta misura. Sul tempio di Delfi, oltre all'imperativo "conosci te stesso", si trovava scritto anche "niente di troppo" e "non vincolarti a nulla", dunque stai nell'essenziale e con leggerezza rispetto a ogni cosa, sciogliendo l'anima da rischiosi attaccamenti. L'esercizio spirituale, ispirato dal principio di praticare la ricerca dell'essenziale, lascia l'anima respirare il fresco del vuoto. Specifico della cura spirituale è proprio il far ritrovare all'anima un respiro libero.<sup>3</sup>

3. Weil (1947, p. 49-71) porta all'estremo delle sue possibilità la tecnica del togliere via, dell'alleggerire laddove parla della pratica di distruzione dell'io per fare vuoto nell'anima, perché l'azione di svuotamento dell'io sarebbe l'unica azione capace di rendere l'anima ricettacolo dell'azione divina. "Una volta capito che si è nulla",

Alleggerirsi per tenersi all'irrinunciabile può avere una forte valenza esistenziale per ogni essere umano, e rivelarsi poi particolarmente necessario per quelle persone che si lasciano toccare dalle cose in profondità; infatti, ci sono persone che si lasciano toccare in profondità dagli eventi, altre che invece li vivono in modo periferico (von Hildebrand, 1922, p. 74). Si è toccati nel profondo della propria vita emozionale quando un'esperienza ci coinvolge al punto di penetrare "nelle viscere", di prenderci "al cuore", di perforare l'essere "fino al midollo" (von Hildebrand, 1922, p. 74). Lasciarsi toccare nel profondo, se da un lato è segno di quell'apertura all'altro e alle cose necessaria alla costruzione di intense relazioni di comunione, dall'altro significa trovarsi esposti e vulnerabili laddove ne va del proprio essere. Questa esperienza interiore di compartecipazione e di sensibile vulnerabilità è bene documentata in chi fa lavoro di cura, che rende conto dei rischi che si corre quando ci si lascia toccare troppo. La pratica di cura è, nella sua essenza, un prendersi a cuore l'altro; esistono, però, una pratica difettiva, in cui ci si prende troppo poco a cuore l'altro, e una pratica eccessiva, in cui lo si prende troppo a cuore. In entrambi i casi, si tratta di una situazione di dismisura, che però, nel caso di eccessiva compartecipazione, comporta dei rischi per la persona che agisce. Lavorare su di sé per individuare l'irrinunciabile e aver cura del proprio principio interiore significa costruire un punto di ancoraggio per tenersi in salvo da certi eccessi.

Il lavoro di alleggerire il proprio sé non va inteso come rivolto solo ai "contenuti" che ingombrano l'essere, ma anche ai "modi"

scrive Weil, "il fine di tutti gli sforzi è di diventare nulla" (p. 63). Se un'interpretazione così radicale della pratica di alleggerimento del sé è concepibile solo all'interno di una visione religiosa, sostenuta da una tensione verso il trascendente, tuttavia di questa concezione risulta utile riprendere il concetto di "distruzione dei propri attaccamenti", da intendere come la tensione a depotenziare l'illusione di possedere forze ed energie in quanto si dispone di cose, materiali o immateriali esse siano. Le varie forme di attaccamento – alle proprie credenze e teorie, alle proprie attitudini e capacità – rendono schiava l'anima, impedendole di entrare in un rapporto vero con il reale. La rinuncia a pensare il senso come possesso di qualcosa non solo consentirebbe alla mente di accogliere anche altro, ciò che nel pieno dei nostri attaccamenti rimane impensato, ma paradossalmente la disporrebbe a una differente forma di padronanza delle cose, una *padronanza distaccata*, perché solo quando si è capaci di indebolire la tensione acquisitiva si rende disponibile un'energia radiante che rende possibile attivare un movimento reale dell'esserci per consentire di abitare con gli altri nel mondo.

di essere. Esisterebbero due vie differenti dell'esserci: la tensione e la distensione (Scheler, 1955, pp. 166-167). La via della tensione ci tiene attivi, protesi verso le cose, pronti a dare corpo ad azioni costruttive; la distensione ci tiene passivi e ricettivi verso il mondo. Fra i compiti propri del tempo presente c'è anche quello di riscoprire il valore della capacità di distensione, pur se screditata dalla nostra cultura, tutta incentrata a valorizzare l'attivismo, la presenza incisiva di sé sulle cose. Distendersi significa coltivare la postura ricettiva, quella che mette la mente nella condizione di essere sensibile agli altri e alle cose nel loro essere proprio. Quella ricettività che si manifesta in corrispondenza di un lavoro impegnato a disattivare un certo eccessivo attivismo mirato ad affermare se stessi costituisce la condizione per avvertire l'essere proprio delle cose e degli altri che ci vengono incontro.

#### CERCARE L'ESSENZIALE

Alleggerire la mente di quanto la appesantisce è pratica spirituale da intendere non solo nel senso di raschiare via contenuti inessenziali, ma anche di prendere le distanze dal pensare comune, dai discorsi che sembrano assennati ma che ci tengono vincolati a un sapere non vivo, non vitale. Il pensare di cui ha necessità chi va in cerca del sapere dell'anima, dell'arte che consente di autenticare l'esistenza, è un pensare fuori dall'ordine, perché si tiene estraneo alle regole stabilite e osa esplorare sentieri non frequentati. È un pensare scomodo, un pensare alato, perché si allontana dal pensare consueto, quello che spesso rimane impantanato nelle cose di poco conto.

Questo pensiero alato, capace di camminare fuori dall'ordine dei discorsi comuni, mette radici solo in "un'anima tenera e pura [ἀπαλήν καὶ ἄβατον ψυχὴν]" (Platone, *Fedro*, 245a). Tenera è una mente il cui pensare non si è indurito nell'arroganza di possedere certezze ed è pura nel senso che si lascia muovere da tensioni giuste, e giuste sono quelle che tengono la mente concentrata a cercare ciò che fa bene al vivere. Diversamente da quanto pensano i sottili ragionatori (*Fedro*, 245b), quelli che ritengono che il pensiero efficace si concretizzi in arditi quanto asfittici sistemi filosofici che pretendono di afferrare la verità nelle griglie dei di-

scorsi razionalizzanti, la mente ha necessità di un pensare alato. Il pensiero alato è qualcosa di diverso da quelle orme del pensare che si sviluppano apprendendo abilità tecniche (*Fedro*, 245a), è qualcosa che germoglia quando la mente si tiene in prossimità delle "cose degne di essere amate" (*Fedro*, 250d). Per tenere la mente presso le cose che necessitano di attenzione è necessario nutrirla con quelli che Platone definisce "bei discorsi e belle ricerche" (*Repubblica*, 571d-572a).

Difficile dire con precisione in che cosa consistano. Forse i buoni discorsi sono quelli che aiutano a trovare qualche frammento dell'arte di vivere, che identificano strategie fattibili e utili a superare le difficoltà, che indicano orizzonti di riflessione da cui sia possibile tracciare percorsi di senso dell'esistere. Buone ricerche, forse, sono quelle che si tengono legate all'essenziale, ma allo stesso tempo svincolate da qualsiasi pretesa definitoria e, dunque, aperte alla possibilità di percorrere sentieri impreveduti; buone sono quelle che alimentano nella mente uno sguardo lucido, quelle che tengono l'attenzione vigile di fronte a visioni della vita ingannevoli. Ma, soprattutto, sono buoni quei discorsi e quelle ricerche che nutrono la mente della passione per le questioni di valore.

Le cose di valore, quelle per le quali è sensato appassionarsi, sono per Platone le domande che riguardano le virtù: cos'è la saggezza? cos'è la temperanza? come si fa a essere giusti? ecc. (*Fedro*, 250b). Domande, queste, che andrebbero però frequentate non tanto o non solo per individuare l'essenza generale di ogni virtù e catturarla in un concetto chiaro e perspicuo, come intende Socrate, ma per capire come praticarle nel qui e ora, assumendole dunque come domande pratiche, domande dell'etica quotidiana.

Dedicarsi a pensare le questioni considerevoli da pensare per cercare le coordinate che consentono di comporre di senso l'esistenza significa dedicarsi a ciò che è irrinunciabile, ed è proprio nel concentrarsi su ciò che è essenziale da pensare che si può trovare la strada per dare una forma buona al tempo della vita.

Stare in cerca dell'essenziale richiede energia, quella necessaria alla mente per tenersi concentrata sulle questioni che, essendo del più grande valore per l'esserci, consumano la forza del pensare. Questa energia si trova esercitandosi in due pratiche spirituali allo stesso tempo: alleggerirsi di ciò che appesantisce la mente rendendo impossibile il volo del pensiero e poi tenendo l'anima vincolata

all'esame delle questioni essenziali, perché è proprio dal tenersi in contatto con le questioni di valore che si trova la forza del pensare bene orientato. Come spiega Platone, "l'ala, grazie alla quale l'anima può sollevarsi" alla ricerca delle cose essenziali, ha bisogno di energia e questa viene all'anima proprio dal tenere l'attenzione concentrata sulle questioni di valore che si trovano nella "terra della verità" (*Fedro*, 248b-c). Per nutrire la forza vitale necessaria a ogni movimento di trascendenza la mente deve tenersi il più libera possibile dal pensare cose inutili, che la appesantirebbero al punto da rischiare di perdere le ali, e invece nutrire la postura che ci tiene alla ricerca di ciò che è considerevole da cercare. Postura che trova nutrimento proprio dallo stare alla ricerca delle cose che vale investigare. Perché quando lo sguardo si concentra sulle questioni essenziali, allora è come se la mente avvertisse un calore che affluisce nei suoi tessuti consentendo alle ali del pensiero di germogliare (*Fedro*, 251b-d).

Il principio dell'alleggerirsi dell'inessenziale per cercare la leggerezza densa dell'irrinunciabile vale non solo sul piano della formazione epistemica, ma anche su quello ontologico ed etico. Cercare ciò che è irrinunciabile per una piena esistenza attuativa del proprio essere significa mettere a fuoco quel nucleo che occupa il posto di massimo valore nella vita di una persona, quella sfera assiologica intorno alla quale tutto gira. L'irrinunciabile è costituito da quelle cose che possiamo definire di importanza vitale, tali, cioè, da costituire il punto decisivo per l'esistenza di una persona.<sup>4</sup>

Lo stare in cerca dell'essenziale è fonte di un sentire positivo; come dice Platone, la mente si allietta dallo stare con l'attenzione là dove si danno "le realtà degne di amore" (*Fedro*, 250d), quelle considerevoli da pensare. Ma di questa letizia mentale si può fare esperienza solo quando la mente è leggera, sgombra di tutti quei contenuti che oscurano lo sguardo. La mente non si nutre se non di ciò che la rallegra, e allegria deriva da alleggerire (Agostino d'Ip-pona, *Confessioni*, XIII, 27.42).

4. Secondo von Hildebrand, ci sarebbero dei momenti nella vita in cui il posto dell'irrinunciabile rimane vuoto, tuttavia ogni persona avrebbe la tendenza a riempire questo posto (1922, p. 80). Il problema consiste nel riempirlo attraverso un processo meditato, differentemente dal soggiacere passivamente alle mode e in generale ai condizionamenti esterni. Aver cura di sé significa evitare questa seconda possibilità per situarsi come soggetto che liberamente sceglie ciò per cui vale esserci.

Stare in una condizione di leggerezza non equivale, però, alla vacuità, a quel pensiero che evita gli arrischi scomodi di un certo domandare. La leggerezza che consente al pensiero di prendere il volo è quella appesantita dalla responsabilità di cercare la verità, perché solo allora la mente "trova nutrimento ed è felice" (Platone, *Fedro*, 247d). La pratica spirituale del togliere è dunque quell'alleggerire di ciò che appesantisce il pensare per renderlo così capace di concentrare le energie sulle cose considerevoli da investigare; è il concentrarsi su ciò che è irrinunciabile da pensare che produce un sentire positivo, quello che poi si traduce in energia buona per la vita della mente, che fa germogliare la forza del pensare.

#### COLTIVARE L'ENERGIA VITALE

L'autocomprensione richiede che si attivi la riflessione, ossia quel comportamento nel quale si osserva ciò che accade in se stessi. Per lo sviluppo di una buona attività riflessiva è necessario che il soggetto abbia avuto cura di coltivare al massimo grado possibile le pratiche spirituali sopraindicate. Non ci può essere un'intensa riflessività se la mente non è capace di un'attenzione concentrata sul proprio vissuto; senza il silenzio interiore la capacità riflessiva si trova depotenziata, poiché la vita della mente troppo ingombra e distratta non riesce a raccogliere il necessario vigore nell'atto del pensare. Senza il concedersi tempo non è possibile trovare quello spazio di cui la riflessività necessita, poiché richiede un'adeguata quiete cognitiva. Quando si toglie via il di più rispetto all'essenziale, si evita che le energie mentali si disperdano per poterle invece fare confluire ad alimentare la potenza riflessiva. Ma non basta, la cura di sé ha necessità anche di altro, di energia vitale.

L'impegno a coltivare le pratiche di spiritualità non solo implica una decisione non facile e da rinnovare continuamente, ma richiede anche la disponibilità di un'adeguata energia vitale, quella che ci tiene in tensione e tiene desti gli occhi della mente. L'energia vitale è un'energia positiva indispensabile all'esplicazione di ogni atto personale, quelli in cui si attualizza la nostra individualità essenziale. La forza vitale indica il grado di benessere interiore. Più ci si sente bene, a proprio agio nel presente che si sta vi-

vendo, più si riesce a tenere desti gli occhi della mente e a tenere saldo l'orientamento dell'attenzione su contenuti essenziali, e più intensa è la capacità di concentrarsi sull'oggetto, maggiori sono le possibilità di una conoscenza adeguata. Idee buone e sentimenti positivi, quando non sono animati dalla forza vivificante, è difficile che siano capaci di generare un movimento dell'esserci, quello che ci fa iniziare qualcosa di nuovo; senza energia vitale il pensare e il sentire sono capaci solo di un tendere debole, quello che non ha l'energia necessaria per aprire l'esperienza all'ulteriore (Stein, 1922a, p. 111). C'è dunque un cerchio virtuoso tra la cura di sé che è primariamente orientata a coltivare l'energia vitale necessaria a esplicitare gli atti personali, quelli in cui si concretizza la nostra individualità essenziale, e la possibilità di attuare le pratiche di spiritualità indispensabili per aver cura di sé.

Quando Stein parla di "forza vitale" (1922b, p. 170; 1962a, p. 89) non introduce un elemento metafisico, e come tale inverificabile, ma parla di un fenomeno che ciascuno di noi avverte quando sosta per pensare e comprendere la qualità del proprio esserci. Può accadere di sentire dentro una vigoria della forza vitale, che tiene il nostro esserci presente e attivo quel tanto necessario a esperire un benessere esistenziale, oppure si può percepire una debolezza della forza vitale, che ci fa avvertire come una diminuzione delle possibilità di esistere. Se affinché si verificano quelle attività dell'io in cui il soggetto sente di trovare consistenza è necessaria una certa quantità di forza vitale, allora è quanto mai essenziale per ciascuno individuare ciò che nutre e ciò che consuma tale forza.

A esercitare un'azione significativa sulla forza vitale sembrano essere gli atti affettivi: le tonalità emotive che impregnano la carne dell'anima, i sentimenti che orientano i nostri gesti, le passioni che mettono in movimento e spesso squilibrano. Mentre Stein (1922b, p. 195) ritiene che tutta l'esperienza affettiva comporti un dispendio di forza vitale, a prescindere dalla sua qualità, sembra invece fenomenologicamente evidente che il sentire negativo consumi l'energia vitale e quello positivo la alimenti.

I sentimenti negativi consumano o bloccano l'energia interiore. La paura può paralizzare l'attività cognitiva, ma ancora più problematica è la paura di aver paura, ossia il timore previsionale degli effetti paralizzanti che la paura esercita sul proprio esserci, perché tiene il soggetto inchiodato dentro la morsa di atteggia-

menti difensivi che finiscono per impedire di vivere un tempo vivo. Nella paura di aver paura, l'energia vitale si consuma in atti mentali derealizzanti, perché quando si è assorbiti nel prefigurare eventi possibili e nell'immaginare possibili reazioni personali, ci si distoglie dal presente, che è il tempo dell'esserci. La paura della paura, che è sostanzialmente paura di non riuscire a sostenere il compito di esistere, impedisce all'energia vitale di agire nella sua direzione originaria, che è quella di "mettere in movimento il vivere" (1922b, p. 197) e più specificamente di alimentare atti liberi in cui attualizzare il proprio profilo originale.

Il sentire negativo, quello che provoca sofferenza non solo riduce l'energia disponibile, ma in certi casi suscita il desiderio del venir meno dell'energia vitale di cui si dispone. Se è vero che esiste una proporzionalità diretta fra forza vitale interiore e sensibilità dell'anima, allora proprio il disporre di una certa forza interiore acuisce la sensibilità, e questo fenomeno può diventare problematico quando si vivono esperienze dolorose, perché allora questi vissuti risultano più vividi; in questi casi la mente aspirerebbe a esaurire la sua forza, il suo stato di vigore, fino a sentire di non sentirsi più. Più l'anima è viva e sensibile e più avverte intensamente la qualità dell'esperienza, e quando l'esperienza è quella di un sofferenza che sembra non finire, allora si vorrebbe desensibilizzare l'anima, far dileguare la sua forza, sentire appassire quel sentire che è tutt'uno con l'esserci. Quando questo desiderio distruttivo agisce tacitamente sulla mente senza venire analiticamente meditato e risignificato alla luce di precise direzioni di senso, può spingere la persona a cercare di esaurire le energie mentali impegnandosi in una serie disordinata di attività, con la conseguenza che, alla fine, anziché acquietarsi in una desensibilità che non è perdita d'essere ma preludio ad altro, si esperisce solo un negativo senso di esaurimento dell'essere.

Invece, il sentire positivo distende l'anima e restituisce un senso di benessere che si traduce in un aumento di energia vitale:

In una condizione di stanchezza, in cui mi sento quasi senza vita, interiormente irrigidita, prendo un libro o una poesia che amo in modo particolare e vengo colta dall'entusiasmo per la loro bellezza. In un primo momento, forse, mi sarà difficile ritrovare l'entusiasmo – la forza in me presente è appena sufficiente per poter vivere questo contenuto – ma, nel momento in cui esso comincia ad affiorare, mi riempie sempre

di più fino a invadermi completamente; la stanchezza scompare e mi sento come rinata, mi sento in forma e vivace, piena di stimoli per intraprendere una nuova attività vitale. (Stein, 1922b, p. 193)

Quando ci si sente in forma, perché si avverte l'anima nutrita da una forza vivificante, ci si può percepire capaci di un'attività mentale intensa, e questa sensazione positiva è spesso all'origine di avventure intellettuali che permettono di ottenere risultati significativi prima non prevedibili.

Non basta, però, la presenza di un sentimento positivo o negativo perché si producano modificazioni sulla nostra forza vitale e, insieme, sul nostro modo di posizionarci nei confronti del mondo. Può accadere di apprezzare il comportamento di una persona e di sentire conseguentemente nei suoi confronti un senso di gratitudine, ma se questa gratitudine non è sentita in modo vivo – se, cioè, rimane un sentimento superficiale che non tocca in profondità la vita dell'anima – allora nel soggetto che lo vive non fiorisce alcuna forza vivificante.

A rinforzare ulteriormente la teoria della dipendenza del sentire dagli atti valutativi è il fatto che il grado di vitalità e, dunque, di significatività ontogenetica con cui si vive un sentimento è direttamente proporzionale al grado di valutazione positiva attribuita all'evento vissuto o alla propria situazione esperienziale e al ruolo che il valore di riferimento ha nella nostra scala dei valori. Solo dei sentimenti vivi è propria la possibilità di rendere disponibile alla persona quella vitalità necessaria a dare inizio a qualcosa di nuovo, a un agire nuovo, sia esso interiore o verso gli altri.

Se il sentire ha effetti significativi sulla forza vitale, è vero anche che, a sua volta, l'intensità con cui esperiamo il nostro sentire dipende dalla quantità di forza vitale disponibile. Questa reciprocità morfogenetica nei termini di una proporzionalità diretta fra quantità di forza vitale e intensità del sentire forse spiega perché, nelle persone anziane, che sentono di avere dato il possibile alla vita e avvertono il prossimo finire del proprio cammino, certe sofferenze, che nel vigore degli anni dilanierebbero l'anima provocando squilibri nel pensare e nel sentire, risultano più tollerabili, quasi fossero più sfumate. Forse quell'equilibrio con cui gli anziani affrontano le cose non dipende solo dalla saggezza guadagnata nel corso del tempo, ma dal mutare della qualità della forza

vitale, come se la radice del nostro essere venisse in aiuto nel modo adeguato al tempo che si vive.

Poiché la forza del sentire e la sua colorazione dipendono da un preciso atto valutativo esercitato sull'esperienza, e tale atto è in relazione con il tipo di valore e la posizione che esso occupa nella scala complessiva dei valori, allora, se si accetta questa premessa, la possibilità di coltivare la propria energia vitale risulta essere in connessione con un lavoro di riflessione sui valori che orientano il nostro pensare e il nostro sentire.

Si cadrebbe in una visione mentalistica e, dunque, astratta dell'energia vitale se non si tenesse conto della sua codipendenza dalla forza vitale sensibile, quella che sentiamo nel corpo (Stein, 1922b, p. 197). La mente è immersa nel corpo, nella materialità della vita; a noi non è dato un pensare purificato dalla vita sensibile, perciò il pensare puro di cui parlava Platone, quello che solo accede alla verità, non è possibile dal momento che presuppone lo slegare ogni legame con il corpo. Ci sono momenti in cui la stanchezza che attraversa il corpo sembra colorare anche la vita della mente, impedendole di impiegare al meglio la forza interiore, così come in altri momenti un piacere sensibile può provocare un senso di freschezza nella mente. La vita corporea che ci tiene immersi nelle cose può ostacolare la vita dell'anima o portare a essa nutrimento. Reciprocamente la vita dell'anima ha effetti sulla dimensione sensibile: una gioia inattesa fa avvertire vigoria nel corpo e il pensare di poter dare attuazione positiva a una passione fa ritrovare un'energia che sembrava perduta; quando il dolore della mente è tale da sembrare che la mente vada in frantumi, anche il corpo sembra tremare e sembra andare a pezzi.

Poiché il corpo è parte della natura, attraverso di esso la mente si nutre della qualità delle esperienze a contatto con gli elementi sensibili. Il contatto con gli elementi naturali può essere percepito come fonte di energia: il semplice lasciare riposare lo sguardo sul verde rilucente delle foglie nuove di una siepe d'alloro produce un senso di piacere e questo piacere sensibile può tradursi in un senso di freschezza e di rilassatezza della mente; il baluginare del chiarore dell'aurora sulla superficie del mare può diventare luce spirituale che rinfresca il respiro del pensare, la mente beve l'azzurro e una letizia inaspettata la pervade.

Data la stretta connessione fra energia vitale interiore e forza vitale sensibile, la vita della mente si trova radicata nella vita corporea che ci tiene in relazione con la più ampia vita della natura; per questa ragione, esperienze positive sul piano della sensibilità corporea procurano forze corroboranti, che hanno un effetto positivo anche sulla vita della mente, non nel senso che la "forza vitale sensibile" si traduce immediatamente in energia mentale o in "forza vitale interiore", ma perché fornisce quel benessere che consente alla mente di impiegare al meglio la sua energia vitale.

Come la vita materiale, anche la vita spirituale ha necessità di una fonte di energia: la vita corporea trova nello stare fra le cose fonti di benessere o di malessere che agiscono sulla *forza sensibile*; analogamente, stare con il pensiero concentrati su questioni di valore e avvertire che la fatica del pensare dischiude altri paesaggi dell'essere dà vigore all'anima nutrendo la *forza spirituale*. Anche se la vita spirituale, nella quale l'essere umano trova la sua essenza, ha fonti di energia proprie, non è disgiungibile dalla vita corporea, e del suo vigore e della sua stanchezza risente; la mia mente è presente in tutte le parti del corpo, lo sente e da questo sentire non può slegarsi; la percezione dei processi corporei fa parte della mia vita come il pensare e il sentire.

Se la vita spirituale patisce la qualità della vita sensibile, è anche vero il contrario. Proprio perché la vita spirituale è legata a quella corporea può avere su questa effetti salutari: quando la mente, a seguito di un lavoro spirituale, gusta il piacere di qualche chiaro che si dischiude nel fondo dell'anima, questo tracima nel corpo, che sembra diventare più vitale. Anche nella notte più scura, quando la mancanza di luce rischia di trascinare il pensare verso zone della mente intrise di sofferenza, la forza spirituale che viene dal tenere l'attenzione su certi pensieri può generare quel piacere spirituale che fa sembrare più chiaro l'oscuro della notte e consente di risignificare l'esperienza delle cose.<sup>5</sup>

5. Fra le pratiche di spiritualità in uso nell'età antica Foucault annovera anche l'importanza della cura del corpo come cura dietetica (1984, p. 60). Data l'attenzione spesso ossessiva, ma anche non ben direzionata, che il tempo presente mostra per il corpo, può sembrare non necessario tenere conto di questo tema. Però, la fenomenologia della relazione corpo e anima elaborata da Stein (1962a) obbliga a qualche breve appunto. Stein non si limita ad approfondire il tema della corporeità, ma connette strettamente la dimensione corporea alla cura della vita interiore e argomenta a fondo questa posizione teoretica. Sviluppando un tema husserliano, Stein porta

Sostenere la tesi di una stretta dipendenza fra vita corporea e vita interiore non significa far dipendere completamente la vita spirituale da quella sensibile. Anche se la forza interiore è condizionata da quella sensibile, da un'analisi fenomenologica dell'esperienza si può rilevare come sia possibile esperire vissuti cognitivi che sono espressione di un certo vigore mentale anche quando la vita corporea è affaticata; è questo il caso dell'esplicazione di atti liberi, i quali si attualizzano anche in condizioni di una stanchezza corporea, segno che c'è la possibilità di una freschezza della mente anche in condizioni sensibili non ottimali. Proprio della vita interiore è, infatti, la capacità di attingere forza da se stessa, e ciò avviene quando, a seguito di un impegno mentale su un certo contenuto, il soggetto esperisce un senso di intima soddisfazione che sembra bastare per reintegrare le energie vitali consumate. Non si può non evidenziare che la letizia che viene dal sentire di stare facendo un buon lavoro del pensiero è conseguente a un'autovalutazione in cui, attraverso una riflessione di secondo grado, la

l'accento sul "corpo vivente" per affermare non solo l'unità inscindibile del corpo e della mente, ma anche l'importanza che il benessere corporeo ha sulla vita dell'anima. Il corpo vivente è da lei concepito come la "forma esterna" della vita interiore (1962a, p. 88), una zona periferica che sta in una relazione stretta con la parte spirituale della persona, al punto che l'essere affetti da una leggera sofferenza organica non lascia indifferente il più razionale e astratto dei processi mentali: o la sofferenza si limita a sottrarre forze all'attività mentale, la cui attenzione sul suo oggetto può diventare intermittente, oppure può avere la forza di deviare completamente l'attenzione ostacolando la vita cognitiva (p. 89). Al contrario il benessere che sentiamo nell'intero corpo vivente si traduce in intimo sentire positivo, che consente alla mente di concentrare la forza viva sulle sue attività.

Proprio in quanto unità di corpo e mente all'essere umano è affidata la responsabilità della cura non solo della mente, ma anche della vita corporea. "Se il corpo viene trascurato o trattato male, allora si evidenziano disturbi delle funzioni corporeo-viventi e c'è il pericolo che, di conseguenza, venga disturbata anche la vita interiore" (p. 91). Un'adeguata attenzione alla vita corporea è, dunque, condizione necessaria per un buon funzionamento dell'attività cognitiva.

In linea con l'esperienza mistica, Stein afferma che la cura del corpo avviene anche tramite l'ascesi, che è la condizione in cui si realizza da un lato la più alta sensibilità possibile a tutto ciò che accade solitamente in modo inavvertito, e dall'altra un'assoluta insensibilità alle pressioni esercitate dal corpo (p. 92). Ciò che rende importante il riferimento di Stein all'ascesi è l'avvertenza che questa pratica rischia di avere effetti negativi sulla cura della vita interiore quando è perseguita come valore in sé e non viene praticata unitamente alla ricerca continua delle fonti della vita spirituale. Solo quando non si cessa di perseguire la ricerca delle cose di valore e allo stesso tempo di avere cura della materialità della vita oltre che delle fonti della vita spirituale si evita il rischio di uno svuotamento interiore che annichirebbe le forze vitali (p. 93).

mente qualifica positivamente il lavoro cognitivo in cui è immersa: segno ulteriore, questo, della primarietà degli atti valutativi per la qualità dell'esistenza.

Si conferma, dunque, il valore esistenziale della pratica della comprensione della qualità della vita mentale quando porta a evidenza non solo la sua essenza, cioè la qualità degli atti mentali che indicano il suo *quid*, ma anche, conducendo un'analisi assiologica, il grado di valore per la vita spirituale dei differenti atti mentali. Detto in altre parole, la primarietà esistenziale degli atti assiologici decide la primarietà, nel processo di autoindagine riflessiva, del meditare quegli atti spirituali che attualizzano l'analisi delle cose di valore che orientano la vita della mente, quell'analisi che consente di decidere in quali direzioni investire la propria energia vitale. Da ciò emerge, a conferma della tesi con cui si è dato inizio al presente studio, che il conoscere se stessi è una pratica di spiritualità in quanto, se diretta verso l'essenziale, fornisce quei dati conoscitivi che costituiscono la premessa necessaria per attuare decisioni significative rispetto al fine di trovare l'orientamento di senso del proprio esserci.

#### SCRIVERE IL PENSARE

Per intensificare la forza plasmatrice delle pratiche di spiritualità è utile accompagnare il lavoro interiore con la scrittura. La potenzialità della scrittura nel plasmare il pensiero è conosciuta dall'antichità. Marco Aurelio scriveva le massime che condensano orientamenti per condurre la vita e le accompagnava con indicazioni sul modo di praticarle. Per avere i principi del vivere "evidenti, nitidi e pronti a essere applicati" (Epitteto, *Diatriba*, I, 27, 6) è utile meditarli a lungo e a questo scopo serve lo scrivere, perché la scrittura consente di avere disponibili allo sguardo riflessivo le linee di orientamento essenziali e il tenerle sotto lo sguardo sarebbe la condizione necessaria per farle diventare elemento strutturante della vita della mente. Solo quando fossero ripetutamente meditate, diventerebbero infatti capaci di esplicitare tutta la loro forza performativa sul modo di esserci. E affinché i principi dell'arte di vivere divengano strumento vivo dell'esperienza devono essere scritti in forma concisa ed essenziale (Hadot, 1992, p. 43). È così che la scrittura diventa esercizio spirituale.

Scrivere il pensiero in modo che l'esercizio dello scrivere sia formativo richiede essenzialmente di lavorare sulle parole. Poiché la verità prende forma con le parole e il linguaggio è la casa in cui abita il senso dell'esistere, delle parole occorre avere cura. Si ha cura di esse quando si va in cerca di quelle che meglio ci aiutano nella ricerca della verità, senza lasciarsi impigliare in alcuna preoccupazione esornativa e nello stesso tempo mantenendo la mente svincolata dalla tendenza a lasciarsi blandire da quella retorica che falsa la percezione delle cose.

Subito, quando si sta alla ricerca di un linguaggio che sappia dire la qualità della vita della mente, ci si scontra con la difficoltà di trovare parole adeguate a nominare la realtà interna, quella non visibile. Il nostro linguaggio è innanzitutto un linguaggio del mondo esterno, quello che si forma come risposta all'interesse primario dell'essere umano per la realtà di fuori. L'impalpabilità della vita interiore rende necessario il riferimento a quel linguaggio ordinario che consente di muoverci a nostro agio fra le cose, e in molti casi può funzionare; tuttavia, è necessario sorvegliare l'effetto che certe espressioni possono avere sulla percezione interna. Parlare dell'anima negli stessi termini con cui si parla di cose produce una cosalizzazione del flusso interiore che può imbrigliare il pensare riflessivo entro dispositivi cognitivi che vanno in cerca di un "oggetto" interno, cioè una cosa con dimensioni spaziali, anziché interpretare la riflessione come uno sguardo che accompagna il flusso vivente dei pensieri.

La metafora spaziale del "castello interiore", per esempio, con cui nella mistica si parla della vita dell'anima, se ha l'effetto positivo di orientare a una ricerca che sappia allontanarsi dalla superficie per andare in profondità, può indurre la percezione di una struttura a strati dell'anima, come se nel flusso dei pensieri ci fossero ambiti ben distinti, quando invece, spesso, pensieri dotati di un certo grado di profondità sono mischiati a pensieri superficiali e le convinzioni più meditate si portano appresso incrostazioni irreflessive che dovrebbero invece rimanere alla superficie senza intaccare il nucleo vivo del pensare. Anche per descrivere la conformazione più semplice del fluire dei nostri vissuti è necessario un grande sforzo per lottare contro la tendenza a usare il linguaggio così come ne disponiamo per il mondo esterno, e cercare invece di reinventare la lingua in modo da renderla capace di dire la nostra parte più sfuggente.

Il lavoro creativo sulla lingua, per renderla adeguata a dire l'essenza della vita della mente, è indispensabile perché, quando mancano parole capaci di dire adeguatamente la qualità dei vissuti questi neppure riescono a essere percepiti nettamente. Le parole non hanno la semplice funzione di dire ciò che già è percepito, ma il loro potere si spinge più in là: consentono di vedere meglio i contorni delle cose. Esiste una ricorsività reciprocamente generativa fra la ricerca di dare un profilo ai vissuti e la ricerca di parole adeguate a dire di essi l'essenza.

Il senso del linguaggio consiste nel saper dare voce a "quel che vive nell'anima e comunicarsi così ad altri" (Stein, 1997, p. 114). Saper trovare le parole che dicano fedelmente il senso dell'esperienza è dunque attività spirituale essenziale. Una volta compreso che la funzione del linguaggio è strutturante rispetto alla realtà, e non meramente espressiva, non possiamo non assumerci la responsabilità etica della parola.

Non si può prescindere dal perseguire un'*etica della parola* per una scrittura che sappia contribuire alla cura di sé; un'etica che si esprime innanzitutto nel cercare quelle parole che siano capaci di far passare il senso dell'esperienza, parole vivificanti. Ci sono parole che pretendono di operare una copertura totale dell'esperienza che abbiamo delle cose: è necessario evitarle, liberarsi di questo inganno. Da cercare sono quelle parole che lasciano fessure di silenzio, indizi di quello che ci risulta indicibile; parole vive che sanno essere, che sanno agglutinare il senso dell'esperienza. La lingua viva non è qualcosa che si possa acquisire nei termini di un oggetto già disponibile: va coltivata cercando parole vere e nuove tecniche di tessitura del discorso.

#### DIREZIONI DI SENSO DEL PROCESSO DI AUTOANALISI

Le pratiche di spiritualità per essere coltivate richiedono alla mente di tenersi lungo precise direzioni di senso.

*Ricordare sempre a se stessi i limiti del proprio sapere.* Come già detto, il processo di autoformazione prende senso dall'essere alla ricerca della sapienza dell'umano (ἀνθρωπίνῃ σοφία) (Platone, *Apologia di Socrate*, 20d), che è irrinunciabile per autenticare il

tempo dell'esistenza; e, insieme, dall'essere consapevoli che quel sapere che eventualmente fossimo giunti a tratteggiare è destinato a restare inevitabilmente incerto, fragile. Non avere il senso del limite, ossia non avere misura del valore relativo e contestuale del proprio sapere, è il danno maggiore. La vera sapienza consiste nel saggiare sempre la reale misura del sapere.

Quando si leggono i testi antichi è facile lasciarsi affascinare dall'obiettivo che veniva assegnato al processo di autoformazione come cura di sé: cercare la saggezza. Socrate ne parla nell'*Apologia*, assegnando alla ricerca della saggezza la qualità di direzione di senso del processo di autoformazione. Senza negare il valore di questa direzione di senso, la sua irrinunciabilità, tuttavia vanno disegnati con misura i contorni di questo obiettivo affinché sia sostenibile.

La sapienza delle cose umane non è oggetto che possa essere posseduto da alcuno; pensare di poterla acquisire significa situarsi nella dismisura. Assumere la tesi della non accessibilità piena alla saggezza del vivere non significa, tuttavia, rinunciare a perseguirla, ma semmai mettersi alla ricerca sapendo di incamminarsi un percorso mai concluso. Non si può rinunciare a perseguire la sapienza, ma lo si deve fare sapendo che a noi saranno accessibili solo pezzi sparsi.

*Stare nella realtà.* Capita che, per sopportare la durezza della realtà e la debolezza del nostro essere, tendiamo a nutrire illusioni, a nascondere inadeguatezze e incapacità. Ma ogni illusione che cerca di colmare il vuoto che si avverte non fa che allontanare dalla verità. E più si insiste nel cercare riempimenti illusori, più l'anima si ammala. È essenziale sapere stare nella realtà così come è. Quando si sente mancare l'idea giusta, il sapere adeguato al momento, è necessario esercitarsi a stare dentro pensieri reali, disattivando la tensione a colmare i vuoti. "Amare la verità significa sopportare il vuoto" (Weil, 1947, p. 25).

Da sapere sopportare non è solo il vuoto di sapere, ma anche il vuoto di riconoscimento. Ciascuno ha necessità di sentirsi riconosciuto nello sguardo dell'altro, soprattutto di chi ammira. Ma non sempre accade di riceverlo. Può allora accadere di sentirsi mancanti di quell'energia che solo ci viene dall'altro. Diventa così necessario sapere stare nella mancanza, non cercare nulla. In cer-

ti momenti diventa essenziale la capacità di stare nel poco: accettare il poco potere che si ha ed esercitare solo quello, non cercare riconoscimento, ma solo di stare nella verità.

Il punto di partenza di un pensare che sa stare alla realtà non può che essere il dato reale: "Il punto di partenza è il dato di fatto [ἀρχὴ γὰρ τὸ ὄν]" (Aristotele, *Etica Nicomachea*, I, 4, 1095b 6). Stare alla realtà non significa lasciarsi condizionare dalle cose così come accadono, lasciarsi trascinare dai movimenti di forza, aggio-garsi ai nuclei di potere. Tutt'altro. Significa attenersi a ciò che si mostra necessario fare quando si sta con il pensare e con il sentire impegnati a cercare di capire che cosa è giusto e che cosa è buono fare in quel preciso momento. Non è mistica, questa, ma politica del quotidiano.

*Confrontarsi con più saperi.* Per non immiserire il pensare dentro prospettive riduttive è necessario confrontarsi con più saperi, perché nessun sapere raggruma la verità dell'esserci; ciascuno è inevitabilmente parziale, perché costruito da uno specifico e, dunque, parziale sguardo sull'esperienza. Prendere in esame più prospettive significa trovare più strade di ricerca, dilatare la mappa dei percorsi praticabili e quindi amplificare le scelte di azione possibili. L'importante è che il confronto sia reale, cioè non gravato da pregiudizi, e costruito sui tempi lunghi, quelli che consentono l'ascolto e il dialogare autentico con il pensiero dell'altro. Il senso dell'incontro con altri mondi di pensiero va individuato non nel voler acquisire altre idee (logica assimilativa), ma nel fare esperienza di differenti vie del pensare (logica esplorativa).

*Coltivare e salvaguardare la libertà di pensare.* Aver cura di sé è nella sua essenza un lavoro di azione sui modi del pensare e del sentire per cercare una forma buona dell'esserci; perciò, il conoscere se stessi ha senso se non è osservazione fine a se stessa, ma osservazione che prepara all'azione trasformativa. Il decidersi per il lavoro su di sé richiede atti liberi della mente, quelli generati dalla disciplina del meditare nel profondo le questioni essenziali. Non c'è autoeducazione se non c'è libertà (Stein, 1991, p. 235). La libertà non è, però, una qualità consustanziale all'essere di ciascuno e permanente: va coltivata. Per questo una direzione di senso da perseguire è la libertà di pensare.

Aver cura della libertà non significa pensare e affermare quel che si vuole indipendentemente da ogni confronto e da ogni critica intersoggettiva. Significa, invece, salvaguardare la possibilità di esplorare differenti mondi di pensiero senza assoggettarsi a preventive censure e divieti; non accettare alcuna verità data, ma garantirsi sempre la responsabilità di andare in cerca della verità; e per fare esperienza di una reale libertà e non di un cieco individualismo, sottoporre ogni idea al confronto critico con altri, per poi accettarla come adeguata solo dopo che sia stata sottoposta a plurali processi di problematizzazione radicale. Infine, anche quando assumiamo un'idea come adeguata a fare da orientamento alla nostra esperienza, considerarla sempre come un punto provvisorio, come qualcosa da rimettere in discussione ogni volta che l'urto con l'esperienza mostri la parzialità o l'inattendibilità delle nostre interpretazioni.

Da imparare è l'insofferenza per le verità che si presentano definitive e per i codici che pretendono di regolamentare *a priori* ogni lato dell'esperienza, per stare invece in un continuo dialogo con l'esistente e con i suoi mutamenti. È vero che sta nell'ordine delle cose il desiderio di certezze; l'estrema incertezza, la mancanza di punti di appoggio bloccherebbe ogni movimento dell'esserci. Tuttavia, un investimento eccessivo in certe teorie impedisce al movimento del pensare di esplicitarsi nella sua forza e nella sua direzione originaria, quella che orienta a cercare chiarori che rischiarino l'esperienza. Si tratta di conciliare la ricerca di punti di appoggio, peraltro da intendere come sempre provvisori, con la passione per la libertà di esplorare il nuovo. Coltivare un pensiero nomade, capace di attraversare paesaggi e culture differenti, di confrontarsi con l'aperto, portandosi appresso il necessario per dialogare con l'altro.

*Pensare insieme.* Il discorso sulla cura di sé qui sviluppato può sembrare patire il limite di un discorso troppo interiore, solipsistico, perché l'attenzione all'altro, alla dimensione intersoggettiva dell'esistenza, è stato tematizzato solo a tratti. Il fatto che la cura di sé in relazione all'altro non abbia costituito un tema specifico di questo lavoro non è dovuto a una disattenzione nei confronti della sfera relazionale, ma poggia sul presupposto che, data la consistenza relazionale, plurale, della condizione umana, quella per la

quale la nostra vita è intrinsecamente connessa a quella degli altri, tutto il lavoro su di sé, proprio quando si mantiene fedele alla sua direzione di senso originaria, che consiste nel cercare i contorni dell'arte di esistere così da dare una buona forma alla propria vita, non può non mantenere sempre nello sguardo la priorità di costruire buone relazioni vitali con altri. Poiché vivere è convivere, il dare una buona forma all'esistere passa necessariamente attraverso l'aver cura delle relazioni. Il lavorare per la propria pienezza attuativa, quella in cui si sente la gioia d'essere (εὐπείθεια), è indissgiungibile dall'attenzione per l'altro.

Detto questo, va però precisato che l'aver cura di sé nei modi qui individuati è possibile solo quando certe condizioni primarie del vivere sono garantite, e che se a un certo numero di persone tale possibilità è data, non si può dimenticare che viviamo in un mondo in cui la fame, i disagi e le sofferenze conseguenti al dilagare delle guerre, al mancato rispetto dei diritti umani, a forme di violenza più o meno esplicite, costituiscono il fardello quotidiano di molti. Per molti degli abitanti della Terra, la possibilità di realizzare per sé un'adeguata attuazione esistenziale è un sogno così remoto che quasi non prende neppure forma nella mente. Un'autoformazione che non tenga conto di questa realtà, che cioè non si occupi degli altri, siano essi vicini o lontani, manca il suo senso proprio, e diventa allora mero dandismo e lavoro intimistico.

Si è detto che la cura di sé s'impara stando dentro una comunità di pratiche in cui la preoccupazione di una buona autoformazione occupa un posto primario. Data tale condizione, allora la comunità in cui s'impara la cura di sé, per essere autenticamente capace di imporre al processo di autoformazione la giusta direzione, quella che tiene conto della qualità ontologica della condizione umana, non può che essere intensivamente permeata dell'etica dell'attenzione per l'altro, dove cioè l'*eudaimonia*, quello stare bene che aristotelicamente è tutt'uno con l'agire bene, è concepita sempre come indissgiungibile dallo stare bene degli altri e dunque dall'impegno ad agire affinché questo bene comune si realizzi.

Ogni atto del processo di autoformazione – il pensarsi pensare e sentire, il domandare essenziale, l'esercizio delle pratiche spirituali – acquista la sua vera legittimità ontologica quando tiene al centro dell'attenzione la preoccupazione per l'altro. È la relazio-

ne con l'altro che pone le vere domande di senso e che ci chiama alla ricerca della forma migliore dell'esserci.

*Cercare la verità dell'esperienza.* Il senso della formazione, in Platone, consiste nel dare forma a una mente ben coltivata, quella che possiede scienza (ἐπιστήμη), benevolenza (ἔννοια), intesa come ricerca di fare bene, e franchezza (παρρησία), intesa come il coraggio di dire la verità (Gorgia, 487a).

Il termine *parresía* indica il coraggio di dire le cose come stanno anche in una situazione dove il parlante si mette a rischio. Il dire le cose come stanno è pratica discorsiva che riguarda non solo la relazione con altri, ma innanzitutto con se stessi. Imparare a stare in un registro di verità significa accettare la fatica cognitiva ed emotiva di stare in una relazione di franca onestà con se stessi e con gli altri. Significa evitare di mimetizzarsi dentro illusioni, scartare la tensione a cercare rifugi della mente e nominare il nostro esserci così com'è.

La verità non è, però, qualcosa che si possiede, ma piuttosto qualcosa che continuamente è da cercare. Per stare in cerca della verità dell'esperienza è necessario accettare il limite di validità interno di ogni processo di pensiero, che è sempre limitato dalla ringhiera soggettiva da cui si guarda la realtà. Il coraggio di stare sempre alla ricerca della verità, sapendo la fragilità e l'incertezza inaggrabile di ogni costruzione del pensiero, è matrice generativa del dialogare autentico che si qualifica come nutrimento essenziale e irrinunciabile dell'esserci.

#### *Nota di riflessione*

In questo studio ho proceduto cercando di mantenermi fedele alla teoria socratica/platonica che assegna un valore essenziale al lavoro mentale di ricerca della conoscenza e per entrare radicalmente in questa prospettiva mi sono affidata al metodo fenomenologico, che persegue l'obiettivo della massima chiarezza cognitiva.

La ricerca della verità sull'esperienza ha un senso se le parole non restano sulla carta, ma vengono messe alla prova dei fatti. Lo sperimentare, quanto più possibile continuato nel tempo, la pratica di autoindagine evidenzia che l'analisi il più possibile radicale e onesta della vita della mente, il perseverare nell'esaminare gli

atti cognitivi e gli atti affettivi per cercare di comprendere la loro forza di fabbricazione dell'esserci, aiuta a stare con consapevolezza nella realtà, a individuare quei rifugi della mente che tengono lontani dalla realtà effettiva ingannando i nostri passi, e infine a sbrogliare certe aggrovigliate matasse interiori che consumano l'energia vitale e disordinano il vivere. Per questo, come insegna Socrate, una vita senza impegno a pensare non è pienamente vissuta e il principio del conoscere la vita della mente va assunto con il massimo rigore possibile.

Tuttavia, proprio alla luce dell'esperienza, e non solo per un doveroso atto di analisi critica proprio del lavoro di ricerca, va segnalato il rischio di un intellettualismo del lavoro di cura di sé, che per essere autenticamente tale chiede anche altro. Chiede una ragione non fredda ma appassionata, un *lógos agapétos*, cioè un pensiero nutrito di una cura appassionata per la verità viva, e una dedizione a cercare con l'agire di modellare al meglio l'esserci con gli altri nel mondo secondo il principio di *agàpe*, di amore per le cose. A fare problema non è solo la cecità spirituale, ma anche la povertà affettiva, perché nessun ragionamento chiaro, anche quello che fosse perfettamente puro (Platone, *Fedone* 65e), costituisce una risposta adeguata alla tensione propria dell'anima a ciò che fa bene al vivere. Un ragionamento limpido, ma privo di "amori e passioni" (66c) non potrà mai soddisfare la sete di senso dell'anima, ma lascia la vita al freddo. Una vita senza una briciola di amore non vale la pena di essere vissuta.

## BIBLIOGRAFIA

- AGOSTINO D'IPPONA, *Confessioni*. Tr. it. Garzanti, Milano 1995.  
 AGOSTINO D'IPPONA, *De ordine*. Tr. it. in *Opere di sant'Agostino*. Città Nuova, Roma 1965-1982.  
 ARENDT, H. (1978), *La vita della mente*. Tr. it. il Mulino, Bologna 1987.  
 ARISTOTELE, *Etica Nicomachea*. Tr. it. Rusconi, Milano 1993.  
 ARISTOTELE, *Metafisica*. Tr. it. Bompiani, Milano 2000.  
 DE MONTICELLI, R. (1998), *La conoscenza personale*. Guerini e Associati, Milano.  
 DE MONTICELLI, R. (2000) (a cura di), "Introduzione", in *La persona. Apparenza e realtà*. Raffaello Cortina, Milano, pp. XV-L.  
 DE MONTICELLI, R. (2003), "Edith Stein e la fenomenologia della mistica", in *Vie della conoscenza di Dio*. EDB, Bologna, pp. 71-139.  
 DE MONTICELLI, R. (2004), *L'allegria della mente*. Bruno Mondadori, Milano.  
 EPICURO, *Scritti morali*. Tr. it. Rizzoli, Milano 1997.  
 EPITTETO, *Diatriba*. Tr. it. Rusconi, Milano 1982.  
 EPITTETO, *Manuale*. Tr. it. Garzanti, Milano 2000.  
 FOUCAULT, M. (1984), *La cura di sé*. Tr. it. Feltrinelli, Milano 1996.  
 FOUCAULT, M. (1988), *Tecnologie del sé*. Tr. it. Bollati Boringhieri, Torino 1992.  
 FOUCAULT, M. (2001), *L'ermeneutica del soggetto. Corso al Collège de France 1981-1982*. Tr. it. Feltrinelli, Milano 2003.  
 FRIJDA, N.H. (1986), *Emozioni*. Tr. it. il Mulino, Bologna 1990.  
 GOODMAN, N. (1978), *Vedere e costruire il mondo*. Tr. it. Laterza, Roma-Bari 1988.  
 HADOT, P. (1992), *La cittadella interiore*. Tr. it. Vita e Pensiero, Milano 1997.  
 HADOT, P. (1995), *Che cos'è la filosofia antica*. Tr. it. Einaudi, Torino 1998.  
 HADOT, P. (2002), *Esercizi spirituali e filosofia antica*. Tr. it. Einaudi, Torino 2005.  
 HARRÉ, R., GILLET, G. (1994), *La mente discorsiva*. Tr. it. Raffaello Cortina, Milano 1996.

- HEIDEGGER, M. (1927), *Essere e tempo*. Tr. it. Longanesi, Milano 1976.
- HEIDEGGER, M. (1929), *Che cos'è metafisica?* Tr. it. Adelphi, Milano 2001.
- HEIDEGGER, M. (1975), *Prolegomeni alla storia del concetto di tempo*. Tr. it. il melangolo, Genova 1999.
- HEIDEGGER, M. (1976), *Lettera sull' "umanismo"*. Tr. it. in *Segnavia*. Adelphi, Milano 2002, II ed.
- HUSSERL, E. (1913a), *Idee per una fenomenologia pura e una filosofia fenomenologica*. Tr. it. Einaudi, Torino 2002, vol. 1.
- HUSSERL, E. (1913b), *Idee per una fenomenologia pura e una filosofia fenomenologica*. Tr. it. Einaudi, Torino 2002, vol. 2.
- LAMI, A. (a cura di), *I presocratici*. Tr. it. Rizzoli, Milano 1997.
- LÉVINAS, E. (1991), *Tra noi*. Tr. it. Jaca Book, Milano 1998.
- MARCO AURELIO, *Pensieri*. Tr. it. Bompiani, Milano 2008.
- MARION, J.-L. (2005), *Étant donné*. PUF, Paris.
- MORTARI, L. (2013), *Aver cura della vita della mente*. Carocci, Roma.
- MORTARI, L. (2015), *La filosofia della cura*. Raffaello Cortina, Milano.
- MORTARI, L. (2017), *La sapienza del cuore*. Raffaello Cortina, Milano.
- MORTARI, L. (2018), *Melarete*. Vita e Pensiero, Milano.
- NUSSBAUM, M. (1986), *La fragilità del bene*. Tr. it. il Mulino, Bologna 1996.
- NUSSBAUM, M. (1996), *Terapia del desiderio*. Tr. it. Vita e Pensiero, Milano 1998.
- NUSSBAUM, M. (2001), *L'intelligenza delle emozioni*. Tr. it. il Mulino, Bologna 2004.
- OATLEY, K. (1992), *Psicologia delle emozioni*. Tr. it. il Mulino, Bologna 1997.
- OUAKNIN, M.-A. (2003), *Concerto pour quatre consonnes sans voyelles*. Payot, Paris.
- PLATONE, *Alcibiade Primo*. Tr. it. Rizzoli, Milano 1995.
- PLATONE, *Repubblica*. Tr. it. Laterza, Roma-Bari 2001.
- PLATONE, *Tutti gli scritti*. Tr. it. Bompiani, Milano 2000.
- PLOTINO, *Enneadi*. Tr. it. Bompiani, Milano 2000.
- PLUTARCO, *Moralia I. La serenità interiore*. Tr. it. Edizioni Biblioteca dell'Immagine, Pordenone 1989.
- RILKE, R.M. (1923), *Elegie duinesi*. Tr. it. Einaudi, Torino 1978.
- SCHELER, M. (1916), "Ordo amoris". Tr. it. in *Scritti sulla fenomenologia e l'amore*. FrancoAngeli, Milano 2008 (pp. 109-135).
- SCHELER, M. (1955), *Il valore della vita emotiva*. Tr. it. Guerini e Associati, Milano 1999.
- SENECA, *La tranquillità dell'anima*. Tr. it. Rizzoli, Milano 1997.
- SENECA, *Lettere morali a Lucilio*. Tr. it. Mondadori, Milano 1994.
- SOLOMON, R.C. (2008), "The philosophy of emotions". In LEWIS, M., HAVILAND-JONES, J.M., FELDMAN BARRETT, L. (a cura di.), *Handbook of Emotions*. The Guilford Press, New York-London, pp. 3-16.
- STEIER, F. (1995) (a cura di), *Research and Reflexivity*. Sage, London, II ed.
- STEIN, E. (1922a), *Psicologia e scienze dello spirito*. Tr. it. Città Nuova, Roma 1999.

- STEIN, E. (1922b), "La causalità psichica". Tr. it. in R. De Monticelli (a cura di), *La persona. Apparenza e realtà*. Raffaello Cortina, Milano 2000, pp. 159-203.
- STEIN, E. (1962a ed. ted.), *Essere finito e essere eterno*. Tr. it. Città Nuova, Roma 1999.
- STEIN, E. (1962b ed. ted.), *Natura Persona Mistica. Per una ricerca cristiana della verità*. Tr. it. Città Nuova, Roma 1997.
- STEIN, E. (1980 ed. ted.), *La mistica della croce*. Tr. it. Città Nuova, Roma 1991.
- STEIN, E. (1991 ed. ted.), *Introduzione alla filosofia*. Tr. it. Città Nuova, Roma 2001.
- STEIN, E. (1997 ed. ted.), *Il mistero della vita interiore*. Tr. it. Queriniana, Brescia 1999.
- VARELA, F.J., THOMPSON, E., ROSCH, E. (1991), *La via di mezzo della conoscenza*. Tr. it. Feltrinelli, Milano 1992.
- VON HILDEBRAND, D. (1922), "Differenti tipi di profondità personale e loro relazioni reciproche". Tr. it. in De Monticelli, R. (a cura di), *La persona. Apparenza e realtà*. Raffaello Cortina, Milano 2000, pp. 71-98.
- WAAIJMAN, K. (2000), *La spiritualità. Forme, fondamenti, metodi*. Tr. it. Queriniana, Brescia 2007.
- WEIL, S. (1947 ed. fr.), *L'ombra e la grazia*. Tr. it. Bompiani, Milano 2002.
- WEIL, S. (1972 ed. fr.), *Quaderni II*. Tr. it. Adelphi, Milano 1985.
- ZAMBRANO, M. (1949), "Per una storia della pietà". In *aut aut*, 279, 1997, pp. 63-69.
- ZAMBRANO, M. (1950), *Verso un sapere dell'anima*. Tr. it. Raffaello Cortina, Milano 1996.
- ZAMBRANO, M. (1973), *L'uomo e il divino*. Tr. it. Edizioni Lavoro, Roma 2001.
- ZAMBRANO, M. (1977), *Chiari del bosco*. Tr. it. Raffaello Cortina, Milano 1996.
- ZAMBRANO, M. (1986), *L'aurora*. Tr. it. Marietti, Genova 2000.
- ZAMBRANO, M. (1989), *Note di un metodo*. Tr. it. Filema, Napoli 2003.
- ZAMBRANO, M. (1990), *I beati*. Tr. it. Feltrinelli, Milano 1992.
- ZAMBRANO, M. (2003), *La razón en la sombra. Antología crítica*. Ediciones Siruela, Madrid.
- ZAMBRANO, M. (2007), *Per l'amore e per la libertà*. Tr. it. Marietti, Genova 2008.

---

SAGGI

Ultimi volumi pubblicati

140. E. Morin, *Sul cinema*
141. T. Ingold, *Corrispondenze*
142. P. Godfrey-Smith, *Teoria e realtà*
143. A. De Francesco, *Repubbliche atlantiche*
144. E. Bruti Liberati, *Delitti in prima pagina*
145. R. Màdera, *Il metodo biografico*
146. R. Fabbrichesi, *Vita e potenza*
147. P. Janet, *Le nevrosi*
148. F. Vercellone, *L'età illegittima*
149. L. Manovich, *Cultural Analytics*
150. E. Morin, *L'avventura del Metodo*
151. M. D'Amico, *Parole che separano*
152. A.C. Dalmaso, B. Grespi (a cura di), *Mediarcheologia*
153. L. Macchi, *La psicoretorica*
154. A. Guardo, *L'evoluzione della morale per selezione naturale*
155. E. Bruti Liberati, *Pubblico ministero*
156. P. Di Lucia, L. Passerini Glazel, *Hans Kelsen*
157. L. Mortari, *La sapienza politica*
158. E. Franzini, *Logica della verità*
159. F. Hartog, *La nazione, la religione, l'avvenire*
160. M. Cometa, *Paleoestetica*
161. I. Merzagora, *Il male per una buona causa*

*Luigina Mortari* insegna Epistemologia della ricerca qualitativa presso la Scuola di Medicina e Chirurgia dell'Università di Verona e Fenomenologia della cura presso il dipartimento di Scienze umane della stessa Università. Nelle nostre edizioni ha pubblicato *A scuola di libertà* (2008), *Filosofia della cura* (2015), *La sapienza del cuore* (2017) e *La politica della cura* (2021).