

Annalisa Caputo

***Una ripetizione appropriante ‘filosofica’, più che una recensione.
In dialogo con The Foundations of Phenomenological
Psychotherapy di G. Arciero, G. Bondolfi, V. Mazzola***

Abstract: *The Foundations of Phenomenological Psychotherapy* (Springer, 2018; imminente la versione italiana per Bollati Boringhieri) è un testo di Giampiero Arciero, Guido Bondolfi e Viridiana Mazzola che intreccia, come dichiarano gli autori, tre possibili narrazioni: una filosofica, una psicologico-psicoterapeutica, una in dialogo con le scienze. Queste pagine si limitano a seguire la prospettiva filosofica, riappropriandosene in base ad alcune domande. Che tipo di rifondazione epistemologica e ontologica può offrire la fenomenologia alla psicologia? In che maniera i testi di Heidegger e Ricoeur possono essere un nuovo inizio per una differente lettura dell’essere umano? La filosofia è in grado di usare ‘coerentemente’ un metodo fenomenologico-pratico e trasformare l’ermeneutica del sé in cura di sé?

The Foundations of Phenomenological Psychotherapy (Springer, 2018) by Giampiero Arciero, Guido Bondolfi and Viridiana Mazzola weaves, as the authors declare, three possible narratives: a philosophical one, a psychological-psychotherapeutic one, and one in dialogue with Sciences. These pages are only focused on the philosophical perspective, re-appropriating it through some questions. What kind of epistemological and ontological re-foundation can phenomenology offer to psychology? How can Heidegger’s and Ricoeur’s books be a new beginning for a different interpretation of the human being? Can philosophy ‘coherently’ use a phenomenological-practical method and transform the hermeneutics of the self into care of self?

Parole chiave: *Psicoterapia, fenomenologia, cura di sé, Heidegger, Ricoeur.*

Keywords: *Psychotherapy, Phenomenology, Care of Self, Heidegger, Ricoeur*

1) Prologo letterario e impostazione della lettura

The Foundations of Phenomenological Psychotherapy (Springer, 2018; imminente la versione italiana per Bollati Boringhieri) è un testo di Giampiero Arciero, Guido Bondolfi e Viridiana Mazzola, che, pur nelle loro diverse storie e competenze, hanno in comune il lavoro nel *Dipartimento di Psichiatria dell’University Hospitals of Genève* (Svizzera)¹ e il loro bisogno/desiderio di ripensare e rifondare la psicologia e la psicoterapia, in un clima in cui pare che la prima sia ormai stata superata dalle neuroscienze, e la seconda condannata a dipendere da strutture scienziste e in generale teoreticiste.

Chi scrive non sarebbe certo la persona più adatta a recensire o discutere un testo del genere, se non fosse che, già dal titolo, il termine filosofico (prima e più che psicologico) di ‘fenomenologia’ si impone. E in realtà non solo lo scenario e il sottosuolo del libro sono ‘fenomenologici’ (segnatamente heideggeriani e ricoeuriani), ma, per certi versi, con la consapevolezza di forzare parzialmente gli intenti degli Autori, ci permettiamo di dire che queste pagine possono essere considerate nella loro globalità un testo di filosofia, e non solo di psicoterapia o psicologia.

La forzatura vuole essere un invito: ai docenti e ricercatori di filosofia. E anche questa discussione/recensione si muoverà così: come un invito alla lettura filosofica, da parte di una lettrice interessata a questa prospettiva. Con tutti i limiti che ‘una’ prospettiva impone, inevitabilmente mortificando le altre.

Per correttezza, però, rispetto all’impianto del testo, diciamo subito che il lavoro è articolato in tre parti: *Part I The Crisis: The Natural Sciences and the Unthought Debt;*

¹ Come si legge nel testo, p. XVII: «The present study owes its origin to a series of seminars delivered at IPRA Institutes of Rome, Bari, Tenerife, Santiago del Chile, Buenos Aires, and at the Department of Psychiatry of the University Hospitals of Geneva over a period of 10 years».

Part II A New Beginning: Formal Indication, Non-rationalist Psychology, and Phenomenological Psychotherapy; Part III The Renewed Pact: Corporeality, Experimentation, and the Care of Self. Il tutto è preceduto da un *Prologo (A User's Manual)*, che si propone come una guida: *Istruzioni per l'uso*, titolo che rimanda al testo *La vita, istruzioni per l'uso*, di Georges Perec. Sottotitolo significativo: *Romanzi*. E questo già ci fa capire che non solo la filosofia, ma anche la letteratura è compagna di strada di queste pagine, contemporaneamente rigorose e scientificamente fondate, ma anche liriche, descrittive, accattivanti, e di piacevole lettura.

Certo, cercare istruzioni per l'uso della vita è un paradosso. Ma forse è proprio su questo paradosso che nascono (e crescono, e forse meravigliosamente naufragano) la filosofia, la letteratura e anche la psicologia. E poi dipende: da che cosa si intende per 'vita'. E da che cosa si intende per 'istruzioni per l'uso'.

Perec, evocato dai nostri Autori, ci fa capire che si tratta in fondo solo di istruzioni letterarie, che, come tali, non servono per 'spiegare' l'esistenza o per 'utilizzarla' come un oggetto (magari per evitare che si rompa; o comunque per farla funzionare più o meno correttamente). Perché già il plurale (*Romans*) ci dice che siamo davanti a 'vite', 'storie' di esistenza; e l'unica cosa che il testo può fare è narrarle, nel loro accadere, intrecciarsi, co-implicarsi; nei loro «misteri, drammi, peripezie... trame» (p. IX).

Ecco: la psicologia, la psicoterapia, la filosofia hanno (possono avere) in comune con la letteratura proprio questo: il riconoscimento della pluralità irriducibile delle storie di vita; e la necessità di raccontarle.

Questo implica un duplice slittamento: dalla logica induttivo-deduttiva (o astrattiva) alle dinamiche esistenziali/esperienziali; e quindi dall'irrigidimento delle discipline nella propria torre d'avorio alla necessità di intrecciare le ricerche, le tracce, le intuizioni, le narrazioni appunto.

E con questo abbiamo già svelato in gran parte il senso e il metodo del libro. Gli Autori, in questo Prologo, lo dicono con chiarezza. «The text, while unitary, may be read as three heterogeneous narratives that may be interpreted on different levels even though they all follow the same thread» (ibid.). Le tre parti, quindi, corrispondono a tre diverse narrazioni, tre storie eterogenee che si ricompongono in un'unica rete di senso.

Un primo livello del sapere, una prima narrazione è quella filosofica; il secondo livello è quello della conoscenza psicologica e psicoterapeutica; il terzo è quello delle scienze naturali e della fenomenologia.

Non si tratta però di 'piani' di un palazzo: non c'è uno strato fondativo rispetto agli altri; né l'idea che un livello abbia alcune stanze (un certo linguaggio, una certa epistemologia, alcune questioni proprie, ecc.) e gli altri abbiano altri spazi, differenti.

È vero che il libro si offre a tre possibili lettori, e a tre possibili accessi e uscite, a seconda degli interessi con cui viene approcciato: invitando chiaramente ad una «ripetizione appropriante» (*appropriating repetition*, p. XIV). Ma è altrettanto vero che la filosofia è in tutti e tre i piani²; così come la psicologia e la psicoterapia; così come il dialogo con le scienze. Per cui a chi legge non viene risparmiata la fatica del percorso globale. Mentre, ad ogni livello, le questioni vengono riprese, approfondite e rilanciate³.

² Un dialogo sostenuto da una bibliografia filosofica amplissima, che va dai classici dell'antichità a quelli del Novecento, sempre citati con cura e precisione, con riferimento ai termini nelle lingue originarie.

³ Se la *Prima parte* mostra come un certo paradigma ontologico ed epistemologico (che dall'Antichità – attraverso Kant e una certa psicologia – arriva fino alle neuroscienze) finisce per ridurre il Sé ad una mera presenza fattuale, studiabile (e curabile) come un oggetto (che si può rompere e aggiustare, se se ne conoscono i meccanismi), la *Seconda parte* mostra come sia necessario contemporaneamente un 'nuovo inizio' dell'ontologia e dell'antropologia, per poter trovare una diversa visione di essere umano e quindi strumenti diversi (non oggettivanti e mortificanti) anche in psicologia e psicoterapia. La *Terza parte*, quindi, con questo 'nuovo' guadagno fenomenologico, potrà con più libertà muoversi a cogliere anche le attuali

Posto questo, come anticipato, proviamo a presentare la nostra ‘ripetizione appropriante’ di stampo filosofico, seguendo, nei tre piani, ciò che potrebbe interessare la nostra disciplina, e lasciando sullo sfondo gli altri accessi. Ci chiediamo, dunque, quale immagine di filosofia ci restituisce questo testo? Quali conferme o guadagni per il pensiero filosofico? Anticipiamo sinteticamente:

- 1) un guadagno di tipo epistemologico-interdisciplinare: scopriamo che la filosofia – per come emerge da questo libro – ha ancora molto da dire agli altri saperi, non solo dal punto di vista dialogico, ma anche dal punto di vista della fondazione epistemologica. Nel caso specifico, qui emerge l’importanza della filosofia per la psicologia e la psicopatologia. Ma noi potremmo chiederci se la ‘rifondazione’ ontologico-ermeneutica portata avanti nel lavoro di Arciero, Bondolfi, Mazzola non possa essere estesa anche ad altre scienze e altre discipline.
- 2) Una seconda conferma/guadagno è di carattere più specifico. Quale ontologia può diventare (ri)fondativa? Gli Autori scelgono quella fenomenologico-ermeneutica, segnatamente heideggeriana (primo Heidegger) e ricoeuriana (ultimo Ricoeur). E questo dal nostro punto di vista è decisamente interessante. Anche perché, il testo che stiamo presentando, portando avanti una reinterpretazione di questa fenomenologia, sintetizza in maniera originale i due ‘diversi’ contributi di Heidegger e Ricoeur e quindi offre una prospettiva nuova non solo per cogliere i due autori, ma più in generale per descrivere l’essere umano.
- 3) Infine, la proposta metodologica del libro, che indubbiamente viene fatta in relazione alla psicopatologia, diventa sfida alla stessa filosofia: chiedendole indirettamente se e come siamo in grado di usare ‘coerentemente’ un metodo fenomenologico-ermeneutico-pratico in filosofia (e quindi... in che cosa possa consistere oggi una corretta ermeneutica del sé).

2) Oltre la «Scilla del determinismo naturalistico e la Cariddi del gioco narrativista»: una questione epistemologica

Sebbene queste espressioni compaiano un po’ in là nel testo (p. 146), crediamo possano dare sinteticamente conto della sfida epistemologica in gioco. La crisi della psicologia è crisi delle scienze ed è anche crisi della filosofia, nella misura in cui è crisi di quel paradigma razionalista (dominante nell’Occidente) che dalla Grecità arriva fino alle neuroscienze (e alla neurofenomenologia). L’idea di fondo è che non solo il mondo, ma anche l’essere umano possa essere studiato e considerato alla stregua di una ‘cosa’ (semplicemente presente). E quindi inserito in schemi e concetti. ‘Teoretizzato’. Devitalizzato e incasellato.

D’altro canto, però, spostandosi da Scilla a Cariddi, l’impostazione non cambia. Il rovesciamento del paradigma oggettivante e la sua dissoluzione post-moderna nel gioco di narrazioni pulviscolari, che si equivalgono, decostruendosi e sovrapponendosi/sostituendosi, trasforma semplicemente l’Essere in Nulla e il Sé in Nessuno/Centomila.

Facilmente (e molto meglio di quanto siamo in grado di fare noi) Arciero, Bondolfi, Mazzola mostrano come a queste ‘teorie’ corrispondano altrettante modalità di vivere la psicologia e la psicopatologia. Con i conseguenti rischi di ‘riduzione’ dell’umano (ancora più rischiosi in un ‘umano’ fragile).

possibili relazioni tra scienze umane e scienze naturali (biologia teoretica, neuroscienze, psichiatria, cardiologia, ecc.).

L’intento del libro è quindi mostrare come la psicoterapia fenomenologica si differenzi da altre forme di psicologia e psicoterapia proprio per il suo approccio non oggettivante/ teoreticista e per il suo inserirsi in una lunga tradizione della cura di sé: tanto che l’eventuale guarigione non sarebbe che una modificazione del sé ad opera di se stesso, «attraverso uno sforzo prolungato di lavoro su sé sostenuto insieme ad un terapeuta, amico benevolente, appassionato della cura» (p. XIV).

Da qui la sfida del ‘nuovo inizio’, auspicato nella seconda parte del libro. Per ripensare i fondamenti della psicologia e quindi della psicoterapia, serve una nuova ‘visione’ dell’essere. Viceversa, la consapevolezza che l’esistenza non è oggettivabile, ma è movimento e accadimento inafferrabile, dovrebbe portare di fatto a cercare nuovi strumenti, strumenti in grado di dire la vita senza mortificarla e lasciarla manifestare senza disincarnarla. Serve una psicologia a-teoretica e non razionalista, dichiarano gli autori del nostro libro. E quindi una psicologia fenomenologica. La cornice di questo ‘nuovo inizio’ non può quindi che essere quella filosofia ateoretica (preferiremmo dire: a-teoreticista) e non razionalista che è la fenomenologia di stampo heideggeriano.

Che cosa interessa, in particolare, ai nostri Autori, di questo metodo fenomenologico? Quella che Heidegger chiama ‘indicazione formale’⁴. In che cosa consiste e, prima di tutto, perché è così decisiva. Perché ‘indica’ e non cattura. Perché si pone come una freccia in direzione di un contenuto, che viene lasciato però fuori dalla freccia stessa. Se il con-cetto (*cum/capio*) afferra, ingabbia e riduce, l’indicazione formale traccia e segue tracce. Dà la forma alla direzione del movimento, ma non lo fissa: anzi, prende la forma dal movimento stesso. L’indicazione formale si muove quindi all’interno della sfera preriflessiva del Sé⁵. Questo le consente di rimanere fedele alla misteriosità della vita, alla sua motilità, alla sua evenemenzialità, alla sua esperienza viva. È la vita nella sua fatticità (impredibile) che richiede un nuovo modo di pensar(la); e (solo) il pensiero che resta aperto alla vita può indicarci la sua apertura originaria.

Da qui la rilettura delle categorie heideggeriane/ricœuriane presentata da Arciero, Bondolfi, Mazzola. E su questo secondo guadagno vogliamo soffermarci un po’ di più rispetto al resto.

3) Quando la psicologia ‘restituisce’ alla filosofia una antropologia. L’essere umano, ‘tra’ Heidegger e Ricoeur.

3.1) L’esperienza della vita e il fluire dei vissuti

È noto come in *Essere e tempo* Heidegger designi l’essere che noi siamo con il termine Esserci (*Dasein*), ma è presente nel testo del 1927 anche il sostantivo ‘ipseità’, che i nostri Autori prediligono, probabilmente anche per la forte ripresa che poi ne ha fatto Ricoeur. In alternativa viene usato semplicemente ‘vita’, che è termine tematico nei primi corsi friburghesi di Heidegger.

Parlando di ipseità, quindi, Arciero, Bondolfi, Mazzola tengono insieme le caratteristiche del *Dasein* heideggeriano e quelle dell’identità narrativa ricœuriana. Ovvero innanzitutto il carattere di ‘motilità’ proprio dell’essere umano. La nostra esistenza è movimento, accadimento continuo, fluire di vissuti. Adoperando una metafora heideggeriana (poi anche ripresa dalla psicologia e sfruttata lungamente dai nostri Autori) possiamo dire che noi ‘nuotiamo’ nel flusso delle nostre esperienze. E questo è il nostro essere nel mondo, nella vita concreta e quotidiana. L’esperienza risuona (*resonates*) con il mondo, accade di volta in volta in questo stesso movimento, che è il ‘corso’ della nostra esistenza⁶.

⁴ Bisogna dire con onestà che si tratta di uno dei temi più complicati della filosofia heideggeriana, legato alla sua prima fase friburghese. Si potrebbe sottolineare come si tratti tra l’altro di un tema superato dallo stesso Heidegger, perché considerato forse troppo husserliano, troppo teoreticista, poco chiaro dal punto di vista esistenziale. Ma, si sa, non sempre gli autori sono bravi interpreti di se stessi. Quindi Arciero-Bondolfi-Mazzola scelgono di recuperare proprio questa intuizione heideggeriana, che ritengono abbia delle potenzialità inesplorate e fondamentali dal punto di vista scientifico-metodologico.

⁵ Cfr. il paragrafo *Formal Indication and the Prereflective Sphere*, ivi, pp. 85 sgg.

⁶ Cfr. pp. 77 sgg. Sappiamo come questo modo di vedere, in Heidegger, faccia collassare il dualismo di stampo metafisico tra soggetto e oggetto, le barriere tra esperienza (di sé) ed esperito, tra sentire e sentito, tra

Questo, però, non significa che la vita sia caos indistinto e irrazionale, perché essa è invece caratterizzata da un senso. Il senso non è ciò che ‘teoreticamente’ dall’esterno le diamo. Anche perché l’esistenza non potrebbe mai staccarsi da se stessa⁷. Il senso accade con il muoversi stesso dell’esistere.

We are there, completely, in every situation which offers itself to us, who experience it as being immediately meaningful: experience manifests itself not as a thing but as an event! And this event consists in the manifestation of a phenomenal dimension that lends determination to ipseity as much as to all that appears⁸.

3.2) *Senso ed evento*

Il carattere evenemenziale della vita indica la sua struttura fondamentale, che è quella della possibilità, del poter essere. Esistere significa dirigersi costantemente verso qualcosa che posso fare o non fare e, nel farlo o meno, ogni volta ne va di me (*something I can or cannot do – and, in doing it or not, what is at stake is always myself*, ibid).

Il senso è ciò che è generato nel seno stesso di queste scelte di vita. La generatività della vita è la sua stessa incessante sorgività di senso (*the generativity of life, this endless emergence of sense*, ivi, p. 81).

Ma il senso è qualcosa di soggettivo o oggettivo? Nessuna delle due cose. È un mistero⁹.

Non siamo signori e padroni del senso (*is not something which I can fully govern*). È nostro ma non ci appartiene (*is always mine yet at the same time does not belong to me*), perché accade, si schiude nella concretezza dell’esistenza, nel manifestarsi del mondo, di volta in volta, in ciò che viviamo e facciamo, in ciò di cui ci prendiamo cura¹⁰.

Il senso dell’ipseità si dà nell’unicità che io sono, nell’unicità delle mie relazioni, situazioni, possibilità e scelte.

Che cosa può fare la filosofia, allora, se non vuole immobilizzare questa vita, ma provare a seguirla nel suo stesso darsi e farsi? Come anticipato, Arciero-Bondolfi-Mazzola recuperano l’uso fenomenologico della ‘indicazione formale’, ovvero il tentativo di descrivere la vita nel suo farsi, nuotando con essa, limitandosi a seguire e indicare le direzioni del suo senso. Direzioni che per Heidegger sono tre, e che i nostri Autori riprendono e puntualizzano così (pp. 106 sgg.):

- *Gehaltsinn*, senso di contenuto: ovvero il mondo (da cui è la vita è attratta e assorbita), l’insieme dei vissuti e degli avvenimenti che io di volta in volta mi trovo a vivere e che riempiono (contenuto) la mia vita.
- *Bezugsinn*: senso relazionale: ovvero ciò di cui mi occupo, i contesti in cui mi muovo, le cose e le persone verso cui mi dirigo, come articolo il senso.
- *Vollzugssinn*: senso di attuazione: ovvero ciò che concretamente faccio, come mi determino praticamente, la realizzazione effettiva della mia vita.

È in questo terzo aspetto/livello del senso che diventiamo realmente un Sé, una ipseità, perché è a questo livello che si ‘compiono’ le nostre possibilità e le nostre scelte.

Qui sentiamo, però, il bisogno di ordinare il materiale del testo. Perché i nostri Autori prima ragionano in relazione al tempo, e solo molto dopo nel libro affrontano il rapporto

vivere e vissuto (*the boundaries between experiencing and what is experienced, between feeling and what is felt, between living and what is*).

⁷ L’oggettivazione dei propri vissuti è solo utopia o ideologia.

⁸ Ivi, p. 77: «noi siamo là, completamente, in ogni situazione che si offre a noi che la viviamo come immediatamente significativa: piuttosto che come una cosa l’esperienza si manifesta come un evento! E l’evento consiste nella manifestazione di una dimensione fenomenale da cui l’ipseità così come le cose che appaiono ricevono la loro determinazione propria)».

⁹ Cfr. pp. 83 sgg., paragrafo 4.6: *The Mystery of Sense*.

¹⁰ Cfr. p. 84, in cui è sapiente anche il rimando a Gadamer.

tra comprensione, sentirsi situati e discorso (pp. 185 sgg.); e solo infine la questione della corporeità (pp. 231 sgg.).

Ovviamente questo nel percorso di Arciero-Bondolfi-Mazzola ha un senso; perché concludere con la corporeità consente loro di mostrare i limiti del discorso heideggeriano e aprire la fenomenologia ad un diverso dialogo con le scienze. Ma riteniamo che, per comprendere l'idea di 'essere umano' che emerge dal libro, sia utile ri-sistemare in un ordine diverso le componenti di questa antropologia.

Infatti ci possiamo chiedere: da dove vengono queste tendenze di senso? Come si articolano? Come si passa da un senso di contenuto in qualche maniera passivo ad una scelta responsabile del sé e di sé?

3.3) Situazione emotiva e tendenze del desiderio

Emerge qui la centralità della sfera emotiva. Siamo e ci troviamo nel mondo e con gli altri sempre in una situazione affettiva. E questo sentirci-affetti dalle cose e dalle altre persone è qualcosa che da un lato 'subiamo', ma dall'altro lato contemporaneamente ci 'orienta' (*providing an orientation in the world*, p. 186)¹¹.

Ogni e-mozione è un muoversi orientante, che cerca ciò che è piacevole/leggero e si allontana dallo spiacevole/pesante (*pleasant or unpleasant, light or burdensome*). Il mondo, le cose, gli altri, sono così compresi in maniera pre-riflessiva, affettiva, come eventi gradevoli o sgradevoli che ci vengono incontro. La vita è godimento-di, *need of enjoyment*¹². Sulla scia di questi piaceri/desideri si generano i nostri campi di azione. E ogni emozionarsi, muovendosi da/verso, abita i contesti e contemporaneamente li modifica (pp. 186-87).

Ma non dobbiamo dimenticare (con Heidegger) che questo essere nel mondo si fa corpo (*Leiben*). Né dimenticare (oltre Heidegger) che è questa corporeità che ricombina la sfera della nostra motilità, anche attraverso i sensi fisici.

Infatti la corporeità, che si fa corpo secondo le diverse maniere di condursi nel mondo, entra ogni volta in una relazione di prossimità o distanza con ciò che avviene, mobilizzando e ricombinando rispetto all'evento la sfera della propria motilità e recettività - vedendo, sentendo, odorando, gustando, toccando. Come suggerisce Greisch (1999) evocando il prologo di Giovanni, l'abitare è l'unica misura ed il limite della corporeità¹³.

L'incarnazione, la carne accade (emotivamente), e con e in essa accade l'ipseità, che proprio per questo non è un interiorità, ma un'apertura.

E qui già appare in controluce l'intreccio che gli Autori fanno tra Heidegger e Ricoeur, per il quale la carne è l'alterità nel cuore dello stesso; e quindi alterità e ipseità non sono mai contrapponibili, ma sempre intrecciate nel nostro essere (*Sé come un altro*).

Qui anche il richiamo anche a Levinas (p. 219): «come ogni mammifero che viene al mondo, l'essere umano è costitutivamente legato all'alterità, è gestazione dello stesso attraverso l'altro». Possiamo collegare a questo anche un'interessante rilettura della 'gettatità' heideggeriana, ripensata in relazione alla nascita.

Per designare il fenomeno della gettatezza - il trovarsi nel mondo ignari della provenienza e della destinazione - condizione in cui affonda le radici il tema di Arendt della natalità, Heidegger utilizza il termine tedesco *Geworfenheit* (*thrownness*); in esso risuona infatti la voce *werfen*, riferito nel linguaggio comune al parto animale e usato appunto per indicare l'espulsione (*werfen*) della cucciolata (*Wurf*). «I

¹¹ Qui, a nostro avviso, Arciero-Bondolfi-Mazzola recuperano una matrice aristotelica che lo stesso Heidegger ha colto e non ha sviluppato (o forse ha semplicemente precocemente abbandonato). E creano un collegamento molto forte tra situazione emotiva, piacere/dispiacere, tensione del desiderio e scelta.

¹² E qui il riferimento è a Levinas; cfr. p. 109.

¹³ Ivi, p. 217.

gatti hanno una cucciolata - commenta Werner Marx - parliamo di una cucciolata di gatti, cani o maiali, e con questo intendiamo dire: 'Sono stati gettati nel mondo dalla genitrice'. Le cose non sono diverse nel caso degli esseri umani ... Questa è anche la fatticità distintamente umana: gettatezza, vale a dire fatticità» (ivi, p. 239).

Siamo gettati nel mondo, nella carne (incarnati), nati a noi stessi dall'Altro (e nati come Altro a noi stessi), in questa corporeità che siamo-e-non-siamo, perché sempre nostra e non nostra, sempre in fieri, in una motilità che siamo e non possediamo.

Continuando ad intrecciare i fili di questa originale fenomenologia del Sé, i nostri Autori a questo punto recuperano l'interpretazione di Patočka¹⁴. Patočka, infatti, ci aiuta a rileggere questa corporeità come una 'forza' preriflessiva che getta luce davanti a sé, creando e scoprendo orizzonti di movimento e senso. Una forza precaria, che però consente al sé di avanzare (mentre la linea dell'orizzonte recede) e quindi di rinnovare gli orizzonti di sensatezza, generando storia.

3.4) Tempo e storia

Che cosa accade infatti nel mio farmi corpo?¹⁵ La forza che getta innanzi il mio orizzonte di aspettative è temporale. L'orizzonte di aspettativa è quello che normalmente viene chiamato 'futuro', e che è inevitabilmente determinato dal mio presente, da ciò che sono e sono divenuta: e quindi anche dal mio passato, dalle scelte già fatte, da ciò che sono stata.

Esperienza (attuale), aspettativa (dell'a-venire), orizzonte delimitato dall'esperienze già vissute (passato): tutto questo si dà come 'unità' nel nostro vivere. Ogni nuova esperienza sposta il confine della linea dell'orizzonte (*every new experience shifts its boundaries*, p. 243), senza mai raggiungerlo definitivamente, né mai liberarsi dalla sue pre-messe.

C'è un essere temporale della nostra corporeità e le tracce incarnate del nostro sé esistono nel tempo e tracciano la singolarità della nostra storia.

Nella misura in cui, compiendo il mio senso (e seguendo la motilità singolare della mia esistenza/esperienza/e-mozione), compio di volta in volta (temporalmente) la mia esistenza, la svelo come campo di possibilità.

Non esiste un tempo fuori da questo campo aperto dalle possibilità e giocato in esse. Perciò i nostri Autori possono rileggere il noto adagio del Qoelet («c'è un tempo per ogni cosa») come: «il tempo è sempre tempo per qualcosa» (p. 87: *is always a time for something*).

Conosciamo la critica heideggeriana al tempo-ora (il tempo degli orologi, lineare, che 'oggettifica' la temporalità). Perché il tempo non è un 'cosa', ma il 'come' della nostra esistenza. Quello che i nostri Autori ci aiutano a comprendere meglio, però, è il legame tra tempo, emozione e configurazione di vita.

Vivendo, lascio venire incontro a me di volta in volta ciò che (mi) accade¹⁶. Lo faccio 'sentendomi' in ciò che vivo e seguendo l'orizzonte del mio mondo, nella sua desiderabilità, piacevolezza, abitudine. Vivo in una 'familiarità' con il mio mondo (con le cose di cui mi prendo cura, con gli altri che costituiscono la cerchia abituale delle persone con cui condivido le mie esperienze).

¹⁴ Anche in questo caso con/oltre Heidegger: cfr. pp. 240 sgg.

¹⁵ Qui la visione della storicità di Heidegger viene riletta insieme alla temporalità narrativa di Ricoeur e alla dinamica dell'orizzonte temporale propria di Koselleck (autore con cui si è a lungo confrontato anche Ricoeur).

¹⁶ L'esistenza è presentazione, è quel vivere/accadere di volta in volta che, qui e ora, presentifica ciò di cui mi occupo (o magari anche presentifica qualcosa di lontano verso cui mi voglio dirigere: la stazione verso cui voglio recarmi per prendere il treno).

L'esperienza è percezione del momento vissuto, ma insieme anche orizzonte d'attesa e risuonare del ricordo¹⁷. Ma tutto questo noi 'normalmente' lo siamo senza 'consapevolezza'. Ci facciamo corpo, tempo, relazione, senza saperlo, per certi versi senza volerlo (se volontà è scelta razionale). Il 'nuovo' accade come storia che si fa in noi (si fa noi), senza una Soggettività 'razionale' che guidi/determini in maniera assoluta il processo. Cosa significa questo? Che siamo semplicemente marionette nelle mani di forze impersonali? No, perché noi siamo la nostra corporeità e temporalità. Semplicemente, però, nella quotidianità/familiarità del nostro accadere, non ce ne 'accorgiamo'. Non tematizziamo quello che ci accade¹⁸.

Fino a quando? La domanda è fondamentale. Lo sarà per la psicopatologia, perché da qui dipenderanno appunto 'anche' le patologie. Ma lo è innanzitutto per l'esistenza, e quindi per la filosofia.

Ad un certo punto 'accade' che notiamo 'qualcosa di nuovo sotto il sole'. Notiamo che qualcosa è cambiato (in noi e nel mondo intorno a noi). Quando? Appunto quando si dà una rottura della familiarità abituale, quando qualcosa esce dal normale contesto di aspettative della nostra vita. Possiamo, al di là degli Autori, pensare a situazioni variegiate a riguardo: bellissime o traumatiche. L'innamoramento, per esempio. Una relazione che modifica l'esistenza, riempiendola in maniera inaspettata, è una rottura dell'aspettativa della vita, che magari si era ormai chiusa nella propria routine. Oppure possono essere eventi traumatici (ci torneremo). In ogni caso si tratta di quelle che possiamo considerare 'fasi' della vita.

At every instant we live according to a direction that completely engulfs us (...). Within this constant process of situating ourselves, together with a world—and a related sphere of contents that are more or less stable over time—we carry a horizon that is more or less thematized. This horizon guides contexts of expectation that develop or dwindle (with distinctive rhythms and styles) and which are actualized through new passions and spheres of activity, conflicts and relations, desires and surprises, ideas and beliefs, friendships and loves, and births and losses. This is the world which we struggle to relate to, for example, when a loss tears it away from us or when a phase of our life comes to close¹⁹.

Normalmente siamo 'risucchiati' dalle nostre esperienze e crediamo di coincidere con le nostre abitudini consolidate (passioni, attività, conflitti, relazioni, idee, convinzioni). Poi

¹⁷ Ivi, p. 100: *the perception of the moment, but with the horizon of my expectations and the field of resonance of my memories.*

¹⁸ È molto interessante come Arciero-Bondolfi-Mazzola ci aiutano a rileggere tutto questo. Le nostre aspettative danno alla nostra vita direzione, stabilità, ritmo, comprensibilità. Spesso diventano abitudini. E le viviamo. E ci vivono. Qui noi avremmo inserito anche tutta la problematica della 'deiezione' e dell'inautenticità heideggeriana. Ma i nostri Autori seguono un'altra strada (indubbiamente radicata negli esistenziali heideggeriani, ma che li ridicono diversamente). Queste aspettative generano senso. Sono significati. Ma contemporaneamente la vita «logora costantemente i significati che genera» (p. 104). Nella misura in cui faccio esperienze, l'esperito resta alle spalle. Non lo vedo. Ma questo non significa che non esista, che non esista più. Arciero-Bondolfi-Mazzola da questo punto di vista rifiutano di leggere questo movimento (freudianamente) come caduta di qualcosa nell'inconscio. Ciò che è stato, invece (heideggerianamente), è un insieme di possibilità, che restano lì; normalmente invisibili, non 'prominenti', non considerate, peso passivo; ma che all'occorrenza possono essere ridestate. Perché la vita non le distrugge, semplicemente le fa passare dall'esperire all'esperito, in vista di ciò che è ancora da esperire. Il passato, da questo punto di vista, resta 'determinante': nel senso che di fatto determina l'orizzonte delle aspettative presenti e future. È la condizione che determina le esperienze successive, e le abitudini.

¹⁹ Ivi, p. 108: «Ad ogni istante ognuno di noi vive secondo una direzione che ci risucchia completamente. (...) Ognuno di noi in questo continuo situarsi porta avanti insieme ad un mondo - ed a una relativa sfera di contenuti più o meno stabili nel corso del tempo - un orizzonte più o meno a tema, contesti orientanti di aspettativa che si sviluppano o che si consumano (con ritmi e stili singolari), che si attualizzano attraverso nuove passioni e sfere di attività, conflitti e relazioni, desideri e sorprese, idee e convinzioni, nuove amicizie, nuovi amori, nascite o abbandoni. E' quel mondo in cui non ci si ri-trova più quando per es., un lutto lo strappa da sé, o quando si chiude una epoca della vita!»

accade qualcosa... e non ci ri-troviamo più. Può essere per un trauma o per una novità meravigliosa. Ma può essere semplicemente perché si è chiusa 'una fase della vita'.

3.5) *La realizzazione del Sé, nelle diverse fasi di vita*

Come si dà allora l'ipseità? Heidegger direbbe: quando siamo autenticamente noi stessi? Quando viviamo il possesso di noi stessi (dicono i nostri autori)? Ci piace molto la risposta: «in the living, critical conservation of one's past, stimulated by the present tendencies in one's life; in each case it comes into appearance» (p. 101). Cioè quando non 'isoliamo' o 'immobilizziamo' una singola esperienza, ma la inseriamo 'criticamente' nella nostra storia, nella custodia vivente e critica del nostro passato, partendo dalle sollecitazioni e dalle tendenze del presente, tesi verso ciò che potrà apparire e av-venire.

Questo per Arciero-Bondolfi-Mazzola sarà decisivo per la psicoterapia. Ma ci pare importante sottolineare come, prima ancora, sia decisivo per la 'normalità' della nostra esistenza, nella misura in cui vogliamo 'attuata', realizzarla.

Io sono la mia storia, e cioè sono il mio passato di volta in volta assunto nel presente e rilanciato verso il futuro²⁰. Prima o poi, però, arriva un momento di 'rottura'. Heidegger lo chiama *angoscia*; Ricoeur lo chiama *discontinuità della (mia) storia*. È di fatto il momento di rottura della familiarità dell'orizzonte di cui parlano i nostri Autori. Lì accade quell'attimo che ci chiama a rinnovare il senso della nostra esistenza:

...alcuni passaggi del tempo, proprio di ognuno, segnati da una riconfigurazione globale del sentirsi. Sono i punti di svolta sul cammino di una vita. Quei momenti inafferrabili in cui si compie il mutamento, perché una stagione dell'esistenza giunge a maturazione e svanisce. Un attimo che è fine, compimento, ma anche inizio che inquieta e disorienta, smarrimento nel buio prima che appaia il dischiudersi di un altro orizzonte. In quegli istanti decisivi in cui lo scorrere indifferente del tempo cronologico è spezzato dall'adesso, è custodita l'origine delle trasformazioni di vita, una origine che il tempo che passa ricoprirà ed occulterà. Ma anche un'origine attorno a cui si sviluppano delle categorie interpretative che articolano il come una vita comprende se stessa a partire da certi punti di svolta dell'esistenza; origine il cui recupero attraverso la ripetizione e rimobilizzazione delle condizioni che l'hanno generata permette di risalire al fonte preriflessiva del significato (ivi, p. 88).

E anche questo, ovviamente, non è importante solo quando si 'cura' una malattia, ma è importante sempre²¹.

Quotidianamente ci muoviamo in base a passioni, tendenze, progetti 'già' stabiliti e articolati nel passato della nostra vita²². Sono una docente. Ho certi amici/amiche. Vivo in una certa città. Ecc. Ho delle «traiettorie vitali» di senso che mi legano al mondo e agli altri; ma anche e soprattutto a me stessa. Queste tendenze nella vita si stabilizzano e creano i diversi periodi dell'esistenza di ciascuno di noi, orientando relazioni, impegni, lavoro. Tutto questo, però, non lo tematizziamo, non lo rendiamo 'prominente': resta

²⁰ Lo schema che alle pagine 159 sgg. i nostri Autori usano per mostrare come dovrebbe svolgersi il lavoro del terapeuta, in realtà prima ancora è uno schema a partire dal quale possiamo ricostruire il modo con cui Heidegger e Ricoeur ci insegnano il nostro rapporto con il tempo, la scelta, le decisioni, la storia.

²¹ Il malato non è un oggetto che si rompe. La malattia non è solo una mancanza. Da qui il limite della visione heideggeriana del corpo e della malattia, che non è solo privazione, ma un nuovo modo di avvertirsi che prima non c'era e che il malato patisce, perché si riducono le possibilità di esistenza. È un particolare modo di essere al mondo.

²² Nella 'normalità' della nostra esistenza, muovendoci temporalmente nel nostro mondo, stabilizziamo alcune direzioni (tendenze, motivazioni). Costantemente, senza accorgercene, costruiamo la nostra storia e «aggiorniamo il possesso del passato, che è parte vitale dell'ipseità» (p. 107), contemporaneamente vivendo alla luce di un insieme di aspettative, «guidati da un progetto (...) a misura delle nostre tendenze e (...) dalle nostre piccole e grandi passioni» (p. 110).

Forse qui (heideggerianamente) noi distingueremmo tra tendenze della vita quotidiana e pro-getto autenticamente scelto e gettato-avanti. Ma il senso del discorso resta valido.

improminente, indistinto (*unprominent*). E, anzi, più è decisivo, vitale, motivante, meno lo tematizziamo.

Questo Heidegger lo aveva detto bene, parlando della familiarità/disponibilità degli oggetti. Non mi rendo conto che qualcosa ‘funziona’ fino a quando non si rompe e non è più utilizzabile. Lo stesso potremmo dire delle relazioni importanti, di cui spesso ci rendiamo conto solo quando finiscono o quando sono a rischio. L’improminenza non è sinonimo di non-importanza, ma paradossalmente di fideatezza, sensatezza.

Ad un certo punto, però (per tutte le ragioni suddette e altre che potremmo immaginare), qualcosa di improminente diventa prominente, qualcosa cambia l’orizzonte, la storia aspettata non coincide più con quella che sta accadendo.

Ecco che questo nuovo sentire che affetta il mio farsi-corpo e farsi-tempo mi mette in questione. Mi chiama ad una nuova postura, ad un nuovo accesso al mio senso, al mio mondo. Diciamola in termini ermeneutici: mi chiama ad una re-interpretazione di me. Lo scarto, la discordanza che inevitabilmente all’inizio genera sconcerto e passività (quand’anche fosse un accadimento meraviglioso), segna l’avvento potente dell’Altro (sia che si tratti dell’Altro in me – una malattia, un trauma, una violenza²³; sia che si tratti dell’Altro con me – qualcuno che entra o esce del mio orizzonte e lo modifica nel bene o nel male).

Davanti a questo avvento, abbiamo due possibilità: una è la chiusura della vita nella ripetizione (e da qui poi i nostri Autori mostreranno la nascita delle patologie e dei loro sintomi). La non assimilazione dell’accaduto, la non integrazione tra presente, passato e futuro segna l’arresto della motilità della vita, che non è più in grado di interpretarsi come sensata; non è più in grado di generare significatività, familiarità, tendenze di gradimento (fino al vuoto, alla paura, alla patologia).

L’altra possibilità è quella che rende la nostra vita sensata. E che la terapia ci aiuta a rimettere in gioco quando non siamo in grado di farlo da soli.

3.6) *Il racconto della propria storia*

E qui nuovamente, nella proposta dei nostri Autori, Heidegger e Ricoeur si intrecciano. Nella quotidianità/normalità della nostra esistenza ci comprendiamo (*Verstehen*) non tematicamente, attraverso il nostro sentirci situati (*Befindlichkeit*); e diamo espressione (*Rede*) ai nostri significati in maniera inarticolata, senza portarli alla voce e alla parola.

Ma, come già sapeva Aristotele, l’essere umano è tale perché possiede la parola (*zoon logon echon*). La parola è una possibilità: la possibilità di articolare i significati, dando loro ascolto, appropriandosene, attualizzandoli, facendoli propri.

La parola è sempre dialogo. Ma il primo dialogo è quello con se stessi, con l’altro che io sono per me, con la voce silenziosa della mia coscienza. Qui Heidegger incontra Ricoeur. Ricoeur direbbe che l’esperienza è dicibile (anche se non sempre detta); e, quando la diciamo (la narriamo, la articoliamo), la rendiamo ‘storia’. E noi siamo i primi narratori di noi stessi. La nostra identità è sempre narrativa.

L’esperienza è espressione (pre-riflessiva, pre-logica, pre-verbale); ma proprio per questo ‘può’ aprirsi alla parola, al racconto. Questa espressione si rivolge a noi stessi, per essere ascoltata e detta²⁴.

²³ Quanto detto a proposito della fideatezza non tematica vale anche per il nostro corpo. I nostri autori fanno notare come quando stiamo bene il corpo non si appalesa. Sono tutto orecchio nel sentire. Tutto gamba nel correre. Nella malattia, però, il corpo non sparisce più, anzi impone la sua presenza, diventa limite e intralcio. Si fa altro: alter-azione della carne, sé come un altro (passività/alterità). Questo vale anche per le lacerazioni dell’esistenza dovute a perdite inattese, separazioni, lutti, violenze.

²⁴ La coscienza non è ragione che stacca il sé da se stesso per spiegarlo, né lettura interiore per cui diventa necessario un ripiegamento osservativo; non siamo osservatori della nostra vita.

In this respect, to live is to be in dialogue: a dialogue between the expression of being-there—which seeks to be vocally expressed and addresses itself in order to be heard—and oneself, as the reception of that which silently invites, summons and moves to the interpretation of sense. What emerges at the very heart of this silent dialogue—of human being-there—is therefore the decision to act in view of a given sense. In other words, the possibility of taking the initiative emerges through the joint functioning of the faculty of desire and the power to pursue certain existential directions according to a project rooted in the dialogue in question.

Nell'ascolto/dialogo con noi stessi (nel silenzio dell'esserci), nasce l'interpretazione del senso e la decisione d'agire in vista di un significato: nasce un progetto di vita. L'appello nasce dal Sé; è lo stesso esserci che chiama al più proprio poter essere. Sveglia nel silenzio... e inquieta, chiamando ad una decisione che nessuno può prendere al posto mio (p. 190).

Il problema è: in base a che cosa decidersi? Un problema che diventa 'decisivo' quando sono in gioco le scelte fondamentali della nostra esistenza, e che diventa centrale per la psicopatologia, quando il paziente non è più in grado di 'muovere' la sua esistenza verso nessuna decisione, perché bloccato nel futuro (e nel presente) dalle ripetizioni del passato.

Qui nuovamente Heidegger e Ricoeur aiutano, perché entrambi segnano il movimento poi presentato dai nostri Autori nella dinamica della cura: (1) dal presente (2) al passato e poi nuovamente verso (3) il futuro. Se il passato non è 'dato', ma è un insieme di possibilità, si tratta di tornare lì, di riaprire, re-interpretare, ri-narrare quelle possibilità.

Tornare lì dove l'interpretazione si è scollata dal suo senso, decostruire il quotidiano che sta coprendo la frattura, rintracciare il divario, reintegrare le disunità in una coesione, riarticolare un significato a partire da una possibile visione dell'avvenire.

The first step consists in looking back toward the modes of being that accompany the patient's behaviors (the unprominent correlates of factual life), so as to bring them to light, opening up to inquiry the domain of phenomena which the psychopathological condition of the person obscures to a substantial degree (reduction). This first stage includes the deconstruction of the symptom and of all those obstacles that prevent the understanding of the concrete situation in which meaning takes shape (destruction) [ivi, p. 120].

Trasportiamo questo nella normalità/quotidianità dell'esistenza. Il primo passo consiste nel volgersi a ritroso per portare alla luce le motivazioni che hanno sostenuto finora una certa tendenza di vita (perché ho scelto di insegnare filosofia? perché sono diventata amica di quella persona?). Decostruire il presente e il passato cercando le motivazioni originarie. Da qui poi diventa possibile un rilancio della scelta verso il futuro (è una motivazione che è ancora mia e posso fare mia reinterpretandola? Oppure è una scelta che va radicalmente modificata?). Il passato riappropriato (nella ripetizione che lo riprende, o nella rilettura che lo modifica) apre ad una nuova ipseità, ad una modificazione di me.

Ricoeur lo spiega meravigliosamente con l'esempio del racconto. Ci sono eventi che fanno procedere il racconto con semplicità, e nemmeno ce ne accorgiamo perché si inseriscono 'naturalmente' nella trama. Ci sono eventi che interrompono la narrazione, che la bloccano, e il narratore è costretto ad inserirli, intrecciarli con tutto quello che è già accaduto nel racconto, modificando il suo 'corso'. E paradossalmente, al termine della lettura, il lettore si accorge che proprio questi eventi di 'rottura' hanno dato movimento alla storia. Hanno evitato che stagnasse nella ripetizione.

Gli eventi muovono la vita e ci invitano a rinnovarne il senso, il racconto; ci invitano ad integrare l'alterità che accade in noi e intorno a noi, la casualità inaspettata (felice o infelice); ci invitano intrecciare sempre di nuovo le variabili dell'esistenza nella coesione di una storia (della nostra storia).

«La vita degli uomini e dei santi è segnata da questi punti di svolta e da tali riorientamenti più o meno repentini e fatali che ne mutano le direzioni di esistenza» (p.

126), «a mani nude, senza reti di protezione, fedeli alla propria libertà e insieme responsabili di essa» (p. 315).

Ecco, la rilettura esistenziale potrebbe finire qui. Ma è importante ricordare le ricadute 'terapeutiche' che tutto questo ha per gli Autori.

4) La proposta 'pratica' del libro e le sue sfide

Perché qui entra in gioco la proposta di una psicologia e psicoterapia che prenda sul serio non solo la visione dell'essere umano consegnata dalla fenomenologia, ma anche il suo metodo: una indicazione formale che non sia pre-giudicata da una teoria, ma che si limiti a seguire la vita nel suo farsi, nella sua singolarità. Senza ricette preconfezionate. Nuotando insieme nel flusso, e aiutando chi si è bloccato a tornare lì dove il blocco si è dato. Risalendo dal sintomo al senso, e dal passato alla sua possibile rilettura e attualizzazione. Accompagnando il dispiegarsi dell'esperienza altrui.

Una psicopatologia, dunque, non teoreticista, che non lavora con spiegazioni, causazioni né per fantomatiche risonanze empatiche. Ma che lavora con la parola e sulla parola, negli interstizi in cui il silenzio non riesce a farsi voce, e il mutismo raggela il richiamo alla vita e alla sua motilità essenziale²⁵.

Therapeutic care is the attempt to access those aspects of this plea that cannot be verbalized, but only expressed as a form of suffering. If this is so, then the experience of the you is synonymous with the acceptance of an otherness that imposes itself in its privation and suffering and which resorts to therapeutic care as a means to change its condition: "to straighten his life out with words" (Plutarch).

Curare è accompagnare l'altro a cercare l'accesso al 'suo' appello (all'appello del suo sé), a cercare quella voce che non riesce a trovare le parole per venir fuori dall'inespresso, e si fa dolore, patimento. Curare è ospitare l'alterità indigente e sofferente del paziente, accompagnandolo nella ricerca della narrazione.

E, ancora una volta, ci piace sottolineare come questo di rimando dica qualcosa non solo alla psicoterapia, ma prima ancora all'esistenza e alla filosofia.

Come ci ha insegnato Ricoeur, infatti (se questo è il compito del terapeuta nei casi estremi della patologia), quotidianamente questo è il compito dell'amante. L'amico, l'amica, il compagno, la compagna, il familiare, chi ci vuole bene svolge nei nostri confronti la funzione del terapeuta. Ci aiuta a vedere le trame di senso perdute, nuota con noi là dove siamo rimasti incagliati, ci rimanda al nostro futuro, alle nostre possibilità, ci sostiene con la parola e con il silenzio, convincendoci che non tutto è perduto; che mai niente è perduto; e tutto è sempre rileggibile e reinterpretabile, per una nuova storia, per una narrazione che abbia ancora speranza e futuro. «Perché a chi parla sfugge l'origine esperienziale della condizione in cui si trova» (p. 140). Ma questo non vale solo per i racconti dei pazienti, polarizzati sul sintomo e non sul significato, sul dolore e non sulle possibilità. Questo vale per ciascuno di noi, quando rimane bloccato nella difficoltà della rilettura di sé, nello scollamento tra «l'accadere dell'ipseità e la sua riconfigurazione narrativa».

Il terapeuta cosa fa? Dietro le asserzioni coprenti e i racconti camuffati (ripetitivi, privi di futuro) dei pazienti vede un senso possibile, e riaccompagna la persona a quella sorgente. Non narra al posto dell'altro, non applica una teoria generale ad un caso singolare. Ma nemmeno sceglie il narrativismo fine a se stesso, nell'illusione che basti cambiare racconto, e scegliere un racconto qualsiasi per andare avanti. L'ipseità si colloca oltre idem e anti-idem, ci ha insegnato Ricoeur. Rimanere fissi sempre allo stesso racconto di sé (idem), o cambiarlo continuamente per il puro gusto di cambiarlo (anti-idem) sono due modalità (inautentiche di narrazione) entrambe inefficaci. Potremmo dire, forse, che

²⁵ L'esperienza traumatica resiste alla naturale coesione di fondo dei vissuti: perciò è indicibile, non ha accesso al linguaggio e resta paralizzata nel corpo. Da qui la 'catarsi' del racconto.

nella psicopatologia corrispondono alla Scilla del naturalismo e alla Cariddi del narrativismo (da cui siamo partiti).

L'alternativa è l'ipse, l'identità narrativa, la capacità di riarticolare ogni volta di nuovo il significato nel discorso, il racconto nel disfacimento; assumere ogni volta di nuovo la propria esperienza e il proprio passato, per decidere cosa fare di sé.

Ecco perché per i nostri Autori il terapeuta è un *'re-enacter'*, un riattualizzatore. La terapia della parola serve per recuperare le traiettorie di senso perduto, per dare voce a ciò che è rimasto rappreso in significati ormai morti e logori. Il terapeuta si fa compagno di questa ricerca del tempo perduto, portando il paziente fino alle caverne sorgive del circolo generativo del senso. Sapendo che nessuno però può generare quel senso, se non il sé che ne è l'origine stessa: l'appropriazione narrativa di quell'esperienza ancora inarticolata può farla solo l'autore della storia stessa.

È una psicoterapia fenomenologica perché, prendendo sul serio il suo essere solo un'indicazione formale, accompagna la narrazione dei vissuti con-andando (*mit-gehen*) con essi, «nuotando secondo il loro flusso» (p. 152), e interrogandoli (anzi con/interrogandoli)²⁶.

Emerge quindi qui nuovamente un parallelismo e un'affinità tra pratica filosofica e pratica terapeutica, che infondo è un parallelismo che i nostri Autori tracciano dall'inizio del testo. Il filosofo e il terapeuta sono accomunati dalla passione del domandare (e dell'interpretare) e da un amore (benevolenza) nei confronti della vita e delle sue storie. Innamorati delle tracce dei sentieri nascosti (e interrotti), dei sensi possibili (e della possibilità del senso), di quella vita che è peso e domanda (*questio mihi factus sum*²⁷) e che ha bisogno di essere sempre risvegliata a questa sua meravigliosa problematicità, che è la stessa inquietudine del vivere. Innamorati della parola, che è salvezza, per il sé, per l'altro, per la loro relazione, per le nostre narrazioni. Facendo eco a Ricoeur (p. 193): «promessa che risponde ad una speranza», incapacità di arrendersi all'idea che la sofferenza sia insensata e senza possibilità; impegno in un coinvolgimento per la libertà.

Arciero-Bondolfi-Mazzola interpretano la relazione terapeutica come un modo particolare di vivere il rapporto con l'altro e lo scambio di parole e narrazioni. Da qui l'inserirsi di questa psicoterapia sul solco dell'ermeneutica (e della retorica di stampo aristotelico).

Curare è lasciar essere l'altro in quanto tale (p. 191). Questo perché amare è lasciar essere l'altro ciò che è. E, se – certo! – la relazione terapeutica è priva di quell'attaccamento che è tipico dell'amicizia, nondimeno resta simile ad essa, come una reciprocità asimmetrica, come una strana intimità, che – una volta portato l'altro sulla soglia della sua propria libertà – ancor più lo lascia essere e andare («dissoluzione felice dell'alleanza», pp. 192 sgg.).

Comprendiamo, quindi, infine, conclusivamente, perché – proprio essendo sul solco dell'ermeneutica – questa psicoterapia si pone anche sul solco della filosofia intesa come «cura di sé» (prima ancora che «cura dell'altro»).

E qui si aprirebbe tutto un altro discorso su come i nostri Autori recuperano (con l'aiuto di Hadot e Foucault, ma non solo) un modo 'alternativo' di rileggere la storia della filosofia e la storia dell'Occidente. Alla ricerca di questo modo di pensare che è anche un modo di essere: *una filosofia come prassi*, che è appunto capacità di lavorare su se stessi, modificandosi, e trasformandosi; diventando così testimoni/guide di altri, da condurre sulla via della ricerca del sé.

²⁶ Questi i passaggi indicati dagli Autori: dal sintomo all'origine (strutture preriflessive del senso); dall'origine ad un campo di significatività da indagare; da un campo di significatività all'effettiva rimobilizzazione delle traiettorie di senso; ad una progressiva riappropriazione del 'senso perduto'; al prendere posizione nei confronti di sé (assumere una nuova posizione, prendere l'iniziativa, decidersi per certe possibilità).

²⁷ Il riferimento agostiniano è a p. 161.

E se la Grecità e la Patristica dal punto di vista della *questione-dell'essere* restano *ontoteologiche* (e non aiutano nel riorientamento disciplinare ed esistenziale che cerchiamo 'oggi'), rimane decisiva, però, la loro idea di 'pratica' e di 'cura di sé'.

E così i nostri Autori vanno a recuperare questa traccia nascosta nella prassi: la 'cura dell'anima' platonica ed ellenistica, gli 'esercizi spirituali' stoici e cristiani, la narrazione di sé, nella confessione e nella direzione spirituale dei monaci orientali²⁸. Una traccia che oggi – liberata da una certa visione negativa delle passioni che caratterizzava la Grecità e la Patristica, liberata dall'attaccamento a certezze assolute e liberata anche da un'eccessiva dipendenza dall'altro (maestro/guida) – ci può aiutare a ricordare che la filosofia (e non solo la psicologia) richiedono effettivamente una rifondazione pratica (e non tanto e non solo una rifondazione ontologica).

Ecco perché la proposta di Arciero, Bondolfi, Mazzola per noi si fa due volte sfidante. La psicopatologia fenomenologica che propongono riesce a farsi carico delle singolarità, prendendo sul serio il fatto che il compito del terapeuta è farsi compagno di 'ciascun' paziente nella sua differenza da tutte le altre persone; e prendendo sul serio il fatto che in gioco non è una teoria (astratta), ma una pratica: del sé, dell'altro e della loro relazione.

Quando è in grado oggi la filosofia, al di là delle dichiarazioni, di essere realmente tale? Pratica in grado di incidere sul sé, l'altro e le loro relazioni? Su me, sugli altri che incontro e sulle nostre relazioni? Quanto è in grado oggi la filosofia di farsi singolare e non solo astratta e generale, di farsi storia, di farsi compagna? E se non lo è ..., dipende dal fatto che per essenza la filosofia è generalizzazione e astrazione?

Se così fosse, se non potesse mai essere singolarità e pratica di vita, allora la crisi della filosofia sarebbe inevitabile. Ma, viceversa, come rendere la filosofia una 'pratica', senza snaturarla? Ha senso, esiste, può esistere una filosofia che (rimanendo teoretica e non sciogliendosi nel counseling) sia anche prassi, liberazione, testimonianza, accompagnamento alla narrazione, alla cura di sé?

Questo lavoro ha preso forma a partire dall'aneddoto ciceroniano del viaggio di Pitagora a Fliunte e del suo incontro con il tiranno Leonte a cui egli spiega che i filosofi a differenza degli altri uomini praticano la contemplazione: il *theorein*. È questa la frequenza fondamentale a partire dalla quale si articolano le differenti armoniche della cura di sé (...). Arrivati alla fine del nostro percorso giungiamo di nuovo a Pitagora riappropriandoci della cura di sé da un'altra posizione ontologica. (...) Apriamo perciò un nuovo accesso che in-forma interpretativamente ciò che l'interpretazione ha 'lasciato indietro' – la ripresa del non detto – e che, passando di nuovo per Pitagora, rimanda il lettore all'inizio del testo.

Pitagora per primo vide che l'assimilare se stesso al divino, e dunque mirare dio come fonte di armonia, non è separabile dal seguire una pratica di vita in cui insieme ai precetti che la orientano è il silenzio che riveste un ruolo fondamentale: 'perché – come ci dice Giamblico (XVII,72) – fra le prove di padronanza di sé tenere a freno la lingua è la più dura'. Infatti senza parole (*aneu phoné*) si svolge quel dialogo dell'anima con se stessa a cui lo straniero di Elea diede il nome di pensiero (*dia noia*) (Soph. 263 e 3-5); dialogo senza discorso (*dialogos aneu logou*), al di là del logos e sottratto ad esso, luogo e centro della filosofia. Poiché è nel silenzio che l'esserci umano è chiamato a sé in un dibattito muto per assumersi il compito e l'onere di testimoniare tutti i giorni la propria esistenza.

Questa la conclusione del testo. Questa la sfida. A cui forse può solo rispondere il silenzio della testimonianza ... del nostro singolare essere nella filosofia, per la filosofia.

²⁸ È molto interessante il filo seguito dai nostri Autori, da Pitagora, al modo con cui Platone (non solo nell'*Alcibiade*, ma anche nella *Settima lettera*) ricostruisce il rapporto maestro/allievo, nella vita vissuta in comune, che diventa trasmissione e semina. E quindi il passaggio al rapporto tra padre spirituale e novizio, là dove la 'corretta' interpretazione della narrazione è garantita dal Testo (di cui il Padre è interprete autorevole). Quindi la Modernità (in particolare a partire da Cartesio) che sostituisce il rapporto tra sapiente e allievo con un rapporto neutro, in cui il sé interpreta se stesso. Alla certezza delle Scritture si sostituisce la certezza dell'autofondazione. La conoscenza di sé rimpiazza la cura di sé.