

Realtà è ciò che muta

Introduzione alla Filosofia Clinica

Daniele Rostellato

ANTEPRIMA GRATUITA LIBERAMENTE DISTRIBUIBILE

Copyright © Daniele Rostellato 2019
ISBN 978-1-71668-107-3

Seconda Edizione
2020
www.filosofiaclinica.it

Stampa: Lulu.com

Indice

Introduzione	4
I. Il perché di un libro, il perché di un nome	13
II. La Condizione di Essere Umano	37
III. Eidosofia	
IV. Che cosa è realizzazione	
V. Vivere e morire nella realtà	
VI. Per il fondamento di un'etica universale	
VII. Conclusioni	

ANTEPRIMA GRATUITA LIBERAMENTE DISTRIBUIBILE

Introduzione

Qual è un buon rimedio per le scottature? una crema.

In farmacia ne hanno sicuramente di buone. Mia nonna usava una mezza patata, forse non serviva a molto, ma almeno era fresca. Poi certe erbe: probabilmente aiuteranno a lenire un po' il dolore.

Il rimedio migliore di tutti però è questo, senza ombra di dubbio: *evitare* le scottature. Grazie! Sembra facile... In fondo, però, si può imparare: certo ascoltando i consigli di chi ci è già passato ma, soprattutto, diventando bravi osservatori e sviluppando buoni riflessi.

Per la rabbia è più o meno lo stesso: ci sono metodi per provare a stare un po' meglio, dopo che è successo, ma nulla può essere davvero risolutivo. Dopotutto, come potrebbe? Il nostro sangue già ribolle di tutte quelle sostanze che ci scivolano dentro non appena la rabbia ci fa visita. Batticuore, ansia, sonno impossibile, divertimento impossibile (non si riesce a guardare nemmeno un film!). Insomma, il modo migliore per affron-

tare la rabbia è uno soltanto: evitarla. Magari non sempre si può (e non sempre si deve), ma spesso, molto spesso, sì. Come si fa? La risposta è questa: bisogna *cambiare*. La buona notizia è che il cambiamento in questione (esattamente ciò che vi proporrà questo libro) non avrà a che fare solo con la rabbia, ma comporterà una serie di quelli che potremmo definire “effetti collaterali” (buoni!): nuove capacità in grado di renderci più felici e più attenti ai nostri pensieri, alle nostre azioni ed alle loro conseguenze. Il Pianeta ed i suoi abitanti ringrazieranno sentitamente.

È facile *immaginare una alternativa*, ma *diventare l'alternativa* è certamente più complesso (ma molto più efficace). Perché non provarci, insieme?

Quello che state tenendo in mano non è un libro comodo. Non è scritto come un manuale e non parla di qualcosa che vi aiuterà senza che voi dobbiate compiere alcuno sforzo. Non è nemmeno indicato in quarta di copertina che avrete risultati in due o tre settimane, anzi, questo testo presuppone un (bellissimo) impegno che potrebbe, auspicabil-

mente, essere privo di un termine. Un impegno che non vi deve spaventare. Sì perché, siamo sinceri, vi siete stancati delle cose che non funzionano ed è ora di fare sul serio: avete capito che non ha senso trascorrere la vita meno bene di quanto si potrebbe fare. Sarebbe un peccato davvero: di vita avete solo questa.

Nel corso dei primi capitoli verrete introdotti ad una nuova pratica meditativa, eidosofia, concepita a partire da concetti propri del buddhismo Chan e quindi, considerando l'analisi dei risultati a cui questa conduce, sarà successivamente possibile contemplare se stessi ed il mondo in modo differente, ponendo così le basi per un sistema filosofico completo (il cui nome è *filosofia clinica*) che possiede anche numerose implicazioni dal punto di vista psicologico.

Questo libro, lo si sarà intuito, si situa nello spazio di confine tra la filosofia e la psicologia, un limite piuttosto labile e conteso, un luogo dal quale possono giungere importanti suggestioni e concetti ed alla luce dei quali è possibile considerare diversamente o nuovamente ampi capitoli della cultura e della natura umana.

Quello che andremo ad intessere sarà un rapporto a due, ed una relazione di questo tipo non può prevedere un indice che riveli anticipatamente i contenuti con troppa precisione: infatti il nostro è piuttosto sconosciuto e non lascia trasparire quasi nulla. In più, gli argomenti saranno trattati e poi ripetuti, messi da parte e poi ripresi, ogni volta in modo diverso. Come in una danza, balleremo per un po' con alcune parole, ne incontreremo altre e quindi torneremo dalle prime: saremo cambiati noi e saranno cambiate loro, le vedremo sotto un'altra luce. Non è quindi possibile immaginare una lettura che contempli lo scorrere il testo per capitoli, magari leggendo solo ciò che interessa davvero, ignorando le altre parti. Purtroppo si è assecondata la necessità, e l'autore se ne scusa con il lettore, di scrivere il testo con l'obiettivo di offrire una esperienza il più possibile simile a quella dell'ascolto: proprio come se qualcuno ci stesse parlando e noi lo stessimo ascoltando, sarà richiesto di avere la gentilezza e la pazienza di seguire il discorso nel suo articolarsi, pena il perdere il senso non di ciò che è scritto, ma di ciò che è ben nascosto al di là di questo.

Per una lettura di questo tipo servono un paio di ingredienti fondamentali: la fiducia, almeno inizialmente, del genere che si accorda a chi ci sta parlando anche se per mezzo di uno scritto, e l'impegno (senza quest'ultimo non si avrà alcun risultato) ma di questo ci occuperemo più avanti ed in qualche modo si potrà lavorarci insieme, non c'è da spaventarsi.

Sono qui racchiusi i frutti di quindici anni di studio e di due progetti di ricerca che, come il lettore potrà facilmente immaginare (altrimenti questo testo non sarebbe finito tra le sue mani), hanno dato esito positivo. Lo scopo di questo testo non è però l'adattare od il semplificare ciò che è in realtà un sistema filosofico piuttosto articolato, ma il descriverlo come lo si farebbe colloquiando e non come lo si tratterebbe all'interno di un testo specialistico. Si tratta di una premessa importante: il desiderio dell'autore è quello di comunicare *interamente* le idee alla base di filosofia clinica e non di fornirne una panoramica semplificata.

Questa visione della realtà (ogni sistema filosofico che si rispetti lo è) mira apertamen-

te a cambiare il nostro modo di concepirla, promuovendo un approccio di conoscenza diretta. Il metodo è costruito sulla base del principio “realtà è ciò che muta” e sulla necessità di sviluppare una conoscenza incarnata dello stesso, in modo da poter modificare di conseguenza il proprio comportamento.

Filosofia clinica è stata per molti anni un sogno da realizzare: il tentativo di creare qualcosa che potesse davvero riferirsi a tutti ed a ciascuno, comprendendo ed insieme non trascurando le diverse esigenze. Lo scopo, come si sarà già intuito, è quello di *cam-
biare il mondo*: ammettiamolo da subito, senza mezzi termini o giri di parole. Non si è scelto di estrapolare il senso da una filosofia per poi ridurlo a mero esercizio contro lo stress o l’ansia, ma di comprendere invece quale il senso fosse davvero, così da poter calibrare la pratica sulla base della ricerca di questo.

Si è proceduto a svolgere una lunga ricerca che si è occupata di che cosa fosse *il-
luminazione* ed è esattamente questo l’orizzonte di *senso* in virtù del quale la pratica è stata dapprima considerata e quindi adattata. Se pure va notato come la parte concet-

tuale di insegnamento abbia una sua rilevanza, la pratica è infatti imprescindibile e può aiutarci a cambiare davvero il modo di intendere la vita che conduciamo, influenzando in questo modo direttamente le nostre scelte ed i nostri comportamenti.

Questo è come annunciato un libro di *cambiamento*, di certo non immediato, non facile, ma che sicuramente ciascuno di noi può affrontare nell'ottica di rendere più numerose le sue possibilità di essere felice.

Nella nostra crescita di esseri umani siamo influenzati prima di tutto da ciò che non viene detto ma viene fatto all'interno della nostra famiglia: espressioni facciali, azioni, reazioni, tono della voce. Arrivano poi i dettami della società: dapprima ci giungono dall'interno della famiglia stessa, poi si fanno più tangibili con la scuola ed infine si manifestano per quello che sono durante l'attività lavorativa. Tutto sedimenta in noi ed influenza la nostra mente e di conseguenza la nostra vita.

Ciò che abbiamo imparato, infatti, diventa la nostra mappa per interpretare il mondo: quando ci accade qualcosa, ancor prima di potercene rendere conto, proviamo un'emo-

zione, segno che dentro di noi quel dato evento è stato valutato. In che misura ne siamo consapevoli? fino a che punto possiamo intervenire su quella valutazione? durante le nostre giornate, se ci capita, siamo consapevoli del fatto che ci stiamo innervosendo? quanto tempo realmente stiamo passando con le persone a cui vogliamo bene quando siamo in loro compagnia?

Questi sono alcuni degli interrogativi che verranno affrontati nelle pagine che seguono, ma prima di ogni altra questione, prima di cominciare sul serio a fare filosofia, è obbligatorio pensare alla nostra mente: calmarla, riprenderne le redini, comprendere come funzionino i pensieri, fare esperienza di qualcosa che li trascenda. Per parlare di mente è però obbligatorio considerare quali siano le condizioni in cui si trova a vivere oggi una persona: a questo serviranno i primi due capitoli, portate pazienza mentre li leggerete e cercate di coglierne il senso e ciò che per voi può essere utile. Ci permetteremo di generalizzare, ma con ogni probabilità buona parte di ciò che andremo a valutare interesserà piuttosto da vicino ciascuno di noi ed, oltretutto, si tratterà di una generalizzazione a fin

di bene: cercheremo di capire, insieme, come poter davvero cambiare le cose. La motivazione sarà un concetto chiave di tutto il testo e cercheremo di focalizzare su questa: saranno mano a mano presentate delle ragioni in virtù delle quali non è solo auspicabile, ma dal punto di vista umano è *necessario* riconsiderare la nostra esistenza e praticare eidosofia.

Una volta giunti al capitolo tre ci occuperemo della pratica vera e propria, il cuore stesso di questo testo. Eidosofia è un metodo per fare esperienza di ciò che abbiamo sempre veduto ma mai guardato davvero: la realtà. Si tratterà quindi, nel capitolo seguente, della mente capace di vivere la realtà: parleremo di realizzazione dal punto di vista di filosofia clinica.

Nel quinto e sesto capitolo la filosofia ci prenderà per mano e cercheremo di comprendere quali siano le conseguenze di una comprensione tanto radicale come quella che riguarda il rapporto pieno con la realtà all'interno della vita di tutti i giorni.

Si comincia.

Capitolo I

Il perché di un libro, il perché di un nome.

Lo scopo di questo testo, va detto con urgenza prima di ogni altra cosa, è il seguente: aiutare. Non so ancora, confesso di essere un po' indeciso a riguardo, se quello che avete in mano possa essere o meno considerato un libro di *auto-aiuto*, come oggi si usa dire: questa etichetta non mi piace molto, ma credo che almeno in piccola parte ciò possa essere vero. Tra le sue pagine sarà contenuta una grande quantità di informazioni e di consigli che, maleducatamente, verranno forniti; precisiamo che la causa della maleducazione risiederà proprio nel loro non essere esplicitamente richiesti.

Chiedo venia ed il permesso al Lettore di immaginare che questa sua richiesta sia in qualche modo esplicitata dall'aver aperto questo testo. Da parte mia scriverò, visto che in questo momento il libro ancora non esiste, supponendo che quanto appena detto corrisponda a verità.

Quindi, pensavo, quando apriamo un libro di fatto stiamo *domandando*. A seconda del libro che decidiamo di aprire possiamo facilmente immaginare di avere in mente una domanda diversa e come risultato, a seconda del libro che apriremo, otterremo una serie di risposte diverse. Anche due libri sul medesimo argomento, infatti, possono condurre a strade niente affatto simili, lasciandoci a volte perplessi, a volte compiacendoci ed a volte lasciandoci indifferenti. E se apriamo un libro di narrativa, che cosa desideriamo ottenere?

Il responso è quantomai immediato: desideriamo che qualcuno, cioè l'autore, magari morto e sepolto anni addietro, da qualche parte lontano da noi, torni in vita attraverso le sue parole ed instauri con noi un dialogo fitto e privato e... ci racconti una storia.

E le storie ci piacciono. Perché dai successi e dagli errori di altre persone possiamo imparare, ed anche perché attraverso le sensazioni suscitate dalle storie possiamo crescere.

Non è poi tanto strano avvertire qualcosa dentro di sé, cioè un'emozione, e non riuscire a darle un nome e magari qualche tem-

po dopo, tra le pagine di un libro, scoprire che anche un personaggio di cui stiamo leggendo la storia ha provato qualcosa di molto simile, a quanto pare, a quello che abbiamo provato noi. In effetti si tratta di una grande fortuna: qualcun altro ha provato la stessa cosa e magari l'ha anche chiamata per nome. Questo fatto ci aiuterà molto perché da allora in poi, quando dovremo descrivere il nostro umore ed i nostri pensieri, avremo una preziosa parola in più: è un po' come regalare ad un pittore un nuovo, prezioso colore. Come mai è così importante descrivere ciò che proviamo e diventare anche bravi a farlo?

Per poter replicare a questa domanda complicata è necessario addirittura mettere per un attimo da parte l'intera questione, in modo da non fornire una risposta affrettata e motivando invece tutto ciò che andremo a dire. I punti di domanda, se non pienamente soddisfatti o peggio ignorati, possono divenire davvero creature antipatiche, trasformandosi in piccole ma fastidiose fruste e rivoltandosi contro chi non li abbia ascoltati e serviti a dovere. Affrontiamo quindi il problema con metodo ed attenzione, chiedendoci intanto

qualcosa di davvero fondamentale ed apparentemente lontano, ma che appunto con la parola “metodo” ha molto a che fare: che cos'è la scienza?

L'oggetto della nostra seconda domanda, per l'appunto la scienza, è definibile come un agire indirizzato alla raccolta ed alla catalogazione di conoscenza ma, si badi bene, questa conoscenza deve essere *verificabile*. Questo termine significa che tutto ciò che poi diverrà “scienza” (in realtà questa parola deriva dal participio presente di “scire”, che in latino vuol dire “apprendere”) deve essere saggiato, messo alla prova. E qual è il metodo con il quale si mettono alla prova le nostre conoscenze prima di affermare che sono vere? Si tratta proprio del *metodo scientifico*.

Per verificare che il racconto di una esperienza sia vero (giustamente non fidandoci a priori) lo possiamo sottoporre ad un esperimento, tentando di replicare a nostra volta l'esperienza della quale siamo stati informati. Ad esempio, se un nostro amico ci dice che il sale da cucina esposto alla fiamma può colorarla, possiamo effettuare facilmente la sua stessa osservazione. Per altri

esperimenti, come quelli che riguardano la fisica delle particelle, sono invece necessarie strumentazioni molto grandi, complesse e costose, quindi ci dobbiamo fidare dei resoconti altrui.

In sostanza, per affermare l'*oggettività* di un fatto (cioè che il fatto sia effettivamente vero), è strettamente necessario che più *soggettività* (cioè più persone) lo osservino e si trovino d'accordo nella sua valutazione. Se, ad esempio, proprio in riferimento ad una nuova particella, più ricercatori magari in diverse parti del pianeta potranno ripetere la medesima esperienza ottenendo i medesimi risultati, allora si potrà affermare che è stata effettuata una nuova "scoperta scientifica": la collezione dei testi che consideriamo "scienza" è quindi diventata un po' più ampia; l'uomo ha aggiunto alla catalogazione del sapere verificabile un nuovo piccolo capitolo.

Un momento però: siamo partiti dal come fosse importante dare un nome alle emozioni, cosa ha a che fare la nostra prima questione con la fisica della particelle, con il sale sul fuoco e con la scienza in generale? Moltissimo: se, come abbiamo visto, l'ogget-

tività di una osservazione è data da più soggettività che si trovano d'accordo, che cosa accade allora quando l'oggetto dell'osservazione diventa proprio la soggettività e cioè qualcosa che per sua natura non si può "osservare" e che anzi osserva?

Si tratta di una questione davvero notevole, forse il problema scientifico più importante: la soggettività altrui non è osservabile dal "di dentro", è un qualcosa che si può solo raccontare. Ecco quindi la nostra prima risposta: è proprio per questo che è tanto importante diventare bravi a raccontare agli altri cosa proviamo, per non essere irrimediabilmente soli.

Andiamo per gradi. Se abbiamo bisogno di misurare la temperatura allora prendiamo un termometro, se ci serve invece una misura della capacità allora consideriamo una caraffa graduata, giusto per fare un esempio. Per verificare insieme qualcosa poi, ci basta avere a disposizione un amico ed un oggetto da analizzare, magari munendoci di una opportuna strumentazione. Se però improvvisamente desiderassimo invece che un paio di amici ci studiassero, l'unica cosa che potrebbero vedere sarebbe il nostro corpo. Da que-

sto ed in particolare dalle nostre espressioni facciali, potrebbero certamente dedurre il nostro stato d'animo; magari poi, estendendo la rilevazione anche al nostro comportamento, potrebbero arrivare a scrivere un diario su ciò di cui saranno stati testimoni.

Indipendentemente però da quanto impegno profonderanno (e da quali strumenti di misura utilizzeranno), tutto ciò che potranno realizzare sarà una osservazione "dall'esterno": scruteranno il nostro agire, ma non proveranno direttamente le nostre sensazioni; non saranno "dietro i nostri occhi" con noi, non sentiranno quello che sentiamo noi, quello che ad esempio ci comunicano le nostre mani, né tanto meno potranno avvertire le nostre emozioni.

Oltretutto, se saremmo bravi a sufficienza, potremmo anche ingannarli: chi può sapere davvero cosa pensiamo e cosa davvero stiamo provando in un dato momento? Solo noi stessi (persino le macchine della verità non sono molto affidabili!). E chi può essere testimone della realtà da dietro i nostri occhi, da un punto di vista così privilegiato sull'Universo da essere davvero, assolutamente unico? Sempre e solo noi stessi.

Si tratta di una magia vera e propria: così potente che tutti i tentativi, con tutti i mezzi fino ad ora inventati dall'uomo, non hanno potuto comprenderla. Certo, abbozzi di una possibile spiegazione ce ne sono molti e di solito occupano lo scaffale delle librerie e delle biblioteche che riporta l'etichetta "Filosofia della Mente", ma al lettore risultano qualcosa di simile ad un insieme poco piacevole di teorie astruse e piuttosto distanti dalla realtà che vive (...e probabilmente lo sono).

Ecco allora che negli ultimi decenni hanno proliferato altre tesi, oltre a quelle contenute nei libri di filosofia della mente, più fantasiose e presumibilmente meno noiose che proprio per questi motivi hanno certamente avuto più fortuna delle precedenti presso il grande pubblico. Si tratta di un insieme di idee che abitano molto lontano dalla conoscenza verificabile di cui abbiamo parlato poc'anzi e per questo motivo, usualmente, non provocano un grande rispetto in chi di scienza si occupa. Va anche certamente detto che tali idee abitualmente si rivelano poco chiare, pessimamente argomentate e poco efficaci e tendono a svanire da sole, per la-

sciare il posto ad altre idee, loro sorelle, che abiteranno lo stesso scaffale per qualche mese, prima di rivelarsi destinate alla stessa ingloriosa fine di chi è venuto (poco) prima di loro.

Se vi state chiedendo perché poco fa si sia adoperata proprio la parola “magia”, allora è presto detto: come d'altra parte sarebbe possibile definire quella piccola scintilla che alberga in ogni essere senziente, quindi in ciascun essere vivente dotato di coscienza che gli permette di essere *presente*, di percepire e di provare emozioni? Ci troviamo davanti a qualcosa di davvero straordinario e questo libro ne disquisirà profusamente.

Quindi, per arrivare a capire di cosa stiamo parlando, utilizziamo ancora (d'altra parte questo è un testo di filosofia) alcune domande: cosa resta di noi senza i nostri ricordi? cosa resta di noi senza alcuni arti? e senza nessun arto? senza poter vedere, sentire, parlare? Senza saper fare qualcosa che ci piace e che abbiamo imparato a fare, come usare il computer, cucire, suonare uno strumento o curare l'orto? La scintilla, cioè il nostro essere coscienti, anche se tutto quanto appena detto dovesse accadere, resterebbe

esattamente dov'era prima. Fino a che restiamo coscienti possiamo provare piacere e dolore. Questa scintilla, il fatto che *dentro di noi ci siamo noi*, è la vera magia dell'Universo. Pensate a quanta materia esiste: asteroidi, comete, pianeti, stelle... eppure solo una incredibilmente piccola parte di questa materia è cosciente e può assistere al meraviglioso spettacolo della realtà.

Questo libro si chiama "Introduzione alla Filosofia Clinica" e "Filosofia Clinica" è un marchio registrato dal suo autore, non con il motivo di arricchirsi in modo imbarazzante sfruttandolo, ma di tutelare il lettore: se molte teorie si avvicendano sugli scaffali in modo disordinato, "Filosofia Clinica" deve restare un libro (al massimo un paio o forse tre, ammetto che ancora la cosa non mi è del tutto chiara) e non tanti libri scritti da tante persone che dicano esattamente l'uno il contrario dell'altro.

Come per un amico, anche in questo caso serve un rapporto di fiducia ed un marchio registrato può servire a tutelare questa fiducia. Vi è poi un motivo ulteriore: dal pun-

to di vista della filosofia clinica siamo tutti malati, siamo tutti pazienti, una parola che deriva dal latino *patior*, cioè “soffro”; quindi per la filosofia clinica siamo tutti sofferenti. Se il compito di questo libro è come detto quello di aiutare, allora il rapporto deve ancor più essere tutelato.

Perché “Filosofia Clinica”? Perché la filosofia, cioè l’amore per la conoscenza, da molto tempo non ha più avuto a che fare davvero con le persone, in particolare con la singola persona. Si è occupata di cose molto importanti, come la bioetica, giusto per fare un esempio, entrando nel difficile dibattito che ha riguardato temi come l’aborto o l’eutanasia, dando così una mano alle diverse società umane nel complesso compito di stilare leggi per regolare, per così dire, la vita degli individui.

Ma proprio alle persone, al singolo, come può venire in aiuto la filosofia? Di fatto esistono moltissimi testi, di tutte le epoche, sulla mensola con la dicitura “filosofia” e chiunque può prenderne uno, sfogliarlo ed individuare dei consigli che può reputare più o meno utili, più o meno sensati e (soprattutto, trattandosi di filosofia) più o meno compren-

sibili. Altro aspetto da tener presente è che un filosofo non può, per legge (e per molti versi fortunatamente), aiutare le persone che stiano attraversando periodi tempestosi da un punto di vista clinico, come ad esempio uno stato ansioso o depressivo. D'altronde, non potrebbe nemmeno identificare questo genere di problemi, per il semplice motivo che non è in possesso delle conoscenze necessarie ad effettuare una diagnosi, né dell'autorizzazione legale per farlo. È la stessa famiglia di grattacapi in cui incorrono i tanti "counsellor": sia loro che i "consulenti filosofici" non possono fare altro che offrire consigli, come potrebbe fare un, seppur saggio, amico.

Ecco quindi che filosofia clinica coniuga entrambi questi aspetti: chi vi sta parlando ha infatti portato a termine gli studi in entrambe le discipline e ve lo comunica con l'unico scopo di manifestarvi attenzione e garantirvi tutela: pur non trattandosi di un autentico colloquio, ma di una lettura, infatti è pur sempre vero che il rapporto tra autore e lettore (o tra chi parla e chi ascolta) è un qualcosa di molto intimo e quindi sapere che

chi ci sta parlando di determinati e per certi versi scomodi argomenti li abbia prima almeno studiati, è senza alcun dubbio fondamentale. Forse anche un po' rincuorante.

La filosofia clinica tenta di rimediare in questo senso alle mancanze recenti (qualche secolo in realtà) della filosofia: si rivolge al singolo essere umano con metodo filosofico e, fatto non banale, si avvale delle conoscenze, degli strumenti e delle sicurezze scientifiche della psicologia.

Un libro a volte è una necessità, a volte è una missione, a volte è un resoconto di una intera vita. È capitato a questo libro il dover essere tutte queste cose insieme e probabilmente anche qualcuna di più. Il suo scopo infatti non è il semplice intrattenere, lo si sarà compreso, ma è un più impegnativo e squisitamente drammatico *cambiare il mondo*. Ricominciamo subito con le domande: che cosa esattamente è il mondo? Si tratta di un concetto cardine, da avere ben chiaro visto che l'obiettivo è appunto quello di apportarvi delle modifiche significative.

Ora, facendo finta di niente, non appena giunti al punto di questa proposizione, alzate

per tre secondi gli occhi: sembrano pochi tre secondi ma non lo sono, saranno sufficienti anche ad essere notati; quindi se ci sono altre persone siate furtivi. Guardatevi attorno, lentamente, adesso.

Fatto? Ecco allora: il mondo non è quello che avete appena visto, o meglio lo è ma non è *soltanto* quello che avete visto. Il mondo è anche fatto dai concetti, dalle idee, dalle sensazioni, dai sentimenti, dalle relazioni, dalle storie e dalle culture, giusto per fare qualche esempio. Tutti questi aspetti, prima di tutto, sono *contenuti nelle persone*, sì, proprio al loro interno. L'amore, l'amicizia, la bellezza della musica, l'odio, il prendere in giro, il concetto di "rette parallele", di "circonferenza" e di tutte le altre cose di questo genere, di cui so poco o nulla, sono solo nella testa delle persone ed "esistono" perché più persone le hanno in mente allo stesso tempo (e quindi possono raccontarsele ed agire di conseguenza). Se le persone non esistessero, queste cose non esisterebbero, proprio perché sono dentro di loro, non fuori.

Si tratta di una conoscenza che possiamo definire *parallela e distribuita*: distribuita nel senso che è situata nel cervello di tante

persone contemporaneamente (e per certi argomenti tutto ciò che si può conoscere non è conoscibile da un solo essere umano) e parallela perché l'elaborazione di tutte queste informazioni avviene simultaneamente, da parte di tutti gli individui coinvolti.

In realtà la conoscenza è anche depositata nei libri, nelle memorie dei computer, nei quadri e via scorrendo e, cosa molto importante, tutta la conoscenza di cui abbiamo parlato è "codificata", cioè è piuttosto inutile in assenza degli strumenti che permettono di accedervi. Un esempio? Un libro è pur sempre una successione di simboli (le lettere), di per sé poco eloquenti se non si conoscono le regole che rendono capaci di interpretarli, ovvero se non si sa leggere e non lo si sa fare nella lingua in cui è scritto il testo. La stessa cosa possiamo poi dire per i racconti orali: se non parliamo la stessa lingua di chi ci sta raccontando una storia, non capiremo nulla visto che non possiamo *decodificare* le informazioni che ci vengono comunicate. Se ad esempio una lingua muore, con lei viene perduta anche tutta la conoscenza che grazie a lei era stata codificata: se una lingua viene dimenticata subiamo tut-

ti un danno (anche chi non la conosce affatto) perché una parte del grande racconto dell'esperienza umana viene cancellata per sempre.

Le informazioni sono quindi distribuite nella mente delle persone che formano il nostro mondo: quante di loro sono sul serio all'interno delle nostre giornate? quante popolano davvero la nostra vita? Possiamo immaginare dieci familiari che sentiamo più spesso degli altri (ma di solito saranno - almeno - la metà), altrettanti colleghi di lavoro, oppure una decina di compagni di scuola, un partner (o due?), una manciata di amici che frequentiamo almeno una volta ogni quindici giorni, qualche altro allievo dei corsi che seguiamo. Probabilmente il nostro (piccolo) mondo può essere riassunto in meno di una cinquantina di persone; a volte il nostro minuto pianeta di relazioni si riduce fino ad un numero di nostri simili pari a 10 o 5 ed a volte ci sono solo rapporti con i negozianti ed un paio di vicini di casa.

Il mondo è, anche, l'insieme delle relazioni. Noi stessi costruiamo la nostra identità, cioè chi siamo, sulla base delle nostre relazioni: ciò che ci piace, come ci vestiamo,

come ci comportiamo sono aspetti che vengono in parte determinati dai rapporti che abbiamo avuto occasione di allacciare (quindi ciò che consideriamo “noi stessi” lo costruiscono anche gli altri e la società intera, con le sue mode e le sue leggi, scritte e, soprattutto, non scritte).

Il mondo umano è la rete dei significati che si crea nella mente degli umani, sulla base dell'interpretazione degli stimoli e del ragionamento: questa è una frase difficile. Comporta che noi siamo prima di tutto degli elaboratori di significato: quando avvertiamo uno stimolo, ad esempio il suono della sirena dell'ambulanza, in brevissimo tempo lo analizziamo e decidiamo di agire sulla base della situazione nella quale ci troviamo. Se lo stimolo è avere freddo, ci copriamo, se è lo squillo del telefono possiamo decidere se rispondere o meno. Ogni stimolo di per se stesso non è un significato, ma è qualcosa che attiva dentro di noi una sorta di elaborazione e, sulla base di questa, poi decidiamo cosa fare. Anche un cartello stradale è uno stimolo: un disegno codificato secondo un linguaggio simbolico *rappresenta* qualcosa, che sia un ordine, un pericolo, una possibilità

od un limite: quel disegno (cioè il significante, ovvero la cosa che *significa qualcos'altro*) dentro di noi viene decodificato e diventa il *significato*. Il significato è una cosa molto potente: è il senso che attribuiamo alle cose e questo vuol dire anche che il significato è alla base stessa delle azioni, cioè sulla base di quello che abbiamo capito scegliamo come agire.

Tutti i significati che abbiamo appreso, prima o poi vengono messi in relazione tra loro: formano concetti, strategie, abilità. Si realizzano dentro di noi vere e proprie “reti” attraverso le quali tutti questi oggetti divengono interconnessi. Se ad esempio ho nella mia mente il concetto “casa”, la sua rete lo vedrà collegato a tutti gli oggetti che con lui hanno delle relazioni: le persone che abitano con me, le parti della casa, i pericoli che possono riguardarla, l’idea di sicurezza, di tranquillità, di riposo e tutto ciò che durante la nostra vita abbiamo imparato ad associare (nei modi più disparati) a questo termine.

Esistono delle differenze marcate tra le nostre reti e quelle degli altri: ciò che per noi è collegato a delle belle sensazioni, per gli altri potrebbe non esserlo. Se per noi casa è

essenzialmente armonia (ve lo auguro), per altri meno fortunati il tornare a casa potrebbe non essere così piacevole. Ecco allora che parlare di che cosa il concetto “casa” rappresenti per noi e per gli altri potrebbe mettere in luce delle differenze notevoli. Con il linguaggio noi operiamo quindi una semplificazione: decidiamo che la parola “casa” non designi ciò che ciascuno ha vissuto o provato rispetto a questo concetto, ma semplicemente rimandi alla definizione del dizionario. Il linguaggio è una convenzione e serve a comunicare, è una cosa buona certamente, ma pensate a quanti malintesi sorgono perché non capiamo cosa l'altro stia immaginando e come mai abbia usato proprio quelle parole o perché mai abbia reagito in un certo modo alle nostre. I nessi tra le parole, i ricordi e le emozioni di ciascuno di noi sono una questione davvero complessa ed andrebbero sempre indagate con cura: quando parliamo con qualcuno cerchiamo di capire profondamente ciò che vuole dire e non fermiamoci a tentare di interpretare il linguaggio come se stessimo utilizzando un dizionario.

La realtà è ciò che viviamo, ciò che costruiamo, ma è anche ciò che ci influenza, in un continuo rapporto di scambio di significati: belli, brutti, stupidi od intelligenti. *Ciò che gli esseri umani fanno senza bisogno di pensare è ciò che hanno appreso senza bisogno di parole*: questo rappresenta loro vera cultura; questo è ciò a cui di solito non danno voce parlando di sé, perché è qualcosa di “normale”, “scontato” od “invisibile” ai loro occhi e che quindi non è nemmeno importante raccontare, pare... Eppure si accorgono subito se qualcuno si comporta in modo diverso. Questi comportamenti senza voce sono alla base delle differenze tra le diverse società. Dare voce a ciò che non viene detto può in ultima analisi facilitare la comunicazione ed evitare spiacevoli malintesi: l'altro non può essere sempre al corrente di ciò che noi diamo per assodato od abbiamo immaginato lei o lui debba fare... e questo vale anche nel rapporto di coppia.

Va anche considerato poi che il voler indagare la normalità è di fatto cercare di domandare essendo privati delle parole: il problema che si vuole identificare ne è privo, perché la sua normalità impedisce che qual-

cuno ne parli; è un problema non rilevabile, non identificato eppure è presente, è sotto gli occhi di tutti così apertamente da evitare di essere notato. *Il problema senza parole, causa un dolore muto*. Prima si devono regalare le parole al problema, fare in modo di raccontarlo, di rivelarlo e solo una volta reso in questo modo visibile, una volta narrato, sarà possibile argomentare contro di esso.

Facciamo un esempio: ciascuno di noi nasce e muove i primi passi in un contesto che possiamo in qualche modo assimilare ad una “famiglia” (anche se magari, sfortunatamente, si tratta di un istituto), che sia biologicamente o meno legato a questa. Nei primissimi anni di vita incameriamo una grandissima serie di informazioni che non hanno parole: sono le modalità di comportamento e di reazione agli stimoli che i nostri familiari esibiscono. Se quando entrano in un negozio sono timorosi o se invece sono sfrontati nel rapporto con gli altri, se si arrabbiano frequentemente o se invece all’opposto sono persone miti... noi tendenzialmente lo avvertiremo e magari ci comporteremo più o meno allo stesso modo. Questo vale non solo per il comportamento, ma anche per la sfera emo-

tiva: siamo stati circondati da persone allegra? Erano invece tendenti più alla tristezza? Che impressione ci hanno dato quando parlavano del nostro futuro? C'erano situazioni in particolare che rappresentavano un problema ed una fonte di ansia per loro?

Non abbiamo avuto alcun bisogno di parole per apprendere questi comportamenti: essi stessi ne erano privi. Li abbiamo avvertiti, li abbiamo compresi ed infine li abbiamo utilizzati per costruire il nostro modo di valutare ciò che ci succede.

Molto spesso nella nostra vita ci capita di avere reazioni di cui poi noi stessi, dopo un po', ci stupiamo: può essere un'improvvisa gioia od un'improvvisa afflizione, comunque qualcosa che sembra non essere legato solamente a ciò che effettivamente stiamo vivendo. È possibile che in questi casi le informazioni relative ad un evento passato, per certi versi simile a ciò che stiamo vivendo, siano state improvvisamente rese disponibili: il nostro cervello, proprio attraverso le relazioni tra le situazioni e le emozioni, cerca di darci una mano. Il problema è che ci viene fornita una mappa che magari per certi versi *somiglia* al territorio nuovo che stiamo affrontan-

do ma di certo non lo può rappresentare. Possiamo insomma se non stiamo attenti finire con il vivere all'interno delle, per così dire, "vecchie mappe" senza più nemmeno guardare ciò che abbiamo davanti. Sarebbe un errore davvero grossolano e comporterebbe il non vivere la nostra realtà.

Realtà. Si tratta di una parola difficile perché è una sola parola per tutto ciò che ci circonda e che siamo, un termine che come una scatola meravigliosa contiene tutto quanto, persino se stessa. Questo libro, il cui scopo primario è quello di aiutare, trova proprio nella parola "realtà" il suo unico argomento.

Abbiamo parlato di linguaggio: siamo davvero certi che questo strumento possa essere utilizzato con successo per spiegare tutto ciò che appartiene alla realtà? Probabilmente non è così e nei prossimi capitoli considereremo direttamente i limiti della nostra possibilità di spiegare quando ci imbatteremo nella necessità di fare esperienza. Per il momento abbiamo comunque compreso la necessità di fare attenzione sia quando parliamo che quando ascoltiamo e ci siamo ac-

corti dell'esistenza di vere e proprie reti che collegano i significati tra loro. Tutte le informazioni che abbiamo raccolto durante la nostra vita e che portiamo con noi racchiuse tra i nostri neuroni ci sono davvero utili, ma se lasciamo che la nostra realtà venga offuscata troppo spesso da questo bagaglio informativo, allora stiamo davvero vivendo?

Un passo dopo l'altro, ci muoveremo tra queste ed altre domande che mano a mano scaturiranno dal nostro indagare.

Capitolo II

La Condizione di Essere Umano.

Vivere nella società umana definita “Occidentale” per molti versi non è semplice, e la radice di questa difficoltà va ricercata in una parola molto potente: desiderio. Che cosa sono i desideri? Qui un libro di filosofia probabilmente non basterebbe: dovremmo scrivere un trattato su cosa sia il desiderio per almeno una decina di filosofi molto considerati (fare insomma un po’ di “storia della filosofia”), oppure sceglierne uno in particolare, che abbia studiato l’argomento, quindi individuare una sua opera ed all’interno di questa ragionare su come egli abbia utilizzato la parola “desiderio”. A questo punto dovremmo iniziare a valutare con che frequenza lo abbia fatto e con quale scopo, di volta in volta, se ne sia servito. A noi, mi si perdoni, questo approccio non interessa e preferiamo invece in questo caso il più rapido ed utilizzabile *modus operandi* proprio della psicologia.

Gentile Lettrice / Gentile Lettore,

se il libro Le sta piacendo e ritiene che possa fare al caso Suo, Le ricordo che è possibile acquistare l'edizione cartacea su www.lulu.com, anche [facendo clic qui](#).

Il mio lavoro, il lavoro di uno psicologo e di un filosofo clinico è un continuo confrontarsi e mutare e, grazie ai consigli delle Persone con le quali ho la fortuna di entrare in contatto, mi è possibile tentare di divenire più utile a chi chiede il mio intervento: se Le facesse piacere contattarmi per fornirmi i Suoi suggerimenti e le Sue impressioni sul testo, ne sarei felice.

Le ricordo che al progetto Filosofia Clinica è associata una pagina Internet, raggiungibile all'indirizzo www.filosofiaclinica.it

Un caro saluto ed a presto!

Daniele Rostellato