



Omar Montecchiani

# L'autenticità del Sé

Percorsi olistici di risveglio interiore e realizzazione  
personale tra filosofia, psicologia e neuroscienze



EDIZIONI ENEA

Attraverso un'attenta analisi della società attuale e dei temi centrali dell'esistenza umana, l'autore di questo libro suggerisce preziose chiavi di lettura e strumenti concreti per realizzare una vita autentica, piena e ricca di gratificazioni.

*L'autenticità del Sé* non propone solo importanti sfondi teorici di riferimento, ma si avvale anche di una pluralità di metodi e approcci pratici integrati tra loro, come la PNL, la Gestalt, il lavoro sul corpo, il training autogeno, ecc. Un lungo e intenso viaggio dentro la complessità del Sé tra filosofia, psicologia e neuroscienze.





Omar Montecchiani

# L'autenticità del Sé

Percorsi olistici di risveglio interiore e realizzazione  
personale tra filosofia, psicologia e neuroscienze



EDIZIONI ENEA

© 2018 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: marzo 2018

ISBN 978-88-6773-065-0

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato  
su carta FSC

*Devi volere te stesso,  
questo ti condurrà sulla via.*

CARL GUSTAV JUNG





# Indice

13	<b>Prefazione</b>
17	<b>Introduzione</b>
23	<b>PRIMA PARTE</b>
25	<b>1. L'uomo tra natura e tecnica</b>
38	L'incontro con l'altro nell'età digitale
40	L'uomo come ponte
43	<b>2. L'autenticità del dolore</b>
43	Dolore e sofferenza
44	Il dolore tra scienza e vita
48	Il dolore tra comunicazione e isolamento
52	Il dolore originario
56	Il dolore tra distruzione ed evoluzione
60	Il dolore ha senso?
62	Il tempo del dolore e il dolore come rifugio dal vuoto
65	Accoglienza e integrazione del dolore
69	<b>3. Una società narcisistica</b>
69	Il mito di Urano e Gaia
71	Il mito di Narciso e i suoi significati per la nostra società
79	<b>4. Anima, Io e Sé da Omero a Richard Bandler</b>
80	L'ego e il Sé
82	Omero e Platone
88	Aristotele
89	Cartesio

92	L'Io che si sfalda: Kant e i <i>médecins philosophes</i>
93	Schopenhauer
94	Nietzsche
98	Freud
100	Jung
116	La psicologia umanistico esistenziale
117	Il Sé secondo Carl Rogers
120	Fritz Perls e la Gestalt
134	Il Sé secondo Richard Bandler
150	<b>5. Il falso Sé</b>
150	Autenticità e falso Sé tra psicologia ed esistenzialismo
157	Il senso della maschera
159	Perché l'essere piuttosto che il nulla
164	Scegliere significa scegliersi
165	Il risveglio di sé
172	Heidegger e "l'essere per la morte"
177	<b>6. Il Sé corporeo</b>
178	Un'esperienza personale: quando ho scoperto di avere un corpo
181	La rimozione del corpo e dell'altro in Occidente
182	Avere un corpo ed essere un corpo
184	Inconscio, neuroscienze e neurofisiologia
190	Neuroni canonici e neuroni specchio
192	La mano che vede
193	Le parti del corpo e le emozioni
197	<b>7. L'altro da sé tra autenticità e inautenticità</b>
197	Relazioni fragili
200	Distanza da abitare e lontananza da riempire
204	Bisogno d'amore e desiderio d'amore
210	La metafora del Don Giovanni
217	Accettare l'altro
218	Il desiderio d'amore
224	Eros come simbolo
226	Perché le relazioni d'amore mettono alla prova l'autenticità della persona?
230	La metafora dei vampiri energetici
236	Proiezioni e percezione

249	<b>8. Le emozioni</b>
250	I due emisferi
253	Le emozioni sono il linguaggio del corpo
256	Reazioni neurochimiche
260	Le emozioni come cifra del tragico
262	Le emozioni come problema
270	Internet e alexitimia sociale
279	Le emozioni come risorsa
282	Essere nel flusso emotivo
284	Empatia e autoempatia
289	Lo stress e le emozioni
293	Le origini della rabbia: che cosa è e a che cosa serve
301	Come ci rapportiamo alle emozioni?
305	<b>SECONDA PARTE</b>
307	<b>9. Cambiamento e miglioramento di sé</b>
307	Perché abbiamo paura del cambiamento?
311	Libertà e locus of control
313	Cosa cambia quando tutto cambia?
317	Livelli neurologici, identità e cambiamento
325	<b>10. Come pensiamo</b>
326	Pensiero dicotomico
328	Pessimismo e ottimismo
331	Pensiero creativo e pensiero distruttivo
333	Incoerenza e incongruenza
334	L'immaginare e il fantasticare
335	Automatismi mentali
337	Le quattro cornici del pensiero
343	Due storie di resilienza
347	Come sviluppare resilienza
351	<b>11. L'integrazione mente-corpo: PNL e training autogeno</b>
351	La mente nel cuore, il cervello nella pancia e il corpo nel cervello
	La PNL di terza generazione: dalla mente somatica alla mente
355	di campo
359	Il training autogeno: uno strumento per tutta la vita
361	Ipnosi e training autogeno

362	Il sistema mente-corpo nel training autogeno
364	Principi fondamentali di training autogeno
365	La visione olistica dell'uomo nel training autogeno
365	Gli esercizi e le posizioni
367	Le consegne
376	Quanto e quando praticare il training autogeno
377	Sensazioni e stati di coscienza
378	Ambiti applicativi
378	I proponimenti
379	Vantaggi e benefici del training autogeno
381	<b>12. Il dàimon</b>
388	Come scoprire il proprio dàimon
393	Obiettivi ben formati
401	Riepilogo
403	<b>13. Autostima</b>
404	Come prendere gli errori e i fallimenti
405	Saper essere e saper fare
406	Sé reale, Sé percepito e Sé ideale
407	Come parlare a se stessi
408	Essere grati e umili
411	<b>14. Comunicazione e relazione</b>
411	Alcuni principi della comunicazione
414	Come interagire con gli altri
417	L'autorivelazione: esprimere autenticamente noi stessi per cambiare il rapporto con l'altro
420	La comunicazione positiva e il feedback
421	Silenzio e solitudine
429	<b>15. Counseling: diventare capaci di aiutare se stessi</b>
429	Che cos'è il counseling
429	Gli elementi fondamentali di una relazione di counseling: fiducia, accoglienza e ascolto
430	Come cambiare prospettiva nel counseling: rispecchiamento e presenza
432	Perché è difficile chiedere aiuto
433	Intorno al counseling

436	Le fasi del processo di counseling secondo la Gestalt
439	Il doppio decalogo del counselor (e tra counselor e cliente)
439	Perché scegliere di andare da un counselor
440	La sofferenza tra guarigione e cura
	Principi, tecniche e metodologie del counseling umanistico
442	esistenziale
443	L'importanza della riformulazione
444	Riformulazioni e domande
448	Il feedback: uno strumento per tutti
453	Conclusione: l'accettazione incondizionata come modo di essere
455	<b>Bibliografia</b>



## Prefazione

*C'è un certo modo di essere uomo che è il mio, e io sono chiamato a vivere la mia vita in quel modo, non a imitazione della vita di un altro. Ora, questo concetto dà un'importanza tutta nuova alla fedeltà a se stessi: se non sono fedele a me stesso perdo lo scopo della mia vita, perdo ciò che è essere uomo per me.*

CHARLES TAYLOR

Il libro che avete tra le mani parla di un tema decisivo per la qualità della vita umana e per il futuro dell'uomo: l'*autenticità del Sé*. In altre parole, questo lavoro esamina l'essenza fondamentale dell'Io reale umano. La natura della nostra essenza: l'aspetto più *umano*, più *reale*, più *vitale* di noi. La parola "autentico" viene dal latino *authenticus*, ed è composta da due parti: *autòs* ("se stesso") ed *entòs* ("interiore"). Questo Sé interiore e profondo, è il nostro *primo reale esistenziale*. È il punto di *autoidentità* e di massima certezza sempre presupposto, attorno al quale poggiano le nostre valutazioni sulla nostra gioia di vivere, sull'esperienza della soddisfazione, della connessione, del senso di contributo, di significato e di scopo.

Omar Montecchiani con audacia, sapienza e cura, offre un vero e proprio viaggio dell'eroe in cui presenta in modo originale e lucido una serie di distinzioni, idee e tecnologie relative alla "trasformazione umana" mutate da diversi ambiti: dalla filosofia all'esistenzialismo, dalla Programmazione Neuro-Linguistica di ultima generazione alla Gestalt, fino alle discipline transpersonali. Coloro che sono interessati a una trasformazione relativa non al proprio fare, ma al proprio *essere*, trarranno certamente valore da questa lettura – che punta dritto *al cuore della questione*. Se vogliamo "diventare ciò che siamo", non possiamo che partire dal fatto che è soltanto la possibilità di distinguere la *natura* del Sé autentico, che ci consente di avere *accesso* concreto alla sua esperienza esistenziale, effettiva. Da dove partire? L'amico Alberto

Alberti, neuropsichiatra e allievo diretto di Roberto Assagioli (fondatore della psicosintesi) ci ha lasciato una potente distinzione in proposito: *Sé-Vita*. Dice:

UN SÉ-VITA – Un *Sé-Vita* dunque, che è energia che diventa coscienza (direbbe forse Aurobindo), ma anche coscienza che diventa energia vitale (direbbero forse alcuni cultori della bioenergetica). Potremmo anche definire questa esperienza una soggettività vivente, che prende coscienza del palpito vitale in sé o che rende vitale e incarna la consapevolezza.<sup>1</sup>

In altre parole, la natura o l'essenza fondamentale del Sé autentico, può essere distinta<sup>2</sup> in due generali modi:

- 1) come un nucleo di *energia vitale* – I bioenergetici, i filosofi vitalisti, alcune scuole di Programmazione Neuro-Linguistica<sup>3</sup> e diversi altri pionieri e studiosi della “trasformazione umana” hanno concepito l'Io reale umano come un “nucleo di energia vitale fondamentale”;
- 2) come una *coscienza a priori (trascendente; trasparente)* – Diversi filosofi esistenzialisti, le grandi tradizioni metafisiche, il sufismo contemporaneo<sup>4</sup>, la psicologia transpersonale e moltissimi altri autori hanno dichiarato che dietro tutte le “fenomenologie” della nostra coscienza (pensieri, emozioni, sensazioni, ecc.) esiste l'esperienza pura dell'“Io sono”, sempre presente.

Queste semplici distinzioni portano con sé almeno *due implicazioni decisive* per la qualità della vita dell'essere umano. La prima è relativa a cosa significa allora “avere una missione” o un “progetto autentico”. La seconda è relativa al “costo esistenziale” che inevitabilmente paghiamo scegliendo di tradire la (*abdicare alla*) nostra reale natura.

La *prima potente implicazione* è relativa alle nozioni di scopo, missione, mitologia personale autentica, progetto del Sé. Se intendiamo il Sé autentico come un nucleo di energia vitale, allora il modo migliore per distinguere (portare alla luce) la nostra chiamata o missione esistenziale è concepirla come “una sovrabbondanza di vitalità che chiede di esercitarsi, di esprimersi” – per dirla con il filosofo vitalista francese Jean-Marie Guyau. Da questa prospettiva, tutto ciò che esiste nell'esperienza umana è la *vitalità* e gli *schemi che bloccano la vitalità*. Distinguere questi blocchi e allentarli consente alla vitalità-già-

1 Alberti A., *Il Sé ritrovato*, Pagnini Edizioni, Firenze, 1994.

2 Distinguere è l'“atto di chiamare all'essere (*evocare*) un fenomeno attraverso il linguaggio appropriato”.

3 Ventola M., *PNL Generativa*, Bruno Editore, Roma, 2014.

4 Gurdjieff G., *La vita è reale solo quando “Io sono”*, Neri Pozza, Milano, 2006.



presente di poter riprendere il suo cammino ed *esprimersi* lungo la sua traccia nuovamente. Tra tutte le direzioni possibili che questa energia può prendere, infatti, ne esiste *una* che genera una “sovrabbondanza di vitalità”. Non possiamo forzare un aumento di vitalità; al contrario, ogni qualvolta liberiamo dei blocchi, *ciò che emerge naturalmente (ciò che resta) è la vitalità* – l’esperienza di essere vivi. Da questo primo punto di vista l’esperienza di essere vivi e il progetto autentico sono praticamente la stessa cosa. Lo scopo è vivere all’interno di quel vettore di maggior vita.

Se invece intendiamo il Sé autentico come una pura coscienza, allora la nostra chiamata è una intenzione che parla attraverso questa coscienza spaziosa. In altre parole, la “vocazione” è una vera e propria *conversazione supercosciente* che narra, dal futuro, un mito da vivere – il mito autentico della nostra vita, di cui siamo gli eroi in prima persona. In altre parole il nostro Io reale ha una *verità esistenziale*, un messaggio autentico che vuole esprimere, e nostro compito è *coglierne i termini fondamentali* e imparare a dirli sempre meglio. Da questo punto di vista, tutto ciò che esiste è quella *conversazione supercosciente* e *le inautenticità che bloccano, deviano o deformano il suo corso*. Noi recuperiamo un “quanto” del nostro progetto autentico ogni singola volta che riusciamo a distinguere, ammettere e confessare a noi stessi una nostra inautenticità – rilasciandone la presa sulla nostra coscienza.

Come spiega con cura Omar lungo il suo lavoro, questi blocchi fisici o inautenticità esistenziali esistono perché il nostro Io è “difeso” da situazioni percepite come “minacciose” rispetto alla propria “sopravvivenza”. Queste difese, corazze e deformazioni vanno costantemente distinte e indebolite, se vogliamo liberare il “canale tra sé e sé”. Ogni singola volta che siamo radicalmente onesti con noi stessi su una inautenticità, recuperiamo in una certa misura l’*esperienza di essere* e il *progetto autentico* che essa porta con sé. In altre parole, dobbiamo concentrarci sull’ammissione e sullo spostamento di ciò che c’è *tra* noi e l’esperienza di essere pienamente vivi. Ogni singola volta che riusciamo a farlo, anche solo un poco, stiamo attivamente *creando* un’esperienza di maggiore vitalità e autenticità – lasciando parlare il nostro scopo attraverso di noi. Fare questo è molto difficile, perché sotto lo strato di “ciò che pensiamo di essere” – prima di raggiungere “ciò che realmente siamo” – esiste uno stato dell’Io che possiamo chiamare “ciò che ho paura/sospetto di essere”. Abbiamo in altre parole un *sospetto originario* su noi stessi in gran parte inconfessato; il sospetto di essere esistenzialmente, ontologicamente *sbagliati*. Finché non ci confrontiamo con questo non possiamo realmente *scegliere la vita*.

Ma proprio a questo punto emerge la *seconda potente implicazione* a cui si accennava. Il costo che paghiamo ogni volta che falliamo in questo processo di

ammissione e indebolimento delle nostre difese, possiamo ancora una volta leggerlo secondo due prospettive. Se vediamo il Sé autentico come un nucleo di energia vitale, paghiamo il costo della *vitalità*, dell'*esperienza di essere vitali*. C'è una profonda diminuzione a questo livello, perché la vitalità è sempre una funzione della *partecipazione totale e diretta alla vita*. Una persona che partecipa pienamente alla vita è vitale. Difenderci e mettere in atto strategie per proteggerci, dunque, ci costa *inevitabilmente* un calo di coinvolgimento nella vita e dunque una diminuzione di vitalità esistenziale. Se vediamo il Sé autentico come coscienza, il costo che paghiamo riguarda l'*autoespressione esistenziale* (la *piena espressione di sé*). Mi riferisco alla possibilità di disporre dell'esperienza di un accettabile (fino a pieno) grado di “te stesso” nel mondo – mentre interagisci con la vita e con gli altri. La sensazione profonda che “tu non morirai con chi sei realmente dentro di te, inespresso e non condiviso”. Entrambi sono il prodotto di una rinnovata *responsabilità*. È per aver abdicato a qualche responsabilità su qualche aspetto di noi stessi, che stiamo pagando questa diminuzione di vitalità, di autenticità e di espressione piena nel mondo.

Rispetto a queste premesse e a questi vasti orizzonti, che soltanto in questi ultimi anni si stanno svelando per le loro infinite possibilità di vita, il libro di Omar Montecchiani si rivela essere un contributo degno di nota. Come direttore del Centro di Psicosintesi di Napoli fondato da Assagioli e trainer di PNL, non posso che sostenere e appoggiare pienamente un lavoro con questa profondità, impegno e valore. Rappresenta un contributo fondamentale rispetto *alla missione del nostro tempo*, che non ci sta chiedendo un cambiamento o un'alterazione della “personalità”, ma di partecipare a una “svolta” e a una “trasformazione” nel nostro modo di *essere* umani. L'intero progetto articolato da questo lavoro di Omar, giovane promessa e avanguardia emergente nel panorama della formazione in Italia, può essere rappresentato e sintetizzato da un'affermazione dello psichiatra scozzese Ronald Laing:

La vera sanità mentale richiede che in un modo o in un altro l'Io normale scompaia, quel falso Io che è riuscito ad adattarsi alla nostra realtà sociale alienata; richiede che emergano i mediatori archetipici interni del potere divino, e che attraverso questa morte avvenga una rinascita che porti a un nuovo tipo di funzionamento dell'Io, in cui esso sia il servitore del divino e non più il suo traditore.

**Mauro Ventola**

Direttore del Centro di Psicosintesi di Napoli  
Licensed NLP Trainer, Licensed NLP Coach

## Introduzione

Chi intende conoscere la propria anima deve essere disposto a sacrificare, uno dopo l'altro, tutti i veli che ricoprono di un manto opaco l'autenticità del Sé. E cioè quel sentire profondo il quale, al di là di ogni dubbio possibile, ci rinvia alla certezza assoluta, indissolubile e concreta, di esserci, e di essere in un certo "modo". Di essere nel mondo con tutta la nostra presenza.

Occorre tuttavia dire che, quelli che chiamiamo "veli", ci hanno permesso di sopravvivere fino al momento in cui comprendiamo che c'è qualcosa che non va, o che non ci soddisfa, nel nostro attuale modo di vivere. Questo non vuole essere un giudizio, sia ben chiaro. Semplicemente, con queste parole intendo trasmettere l'intuizione di un certo disagio, un sentore direi, rispetto a come abbiamo condotto la nostra vita fino a questo momento: gestito le nostre relazioni, affrontato i problemi o desiderato raggiungere certi obiettivi. Sentiamo che non abbiamo colto davvero ciò che volevamo, che non ci siamo comportati come avremmo voluto, che i nostri pensieri o le nostre emozioni non erano sinceri fino in fondo, e che i nostri valori e le nostre idee su noi stessi e sul mondo erano fragili, incoerenti, contrastanti. Tutto è stato frutto di un compromesso discutibile, già carico fin dall'inizio di rimpianti, ambiguità, sospensioni e incertezze. Percepriamo di non essere stati autentici. Ecco perché il disvelamento di se stessi rappresenta un processo lungo, faticoso, tortuoso e denso di insidie.

Occorre tuttavia dire che, al di là di questi impedimenti, i quali rappresentano l'effettiva moneta da pagare e al medesimo tempo da ricevere durante il tragitto, c'è uno scarto ben preciso rispetto alla scelta iniziale che ognuno di noi, attraverso quella che alcuni denominano "chiamata", si decide per questa strada. Cioè la strada dell'autenticità e della crescita personale. Infatti, tra la scelta che ci fa propendere per restare dove siamo, incardinati nelle nostre abitudini mentali e comportamentali, e quella di andare più a fondo nella conoscenza di noi stessi, non c'è una via di mezzo. Non esiste un ponte. Occorre saltare.

Anche la non scelta infatti rappresenta una scelta. In questo senso, come dice Heidegger, ciò che ne va dell'uomo nel suo essere nel mondo è la sua *autenticità* o *inautenticità*. Vero è anche che ci sono diversi livelli di consapevolezza rispetto a sé e alla propria evoluzione, e che il salto avviene quando ci si sente pronti, o lo si è effettivamente.

Così, questo libro intende offrire ai lettori alcuni strumenti di consapevolezza interiore capaci di indicare, per quel che è possibile, il difficile compito che porta alla conoscenza di sé. Strumenti sia teorici che pratici, a partire dai quali mi sono formato in questi lunghi anni di studio e di sviluppo personale: e cioè, tra gli altri, la filosofia, la Gestalt, la Programmazione Neuro-Linguistica, il training autogeno. Sfondi teorici e strumenti operativi differenti ma che, proprio per questo, potranno forse catturare le numerose sfumature che compongono l'esistenza di ognuno di noi, rendendoci unici e diversi gli uni dagli altri.

Come ho detto, quello scarto originario, quel salto, deve essere il lettore stesso a farlo. Come diciamo spesso nell'ambito del counseling, il professionista può accompagnare la persona durante la traversata nel mare della vita; aiutarlo nella lettura delle mappe per proseguire il viaggio; agevolarlo e sostenerlo nei momenti di difficoltà e di smarrimento. Tuttavia, come potrà immaginare il lettore, qualsiasi decisione che non sia portata avanti all'interno di un percorso profondamente e intimamente personale, non potrà sboccare da nessuna parte.

Una decisione può partire da virate improvvise derivanti dalla propria storia, da ferite brucianti, o viceversa da momenti di esaltazione e gratificazione, i quali hanno agevolato la scelta di non fermarsi più durante il percorso di conoscenza e miglioramento di sé. In questo senso alcuni di noi sono in qualche maniera "votati" a un percorso di consapevolezza e di sviluppo, il quale si fa presente in modo più o meno chiaro fin dalla più tenera età.

Se ne trovano le tracce, sparse come tante molliche di pane, lungo tutto il percorso di una vita fin dall'infanzia. Persino le passioni e i comportamenti dei bambini piccoli alcune volte preannunciano le caratteristiche personologiche di chi si volgerà alla comprensione del "mondo" e delle "cose", e chi intraprenderà viceversa la strada dell'analisi e della consapevolezza personale.

Così, seguendo le indicazioni di Jung, possiamo immaginare che il bambino appartenente al tipo *estroverso* si potrà atteggiare maggiormente verso una certa concretezza e realizzazione sociale, indirizzando i suoi interessi nei confronti di giocattoli tipicamente materiali e tangibili, così come il suo temperamento potrà fin da subito essere espansivo, loquace, socievole. Allo stesso modo il bambino *introverso* tenderà di più alla riflessione, alla contemplazione della natura, alle questioni sentimentali, allo spirito, e il suo temperamento forse sarà maggiormente chiuso, timido, riservato.

Comunque, in generale, le due cose non si escludono a vicenda rispetto alla questione del miglioramento e della consapevolezza di sé.

Quello che fa la differenza è infatti l'integrazione tra l'atteggiamento che ci spinge verso l'*esterno*, nel quale noi desideriamo le cose che ci piace comprare, di cui vogliamo godere, o gli interessi a cui ci piace dedicarci, e quell'atteggiamento *interno* per il quale ci chiediamo non quale lavoro ci piacerebbe fare, o quali scelte vorremmo per noi e per gli altri, oppure ancora quali cose ci piacciono, ma "perché" desideriamo ciò che desideriamo, a quale scopo, per quale fine, secondo quali motivazioni, valori, convinzioni. È questo il salto: dal *fare* e dall'*avere* all'*essere*. Una differenza questa che vedremo rivelarsi in diversi ambiti e forme.

Ma i percorsi di consapevolezza e crescita personale non sono né continui né determinati in modo assoluto.

Alcuni di noi hanno in sé una vera e propria vocazione alla consapevolezza, la quale perdura tutta la vita in modo costante e profondo, e che probabilmente porterà queste persone a svolgere studi di psicologia, filosofia, counseling, o qualche tipo di attività spirituale o religiosa. Questo è quello che è successo a me, la mia biografia.

Anche chi non è portato in modo "sistematico" allo sviluppo del proprio Sé, può comunque rendersi presente a se stesso secondo una certa autenticità e con ottimi risultati. Migliorando in modo sostanziale la propria vita, le relazioni sociali, il proprio rendimento scolastico e le gratificazioni professionali.

Ora, occorre avere ben chiaro il quadro generale al quale ci rifaremo. Prendere coscienza di sé rappresenta un processo di scarnificazione e disvelamento dell'interiorità simile a quello che avviene quando lo scultore comincia a scolpire un masso di pietra grezza. Dall'altra parte, l'essere umano "crea" se stesso, secondo la sua capacità di autodeterminazione e la sua ispirazione interiore. Le due cose vanno insieme. Se mi libero di un problema, ma non so che cosa desidero e dove voglio andare dopo averlo risolto, avrò un altro problema da risolvere.

L'artista, lo scultore, parte da un'illuminazione interiore, da un'idea di ciò che intende esprimere, per poi "tirare fuori" una statua dal marmo. Egli ha una materia inerte e informe che fa da base per la sua scultura, e tuttavia per imprimergli un senso e darle vita deve fare appello alla sua anima, ai suoi desideri, bisogni, impulsi. Ma anche alla sua visione del mondo. È così che può dare una forma alla pietra, donandole in qualche modo un *soffio vitale*. La vita che lo scultore, attraverso la sua arte, ha donato alla statua, non solo ora appartiene intrinsecamente ad essa, ma potrà venire trasmessa anche ad

altri: a coloro i quali incontreranno la bellezza che la creazione emanerà da sé. E cioè ai fruitori dell'opera.

In questo senso l'anima dell'artista, metafora umana della scoperta di sé, la quale si esprime visibilmente attraverso l'opera, arriva all'anima di altre persone. Si imprime nella loro memoria e viene trasmessa ai loro figli. Si incardina nel linguaggio e viene riprodotta in diverse forme, innestandosi nella cultura generale di un popolo, di una nazione, di una civiltà.

C'è un che di transpersonale in questo, di spirituale. Qualcosa che supera il singolo individuo e i limiti ristretti del proprio ego, per effondersi in uno spirito generale che sovrasta lo spazio e il tempo, espandendosi attraverso le stesse generazioni.

Ma non è solo questo.

L'artista imprime le forme che ha in testa e nel cuore, attraverso *tutto* se stesso. È la sua azione *pratica*, la sua espressività ed energia corporea, le sue mani e i suoi muscoli che vengono trasmessi all'opera che egli crea. C'è la sua essenza nella statua. Di questo aspetto somatico e del suo significato trasformativo terremo conto in modo sostanziale nel corso di questo libro.

Se è vero infatti che egli parte da una qualche intuizione artistica, da un'ispirazione generale rispetto a un determinato tema, è solo l'*espressione* della propria anima attraverso la forma data alla statua, che gli permette di divenire *pienamente* consapevole di un'idea di bellezza, la quale, originariamente, viene rappresentata sotto la spinta di emozioni creative potenti, ma ancora non del tutto definite.

Mentre scolpisce, egli confronta ciò che sente e pensa rispetto all'idea finale, con ciò che, nella realtà del divenire artistico, si sta formando sotto i suoi colpi. È un lavoro in divenire, all'interno del quale egli *crea* e *comprende* insieme la sua idea di bellezza. Vi è una continua dialettica tra il dentro e il fuori, tra ciò che si desidera e si pensa solo in modo circostanziato in una potente quanto vaga intuizione, e ciò che prende forma *laggiù*, nel mondo, di fronte ai propri occhi. Tra le proprie mani e attraverso di esse.

Alla fine di tutti questi aggiustamenti, l'artista osserva l'opera, e decide che sì, essa corrisponde a ciò che effettivamente aveva immaginato. A ciò che aveva sentito.

Questi aspetti e dinamiche della creazione artistica, a mio parere riflettono a grandi linee il processo che porta la persona al proprio autodisvelamento, alla comprensione e realizzazione di sé.

Diventare ciò che si è significa dunque fare della propria vita una creazione artistica, un'opera d'arte. È questo il senso. La scoperta implica allora anche una creazione, all'interno della quale prima emerge una vaga idea di

rivelazione e di trasformazione, e quindi viene data una forma alla materia offerta da questo sentire, esprimendolo coraggiosamente con tutto se stessi. Poi successivamente si torna nuovamente a sé dopo essersi messi a distanza. È in questa maniera che l'essere umano realizza e insieme comprende se stesso.

La vita è un processo artistico di creazione, disvelamento e autocomprensione della propria anima.

Più di altri aspetti dell'individuo, le emozioni rappresentano, secondo la metafora e il processo creativo dell'artista, quella *materia* spesso oscura della quale occorre prendere coscienza. Come vedremo, infatti, esse attraversano in differenti modi, e secondo molteplici teorie e prospettive, tutta la gamma degli aspetti fondamentali della vita umana. Ma lo stesso vale per l'apprendimento consapevole dei nostri modi di pensare spesso inconsci, la percezione e l'intuizione delle sensazioni, l'espressione fluida dei comportamenti.

Questo libro segue un'ottica divulgativa, all'interno della quale tuttavia ho voluto esprimere diversi spaccati derivanti dalle neuroscienze, dalla psicologia e dalla filosofia, così da rinviare in qualche modo a quella complessità di senso che le teorie del Sé, le emozioni, il modo di pensare e i comportamenti, sintetizzano nel loro insieme.

La prima parte descrive l'essere umano secondo la filosofia esistenziale, e ciò che è diventato antropologicamente attraverso l'evoluzione della tecnica. Ho dato spazio alla situazione sociale che stiamo vivendo in questo momento storico come persone, riguardo al nostro rapporto con i media e la dimensione virtuale, e quindi di conseguenza rispetto al linguaggio e alla capacità di comunicare e metterci in contatto con gli altri. Ampio spazio è dedicato alla descrizione di alcuni modelli teorici di riferimento, che ho voluto arbitrariamente sintetizzare relativamente ai concetti di Anima, Io e Sé. Senza la pretesa di voler esaurire la sterminata letteratura sull'argomento, ho inteso tracciare un filo rosso che potesse dare uno spaccato dell'evoluzione che hanno avuto questi concetti fino ai nostri giorni.

In questo libro ho espresso il mio personale approccio alla crescita e allo sviluppo dell'individuo, e in questo senso ritengo le parti sull'esistenzialismo e la questione del confronto con la morte, ma anche e soprattutto con il dolore, essenziali.

L'altra dimensione affrontata in modo ampio è sicuramente il rapporto con l'altro, specialmente dal punto di vista amoroso. Una questione importante e complessa, che ci tocca profondamente rispetto ai tempi che viviamo, per diverse ragioni che vedremo in seguito.

Il corpo è il fil rouge che attraversa tutto il testo: ho voluto in questo senso

completare, coagulando tutti i diversi approcci formativi fondamentali che ho vissuto in questi anni, proseguendo il lavoro iniziato con il mio precedente libro (Montecchiani, Ruiz, 2016).

Centrale è l'idea del rapporto mente-corpo; la gestione emotiva, ma anche la resilienza; il cambiamento degli schemi di pensiero; la consapevolezza e l'integrazione effettiva del mente-corpo. Ho ritenuto fondamentale inoltre trasmettere degli strumenti utili, diretti, per comprendere il significato delle emozioni, delle diverse espressioni emotive, e alcuni spaccati esistenziali relativi ad esse. Le schede con gli esercizi si alternano alle parti puramente teoriche in modo sempre più serrato man mano che si prosegue con la lettura.

Nella seconda parte del libro ho inserito degli aspetti a mio parere indispensabili per un'autentica crescita e consapevolezza interiore: il cambiamento, l'assertività, l'autostima e la capacità di comunicare con gli altri efficacemente.

E infine un approfondimento del counseling, secondo due spaccati: quello gestaltico e quello umanistico esistenziale.



## Prima parte



# 1

## **L'uomo tra natura e tecnica**

Nessuna epoca storica, per quanto assolutistica o dittatoriale, ha conosciuto un simile processo di massificazione, perché nessun sovrano assoluto e nessun dittatore era in grado di creare un sistema di condizioni d'esistenza tali dove l'omologazione fosse l'unica possibilità di vita.

Siamo nell'età della tecnica, dove non è possibile vivere se non al prezzo di una completa omologazione al mondo dei prodotti che ci circonda, e da cui dipendiamo come produttori e consumatori, al mondo dello strumentario tecnico e amministrativo che serviamo e di cui ci serviamo, al mondo dei nostri simili retrocessi al secondo posto, perché ad essi ci rapportiamo in quanto rappresentanti delle loro funzioni. (Galimberti, 1999)

I greci erano convinti del fatto che l'uomo fosse una parte della natura intesa come *phýsis*, cioè come quel cosmo totale, immutabile ed eterno, che, seppur nella mutevolezza dei cicli e nell'imperscrutabilità delle variabili dell'ordine, organizzasse la vita degli individui e il senso della stessa, permettendogli di regolarsi a partire da un orizzonte di significati stabile, sicuro e prevedibile.

Salvatore Natoli, nel definire la possibilità di un ritorno dell'“etica della finitudine” nell'età contemporanea – neopaganesimo –, sottolinea la genealogia del paganesimo classico, individuando la radice del senso tragico che sostiene l'etica in questione, nel significato originario della parola stessa: *éthos*. Nella sua accezione prima, *éthos* rinvia al costume, alle abitudini, alle modalità a partire dalle quali l'uomo abita il mondo. Usa dimorare sulla Terra. Certamente l'*éthos* ha al suo interno un insieme di norme da rispettare, sostiene l'Autore, ma essendo questa apertura “originaria” rispetto a un mondo abitabile, l'etica rappresenta una visione del mondo. Si configura dunque primariamente secondo la dimensione del senso, e non del dovere, inteso come istanza esterna imposta, o autoimposta. L'etica rappresenta dunque la dimensione del “senso dell'abitare il mondo da parte dell'uomo”,

a partire dalla quale quindi un mondo *appare* all'uomo. È da questo orizzonte pre-categoriale che è possibile sviluppare azioni, dirigere intenzioni, e giudicare la bontà, o la cattiveria di quelle, in virtù dell'avvicinarsi o dell'allontanarsi da quella apertura originaria (Natoli, 2010). L'etica non era di pertinenza della natura, ma dei rapporti umani e delle regole soggiacenti ad essi.

Éthos indica dunque la *terrestrità* dell'uomo. Ma la terrestrità dell'uomo greco è rappresentata dal suo essere inserito all'interno di una *phýsis*, che il dolore della vita dell'uomo incarna, essendo l'uomo una parte del tutto all'interno della natura. La potenza della *phýsis* infatti genera e distrugge costantemente le proprie forme secondo un tempo ciclico infinito: il *télos* che la anima è l'espressione dell'autoregolatività della sua legge interna, in cui la compiutezza delle forme dei corpi celesti, ma anche delle specie, rappresentano la necessità della ciclicità, del ritornare della *forma* stessa. Dall'altra parte, tuttavia, le singole determinazioni, gli uomini, gli animali, le cose, seppur necessitate nella loro esistenza attuale a partire da una combinazione casuale della *phýsis*, sono contingenti: ciò che è eternamente ritornante è il ciclo stesso, la generatività delle forme, ma non i singoli individui. Il *télos*, il compimento perfetto di una determinata forma, si realizza nelle sfere celesti, in quanto sostanze incorruttibili, che realizzano la convertibilità tra ciclo e forma. In quanto sostanze corruttibili, discontinue e meccanicamente indeterminate, i singoli individui attingono la necessità del *télos*, della forma, secondo la necessità della *phýsis*, ma nella loro esistenza rimangono contingenti. Necessario è il *télos* della cosa, e non la cosa stessa (Natoli, 2010).

La *phýsis*, nella sua generatività infinita, è crudele e innocente allo stesso tempo. Perché se è in virtù della sua stessa sovrabbondanza e potenza che la vita e la morte vengono regolate secondo giustizia, la crudeltà stessa, così come il dolore, non rappresentano in questo scenario una obiezione alla vita. Ma ne sono anzi l'espressione prima. Necessità e giustizia sono le condizioni che la natura detta ed esprime nei confronti della vita degli uomini, ed entrambe sono intrecciate secondo un'etica che viene incarnata e duplicata all'interno della vita del singolo e della polis. Ogni ente che nasce, infatti, sottrae la possibilità di vita a un altro essere mai nato, a partire da un'economia interna alla legge ciclica della natura; e ogni ente che muore lascia il posto alla nascita di un altro, secondo la stessa legge immutabile. L'inscindibilità di vita e morte all'interno della generatività della natura predispone alla nascita del senso tragico, ed è anzi la bellezza medesima che nasce, in questo senso, dal dolore e dalla stessa crudeltà.

Da dove tutti gli esseri hanno origine, ivi hanno anche la distruzione secondo necessità: poiché essi pagano l'uno all'altro la pena e l'espiazione dell'ingiustizia secondo l'ordine del tempo. (Anassimandro, 1983)

Il conflitto infatti non solo rappresenta il carattere principale del tragico, ma è la legge implacabile e necessaria del divenire di tutte le forme all'interno del circolo infinito del ciclo. Tutto diviene, ma non il divenire stesso – legge necessaria e universale di tutte le cose:

Il mondo è il gioco di Zeus, o anche, con un'espressione fisica, è il gioco del fuoco con se stesso: solo in questo senso l'unità è al tempo stesso la pluralità. (Nietzsche, 2006)

Essendo ogni singola determinazione una punteggiatura di forza della natura all'interno della più ampia ciclicità generale della *phýsis*, questa distrugge le singole determinazioni nel momento in cui si avvicenda il circolo: l'uomo, inserito nel flusso del divenire, al dolore della morte che ogni individuazione subisce a partire dal suo stesso nascere, aggiunge il dolore che ogni singola determinazione, in quanto vita, esprime di fronte alla morte (Natoli, 2010).

Consapevole della necessità del trapassare di ogni forma che abbia raggiunto la compiutezza all'interno della ciclicità della *phýsis*; figlio del caso e del caos intesi come dinamiche interne alla conflittualità della potenza della natura, l'uomo greco assume su di sé la morte come limite di senso esistenziale. È cosciente di avere un tempo determinato a disposizione oltre il quale non vi è nulla, non c'è un *al di là*, e al tempo stesso sa che sarebbe potuto non essere. Tuttavia, in quanto frammento della natura, l'uomo è vita che cerca di estendere se stessa, che cerca di sopravvivere a una pur inevitabile fine. La vita dell'uomo greco, dunque, può durare solo se non incorre nella *hybris*. In questo senso diviene allora scienza del limite, dell'armonia come capacità di "stare" all'interno di queste aporie: ossia scienza della forma, della giusta misura.

La necessità del dolore inteso come *più* di vita responsabilizza l'uomo, ma non lo invita alla giustificazione del dolore. All'interno del conflitto dunque, egli cerca di reperire le forze per durare, per calcolare i giusti mezzi secondo giusti fini, di resistere nel dolore della contraddizione e del conflitto, secondo la propria forma e a partire dalle proprie capacità, dalle proprie virtù. Solo all'interno di questo quadro acquista un senso etico forte l'iscrizione delfica riportata da Socrate nel Protagora platonico: "Conosci te stesso" e "Nulla di troppo". La polis stessa diventa espressione dell'ordine della natura, intesa

come kosmos: quell'ordine che l'uomo riesce a reperire al di là del caos, nelle forme stabili del ciclo.

La continuità e l'uniformità sono dunque i caratteri dominanti della temporalità ciclica, ma anche la necessità inviolabile della *phýsis*: l'eterno ritorno del passato esclude il nuovo, l'inatteso, e quindi l'attesa stessa di un qualcosa di definitivo, di irripetibile. Il passato è la dimensione temporale che caratterizza la vita dell'uomo. Il nuovo che è già accaduto è da ricercare nel passato che eternamente si ripete. La filosofia è contemplazione del *télos*, e la scienza è tassonomia delle forme. L'arte porta a compimento quanto già contenuto nella natura. La contemplazione e la narrazione del passato caratterizzano la sapienza dell'uomo, e i miti e l'epos stesso non a caso sorgono all'interno di un *rammemorare* che è verità. Una verità che è svelamento, disoccultamento.

La *phýsis*, con le sue leggi, cicli, ordini complessi, è come un orizzonte inoltrepassabile. Essa incarna per il greco il vincolo della necessità: *anánke*.

Questo cosmo che è di fronte a noi e che è lo stesso per tutti, non lo fece nessuno degli dei né degli uomini, ma fu sempre, ed è, e sarà fuoco sempre vivente, che divampa secondo misure e si spegne secondo misure. (Eraclito, 1983)

In questo senso l'azione politica e il fare tecnico non rappresentavano azioni capaci di modificare o dominare l'immutabilità dell'ordine della natura. È solo dunque a partire dalla *contemplazione* della natura che l'uomo può trarre gli insegnamenti teorici a partire dai quali, solo successivamente, incanala quel "fare", quelle *technai*, capaci di amministrare la sua vita mortale. Ma allora, come dice Umberto Galimberti, la natura poteva essere solo disvelata, mai violata o dominata. Nel disvelamento della natura l'uomo accede a quel *lògos*, a quell'ordine cosmico, a cui potrà adeguarsi per apprendere le regole del giusto agire nella sua vita. Le leggi degli uomini, l'etica, e la tecnica, il fare, rappresentano una modalità di apprendimento *rispetto* all'ordine cosmico. È la natura qui che è misura dell'uomo, e non l'uomo misura della natura.

Ogni cosa nell'eterno ciclo della *phýsis* è prevedibile per l'uomo, come potrebbe essere l'orizzonte di senso all'interno del quale viene circoscritta ogni sua azione, ogni sua parola, ogni suo pensiero. La stessa morte non rappresenta il segno di una fine annichilente, che svuota di senso tutte le fatiche e gli sforzi compiuti nell'esistenza, ma bensì il compimento gioioso di una vita ricca e piena, che sovrabbondante trova il suo apice proprio nel suo opposto, cioè nella morte intesa come *compimento*. Di più: rappresenta il ricongiungimento dell'uomo e del cosmo, della singolarità che ha compiuto

il suo ciclo all'interno della più ampia ciclicità del divenire cosmico, del divenire dell'essere primigenio.

Tuttavia, l'uomo a differenza degli altri animali non ha un corredo biologico capace di far sì che egli si adatti al mondo in modo perfetto. L'essere umano è una creatura non specializzata, contrariamente a quanto invece avviene per le altre creature: egli ha dovuto continuamente adattarsi al mondo per poter supplire alla carenza istintuale che lo differenzia dagli animali anche suoi simili, come le scimmie. Egli è mancante a livello istintivo e specialistico. Nel senso che se per *istinto* intendiamo delle risposte comportamentali preordinate a determinati stimoli ambientali, che si ripetono quasi matematicamente, e per *specializzazione* qualsiasi funzione che sia caratterizzante e determinante rispetto alla specie umana in generale, possiamo dire che gli individui umani ne siano privi.

La differenza tra l'uomo e l'animale è sotto questo riguardo straordinaria. Gli istinti degli animali sono gli istinti dei loro organi, con i quali essi sono adattati al loro ambiente, e pertanto questi istinti seguono i grandi ritmi della natura [...] Per l'uomo invece il mantenere lo scambio tra le condizioni esterne e quelle interiori è appunto una necessità vitale, e tale è perciò il costituirsi di pulsioni permanenti che non lo abbandonano, che il mattino successivo lo riconducono di nuovo alla sua attività, alla fatica di Sisifo di padroneggiare ogni giorno la sua esistenza. [...] Nell'uomo non ci sono "pulsioni" univoche, delimitabili attraverso l'esperienza, ma dobbiamo piuttosto parlare di una *dedifferenziazione*, di uno sfumarsi dei contorni; c'è qualcosa come uno "sbriciolamento" delle classi di istinti che negli animali sono esattamente definiti. *Dedifferenziazione* deve significare innanzitutto che nell'uomo i residui degli istinti devono essere concepiti come plastici, suscettibili di fusione e, secondo il modo di esprimersi di Freud, "convertibili"; essi si fanno trasformare in una certa misura l'uno nell'altro. (Gehlen, 1983)

Per questo può adattarsi a qualunque ambiente: una specializzazione organica, biologica e istintuale, a partire dalla tendenza alla evoluzione naturale, permette l'adattamento di un animale con la sua specializzazione particolare e i suoi istinti a un ambiente altrettanto specifico. Questo aspetto si rivela nell'uomo anche relativamente alle sue componenti sociali, alle tradizioni e alle credenze della comunità in cui vive. Come fa notare Edgar Morin, infatti

Così come esiste un fossato fra l'uomo e l'utensile che egli può riprendere, abbandonare e trasformare (mentre come sappiamo l'utensile per l'animale è il suo

corpo), allo stesso modo vi è sempre una distanza di principio fra l'individuo e il sapere o il dovere sociale. [...] Inoltre, così come le determinanti tecniche, incluse nell'utensile esterno, lasciano sempre aperte le possibilità inventive dell'uomo, allo stesso modo le sue caratteristiche civiche, esterne e incluse in questo serbatoio che è la società, lasciano sempre aperte le possibilità di autodeterminazione dell'individuo, anche quando è schiacciato dal peso di una tradizione millenaria di tabù, pregiudizi, servitù, orgoglio, razzismo. È proprio questa possibilità di trasformazione e di autodeterminazione l'elemento saliente dell'uomo, mentre l'animale che vive in società resta in ogni caso determinato dai suoi istinti e dalle sue specializzazioni fisiologiche. (Morin, 2014)

Viceversa l'uomo è “in via di specializzazione”, e il suo adattamento a un mondo può essere possibile solo attraverso la manipolazione artificiale di esso mediante il fare *tecnico*. Egli deve “costruire” continuamente il “suo” mondo, e questa costruzione è data da un'intenzionalità la quale veicola significati che vengono ricercati in un ambiente per lo più ostile, alieno all'insufficienza umana.

La tecnica è l'appropriazione pratica del mondo e dell'uomo da parte dell'uomo. La tecnica è il prodotto dell'incontro delle partecipazioni e dell'autodeterminazione individuale; è stimolata non dai bisogni di base, che avrebbero potuto essere soddisfatti dalla raccolta di vegetali o dalle carni di piccoli animali, ma dall'impulso dei bisogni umani, che possono sembrare un “lusso” rispetto ai bisogni animali, ma che diventano necessari come lo sono oggi il gas, l'elettricità o gli autobus. La selce e l'arco esprimono all'alba dell'umanità bisogni che derivano dalle partecipazioni umane, bisogni non solo del corpo che chiede nutrimento, ma anche dell'uomo totale che vuole godere del fuoco, della caccia, della guerra, che vuole, con tutto il suo essere, venire assorbito dal mondo, parteciparvi e affermarvisi. (Morin, 2014)

Ecco allora che emerge quella che Galimberti chiama “esteriorizzazione dell'ordine degli strumenti”. Il corpo dell'uomo, lentamente, trasferisce nella mano l'insieme delle sue funzioni, facendo sì che gli strumenti non divengano semplici prolungamenti dei suoi arti in funzione di un determinato ambiente, all'interno di un sistema anatomico perfettamente chiuso e circolare come negli altri animali. Ma secondo un rapporto che, in definitiva, riflette quello del corpo *non specializzato* con il mondo.

Il granchio forma con le sue chele un tutto unico tra utensile, gesto e mandibola, un sistema di alimentazione perfettamente integrato. Così come, in



generale, possiamo dire per gli animali superiori. Viceversa nell'uomo non vi è una necessità determinante tra la mano e gli strumenti che utilizza: ecco perché egli è riuscito a sganciarsi dalla determinazione anatomica e funzionale del suo apparato biologico. Non essendo determinato come gli altri animali dalle sue funzioni e istinti, ha supplito a questa carenza attraverso l'esteriorizzazione degli strumenti, trasformando così le azioni che negli altri animali sono dei riflessi determinati e prevedibili, in una gestualità significativa (Galimberti, 1999).

Il gesto inteso come espressione di significato al di là della funzionalità organica e della costituzione biologico-anatomica implica il fatto che, circolarmente, l'uomo non sia determinato completamente dal proprio ambiente, e che le sue strutture anatomiche predispongano per lui, in rapporto a un mondo che egli investe con le sue intenzioni, una serie di vie "possibili" tra le quali scegliere, e che il mondo medesimo in pratica passa al vaglio. Vi è così una continua dialettica tra possibilità, significati, intenzioni e verifica di essi, da parte di una certa situazione specifica, all'interno del rapporto incompreso tra corpo e mondo.

L'essere umano si è così sganciato parzialmente dal determinismo della specie, e al tempo stesso cerca di affermarsi in quanto individuo attraverso la specializzazione tecnica. Egli è gregario e solitario insieme, e in questo senso può partecipare a condivisioni collettive estatiche, oppure ritirarsi nella solitudine più remota. Egli partecipa, regredendo dalla specie e dagli istinti della specie, a quella che Morin chiama "fetalizzazione". In altre parole egli è, antropologicamente e fisiologicamente, come un bambino adulto. La riduzione del pelo che costituiva la protezione epidermica dei suoi antenati; la testa grande e il cervello voluminoso; l'assenza di arcate sopraccigliari e della cresta sagittale; la riduzione del volume delle mandibole; la dentizione incompleta o comunque poco sviluppata; l'apparato digestivo non specializzato. L'uomo ha una costituzione semplice e generalizzata rispetto agli altri mammiferi, e dovrà imparare non solo il linguaggio e i comportamenti sociali, ma anche tutti quegli elementi innati connaturati nell'animale, come camminare, nuotare, accoppiarsi, partorire, ecc. (Morin, 2014).

Ma questo gli permette di poter partecipare a tutto e di rendere tutto ciò che lo circonda partecipe di ciò che egli è, o non è. Di includere l'intera natura in se stesso, all'interno delle sue azioni, dei suoi pensieri e sentimenti.

I giochi e le danze sono vere e proprie pantomime del cosmo. Mimano la creazione del mondo, l'unità e l'indeterminazione originarie, come è stato scoperto seguendo percorsi diversi da Mircea Eliade e Rogers Caillois.

E così l'uomo è capace di tutto e niente, aperto all'erotismo più generale, e partecipa a tutte le forze dell'universo: è un microcosmo dotato di tutte le possibilità, di tutte le plasticità. Grazie a questa permeabilità alle partecipazioni, l'individualità tende ad assorbire tutto, a identificarsi con tutto. [...] L'individuo umano non solo situerà le sue determinazioni al proprio esterno, ma le utilizzerà per determinare il suo ambiente, vale a dire il mondo. In sostanza, per impossessarsene. (Morin, 2014)

Sganciatisi da un'ontologia stabile della natura, l'uomo scopre che quella *phýsis* così tragica, tremenda e indifferente rispetto alle vicende umane, ma che rappresenta altresì un punto di riferimento imprescindibile per sostenere il senso stesso della sua vita con i suoi cicli costanti, diviene non solo esplorabile, analizzabile, categorizzabile, bensì manipolabile.

È l'era della tecnica. Il fondamento di una presunta immutabilità di ogni ciclo crolla sotto i colpi della manipolabilità del mondo.

Ma se l'immutabilità della natura si scopre non essere più tale, anche l'orizzonte di senso che è rappresentato da tutte le filosofie della verità stabile, unica e imperitura, delle fedi e delle religioni dominanti, subisce un processo di secolarizzazione.

Il Dio della tradizione cristiana, la quale affonda le sue radici nel modello aristotelico della natura, rivela la sua volontà all'interno di quest'ultima e delle sue leggi: le leggi della natura, e quindi della volontà divina, diventano indagabili dall'essere umano, il quale deve poter conoscere la *phýsis* per conoscere il divino che in essa, occultandosi, si esprime. Ma se è l'uomo stesso che, da Bacone a Galileo fino a Cartesio, attraverso la scienza, assume il potere di discriminare all'interno della natura ciò che è vero da ciò che è falso, la prospettiva si sposta dall'*adeguarsi* a una verità interna all'essere a una verità *assoluta* interna alla coscienza stessa dell'uomo. Questo perché se la verità è nelle cose, ma è solo l'uomo, e non Dio, a poterla discernere e cogliere attraverso un metodo scientifico rigoroso, l'unico criterio per provare ciò che è vero e ciò che è falso diventa la stessa coscienza dell'uomo, il quale incarna il luogo privilegiato per "produrre" il vero e il falso. È l'uomo, come dice Salvatore Natoli, a detenere il criterio della verità (Natoli, 2007).

Quanto maggiormente infatti si afferma sulla realtà, manipolandola e adeguandola alle sue esigenze, producendo in tal modo quella salvezza promessa da Dio, ma mai effettivamente data, tanto più il Dio dell'uomo viene destituito del suo attributo fondamentale: l'onnipotenza. È l'uomo, viceversa, che assume il carattere di onnipotenza di Dio:

Ormai l'uomo è abbastanza forte per potersi vergognare di credere in Dio.  
(Nietzsche, 2001)

Ecco allora che, se il discernimento della verità implica l'assoluta potenza dell'uomo come garante di essa, egli può *produrre* le verità che più gli aggradano secondo il momento e l'occasione. Non ha più alcun vincolo, alcun limite. Il sapere tecnico è ciò in virtù del quale si fa qualunque cosa, infatti, solo perché è *possibile* farla. La perdita del fondamento assoluto di Dio e della Natura coincide con la possibilità da parte dell'uomo di diventare esso stesso il centro del mondo, e quindi di poter stabilire l'equivalenza di qualsiasi verità con un'altra, a partire dal principio assoluto della sua potenza. La secolarizzazione dunque, intesa come caduta di Dio all'interno di un mondo, e quindi lo storicizzarsi della fede come fenomeno umano determinato e particolare, transeunte, si trasmuta, nel momento in cui l'uomo assorbe la caratteristica dell'onnipotenza divina in quanto esso stesso fondamento della verità, nel fenomeno storico del *nichilismo*.

Lo scopo dell'uomo non è più quello di prendere decisioni entro la stabilità del ciclo naturale, ma è quello di avere come oggetto della propria decisione il ciclo, questo significa che il suo scopo è di rendere lineare il ciclo, cioè di spezzare la stabilità della natura, e di fabbricarsi così il paradiso. [...] Non c'è più differenza tra il cielo e la terra, tra questo mondo e l'altro mondo, non c'è più l'esigenza di un garante divino per la propria salvezza; e questo vuol dire che siamo interamente sulla terra. (Natoli, 2007)

Sospeso tra l'impossibilità di tornare a un orizzonte di senso di stampo greco, cioè al tragico, e l'incapacità di sostare all'interno di una dimensione religiosa cristiana ormai secolarizzata; sopraffatto dalle infinite potenzialità tecniche che assorbono qualsiasi orizzonte teleologico di speranza, salvezza, redenzione, l'uomo contemporaneo si trova costretto ad abitare lo spazio indicibile dello *sradicamento*.

Ogni visione del mondo che un tempo ha reso possibile la stabilizzazione dell'esistere umano entro confini definibili, stabili, e dunque fondanti, crolla impietosamente. E ogni nuova visione emergente non riesce a reggere l'impatto destrutturante della contemporaneità. Assistiamo dunque a un affannarsi costante nella riesumazione fantasmatica di vecchie, rovinose macerie culturali e sociali. Prima che sia possibile rimettere insieme i frammenti di una identità perduta negli abissi della memoria, e ancor prima di riuscire a tenere insieme i pezzi di una presenza costantemente fluidificata nel qui e

ora, l'uomo contemporaneo sembra essere inghiottito continuamente dalle immagini che lo circondano, e che, paradossalmente, tentano di rimandargli dall'esterno una traccia concreta del suo mondo interiore e del suo abitare.

L'eterodossia del ciclo della natura e degli dei, cede il passo alla vacuità e al caos dell'uomo che scopre l'Abgrund della propria esistenza, divenendo drammaticamente consapevole del nichilismo all'interno del quale ha vissuto inconsapevole per millenni, e del peso angosciante della responsabilità assoluta delle proprie scelte. Etiche, morali, conoscitive e tecniche. Diviene cioè consapevole della radicalità della propria solitudine esistenziale. Ma se il paradigma di una *phýsis* immutabile ed eterna si scopre essere non più sostenibile, a partire dalla penetrabilità e modificabilità della stessa natura da parte dell'uomo, che in quella trovava il proprio sostegno esistenziale, sociale e politico, la scansione ordinaria delle proprie azioni quotidiane e soprattutto la propria continuità ontologica con l'intero cosmo e a partire da esso, allora è la stessa dicotomia tra natura e cultura che viene meno. Così come quella tra natura e artificio. La tecnica rappresenta l'incarnazione della volontà di potenza dell'uomo, e allo stesso tempo la natura dell'uomo che può, a differenza degli altri animali, rendere modificabile la sua medesima natura. L'uomo è infatti l'unico essere sulla terra che, grazie alla tecnica, cioè a una strumentalità "artificiale", è in grado di manipolare il suo codice genetico, cambiare i suoi organi con quelli di altri animali, produrre da sé nuovi arti, innestare supporti elettronici nella sua stessa carne, e, molto probabilmente, trasferire i suoi stessi contenuti mentali su supporti artificiali.

La natura biologica dell'uomo, diventando modificabile e a uso e consumo dell'individuo, si fa così "responsabilità" etica umana (Habermas, 2002).

Tuttavia nell'era moderna il fare tecnico diventa fin da subito sostanzialmente ingestibile, nel bene come nel male. Almeno secondo la vecchia concezione della strumentalità tecnica. Essendo come dice Galimberti non una conseguenza di azioni umane, ma come un insieme di procedure che dominano i *fini* stessi del fare dell'uomo, l'apparato tecnico non può essere considerato come un qualcosa di separato dall'uomo perché è diventato la sua medesima visione del mondo, fa parte delle sue categorie mentali, del suo modo di ragionare. L'immagine del mondo tratta da quel fare tecnico che se ne appropria e lo modifica continuamente, infatti, si impone all'uomo stesso attraverso la risoluzione del mondo in immagine:

L'intreccio caratteristico del Mondo Moderno, per cui il mondo diviene immagine e l'uomo "subjectum", getta una luce significativa anche nel corso fondamentale della storia moderna. [...] Quanto più profondamente e recisamente il mondo è

conquistato e perciò disponibile per l'uomo, quanto più l'oggetto si rivela oggettivo e il "subjectum" si impone soggettivisticamente cioè perentoriamente, e tanto più risolutamente la concezione del mondo e la teoria del mondo si trasformano in dottrina dell'uomo, in antropologia. (Heidegger, 2002)

Noi viviamo in un mondo che ha fatto della tecnica un *modo di essere*. Tutto quello che ci proponiamo di fare è infatti mediato dalla tecnica. Comunicare, instaurare relazioni, produrre documenti, acquisire informazioni, educare, giocare, svagarsi, appassionarsi a qualcosa: tutto è attraversato dalla tecnologia, cui sottende un pensare "tecnico" funzionale, secondo il quale qualsiasi fine non può essere raggiunto se non a partire dai dispositivi tecnici stessi.

All'apice delle performance tecnologiche rimane l'impressione irresistibile che qualcosa ci sfugga – non perché l'avremmo perso (il reale?), ma per il fatto che non siamo più in grado di vederlo: vale a dire, per il fatto che non siamo più noi a prevalere sul mondo, ma è il mondo a prevalere su di noi. Non siamo più noi a pensare l'oggetto, è l'oggetto che ci pensa. Vivevamo sotto il segno dell'oggetto perduto, ormai è l'oggetto che ci perde.

Siamo completamente in balia dell'illusione della finalità della tecnica come estensione dell'uomo e del suo potere. Ma oggi questo principio operativo è messo in crisi dalla sua stessa estensione, da questa virtualità senza freni, che oltrepassa le leggi della fisica e della metafisica. È la logica del sistema che, trascinandolo al di là di se stesso ne altera le determinazioni. Le cose sono giunte a uno stadio parodico e al tempo stesso parossistico. (Baudrillard, 1996)

Nella modificazione stessa del *télos*, cioè della trasformazione di quell'ordine imm modificabile all'interno del quale, prima, potevano essere prese le decisioni, l'uomo mette in atto suo malgrado un rovesciamento della antica dinamica tra mezzi e fini. Se la tecnica diventa così capillare, estesa e differenziata, significa che è la *quantità* a determinare la qualità, e quindi non sono più i fini che l'uomo si pone a determinare i mezzi di cui disporre, per raggiungere quegli stessi fini, bensì sono gli infiniti mezzi tecnici a permettere il raggiungimento di qualsiasi fine (Galimberti, 2010). Così, egli si astrae sempre di più all'interno dei mezzi i quali, solamente, riescono a configurare attraverso il loro esercizio ciò che egli, in quanto individuo, riesce a concepire di se stesso. Come dice Natoli:

Io, uomo, divento sempre più il sistema delle rappresentazioni, perdo la mia unità di sostanza separata per diventare sempre più io stesso schema mentale. L'uomo,

nel processo di realizzazione, si astrae nello strumento, che diventa sempre meno materiale e sempre più intellettuale; in questo modo si verifica una smaterializzazione della corporeità. Tutte le attenzioni che oggi noi diamo al nostro corpo sono il prodotto assoluto dello spirito: l'igiene, la ginnastica, la cosmesi, la dietetica, sono tutti processi di rappresentazioni astratte della corporeità. (Natoli, 2007)

Non vi è più una separazione tra interno ed esterno, tra io e mondo. In quanto la tecnica è ciò attraverso cui io prendo coscienza di un mondo, ed essendo la visione del mondo da parte di quasi tutte le persone del pianeta la stessa rappresentazione che ci viene data dai sistemi di comunicazione di massa, dai media, e dagli apparati virtuali, il contenuto psichico di ogni individuo coincide con quello di tutti gli altri.

Ma anche la differenza tra profondità e superficie crolla: le regole di superficie disposte dagli apparati tecnici, si riflettono nella profondità di ognuno rovesciandone la dialettica (Galimberti, 2010).

Così anche la differenza tra attività e passività rispetto al mezzo si incrina: l'uomo diviene parte di un sistema tecnico chiuso in se stesso nel quale egli è sia oggetto che soggetto, cioè si ritrova a trasmettere informazioni e al medesimo tempo ne riceve continuamente senza soluzione di continuità, e quindi senza capire se è effettivamente agente attivo o oggetto passivo di tale dinamica. Basti pensare alle nostre interazioni all'interno dei social (Montecchiani, 2016).

Noi non possiamo più essere soggetti, perché non esistono oggetti di cui potremmo essere i soggetti, né esiste alcun nucleo duro che possa essere il soggetto di un qualche oggetto. [...] Noi dobbiamo pensarci come curvature o cavità nel campo delle relazioni, soprattutto relazioni interumane, intersecantesi fra loro. [...] Anche noi siamo "computazioni digitali" di snodi di possibilità fluttuanti. (Flusser, 2004)

C'è ancora qualcuno che ragiona intorno al fatto di "non" utilizzare gli smartphone in certi ambienti (a scuola, al cinema, quando si pranza in famiglia). Tuttavia questo è un pensare in termini meramente *negativi*, il quale mette ancor più in evidenza un atteggiamento passivo di resistenza, e quindi di impotenza, rispetto alla tecnologia. Non si pensa più in termini di "potere di connessione", di possibilità di connettersi, ma di "difficoltà" a disconnettersi. Le nuove patologie emergenti riguardano la dipendenza dal digitale e dai dispositivi, intesi questi come mezzo ineliminabile per vivere all'interno di una dimensione globale virtuale, la quale per la maggior parte delle persone del pianeta rappresenta probabilmente la dimensione reale per eccellenza. Sia per la quantità di vita vissuta all'interno di essa, che per la qualità.

La tecnica ha eliminato o comunque appiattito radicalmente tutte le dimensioni dell'umano precedentemente elaborate.

Nell'uso dei mezzi di trasporto, nei mezzi di trasmissione delle informazioni, ognuno è come l'altro. Un siffatto essere-assieme dissolve completamente il singolo esserci nel modo di essere degli altri, sicché gli altri dileguano ancora di più nella loro diversità e concretezza. In questa irrilevanza e impersonalità, il "si" (Man) esercita la sua tipica dittatura. Ce la spassiamo e ci divertiamo come ce la si spassa e ci si diverte, leggiamo, vediamo e giudichiamo di letteratura e di arte come si vede e si giudica. Ci ritiriamo anche dalla "gran massa" come ci si ritira, troviamo rivoltante ciò che si trova rivoltante. Il "si", che non è alcun essere determinato, bensì tutti (ma non come somma), decreta il modo di essere nella quotidianità. (Heidegger, 2005)

Viviamo in un sistema costituito da una razionalità talmente sofisticata da produrre una circolarità perfetta tra lavoro e svago, tra bisogni e produzione, tra la dimensione mentale e il mondo degli oggetti e tra la libertà apparente del singolo da una parte e il controllo sociale dall'altra.

In questo senso stiamo parlando di quella *positività assoluta* di cui innumerevoli autori, secondo differenti termini, da Marcuse a McLuhan, da Baudrillard a Byun-Chul Han, hanno analizzato le dinamiche sociali, antropologiche e psicologiche.

Viviamo nell'illusione che sia il reale a mancare maggiormente, mentre invece la realtà è al suo culmine. A furia di performance tecniche siamo arrivati a un tale grado di realtà e di oggettività da poter addirittura parlare di un eccesso di realtà che ci lascia molto più ansiosi e sconcertati della mancanza di realtà, la quale poteva per lo meno essere compensata con l'utopia e con l'immaginario. Invece, non vi è più né compensazione né alternativa all'eccesso di realtà. Non vi è più negazione né superamento possibile, poiché siamo al di là. Non vi è più alcuna energia negativa, derivata dal disequilibrio fra l'ideale e il reale – vi è solo un'iperreazione nata dalla sopraffusione dell'ideale e del reale, nata dalla positività totale del reale. (Baudrillard, 1996)

Una positività per la quale il mondo è arrivato a un tale grado di complessità, di perfezione e di funzionalità tecnica, da espungere letteralmente tutto quello che, secondo la terminologia umanistica, rappresentava o poteva rappresentare per l'uomo il male. Ciò che poteva destabilizzarlo e incrinare l'identità, l'esistenza e la visione del mondo: l'altro da noi quindi, secondo le sue diverse forme; il corpo, le emozioni, il desiderio, la morte. E questo soprattutto attraverso la dimensione virtuale, della quale parleremo a lungo.

Col virtuale entriamo non solo nell'era della liquidazione del Reale e del Referenziale, ma in quella dello sterminio dell'Altro. È l'equivalente di una pulizia etnica che non riguarderebbe solo singole popolazioni, ma si accanirebbe su tutte le forme di alterità.

Quella della morte, che si sconfigge con l'accanimento terapeutico.  
Quella del volto e del corpo, che si perseguita con la chirurgia estetica.  
Quella del mondo, che si cancella con la Realtà Virtuale.  
Quella di ciascuno, che si abolirà un giorno con la clonazione delle cellule individuali.  
E semplicemente quella dell'altro, che si sta diluendo nella comunicazione perpetua.  
Se l'informazione è il luogo del delitto perfetto contro la realtà, la comunicazione è il luogo del delitto perfetto contro l'alterità.  
Non vi sono più altri: la comunicazione.  
Non vi sono più nemici: la negoziazione.  
Non vi sono più predatori: la convivialità.  
Non vi è più negatività: la positività assoluta.  
Non vi è più morte: l'immortalità del clone.  
Non vi è più alterità: identità e differenza.  
Non vi è più seduzione: l'indifferenza sessuale.  
Non vi è più illusione: l'iperrealtà, la Virtual Reality.  
Non vi è più segreto: la trasparenza.  
Non vi è più destino.  
(Baudrillard, 1996)

Dobbiamo essere consapevoli di questo mondo, confrontarci con esso, e trovare soluzioni adeguate a un tale livello di complessità.

## **L'incontro con l'altro nell'età digitale**

L'incontro con un'altra persona è un'esperienza difficile e destabilizzante, per certi versi, nonostante questa dimensione dell'essere umano possa apparire così banalmente naturale a un primo sguardo. Per la maggior parte del tempo, infatti, noi non ci accorgiamo nemmeno della presenza effettiva di un altro essere. Siamo sempre più abituati ad avere a che fare con dei "contatti" virtuali, con delle immagini digitali, piuttosto che con degli sguardi, dei volti, e dei corpi in carne e ossa. Mentre il numero dei nostri contatti sul web aumenta, quello delle persone a cui diamo la mano tutti i giorni, scambiamo un saluto formale, facciamo una carezza o esprimiamo delle parole di affet-



to guardandoci negli occhi, diminuisce sempre di più. Il corpo vivente – e l'incontro con esso – ha uno spessore e un impatto esistenziale, relazionale, ontologico e psicologico, che qualsiasi immagine o dispositivo virtuale non potrà mai soppiantare.

Non siamo più abituati a questo.

Per quanto “sappiamo” che dietro a uno schermo c'è una persona (non sempre, dato che alcuni profili sono virus), il nostro è appunto un “sapere” totalmente autoreferenziale, intellettuale, che si mescola alle nostre fantasie e proiezioni: un sapere che si pone sempre su un livello “astratto” di consapevolezza dell'altro e di noi stessi. Questo perché il virtuale è l'incontro di due alterità separate mediate da uno schermo, le quali si scambiano delle parole scritte, emoticon visive, foto, messaggi verbali registrati. Aspetti i quali non implicano alcun rischio rispetto alla possibile destabilizzazione che, viceversa, un incontro dal vivo tra due corpi, due sguardi, necessariamente genera.

Quando ci troviamo di fronte all'altro siamo nudi: il mistero contenuto nella nostra carne, come dice Sartre, è esposto allo sguardo dell'altro che vuole scoprirci nella nostra semplice presenza. Il confronto del corpo che si rapporta “in atto” con un'altra persona è un'esperienza che offre pochi punti di appoggio e protezioni. Se è vero che possiamo comunque fingere, sono pochi i bravi mentitori che conservano a lungo le proprie intenzioni, mantenendo una coerenza tale da sfuggire a qualsiasi errore, intoppo, e quindi smascheramento o intuizione che c'è qualcosa di strano, che non ci è chiaro, in quelle parole e in quel tono. Di fronte a noi c'è un altro che vuole conoscere e che ci desidera, ama, odia, oppure è indifferente nei nostri confronti. Lo schermo ci protegge ci permette di aggirare ciò che, inevitabilmente, potrebbe parlare al di là delle nostre parole scritte sulla pagina di una chat: il corpo, questa presenza ingombrante.

Se restiamo in silenzio tra una conversazione e l'altra, tra una frase e l'altra, la persona che conversa con noi al di là dello schermo non sa se le pause che facciamo siano dovute a un impegno improvviso, un momento di imbarazzo, di riflessione, di noia, o altro.

Nei miei gruppi ho visto persone che, dopo avermi parlato di visioni trascendentali, immagini mistiche, esperienze estatiche, messe una di fronte all'altra, per un minuto o anche meno, abbassavano intimidite i loro occhi.

La consapevolezza di sé nasce dall'incontro con le altre persone: un incontro tra corpi che sanno cosa l'altro desidera da come si muove nello spazio, dal ritmo che ha, dalla rigidità dei muscoli, dal tremolio della voce, dal volto che esprime emozioni di paura, disagio, gioia, amore. Ma soprattutto dalla coerenza, o incoerenza, di tutte queste cose insieme. Il mondo virtuale, es-

senzialmente parziale, frammentato e insufficiente rispetto all'autentico contatto con l'altro, ci ha fatto dimenticare una cosa importantissima: siamo nati in relazione, gettati nel mondo insieme ai nostri simili, e il nostro cervello e organismo si sono formati, con i loro substrati neurali, emotivi, con le loro sensazioni, percezioni e schemi cognitivi, nell'interazione con le altre persone in carne e ossa.

Quello che vedo giorno per giorno, è che le persone dopo le esperienze sensoriali di contatto, si sentono energizzate, consapevolizzano rapidamente bisogni ed emozioni, e riacquistano una centratura e un equilibrio che non avevano prima. È come se si risvegliassero. Eppure, è proprio qui, tra i nostri sguardi, odori, percezioni, che si nasconde e ci aspetta la vita.

## L'uomo come ponte

Come scrive argutamente Jankélévitch:

L'uomo, a dire il vero, non "è", ma diviene; simile al nuotatore che annega se resta fermo, o al ciclista in corsa, che cade a destra o a sinistra non appena si ferma, sostenendosi solo con il movimento. [...] Il segreto dell'equilibrio consiste nel muoversi in avanti, non essendoci equilibrio se non nel movimento. Chi s'immobilizza nello "stato" cessa di esistere; essere è non essere. Così l'uomo esiste solo nel movimento in avanti e nella durata e nel divenire, è nel momento in cui non è. (Jankélévitch, 2003)

Da quello che abbiamo visto, infatti, a differenza dell'animale e dell'angelo l'uomo non è soltanto istinto e non è, dall'altra parte, soltanto spirito. Egli si posiziona tra i due: ha il loro stesso destino, ma non potendo essere né l'uno né l'altro (Jaspers, 2008). Egli non ha né la perfezione deterministica degli istinti animali, né la purezza essenziale di uno spirito disincarnato senza bisogni, desideri, e mondo nel quale è inserito. Ma si iscrive, proprio a partire dalla sua mancanza e dalla sua imperfezione, in un orizzonte di perfettibilità, di possibilità e di apertura, a partire dalla quale può esercitare la propria libertà (Jankélévitch, 2011) che è poi la sua grandezza. Ma allora possiamo dire che egli deve *strappare* alla propria vita, e a partire da essa, il senso del suo essere nel mondo.

Ecco il paradosso dell'esistenza umana dunque: essere è *divenire ciò che si è*.

È solo a partire dalla opacità che si interpone tra l'uomo e il mondo e tra l'uomo e se stesso che è possibile porsi la domanda sul senso dell'essere: cioè sulla vita e su se medesimi.

Nello Zarathustra di Nietzsche si legge: “Ciò che v'è di grande nell'uomo, è che egli è un ponte e non uno scopo”. Ma che cosa significa per l'uomo, specificamente, essere un “ponte”?

Vuole dire innanzitutto essere un punto di passaggio, di *attraversamento*. L'uomo vive cioè in uno stato di erranza perpetua, la quale caratterizza la sua vita secondo il senso di una infinita ricerca di se stesso, della sua verità interiore, e delle condizioni migliori per poter vivere. Questa dimensione “erratica” pone l'individuo in una condizione di caduta, se così si può dire, di precarietà ontologica, la quale fa sì che egli sia continuamente sottoposto a una serie di ambivalenze e di lacerazioni interiori, le quali rendono la sua esistenza paradossale ed enigmatica per lui stesso. Egli è sveglio e dormiente al medesimo tempo. Le convinzioni e certezze che nell'oggi sono solide e assolute, domani si rivelano essere dei sogni effimeri, perché nella propria interiorità qualcosa è cambiato. Oppure perché al di fuori è il mondo stesso a essere cambiato. O entrambe le cose insieme.

Ma essere un ponte vuol dire essere punto di contatto, di intersezione, di collegamento tra diversi stati dell'essere e tra differenti momenti evolutivi possibili (o viceversa involutivi). In questo secondo senso, l'essere umano rappresenta un nucleo esistenziale di possibilità, o di impossibilità, di creazione e di distruzione.

Questo aspetto ci porta infine a un ulteriore passaggio. Il ponte infatti, se è vero che collega una sponda a un'altra e permette all'individuo l'attraversamento, è anche ciò che separa. È quel simbolo che collega due cose tra di loro, ma al medesimo tempo è ciò che le divide, come sottolinea Guénon (Guénon, 2015). Questo significa che, secondo la metafora che abbiamo adottato, l'individuo può rimanere impigliato, bloccato in se stesso diventando il punto di separazione tra due stati, momenti, occasioni. Può subire la separazione tra l'oggetto che desidera ardentemente, il quale si pone nel tempo futuro, e ciò da cui non riesce a liberarsi, un elemento che lo trattiene nel passato o nel presente. Egli può diventare in questo senso un ostacolo a se medesimo.

Punto di passaggio, erranza, possibilità e impossibilità, collegamento e separazione. L'uomo è un essere tragico dunque, ambivalente, lacerato, contraddittorio, e, proprio per questo, ricolmo di possibilità e di risorse, oltreché di limiti, naturalmente.

Il sapere tragico scorge nel fallimento inevitabile dell'esserci la possibilità della redenzione, non perché gli piaccia il fallire, ma perché nel fallire emerge la condizione limite dell'essere se stessi nella trascendenza. Ma allora il sapere tragico

non mantiene soltanto il lato negativo dell'annientamento ma anche quello del riscatto, anche se il riscatto, la redenzione, la salvezza non vengono mai separati dal loro annientamento, e viceversa l'annientamento non diventa la condizione ultima. Il sapere tragico non può conciliare dialetticamente queste due condizioni (annientamento e redenzione) in una superiore sintesi, ma le approfondisce come via verso l'ulteriorità, senza che questa possa essere oggetto di sapere ma soltanto di una fede che non si rassegna al nulla in quanto tale. (Jaspers, 2008)

A questo proposito i nostri limiti vengono a esprimersi attraverso la condizione fondamentale dell'esistenza umana: il dolore. Il quale rivelandoli mette allo scoperto, nostro malgrado, la possibilità che abbiamo di diventare autentici, cioè di diventare ciò che siamo.

## 2

### L'autenticità del dolore

#### **Dolore e sofferenza**

Il dolore, sostiene Le Breton, è riferibile alla messa alla prova biologica, organica, del corpo. Il dolore è riferibile al dolore fisico, e quindi alla malattia, all'incidente, al trauma. In questo senso la vita nel suo insieme è, essenzialmente, "dolore". La gravità ci spinge fin dai primi momenti di vita verso la terra schiacciandoci senza pietà. Il bisogno di aria ci costringe a respirare ogni secondo. Il bisogno di cibo e di acqua si fa presente nel nostro stomaco e nella nostra gola, e ci porta a doverci procurare questi elementi essenziali della vita attraverso la fatica del lavoro.

La sofferenza viceversa è rappresentata da "come" percepiamo questo stesso dolore: qualunque dolore, fisico o psicologico che sia. Essa fa sì che il mio corpo fisico si estenda, percettivamente e significativamente, verso il mondo stesso come fosse un suo prolungamento. Una presenza la quale permea tutto ciò che nella mia vita ha significato e senso. La mia esistenza, di fronte a qualunque dolore, viene a essere perturbata in modo radicale: qui è la mia stessa visione del mondo che si incrina e si rovescia come un guanto. Se ogni dolore quindi è sostanzialmente controllabile, esso porta con sé una sofferenza tendenzialmente incontrollabile (Le Breton, 2014).

Tuttavia, anche a una seppure superficiale analisi fenomenologica ci rendiamo conto che il porre una differenza tra dolore fisico e dolore psicologico rappresenta una differenza indebita: la sofferenza che si emancipa dal dolore e da esso si diparte ingloba ogni aspetto dell'esistenza cancellando ogni separazione tra interno ed esterno, creando una spaccatura nei rapporti tra io e mondo la quale altro non è che il riflesso del rapporto tra corpo e mondo.

In questo senso se è vero che ogni dolore fisico provoca una certa sofferenza, cioè una rivoluzione della propria visione e del proprio modo di essere, vero è anche che ogni dolore psicologico provoca anch'esso una sofferenza che rovescia i termini psichici e fisici. Un dolore psicologico si riflette sul piano

fisico, ad esempio, incrinando anch'esso i rapporti tra l'uomo e il mondo, cioè provocando una sofferenza.

Il lettore dunque terrà conto della differenza tra dolore e sofferenza, ma in questo capitolo ci sarà più utile parlare di dolore in generale, muovendoci attraverso categorie, ambiti e termini che, di volta in volta, ruotando intorno all'argomento possano orientarne il senso.

## Il dolore tra scienza e vita

Informazione, stimolo, impulso. Da una prospettiva eminentemente *fisiologica*, il dolore è riconducibile a una dialettica tra *input* e *output*, interna a una specifica catena *causale*: a uno scambio anonimo e quantitativo tra azione e reazione neurochimica, tra una determinata causa e un determinato effetto. Tuttavia, il dolore che in questo modo ci viene suggerito, è un dolore in terza persona, un dolore *raccontato*, che sembra non riguardarci personalmente. Come quando il medico ci ragguaglia in modo tecnico, attraverso la nostra cartella clinica, sui nostri sintomi e sui processi interni del decorso patologico. Non sta parlando *di noi*: sta parlando *a noi*.

Questo perché in realtà noi conosciamo il dolore “per esperienza”, come dice Natoli, e non per sentito dire. Quella conoscenza riflessiva e astratta, possiamo acquisirla solo *successivamente* rispetto a un dolore *provato*, esperito appunto, drammatizzato cioè nella sua vividezza traumatica e lacerante. Il dolore è esistenzialmente trasversale, multiforme e molteplice: attraversa la dimensione mentale dell'uomo non meno che quella fisica, così come quella simbolica, relazionale e sociale (Moravia, 1999).

La gamba che ho rotto giocando a pallone mi impedisce di continuare la *mia* passione sportiva, di riallacciare il rapporto con gli altri *miei* compagni di gioco, all'interno del *mio* specifico senso di comunione e di amicizia con loro; di sentire l'adrenalina dei momenti che precedono il calcio di avvio, di prepararmi a condividere lo spirito di gruppo che mi accomuna agli altri attraverso il gioco.

In sostanza dunque noi non esperiamo il dolore semplicemente *come* un impulso che va a perturbare il sistema nervoso periferico e il sistema nervoso centrale, ma come *segno* di un rapporto interrotto, come *differenza* conflittuale, come uno *scollamento* tra significati, azioni, rapporti. È per questo che il dolore, allora, non può essere considerato “al di fuori” del nostro rapporto con noi stessi e con il mondo – perché non esiste un dolore “in sé”, per chi il dolore lo prova.

E tuttavia la sofferenza che ne deriva non è solo puro *segno* di un rapporto che si spezza, che si interrompe, ma anzi: si potrebbe dire che rappresenta la traccia della *modalità* specifica attraverso la quale “ci rapportiamo” a un mondo.

Quando nasciamo, ad esempio, ci affacciamo alla vita *attraverso* il pianto.

Il vagito, segnale inequivocabile di contrasto, malessere, dolore, si fa portavoce di per sé del passaggio violento e naturale insieme, da uno stato simbiotico con la madre, al quale si viene strappati a partire dalla fusione con essa per il tramite del liquido amniotico, a un rapporto con il mondo in cui la separazione tra me e l'altro si rivela nella carne con il bisogno di accudimento, di protezione, di cura.

Il pianto, in questo senso, è la traccia corporea dello spezzarsi di uno stato di continuità biologica e relazionale di tipo fusionale, e al tempo stesso rappresenta la modalità a partire dalla quale io posso avere l'attenzione degli altri che si prendono-cura-di-me, che si accorgono del mio stato di precarietà, del mio essere indifeso. Io attiro l'attenzione degli altri sulla mia semplice presenza e sul mio dolore, sulla mia sofferenza, *attraverso* il pianto che li *esprime*.

Dice Janckélévitch: “La sofferenza è la vita che si difende per sopravvivere”. Questa interpretazione metafisica rinvia al fatto che il dolore rappresenta spesso l'unica modalità che una determinata esistenza ha trovato per poter sopravvivere a una specifica situazione di disagio, e per esprimere questo disagio. Ad esempio il sintomo, da una prospettiva sistemica, qualunque sintomo, non rappresenta, in quanto condizione di dolore e di sofferenza, il segno di una particolare malattia psichica, di un disturbo psicologico, ma è semplicemente l'unico “come” adottabile, cioè la modalità più funzionale che un organismo è riuscito a sviluppare per poter sopravvivere in un determinato sistema. Il dolore non è dunque patologizzabile.

Ferma restando l'importanza scientifica dell'*analisi* del dolore dunque, difficilmente riusciremo, mediante questa conoscenza, a farci una *ragione* della ferita che stiamo provando. Difficilmente una spiegazione simile riuscirà a placare il pianto per un figlio che si droga, o a colmare il vuoto che sentiamo per un nostro caro scomparso, per il tradimento “subito” da un amico, o peggio ancora dal nostro amante. Oppure per la notizia di una grave malattia che ci ha colpito, la quale trasformerà la nostra esistenza in modo indelebile e forse violento, fino alla nostra morte.

Questo perché il sapere scientifico rispetto all'*esperienza* del dolore, è semplicemente *informativo*, veicola cioè delle informazioni “su” un processo; ed è, ulteriormente, *oggettivo*: è un sapere cioè che prende in considerazione la processualità biochimica e nervosa del corpo *funzionante*, del corpo oggetto (*Körper*), che è pressoché *identico* in tutti noi.

È il corpo vissuto (*Leib*) qui, viceversa, che si fa portavoce di una dimensione umana stratificata e molteplice, irriducibile a qualsiasi dicotomizzazione analitica, e inafferrabile, al tempo stesso, rispetto a qualsiasi riduzionismo sintetico.

Il corpo, nel dolore, da centro irradiante di possibilità di *relazioni* con il mondo e di *obiettivi* raggiungibili all'interno di esso, diviene ciò che mi *impedisce* di rapportarmi al mondo stesso secondo le mie specifiche modalità e abitudini. Si fa cioè “nucleo di impossibilità”, “corpo ostacolo”, chiamando in causa e ridiscutendo il complesso universo di emozioni, affetti, sensazioni, significati, che costituisce la mia identità sempre in fieri, sempre suscettibile di revisione, e tuttavia sempre peculiare alla stabilità della mia persona. Il piano corporeo, emozionale, psicologico e spirituale, si fondono tra loro nella significazione esistenziale che viene perturbata dall'incontro con la negatività del dolore.

Il corpo sano sente il mondo, il corpo malato sente se stesso; il corpo sano si fonde con le cose, il corpo malato si percepisce come interruzione verso le cose, come opacità e resistenza, come punto di non-passaggio. (Natoli, 2008)

Il negativo, dunque, come connotato essenziale del dolore, all'interno del corpo vissuto, del corpo come *Leib*.

Naturalmente il dolore ha molte forme, e “l'oggetto” rispetto al quale il dolore si presenta deforma il dolore (cambia forma) indicando la strada che lo porta sino alla nostra coscienza, mettendo allo scoperto la dimensione di senso che la sofferenza viene tracciando.

Nella malinconia stuporosa ad esempio, fa notare Borgna, l'*avere-un-corpo* si sostituisce all'*essere-un-corpo*: il mio corpo non è semplicemente “senza vita”, ma è pietrificato dalla negatività della non-reciprocità, dal non poter-vivere e al tempo stesso dal non poter-morire (Borgna, 2011).

Nella depressione, che sopraggiunge quando una persona a noi cara viene a mancare, ad esempio, sentiamo che il nostro mondo, letteralmente, si “svuota”.

Di fronte a un simile dolore viene a mancare la fame stessa. Come se in quel particolare momento, il nutrimento d'amore *essenziale* che quella persona costituiva per noi sino alla sua dipartita, avesse lasciato nel nostro stomaco un vuoto incolmabile. Il cibo, elemento biologico per eccellenza, di fronte alla emorragia di senso dovuta alla ferita della perdita, ci appare come un qualcosa di estraneo, di insufficiente, di *insensato* appunto. Nel dolore coincidente con la perdita di una persona cara, se la sofferenza è forte a tal punto,



si sente spesso pronunciare la frase “il mondo non ha più senso”. E con il mondo, tutto ciò che c'è al suo interno. Cibo compreso. Transustanziazione delle funzioni organiche e del cibo attraverso il dolore d'amore: la fame si sgancia dalla dimensione strettamente fisiologica della sopravvivenza corporea per darsi come quella funzione dell'anima capace di congiungere l'interiorità degli affetti, alla presenza che può nutrire quella stessa interiorità.

Pirandello, nella sua famosa lettera alla madre morente, ha enunciato magistralmente questo movimento interiore, il quale problematizza una parte importante della identità stessa del soggetto, che alla persona che viene meno si rapportava.

Nel tentativo di consolare il dolore della perdita imminente, la madre dello scrittore gli domanda: “Non sono io forse viva sempre per te?”. Il ricordo e la fantasia, alimentati dal sentimento, potrebbero fungere da medicina dell'anima in questo caso. Tuttavia Pirandello, drammaticamente, risponde che il problema è altrove: “Io, ora, non sono più vivo, e non sarò vivo per te mai più! [...] Quelli che si credono vivi credono anche di piangere i loro morti e piangono invece una loro morte, una loro realtà che non è più nel sentimento di quelli che se ne sono andati”. E infine: “Tu sei e sarai per sempre la Mamma mia; ma io? Io, figlio, fui e non sono più, non sarò più...” (Pirandello, 1990).

*Il senso della perdita coincide con la perdita del senso.*

C'è da dire che, anche e soprattutto rispetto a questo discorso, il dolore inizialmente si esprime attraverso “l'intensità”, l'acutezza della ferita: il momento apicale dell'alienazione esistenziale, a partire dalla profondità delle emozioni ferite. In un primo momento infatti, il dolore è vissuto come assurdo, al punto tale da essere assorbito direttamente nel silenzio della carne.

Si *ipostatizza* cioè nel corpo, secondo una ferita lacerante e tuttavia non localizzabile; e a volte, successivamente, getta sulla nostra esistenza l'ombra della sua non risoluzione sotto forma di sintomo. Ma al tempo stesso, per questa via, *passa* attraverso il corpo per potersi dare come significato *comunicabile*. Come dice Dethlefsen, “la nostra lingua è psicosomatica” (Dethlefsen, Dahlke, 2013). Approfondiremo più avanti questo aspetto. Questo perché il corpo rappresenta il luogo fondamentale, radicale, dell'esperienza, il nucleo essenziale di significazione che racchiude tutti i significati possibili: il corpo può simbolizzare l'esistenza in quanto la realizza e ne è l'attualità (Merleau-Ponty, 2005).

## Il dolore tra comunicazione e isolamento

Come si evolve dunque, in questo sconvolgimento drammatico, il linguaggio? Dice Hanna Arendt:

Analogie, metafore ed emblemi sono i fili con cui la mente si tiene stretta al mondo anche quando, per distrazione, abbia perduto il contatto diretto con esso, e assicurano l'unità dell'esperienza. (Arendt, 2009)

Per “distrazione”, sostiene la Arendt, che pensa la dimensione della metafora all'interno della dimensione spirituale, del pensiero, nella separazione tra l'interiorità *invisibile* e la osservabilità visibile della rappresentazione e delle azioni. Separazione che nel dolore si cancella, come abbiamo visto.

Tuttavia, al di là del rapporto tra visibile e invisibile che lega l'esterno e l'interno dell'uomo, la “metafora” della *metafora*, intesa come tessuto linguistico in grado di tenere insieme l'unità dell'esperienza, è del tutto congrua. Se teniamo presente che qui parliamo della possibilità di comunicazione nel dolore e che, come dice Jaspers, esiste un mondo *obiettivo*, comune a tutti, a partire dal quale la coscienza *particolare*, adeguandosi ad esso, riceve una propria validazione, essendo essa una parte della coscienza generale dalla quale non può prescindere perché ivi immersa.

Il rapporto fondamentale di interno ed esterno subisce spostamenti di significato talmente ampi che vengono a prodursi realtà completamente eterogenee. Tuttavia rimane sempre un analogo rapporto fondamentale tra interno ed esterno, dell'essere in un mondo che è comune ad ogni vita e ad ogni psiche e all'uomo in ciascuna delle sue realizzazioni. (Jaspers, 2008)

L'immagine del “pugnale nello stomaco” che mi colpisce quando mi trovo di fronte a una perdita, a un tradimento, a un fallimento esistenziale, non emerge dunque semplicemente per “distrazione”, ma dal dolore, da una lacerazione improvvisa rispetto al mondo al quale sono legato attraverso tutta la mia persona, e rappresenta l'unica modalità di comunicazione possibile con l'altro in grado di riallacciare la distanza creatasi tra me e me, e tra me e il mondo. Mondo che ospitava il mio amore per l'altro, le mie speranze, i miei obiettivi, bisogni e desideri.

La comunicazione analogica della metafora elude l'impossibilità cui il linguaggio ordinario, razionale, logico, fatto di categorie intellettuali, si trova ad affrontare nel momento in cui si trova sotto lo scacco dell'*intensità* e al

tempo stesso della *insensatezza* del dolore acuto, improvviso, destabilizzante. Solo successivamente, quando il dolore allenta la sua morsa, diminuendo la sua intensità col passare del tempo, è possibile per la coscienza cominciare a *respirare*.

Da questo momento in poi la persona che sperimenta il dolore può vivere l'apertura di uno spazio interiore in grado di lasciar emergere l'elemento *qualitativo* della sofferenza. L'altra faccia del dolore ci restituisce cioè alla domanda sul senso. Qui la comunicazione non è tanto con gli altri, ma con noi stessi.

La domanda sul senso mi spinge alla ricerca, alla riparazione, alla reintegrazione narrativa e biografica.

Un domandare che si pone in un primo tempo attraverso un tono disperato e disperante.

“Perché proprio a me? Perché questo immenso dolore, questa tragedia, ha colpito me e non un altro?”

Se è vero che il dolore può distaccarci da noi stessi, quando ad esempio lo rimuoviamo dalla nostra vita adducendo la sua venuta al caso, al destino, ecc., alienandolo e alienandoci in questo senso in una sfera che non ci coinvolge personalmente – magari per proteggerci –, al tempo stesso da accidente casuale, da scandalo, o da elemento da rimuovere, può diventare la strada maestra attraverso la quale, se me ne assumo la responsabilità d'azione e di risoluzione, posso rischiarare di una nuova luce la mia vita, togliendola a volte dai ceppi di abitudini incancrenite.

Questa interrogazione, che a prima vista chiama in causa il destino, il fato, un disegno imperscrutabile e necessario al tempo stesso, cui io mi rapporto passivamente *subendolo*, in realtà presenta una duplice struttura di senso.

Da una parte, infatti, fa sì che io rappresenti me stesso nella mia semplice esistenza particolare, nella mia concrezione fisica e mentale, in altre parole mi “individua”: *a me* e non a un *altro*...

In questo particolare momento, il dolore fa sì che io mi chiuda e mi contragga nel mio stesso essere, tracciando dei confini essenziali e irriducibili: congela la mia mente in un vissuto di sofferenza impenetrabile agli altri, e incomunicabile per me stesso.

Il *silenzio*, in questa dimensione di sofferenza assoluta, rappresenta probabilmente la dimensione esistenziale più autentica: “Il dolore estremo non ha parole”, dice Natoli (Natoli, 2008).

L'unica modalità possibile di rapportarsi al dolore altrui – in questo stato di angoscia paralizzante – è data dalla umiltà di una vicinanza discreta, consapevole della impossibilità di lenire o risolvere il dolore dell'altro. E tuttavia

coraggiosa nel non rinunciare a una comprensione che potrebbe rimanere inascoltata, equivocata, o addirittura rifiutata con rabbia.

Il dolore nell'individuazione, dicevamo, radicalizza i confini della mia semplice esistenza. Ipostatizza la mia psiche e l'intero campo delle mie possibilità esistenziali intorno alla ferita dolorosa, tremenda, che mi fa sentire isolato dal mondo, escluso, incompreso, e al tempo stesso *incomprensibile* nel mio dolore. Eppure tremendamente vivo al punto di sentirmi morire.

Incapace di comunicare seppur volendolo, nel dolore io nutro la speranza segreta che l'altro indovini il significato impossibile del mio abisso: anelo affinché ne tocchi la profondità insondabile, persino a me stesso. Eppure, dall'altra parte, il mio essere resta impermeabile a qualsiasi interpretazione. Come è possibile che io possa vivere questa duplicità straziante, che si agguinge al dolore immediato che mi devasta?

La speranza di essere compreso è destinata allo scacco in quanto intrappolata in una aporetica esistenziale fondamentale e, proprio per questo, dunque, *sperabile*.

Solo io posso conoscere e capire, quantomeno parzialmente, il mio terribile dolore, perché solo io e io soltanto l'ho sperimentato nella acutezza della mia persona. La timida speranza che l'altro ne colga i segni senza comunicare alcunché, senza che io proferisca parola, è speranza senza speranza, speranza che nasce già morta: perché, in fondo, rappresenta una mediazione impossibile tra la volontà/impossibilità di comunicare quello che sento, e la possibilità impossibile che l'altro capisca il mio dolore, pur non potendolo provare per come io lo vivo.

Per questo rifiuto qualsiasi interpretazione o parola di conforto. È come se io desiderassi comunicare un dolore che non posso comunicare all'altro, per via della sua *vividezza* e *acutezza*, e difendessi questo stesso dolore dall'essere colto dall'altro perché so che egli, comunque, non potrebbe comprenderlo non avendolo provato per come l'ho provato io.

Il limite del dolore probabilmente si rivela nel momento in cui esso diventa indicibile. La parola non riesce a contenere le lacerazioni dell'anima. Essa cioè "non dice", perché se tentasse di dire tradirebbe ciò che vorrebbe dire. La parola in questi casi non può dare forma a sentimenti talmente brucianti e profondi i quali, a partire dalla loro intensità, rendono impossibile e inutile qualsiasi concetto, spiegazione o espressione formale.

È il caso del lutto, della perdita straziante. Lo strappo incolmabile del legame reciso crea un vuoto ricolmo di disperazione, la quale nega qualsiasi dire, poiché, come acutamente sostiene Henry, il dolore si imprime direttamente nella carne a partire dalla carne: si autorivela come patimento che patisce se stesso.

Il dolore puro non si riferisce propriamente ad altro che a sé, è consegnato a sé, immerso in sé, sommerso da sé, schiacciato dal proprio peso. Il dolore puro è una sofferenza pura, l'immanenza in sé di tale sofferenza – senza orizzonte, senza speranza, tutta presa da sé poiché occupa tutto il posto, sicché per essa non v'è altro posto che quello che occupa. Impossibile per essa uscire da sé, sfuggire a se stessa: avanti a sé, gettandosi fuori come chi, subendo una tortura, si getta dalla finestra per sfuggire ai carnefici, sfuggire alla tortura e alla sofferenza. Tale impossibilità non dipende dunque dalle circostanze, dalla disposizione dei luoghi, dai carnefici, ma in fondo dalla struttura interna della sofferenza.

Dal momento in cui la sofferenza compare, essa in realtà si dà tutta intera, come una specie d'assoluto. Per chi soffre, nulla attende alla sua sofferenza. La sofferenza non ha porte né finestre, nessuno spazio fuori di essa o in essa offerto alla sua fuga. Per questo non può neppure fuggire in un certo modo dietro di sé, prepararsi una dimensione di ripiego ove ritirarsi, sottrarsi al proprio essere e a quanto esso ha di oppressivo. Nessuna possibile scappatoia. Tra la sofferenza e se stessa non c'è nulla. Per chi soffre, fintanto che soffre, il tempo non esiste. La sofferenza, nella realtà del sofferente, non può mai slittare fuori di sé nella benefica separazione che la sgraverebbe da se stessa, in un'irrealtà noematica che non sarebbe altro che la rappresentazione o il pensiero di una sofferenza.

La sofferenza aderisce a se stessa. Non aderisce a sé come si aderisce a un muro da cui una specie di limite, la nostra pelle, ci separa ancora, mentre la pressione del muro su di essa ne fa una parete bruciante. In tale rappresentazione delle cose l'affezione di cui soffre la sofferenza dev'essere chiamata, in tutto rigore, un'eteroaffezione, l'affezione da parte di qualcosa che, per quanto vicino, è ancora altro, sicché rimane la speranza che esso si stacchi e cessi la pressione dolorosa. La sofferenza non è affetta da qualcos'altro ma da se stessa, è un'autoaffezione, nel senso radicale che è essa a essere affetta, ma lo è anche da se stessa. Essa è a un tempo l'affettante e l'affetto, ciò che indistintamente fa soffrire e soffre. È la sofferenza a soffrire. Non si mantiene alla superficie di una pelle che non ha. La sofferenza non sente nulla, se sentire è sempre aprirsi a qualcosa d'altro. La sofferenza non sente altro che se stessa. (Henry, 2001)

In questi casi cosa si fa? Nulla. Nel senso che si è incapacitati di fare qualcosa, di agire nel mondo. Anzi, ci si allontana da esso ritirandosi nelle pieghe doloranti e invisibili della propria anima proprio perché il mondo non ha più senso. Ha senso solo ciò che si prova internamente.

Il dolore coagula l'esistenza intorno a un punto indicibile dell'intimità più profonda. Come abbiamo detto da una parte la persona vorrebbe uscire dal proprio dolore perché lo soffre, e dall'altra lo tiene stretto a sé, lo abbraccia

appassionatamente perché esso rappresenta l'unico doloroso aggancio con la persona defunta. È tentata di dire il suo dolore a qualcuno per liberarsi del suo peso, ma sente che questa sofferenza è talmente intima e profonda, tocca parti di sé talmente private e personali, che se venisse comunicata subirebbe una violazione interpretativa da parte dell'altro. Non verrebbe capito. Il dolore spinge in questa maniera, attraverso una specie di ricatto morale, a un approfondimento della propria etica personale, e a una elaborazione dei principi che stanno alla base della propria capacità di scelta. Allora la persona si ripiega su se stessa, anche fisicamente, chiusa su di sé come a proteggere quel dolore, e al contempo raggrinzita da esso. Come il dolore, il mio stesso corpo, proprio perché può chiudersi al mondo, può farsi altresì apertura al mondo, mettendomi in situazione (Merleau-Ponty, 2005).

Ci si chiude nella solitudine e nel silenzio, i quali diventano l'unica dimensione in grado di comunicare in modo autentico ciò che si prova. L'unica cosa che può fare chi desidera accompagnare il sofferente nella esperienza luttuosa, allora, a questo punto, e a partire da un minimo di apertura possibile da parte di chi soffre, è essere vicini a chi prova quella lacerazione come un semplice *testimone* di esso. Chi soffre invece può solo cercare di “stare” all'interno del proprio “strappo” umano, tentando di recuperare, con i propri tempi e modi, qualche confine interiore capace di sostenerlo e di rinviarlo, lentamente, al suo essere nel mondo.

## Il dolore originario

Il dolore si presenta come il tratto *inequivocabile* della nostra finitezza, della nostra precarietà e insufficienza, del divenire stesso della vita. Si potrebbe dire infatti che, in quanto divenire, conflitto, aporia costante e ineludibile, la vita stessa “è” dolore. Esso è la *dimensione ontologica* fondamentale dell'uomo.

Appare allora chiaro che la vita, sin dalla nascita, si rivela come dolore-della-vita nella vita stessa.

In quanto potenza finita, infatti, circoscritta cioè dai suoi stessi limiti, la nostra esistenza è continuamente assediata dal negativo.

Vi è dunque un dolore che potremmo chiamare di *primo grado* inerente al divenire in generale, il quale si rivela attraverso determinate tematiche, ma anche sfondi emotivi e sentimentali.

Rispetto ad esso, tutti i momenti di dolore particolari che possono esprimersi a partire da determinati eventi nella vita di ognuno, come può essere un addio, un tradimento o un incidente, sono un qualcosa di successivo e di

secondario rispetto alla profondità e originarietà di questo dolore di primo grado.

Il dolore è legato all'esistenza intesa come stato di "caduta" dell'uomo in uno stato di gettatezza: caduta all'interno di un mondo che lo sovrasta nella sua totalità mai del tutto contemplabile, e che gli si rivela essere incomprendibile al punto tale da inghiottirlo rispetto alla limitatezza delle proprie capacità intellettuali ed esistenziali. Mondo che rivela l'uomo a se stesso, dunque, come parte di un tutto "immaginabile", ma a cui egli non può dare una spiegazione che possa colmare il divario tra la sua esistenza particolare e la totalità che lo circonda e lo sopravanza. In questo senso l'*origine* stessa dell'esistenza di ognuno diventa un problema *inaggrabile* per l'uomo, che, di riflesso, tenta di ricollegare in una unità coerente, la sproporzione tra la datità materiale e visibile in cui si trova immerso fin dalla sua nascita, al mistero anteriore dell'atto creativo prima della sua memoria e della sua percezione consapevole.

Ora, percependo questo tutto come una totalità che lo sopravanza rendendolo un qualcosa di *inessenziale*, al tempo stesso il mondo, in virtù della gettatezza in cui l'uomo vive all'interno di esso, rappresenta un qualcosa di cui egli è comunque *parte*. Questa sproporzione esistenziale tra il tutto e la parte, si rivela nel sentimento della colpa originaria da parte dell'uomo, il quale scopre la sua origine come un abisso che si apre tra la datità impenetrabile del mondo, e il mistero del suo sentirsi parte di esso senza potervi appartenere in un *unicum* senza soluzione di continuità. È la sensazione di aver perduto il legame tra sé e il mondo di cui si è parte, fin dalla propria nascita. Con la nascita si entra a far parte di un mondo come parte appunto, e tuttavia ci si stacca dalla *coerenza* della totalità dell'essere.

In questo senso appare la colpa dell'origine.

Colpa che si rivela innanzitutto nella malinconia esistenziale, leopardiana, che origina dalla perdita di un qualcosa che non si è mai posseduto veramente, e inerisce al semplice fatto di vivere (Gioanola, 2015).

Una colpa ontologica che non può essere colta con criteri morali: non l'*operari* ma l'*esse* si fa motivo di tormento per la coscienza. (Borgna, 1999)

Il dolore originario si rivela nel sentimento del nulla, innanzitutto: del trapassare inevitabile di tutte le cose, dell'uscire e del rientrare nel nulla di queste. L'intuizione fondamentale che, anche nella disperazione stessa, non ci lascia mai, e anzi che coinvolge questa stessa disperazione. Dice infatti Leopardi:

Tutto è nulla al mondo, anche la mia disperazione, è vano, è un nulla anche questo mio dolore, che in un certo tempo passerà e si annullerà. (Givone, 2006)

Un nulla che si rivela nella percezione del tempo che scorre: la consapevolezza del tramutare necessario e inviolabile di tutte le cose, dei rapporti umani, del corpo stesso (Moravia, 1999); nella conoscenza che non riesce a fondare se stessa; nella mortalità degli uomini e della natura che li circonda.

Il dolore originario si rivela nel silenzio di Dio, che nasce in seno alla Morte di Dio: cioè la disgregazione del sapere occidentale rispetto a qualunque possibilità di (auto)fondazione filosofica e scientifica dell'Essere, il quale crolla schiacciato dal divenire e dalla morte senza resurrezione. Di fronte alla caduta degli assoluti, dei valori, e delle realtà supreme. Silenzio rappresentato magnificamente nei film di Bergman, che ne *Il settimo sigillo* – probabilmente il suo film più famoso – fa dire al cavaliere Block, smanioso di conoscere il mistero di Dio attraverso la conoscenza razionale e i sensi: “Io voglio sapere. Non credere. Non supporre. Voglio sapere. Voglio che Dio mi tenda la mano, mi sveli il suo volto, mi parli”. Impietosa e irrazionale suona la risposta della Morte, che dice: “Il suo silenzio non ti parla?”.

Silenzio che continua a parlare la lingua di Dio, per chi si ricollega a lui nonostante e anzi in virtù del dolore della carne, del rumore assordante del silenzio senza risposte, del senso di abbandono che emerge nell'uomo che si rivolge a lui senza ottenere risposta alcuna, né pietosa né impietosa.

Un dolore che imprime l'impronta della sua assenza, la quale si rivela nell'assurdità scandalosa e radicale della guerra in cui l'uomo, nella accettazione lacerante della impossibilità di conoscere direttamente Dio, ne invoca appunto l'assenza attraverso una teologia negativa in cui il suo rapporto con il divino permane, seppure mediato da un vuoto tragicamente incolmabile. Ne *La sottile linea rossa* di Terrence Malick, il sergente maggiore Welsh dice: “Fa' o Dio che anche se non Ti incontrassi mai, senta almeno la Tua mancanza...”.

E proprio perché è impossibile che, d'altronde, l'uomo può sperare in una fede radicale in cui vi è la possibilità di un aiuto divino, di una risposta al male del mondo.

Ungaretti ha espresso in maniera magistrale il dialogo profondo con questo Dio assente, e che tuttavia mostra tutta la propria inaggirabile presenza a partire dall'abisso che si spalanca nel cuore dell'uomo colpito dal dolore. Il dolore, in questo caso, apre nel cuore dell'uomo lo spazio di una ferita in grado di accogliere una domanda così radicale sul divino.

Vi è anche il dolore della pura e semplice incapacità dell'uomo di trovare un proprio posto nel mondo, di giungere a una propria isola felice, rispetto



alla malattia dell'infinito da una parte, che lo disperde facendolo permanere nell'anelito, e dall'altra, la noia e la disillusione che lo trafiggono quando si accorge della propria instabilità performativa rispetto alla semplicità della quotidianità. Il dolore cioè della *inquietudine* di vivere, di non saper rintracciare uno spazio di serenità minimamente stabile, di pace, all'interno di una vita rispetto alla quale lo spazio che si occupa non è mai definitivo, ma va sempre riconquistato, ridefinito, riconfermato. Oppure eluso.

La felicità e la tranquillità, in questa zona esistenziale scoscesa e ambigua, non sono un dono, ma un rifugio anelato e negato insieme, in cui la stessa disperazione e l'angoscia sono altrettanto inadeguate e attraversate dal conflitto. Entrambi questi poli rappresentano semplicemente il *terreno* di una battaglia all'interno dello spaesamento di essere abbandonati a una vita non scelta, ma che in un certo qual modo sentiamo di *dover* vivere per sopravvivere a questo stesso non-luogo spaesante, a questa terra di mezzo che ci è data da abitare senza sapere perché.

L'inquietudine è la modalità a partire dalla quale si fa presente all'uomo l'inadeguatezza del proprio spazio vitale, e al tempo stesso l'indefinitezza di una dimensione alternativa cui approdare e riposarsi.

Nemmeno il desiderio rappresenta qui una traccia sicura percorribile e definitiva: anzi, in quanto slancio vitale, esso si fa di per sé inafferrabile. Ulteriormente sovraesposto alla indeterminatezza del proprio oggetto per il tramite del trascorrere del tempo che ne ridefinisce costantemente i contorni, il desiderio si lascia cogliere come un problema, piuttosto che come una soluzione. È miraggio di una soluzione rispetto all'emergere della incertezza della vita nella vita.

In una sua lirica, Marceline Desbordes-Valmore dice:

Cos'è dunque che mi turba? Cosa mi attende?  
 Sono triste in città e mi annoio in campagna;  
 I piaceri della mia età  
 Non possono salvarmi dalla noia del tempo.  
 Altre volte l'amicizia, i piaceri dello studio  
 Senza sforzo riempivano i miei tranquilli ozi.  
 Oh! qual è dunque l'oggetto dei miei vaghi desideri?  
 L'ignoro e lo cerco con inquietudine.  
 Se, per me, la felicità non era la gioia,  
 Non la trovo più nella malinconia;  
 Ma se temo i pianti quanto la follia,  
 Dove trovare la felicità? (Verlaine, 2003)

Il dolore nell'esperienza della morte è invece tratteggiato dalla paradossalità, piuttosto che dall'"altalena esistenziale" tra noia e dolore per il tramite dell'inquietudine. In quanto istante inafferrabile e postumano, essendo il completamente altro dalla vita, diversamente dal morire, la morte rappresenta l'orizzonte ultimo di tutte le nostre possibilità, o impossibilità: impene-trabile al sapere e all'esperienza diretta di essa, o quanto meno irraccontabile secondo il detto epicureo, la morte si fa cifra insondabile di un mistero assoluto e al medesimo tempo di un destino ineludibile (Borgna, 2010). Segno irreal e irrazionale di una divinazione impossibile, ma necessaria al tempo stesso: si sa che, senza sapere quando.

L'altra dimensione primaria del dolore, è quella rappresentata dalla interrogazione sull'essere.

Dice Jeanne Hersch:

Ora essere, esistere, cos'è?

Lo spirito immediatamente si agita. Invece di dare una risposta razionale, reagisce alla domanda accennando un gesto violento, con un presa di posizione appassionata. Si getta davanti all'essere e lo protegge, coprendolo con la sua realtà. Parte all'attacco. (Hersch, 2006)

Insieme alla domanda sull'essere, emerge in tutta la sua potenza e in tutto il suo dolore l'apertura di senso rispetto alla domanda metafisica fondamentale "perché l'essere piuttosto che il nulla?", di cui parla Heidegger. Ed è lo stesso Heidegger che parla dell'angoscia come fenomeno acuto, doloroso, sradicante, che preannuncia la venuta del nulla come assenza di fondamento, e di qui l'esperienza dell'essere come *eventualità*.

Rispetto al dolore di primo grado, tratteremo sia il tema della morte che quello della domanda sull'essere più approfonditamente in seguito.

## Il dolore tra distruzione ed evoluzione

Anticipazione in vita della morte, dunque, il dolore comprime l'uomo nel limite radicale, aprendogli la strada verso quell'autenticità che lo discosta dal "sì" inautentico di cui parla ancora Heidegger. Il dolore cioè *individualizza*.

Se è vero che, in quanto ripiegamento e chiusura, ferita invalidante, barriera tra me e il mondo, esso rappresenta un insieme di *impossibilità* esistenziali, e quindi la potenza del negativo, a partire dal dolore io sono spinto a fare i conti con i miei confini particolari, con i miei limiti specifici.

Il dolore si fa qui strada per la conoscenza di sé, e non solamente chiusura invalidante o circoscrizione esistenziale radicale. Attraverso il dolore e con dolore, acquisisco o ri-acquisisco i tratti specifici che connotano la mia identità e la mia individualità: in modo crudo, netto, inequivocabile (Natoli, 2006). Nell'esperienza della terapia, a proposito dei confini dell'identità, lo scopo principale non sta tanto nel raggiungimento di obiettivi elevati, mete straordinarie, o nell'aumento delle proprie potenzialità, ma nell'abbassamento delle pretese nei confronti di se stessi, nell'uscire da una *hýbris* autodistruttiva per rientrare nei propri limiti a partire dal confronto con se stessi, con il proprio passato, con il mondo circostante. L'individuazione è l'obiettivo principale: il resto viene da sé.

A partire dal dolore io so quel che sono, o non sono: so dove posso arrivare, dove è situato il punto da non oltrepassare, e al tempo stesso so cosa è bene o cosa è male *per me*, per la mia persona. E quindi, di conseguenza, per i miei cari, per le persone con le quali condivido il mondo in cui vivo, a partire dal rapporto che ho con me stesso.

Il dolore nella conoscenza trasforma i modi della reciprocità: trasmuta i rapporti perché ridefinisce le priorità della persona, cambia le relazioni a partire dalla rivisitazione della mia scala etica e morale, inverte la priorità dei bisogni e ristruttura la dimensione e gli oggetti del desiderio.

I rapporti stessi possono naturalmente essere sciolti a partire da un grande dolore, come quando l'altro ci tradisce, oppure, semplicemente, non è all'altezza delle nostre aspettative e dei cambiamenti cui abbiamo avuto accesso per il tramite del dolore.

Esso ci spinge a costeggiare i nostri limiti, a stare nei nostri confini per non soccombere al rischio della distruzione della forma che abitiamo. Il rischio tuttavia è sempre questo, come abbiamo potuto notare: "Al culmine del dolore, la nostra esistenza si disgrega" (Natoli, 2008).

Il dolore, infatti, porta sempre con sé il rischio del superamento dei propri confini sfaldando, superando la mia stessa identità, come nel caso in cui una delusione d'amore spinge al suicidio.

Nel suicidio anniento il mio corpo, le mie possibilità, perché vissute come *impossibilità*, e nell'autouccisione supero questa stessa forma che vivo, in un oltrepassamento mortale. È quindi la morte stessa, d'altronde, che si fa metafora dell'assenza di forma. O di una forma che incapace di vivere in certe condizioni di vita.

Il cadavere è il corpo che ha smesso di funzionare, che non è più in tensione, in cui gli organi e le membra sono privi di un volume proprio. Il cadavere d'altronde è destinato alla decomposizione, estremo materiale in cui la forma

corporea si dilata fino a scomparire. Nel superare la forma che rende impossibile la mia vita, essa dunque si interrompe. E tuttavia è la morte che, in quanto mistero escatologico del nostro destino e negatività assoluta, permette alla vita di “darsi” una forma. Lo vedremo più avanti nel capitolo dedicato all'essere-per-la-morte in Heidegger.

Al di là della possibilità della morte come sfaldamento radicale della forma, più superficialmente anche nell'affronto della competizione sleale, ad esempio, quando il mio orgoglio viene ferito, se in un primo momento mi sento spaesato, indifeso, ferito dall'altro nel mio onore e nei miei ideali, in seconda battuta posso essere sopraffatto dal rancore, dalla rabbia, persino dall'odio. Posso agire i miei stessi sentimenti, andando al di là di quegli stessi ideali di lealtà, fiducia e rispetto in cui credo fermamente, che sostengono la mia persona, la mia identità, e che io stesso ho sentito essere stati calpestati dall'altro.

Posso in sostanza, mosso dal dolore inferto alla mia persona, andare al di là della mia stessa identità, della mia stessa forma, provando successivamente rimorso, senso di colpa, compassione. E sono questi sentimenti che possono spingermi a riparare all'azione che ha traboccato al di là del mio limite, nel tentativo di ricucire la mia identità, di farmi sentire nuovamente all'altezza di me stesso, di restituirmi, a partire da una autonarrazione biografica più congrua e coerente, un senso di compiutezza e di valore per me rispetto alla mia stessa vita. In un tentativo di corrispondenza tra azione, ideali, sentimenti, rapporti.

Se il dolore in questo senso mi spinge a riparare la mia forma che si è momentaneamente lacerata, dall'altra parte a partire dal dolore della lacerazione io sono spinto non solo a ricucire semplicemente uno strappo, una ferita, rientrando nella stessa forma precedente. Se esso è particolarmente grande (e qui il cambiamento è quasi autoevidente), è la mia stessa *visione del mondo* che cambia, e in questo senso la forma della mia identità non solo viene ristabilita ma si viene ricostituendo in un “allargamento” il quale è maggiormente onnicomprensivo.

In quanto il dolore mi trattiene nei miei stessi limiti, per non soccombere al rischio della distruzione della forma che l'esperienza del dolore porta sempre con sé, dall'altra parte nel dolore io sono spronato alla scoperta di nuove risorse per venirne fuori, per superare questo stesso dolore che ha scavato dentro di me una mancanza, un vuoto, una impossibilità.

Lo spazio della mancanza che il dolore ha aperto rappresenta in questo caso un vuoto creativo capace di rinnovare la mia persona, a partire dagli elementi che io posso reperire nel vuoto stesso, attraverso la mia immaginazione, il mio intelletto, il mio sentire, la mia capacità di adattamento.

Un vuoto dunque capace di farmi sperimentare nuovi orizzonti di senso, e quindi di azione e di progetto.

L'esperienza dolorosa della povertà altrui, ad esempio, può muovere alla compassione, che a sua volta apre l'egoità *nel* dolore, il sentimento della propria miseria come *unica al mondo*, a una visione globale del dolore: "Ci sono molte altre persone che soffrono come me". Il dolore che si prova in solitudine diviene, nella condivisione, visione spirituale dell'uomo nella *universale sofferenza* (penso qui alle opere immense di Leopardi e Schopenhauer).

Oppure, semplicemente, l'esperienza del dolore mi spinge ad *alzare* la soglia di sopportazione del dolore stesso, scavando uno spazio dentro di me nella possibilità di rintracciare risorse da impiegare in situazioni di rischio *future*. L'uomo dà il meglio di sé quando si sente messo alla prova: ne parleremo più approfonditamente nel capitolo dedicato alla resilienza.

Ulteriormente, è a partire dalla ferita che io provo nella mia stessa carne che posso realmente comprendere il dolore altrui. Questo è forse l'insegnamento più grande e profondo che si diparte dal dolore.

Il mito del medico Chirone infatti, ci insegna che per comprendere il dolore dell'altro è necessario aver vissuto la *medesima* ferita, ed esserne poi guariti. Solo intraprendendo questa strada scoscesa è possibile per il medico rinunciare alla propria immortalità, ed effettuare il passaggio dalla *guarigione* alla *cura* dell'altro, mettendosi sullo stesso piano del paziente. La ferita vissuta dal medico rappresenta simbolicamente l'*apertura* attraverso la quale la sofferenza dell'altro entra in lui: in questo modo, infatti, "Chirone non separa, non proietta la propria sofferenza sull'altro ma la riconosce" (Giannella, 2009).

Ancora più importante, allora, per chiunque: solo attraverso il rispecchiamento dei reciproci vissuti di dolore, precedentemente risolti dentro di sé (preferibilmente attraverso un percorso di sviluppo personale), è possibile uscire da rapporti compensatori e masochistici. È da qui che, successivamente, è possibile assurgere alla dimensione autentica della comprensione empatica, in cui c'è un arricchimento reciproco nel dono dell'apertura esistenziale.

La logica del dono implica infatti che io possa donare me stesso all'altro solo se non ho bisogno di nulla, solo se sto vivendo la mia persona e la mia esistenza come un *surplus* di vita che, in quanto sovrabbondante, può permettersi di darsi nella condivisione di questo *più* di vita, di questo *più* di felicità. Altrimenti il dono veicolerà dinamiche manipolatorie e ricattatorie, diventando uno scambio *impari* carico di rivendicazioni, di odio, di sensi di colpa. Siamo sempre mancanti, è vero, ma vi è una netta differenza tra la mancanza-a-essere che ci permette di vivere nella libertà della scelta e di evolverci positivamente, e la sensazione di mancanza derivante da una ferita

inconscia non sufficientemente cicatrizzata. Nella prima mancanza io voglio fare qualcosa per gli altri e per me stesso; nella seconda mancanza io voglio riempire ciò che sento e quindi inglobare gli altri e divorare me stesso.

Solo il dolore consapevolizzato, accettato e sufficientemente contenuto permette di comprendere il dolore altrui per ciò che realmente è: una ferita interiore personale che riflette una visione del mondo capace di filtrare, e al tempo stesso di dare vita, a una intera biografia vivente, a un'intera costellazione interiore. Il dolore rappresenta dunque una delle strade che permettono di mobilitare l'*empatia*.

Impossibilità e possibilità; chiusura e apertura; lacerazione e riassorbimento; contrazione e dilatazione. Queste sono le polarità a partire dalle quali si sviluppa la dialettica interna del dolore nell'esistenza.

*Membrana* esistenziale che si estende tra sé e il mondo, il dolore può offrire cioè all'uomo la possibilità di svilupparsi e di crescere all'interno della situazione in cui si trova gettato: sottoponendolo allo sforzo della resistenza nella sofferenza, e alla pesantezza, comunque dolorosa, del suo superamento costante.

## Il dolore ha senso?

Visto che a un primo grado esso è *connaturato* alla vita, potremmo rispondere che esso non ha senso rispetto alle condizioni che costituiscono l'uomo e l'esistenza in generale.

Tuttavia, se è vero che il dolore "in sé" non ha senso, è altrettanto esatto dire che è attraverso il dolore che *io* patisco, che la mia vita può *acquistare* un senso. O meglio: è mediante la condizione di dolore all'interno della quale mi trovo che sono spinto a pormi di fronte a una interrogazione radicale, capace potenzialmente di dare un senso *nuovo* alla mia vita. A una domanda che possa riassorbire il non senso creatosi a partire dal vuoto in cui il dolore mi ha scagliato.

Nel momento in cui sono colpito dal dolore, lo abbiamo visto nel caso del lutto, io mi ripiego su me stesso tentando di proteggermi, e la vita perde letteralmente di senso: divento l'ombra di ciò che provo (Breton, 2014). E tuttavia, è esattamente a partire dalla condizione di dolore che *provo* che posso essere spinto a ricucire lo strappo di senso prodotto dal dolore stesso, all'interno dello sfondo di senso nel quale la mia vita si muoveva, precedentemente alla venuta di quel dolore.

Nella lacerazione rimangono brandelli sufficienti per cominciare a ritessere le trame della vita. Questo accade perché al senso si appartiene. Il senso non è qualcosa che il soggetto produce da sé. Noi, quando cominciamo a parlare, apprendiamo un linguaggio: apprendiamo a vivere e così pure a morire. Come nascendo non abbiamo inventato una lingua, ma siamo entrati in un discorso che già correva. (Natoli, 2008)

Il dolore non è *giustificabile* perché è, prima di tutto, un fatto. E tuttavia esso spinge a una *significazione* radicale, a partire dalla sospensione di senso che produce nella nostra esistenza. Questo perché il dolore problematizza il nostro essere-al-mondo, come dice Natoli, modifica cioè le condizioni d'esperienza che abbiamo di esso. Come sostiene Sergio Moravia, una algologia rigorosa non riuscirebbe a dare ragione, a parità di condizioni e di situazioni, della differenziazione *soggettiva* dell'esperienza del dolore. Il dolore mette in crisi il senso stesso di qualsiasi domanda riferibile a una topologia che tenga conto di una *causalità* del dolore: non c'è più un dentro e un fuori rispetto ai luoghi *generativi* del dolore, un *qui* e un *là*, un *sotto* e un *sopra*. Questo perché il dolore non è solo *un fatto*, e quindi non può essere delimitato da una eziologia rigorosa. Investendo la persona vivente nella sua interezza, il dolore emerge là dove questa stessa persona si trova esposta nella sua fragilità, ed è dunque sia individuale che contestuale, là dove si verifica l'evento traumatizzante.

Il dolore appartiene dunque sostanzialmente a una ontologia semantico-modale e a una topologia esistenziale-relazionale: è un *modo d'essere*, che si rivela diversamente, secondo le molteplici forme del sentire e del vivere di ognuno (Moravia, 1999).

Se non obnubila completamente la coscienza e non recide totalmente i legami gettandoci in una disperazione annichilente, spinge ad andare oltre se stesso, oltre la sua datità. Ed è proprio in virtù del legame *già* esistente con il mondo, e del senso all'interno del quale mi *trovo* a vivere – il quale viene a essere perturbato dal dolore –, che io *patisco* il dolore.

Se non scorresse la vita al di sotto del dolore, infatti, non ci sarebbe *patimento*, e non potrebbe sorgere la domanda disperata: “Se si soffre, che senso ha vivere?” (Natoli, 2008).

Domanda che ci proietta teleologicamente verso la morte; e al tempo stesso, viceversa, a partire dalla visione della fine, nel dolore, retroattivamente proietta sulla nostra esistenza attuale la possibilità di accedere a una progettualità più autentica.

Merleau-Ponty ha detto “non si può sfuggire l'essere se non nell'essere” (Arendt, 2009). Egli indica in questo modo l'impossibilità di poter scindere

essere e apparire: ogni disillusione infatti non rappresenta la perdita di una evidenza, se non in quanto è un ricadere in un'altra evidenza.

La stessa cosa accade per il dolore.

Solo i vivi, infatti, provano dolore. Essendo la vita *puntuazione* di forza, *élan vital*, conatus, volontà di potenza, il dolore rappresenta una lacerazione della vita all'interno della vita stessa come abbiamo detto. La quale è, appunto, in quanto slancio vitale insopprimibile, tentativo di sanare le proprie contraddizioni. La vita cerca cioè di "rammendare" il proprio tessuto, di "salire" al di sopra di sé nel tentativo di approdare a una dimensione più elevata in grado di "reggere" la complessità che il dolore ha stabilito nella sua carne, e a cui l'ha al tempo stesso rinviata.

In questo secondo senso è da intendersi l'affermazione di Jankélévitch, secondo il quale "la sofferenza è la vita che si difende per sopravvivere".

## Il tempo del dolore e il dolore come rifugio dal vuoto

C'è un tempo per attraversare il dolore grazie al quale, all'interno di esso, è possibile rinvenire i significati e le risorse necessarie al suo stesso superamento. È a partire da esso, cioè, che siamo spinti a rintracciare le vie che possano ricucire lo strappo provocato dal dolore all'interno della nostra vita, fino a quel momento, e trovare quindi le potenzialità sotterrate capaci di tragarlo.

Ma quando il tempo del dolore si protrae così a lungo da trasformare la sofferenza della lacerazione in un luogo da *abitare*, dove rifugiarsi, e al quale ritornare anche nei momenti bui, con una specie di sentimento nostalgico di pena frammista a compassione dolorosa per se stessi, allora esso non rappresenta più quel problema capace di sviluppare delle soluzioni, le quali sono in grado di trasfigurarne la carica distruttiva. Ma una soluzione apparente e per certi versi comoda che produce ulteriori problemi.

Il tempo del dolore si protrae così a lungo trasformandolo non in quella terra di mezzo angusta, intima e a volte solitaria, da attraversare necessariamente per giungere verso nuovi e più ampi paesaggi di consapevolezza. Bensì l'occasione, la scusa, il pretesto della ferita personale per non cambiare la propria condizione.

A volte infatti una ferita *conosciuta*, nella quale, seppur nella lacerazione e nello sradicamento di senso ci si è trovati sepolti e imprigionati, è preferibile alla *novità* di una scelta che spalanca le porte a un destino ulteriore, e cioè a ciò che ancora ci è *sconosciuto*. Un trauma, una tragedia, una grave perdita, rappresentano degli eventi che coinvolgono non solo la persona che, in primis,



ne viene colpita più da vicino, ma anche le persone con le quali l'individuo più intimamente coinvolto intrattiene i suoi rapporti di vita, è legato a partire dai suoi affetti, esperienze, legami. Ed è anche in ragione di questo più ampio spazio di condivisione e irretimento esistenziale da parte della sofferenza passata che il tempo del dolore da *abitare* può essere trasfigurato nel tempo del dolore da *attraversare*, per trascendere la propria visione del mondo precedentemente acquisita, e che, successivamente al trauma, ha subito uno strappo.

In altre parole, nel rinchiudersi in modo complice all'interno delle proprie ferite, non si compie alcuna scelta proattiva, ma ci si rifugia proteggendosi dal mondo che ci ha ferito.

Di solito un lutto, un abbandono, una separazione, una lunga malattia, portano come a trattenerci nel passato e a rivangare in noi stessi in preda a sensi di colpa, alla rabbia, alla pena, alla frustrazione, e all'impotenza, e quindi occorre, dopo un certo periodo (che cambia da persona a persona), porre fine a questa passività egoistica riannodando la propria vita agli altri per il tramite dell'amore che conserviamo nei confronti dei nostri cari, amici, conoscenti. Ma anche e soprattutto verso noi stessi. Occorre quindi, dopo un periodo di latenza e di vuoto capace di permettere alla libera riflessione e al flusso emotivo di circolare all'interno di queste ferite, riassettare la propria esistenza su un piano più alto di consapevolezza interiore, e di modalità di vita più complesse e funzionali. Un processo questo necessario e inevitabile, perché il senso di una vita strappata a se stessa non può più essere lo stesso rispetto a prima dell'evento doloroso.

Ma il dolore, al di là del tempo del lutto, può rappresentare a volte una delle strade che percorriamo volontariamente per sopravvivere al *vuoto* di dolore. Penso al dolore autoindotto, alle ferite autoinflitte: in questo caso, l'azione traumatica rappresenta un tentativo da parte della vita di "rianimare se stessa", di risvegliarsi a un *più* di vita. È come se la vita ci stesse dicendo che esistiamo, ma che dobbiamo trovare un motivo in più per vivere. Per sopportare quel vuoto, che il dolore fisico cerca disperatamente di colmare.

A questo proposito la ricerca ciclica del dolore masochistico, degli atti di autosabotaggio, dell'autodistruzione come pulsione di morte, esso viene vissuto e ricercato dall'organismo come *male minore*, rispetto a una possibile angoscia sottostante vissuta come imponderabile e potenzialmente disgregante, relativamente alle condizioni di possibilità del soggetto in quel particolare momento della sua vita. Il senso di sicurezza, di dominio e di integrità che la persona "ottiene" da un dolore "conosciuto", nella reiterazione di rapporti distruttivi, nelle medesime dinamiche relazionali compensatorie e schiacciati, fanno sì che il dolore, seppure circondato da vissuti di rabbia impo-

tente e sensi di colpa, seppure significato dalla persona risulta qui funzionale a un meccanismo che serve a “tenere insieme” una personalità, la quale, altrimenti, rischierebbe di frantumarsi nell’impatto con un dolore più grande.

Il dolore conosciuto permette di mantenerci all’interno di uno *status quo*, in cui l’ansia del nuovo e il dolore della possibile trasformazione mediante il superamento di quella sofferenza di primo grado, sono in qualche modo tenuti a bada. Vi è una complicità con la sofferenza (Moravia, 1999).

Ciò che pensiamo di conoscere in realtà è il non conosciuto. È all’interno di questa complicità che si instaurano le cosiddette “normopatie del quotidiano”. La cibernetica adattata alla comunicazione ha permesso a Bateson di rivelare come un sistema familiare, all’interno del quale un soggetto è inserito, il dolore viene predisposto, agevolato e mantenuto da questo sistema, in modo da far sì che esso entri a far parte delle aspettative usuali di vita (Spalletta, 2012). In questo senso il dolore si “normalizza”, e viene vissuto come un qualcosa che va a strutturare l’orizzonte esistenziale della persona stessa.

Per questo il dolore, nell’autodistruzione, abbisogna di essere ricercato costantemente, attraverso la cosiddetta coazione a ripetere: perché rappresenta *comunque* un’ancora di salvezza, rispetto a un dolore maggiore, che preme dagli abissi per rivelare la propria tremenda verità. Deve essere anzi riconfermato costantemente, perché “tiene a galla” in un certo qual modo: produce dei confini, seppure in-autentici, che salvano dalla paura (e dalla possibilità reale) dell’annientamento e del vuoto.

Anche in questo caso la sofferenza, si fa segno vitale salvifico seppure, alla fine dei conti, controproducente.

Questo tipo di dolore, infatti, seppur capace di far rientrare l’emergenza del momento, rispetto a una disgregazione possibile dovuta a un dolore più profondo, si fa segno di una dinamica esistenziale adattivo/involutiva, e non creativo/evolutiva: stabilizza, placa, seppur nel dolore – ma non fa progredire. Al contrario. La vita che rimane invischiata in questo circolo vizioso illusorio involve alienandosi da se stessa e dagli altri. Ecco la differenza fondamentale tra la sofferenza vitale e quella mortale, che è poi quella che, non accettando la morte simbolica della separazione, porta alla morte psichica del soggetto: “La sofferenza, pur capace di crescere e di espandersi, tende in realtà alla *ripetizione*. La vita, invece, è capace di *sorpresa* e di *innovazione*” (Moravia, 1999).

Allargare la propria visione del mondo è in generale, quindi, la modalità a partire dalla quale è possibile uscire dalla condizione di isolamento e di ripetizione nella quale il dolore ci ha gettati.

## Accoglienza e integrazione del dolore

Il dolore non passa senza lasciare tracce, non si fa ignorare. Non siamo più noi stessi dopo una ferita che ha ingoiato qualche persona che amavamo, perché insieme ad essa se ne sono andate via parti di noi che ora, dopo lo strappo, occorre ricucire secondo tessuti nuovi, pezze differenti, le quali andranno a costituire una nuova tela.

Di fronte a una sofferenza la vita rimane indelebilmente segnata, fratturata, ripiegata su un abisso di incertezze che si alternano tra speranza e disperazione. Vedere “attraverso” quella sofferenza da una parte la fine di una “certa” modalità di porsi e di allacciare legami con il mondo, e dall'altra la possibilità di scoprire risorse e aspetti di sé mai sperimentati prima, apre a nuovi orizzonti e sintesi esistenziali. Ogni fine non è mai “la” fine, ma è sempre annunciatrice, tra le pieghe nascoste del dolore, di un nuovo inizio che ancora non vediamo.

In altre parole dobbiamo sì piangere per ciò che ci ha coinvolto, sia esternamente che internamente, elaborare il lutto come si dice, ma al tempo stesso integrare l'insegnamento appreso dal dolore attraversato, secondo sintesi di senso maggiormente complesse, ampie e profonde rispetto al passato.

Il dolore stesso come abbiamo visto chiama a una spiegazione ulteriore rispetto all'ordine di senso che normalmente ci troviamo a vivere nella quotidianità e ordinarietà della nostra vita. Perché proprio a me? Quale destino malevolo ha voluto che mi accadesse questa tragedia? Che senso ha la mia vita, adesso? Che senso ha vivere? Abbiamo già detto queste parole. Il dolore ci può rendere impotenti. Così come può rendere impotenti le persone che, intorno a noi, si trovano a confrontarsi con esso.

Tuttavia, è possibile sostenere in modo inequivocabile che, nel momento in cui il dolore molla la sua presa, permettendo di aprire uno spazio tra la sofferenza e la rappresentazione che ne abbiamo, esso ci interroga. Il dolore apre uno spazio di riflessione radicale sulla propria esistenza. Esso eleva naturalmente le domande di senso portandole su un piano superiore, approfondendo la ricerca di significati e spingendo la persona all'interno di un livello più complesso di riflessione su di sé, forse irraggiungibile rispetto alla consapevolezza minima che ci occorre per vivere la nostra quotidianità. Fondamentale in questo senso è il declinare il dolore secondo un'ottica teleologica, finalistica, di senso esistenziale: che cosa posso fare, ora, della mia vita? E tentare di rispondere senza fretta.

Se dobbiamo lasciarci interrogare dal dolore, dall'altra parte occorre porci secondo un certo spirito di accettazione nei suoi confronti affinché questa ri-

flessione possa penetrare in noi al punto tale da farsi carne, da incardinarsi in un atteggiamento mentale e comportamentale capace di mostrare differenti modi di essere rispetto al passato, i quali possono aver contribuito a creare le condizioni per quel dolore.

Stress, una cattiva alimentazione e un cattivo *modus vivendi* potrebbero aver contribuito al formarsi della malattia che ci ha colpiti. Un incidente automobilistico può farci comprendere l'incoscienza con la quale abbiamo perpetuato la rischiosa abitudine di scrivere con il cellulare mentre siamo alla guida. L'abbandono drammatico da parte del coniuge può farsi segno della nostra irresponsabilità affettiva nei suoi confronti, e del fatto che, in modo infantile, pensavamo che bastasse rientrare a casa la sera perché l'altro continuasse ad amarci.

Paradossologia del dolore: come nella teoria paradossale del cambiamento secondo la quale è possibile cambiare solo divenendo ciò che si è, così da evitare di aderire alle immagini di sé idealizzate, è solo accettando il dolore per il dolore che è possibile uscire dal dolore stesso.

Il risentimento e i sensi di colpa spesso derivano dalla non accettazione e non elaborazione del dolore della perdita, necessaria per crescere, della dipendenza genitoriale, oppure il perfezionismo che scaturlisce inconsapevolmente dalle aspettative interiorizzate degli altri, e che piega l'oggettività dei propri limiti umani, e quindi il dolore dei propri limiti, inaccettabili, al volere altrui.

Questi due esempi mostrano come l'inaccettazione del dolore del limite, e del limite del dolore, perpetui il dolore stesso: l'inaccettabilità del dolore della separazione, ad esempio, produrrà il dolore dell'aspettativa nei confronti degli altri, sempre smentita e sempre autocolpevolizzante e colpevolizzatrice, oppure proiezioni catastrofiche sulla propria persona. Oppure ancora dinamiche proiettive persecutorie.

Il perfezionismo esasperato, che è assenza e negazione del limite al tempo stesso, produrrà come effetto una attenzione costante alle aspettative degli altri, rispetto ai quali non saremo mai all'altezza. Disistima, infelicità, sensi di colpa, rabbia: se non accetteremo il dolore del limite e il limite del dolore, questo ci aspetta.

Dalla frammentazione della dipendenza fusionale, all'individuazione e alla crescita; dal perfezionismo denigrante nella espulsione di sé, alla valorizzazione della propria persona nella umiltà e nella responsabilità: questa è la trasformazione possibile, quando ci apriamo a una comprensione globale della vita, per il tramite dell'accoglimento della sofferenza.

Certamente, per superare il dolore non basta accettarlo: pur tuttavia, senza

prima accoglierne l'intrinseca funzionalità esistenziale, sarà quantomeno impossibile trascenderlo.

Posso cambiare la mia esistenza solo accettando quello che sono, perché è solo dopo essersi profondamente accettati che si può rischiare di trovarsi diversi: ogni cambiamento che decidiamo di mettere in atto, non prendendo in considerazione gli effettivi elementi che compongono la nostra vita e la nostra persona, rappresenta una fuga nell'astrattezza, un aggiramento distruttivo della nostra identità, un allontanamento da essa, e non un effettivo cambiamento.

In fin dei conti, come posso cambiare, se prima non ho riconosciuto le parti di me che mi compongono, e che posso eventualmente cambiare? Se non ho riconosciuto e accettato fino in fondo me stesso, il mio sentire, le mie emozioni, i miei bisogni, e le mie stesse debolezze?

Posso cambiare solo riconoscendo ciò che *già* esiste dentro di me, per poter assurgere a un cambiamento realistico e concreto, autentico, della mia esistenza. Il resto è fuga, cattiva coscienza, malafede.

La stessa cosa accade per il dolore.

Anche se in un primo momento non sono responsabile di ciò che mi accade – del dolore che mi colpisce nel momento in cui si verifica –, io ho il *dovere*, successivamente, di rendermi responsabile di questo dolore:

Del proprio malessere si può non essere responsabili, ma non si può non prenderselo in carico. Questa è etica. Per uscire dalle difficoltà bisogna in un certo senso procedere a una scelta unilaterale: prendersi la responsabilità anche a fronte di ciò di cui non si è responsabili. (Natoli, 2008)

Per *cambiare* il dolore devo prendermi *cura* del dolore stesso: amarlo cioè, attraverso l'autenticità di una volontà indulgente e nobilitante insieme, mediante una tenerezza compassionevole e coraggiosa per se stessi, capace di accogliere la ferita e di prendersene cura, e al tempo stesso di sorreggerla senza nasconderla.

Solo in questo modo è possibile uscire dal passato e dal senso di colpa, per imporre il presente responsabile del proprio io; solo in questo modo è possibile che la vergogna diventi pudore, che la depressione si trasformi in tristezza, l'alienità in alterità – e che il passato *passi*.

“In tutti gli abissi io porto con me la benedizione del mio sì”, fa dire Nietzsche a Zarathustra (Nietzsche, 2005).

Nel semplice e pur tuttavia complesso “stare nel dolore”, nel sostare all'interno di esso senza cedere a soluzioni irrealistiche, senza tentare di sfuggire

ad esso rifugiandomi e disperdendomi nella fantasia; non abbassandomi al di sotto della dignità umana, nella espulsione rabbiosa o vendicativa del dolore, attraverso la violenza fisica, o l'aggressione verbale, io rinvento dentro me stesso la virtù della *temperanza*, il senso di *pietà*, il *coraggio* di stare al mondo – l'amore per me stesso.

Ci vuole pazienza per soffrire e coraggio per morire. (Nanetti, 2009)

Se da una parte dunque il dolore, come abbiamo detto, ci costringe a costeggiare i limiti del nostro essere, dall'altra ci spinge alla disgregazione di questo stesso essere: ci induce a spezzare la nostra forma, alla dispersione psicologica ed esistenziale. E tuttavia, nel riuscire a so-stare nel dolore, io non solo rinvento dentro me stesso risorse preesistenti, ma “creo” i miei stessi confini, la mia nuova identità – una nuova forma di esistenza cioè, all'interno della quale posso vivere condizioni di possibilità esistenziali che, a partire dal dolore stesso, sono ormai cambiate.

Traccia astratta del rapporto tra uomo e mondo, soglia differenziale *mobile* tra il primo e il secondo, il dolore da una parte spinge l'uomo a rintracciare i propri confini “originari” – ciò che già conosce di sé –, per ritrovare un proprio centro nella destabilizzazione momentanea di questo rapporto. Dall'altra *mobilità* chi lo prova alla ricerca di una nuova forma che possa permettergli di ristabilire quell'armonia con il mondo, a partire da mutate condizioni.

Il dolore è dunque la linea impalpabile e al tempo stesso *indicativa* del limite, ma è anche *creazione* dolorosa del limite stesso.

Segno inaggrabile della nostra finitezza, al tempo stesso la via a partire dalla quale l'uomo può aprirsi alla sua stessa trascendenza, è il segno di sé, e di ciò che è oltre di sé – di ciò che egli *può* essere, in sostanza, e di ciò che non può più permettersi di essere. Questa è l'autenticità del Sé.

La fecondità del dolore può emergere solo su questo piano d'esistenza.







## Bibliografia

- Abbagnano N., *Storia della filosofia*, Utet, Torino, 2006
- Agamben G., *Profanazioni*, Nottetempo, Milano, 2005
- Albiero P., Matricardi G., *Che cos'è l'empatia*, Carocci Editore, Roma, 2006
- Allende I., *Paula*, Feltrinelli, Milano, 2014
- Allport G.W., *Psicologia della personalità*, Pas Verlag, Zurigo, 1969
- Amadei G., *Come si ammala la mente*, Il mulino, Bologna, 2005
- Anzieu D., *L'Io Pelle*, Edizioni Borla, Milano, 1987
- Arendt H., *Vita attiva*, Bompiani, Milano, 1980
- Arendt H., *Che cos'è la filosofia dell'esistenza*, Jaka Book, Milano, 2009
- Arendt H., *La vita della mente*, Il mulino, Bologna, 2009
- Argyle M., *Psicologia della felicità*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1988
- Ariano G., *La terapia della Gestalt*, Giuffrè Editore, Milano, 1994
- Arieti S., *Manuale di psichiatria*, Bollati Boringhieri, Torino, 1970
- Assagioli R., *L'atto di volontà*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1977
- Aurelio M., *Ricordi*, Einaudi, Torino, 2006
- Badieu D., *Tecniche d'impatto*, Franco Angeli, Milano, 2006
- Bandler R., Grinder J., *La metamorfosi terapeutica*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1980
- Bandler R., Grinder J., *La struttura della magia*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1981
- Bandler R., Thomson G., *PNL per il benessere*, Alessio Roberti Editore, Bergamo, 2014
- Bandura A., *Il senso di autoefficacia*, Centro Studi Erickson, Trento, 1996
- Bartholini G., *Il consulente di coppia*, Edizioni Dehoniane, Bologna, 1996
- Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1976
- Battaglia R., *Silenzio*, Rizzoli, Milano, 2005
- Baudrillard J., *Il sogno della merce*, Lupetti, Bologna, 1994
- Baudrillard J., *Il delitto perfetto*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1996
- Bauman Z., *Le sfide dell'etica*, Il Saggiatore, Milano, 1996
- Bellingreri A., *Per una pedagogia dell'empatia*, Vita e Pensiero Editrice, Milano, 2005

- Bellingreri A., *L'empatia come categoria pedagogica ed educativa*, Pedagogia e Vita, Milano, 2001
- Bellingreri A., *La cura dell'anima*, Vita e Pensiero Editrice, Milano, 2010
- Berne E., *A che gioco giochiamo*, Bompiani, Milano, 1967
- Bertalanffy L., *Teoria generale dei sistemi*, Eli Edizioni, Milano, 1997
- Bettelheim B., *Un genitore quasi perfetto*, Feltrinelli, Milano, 1987
- Biavati M., *La relazione che cura*, Edizioni Dehoniane, Bologna, 2006
- Boella L., Buttarelli A., *Per amore di altro. L'empatia a partire da Edith Stein*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2000
- Boella L., *Sentire l'altro, conoscere e praticare l'empatia*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2006
- Bollnow O.F., *Le tonalità emotive*, Vita e pensiero Editrice, Milano, 2009
- Bonino S., Lo Coco A., Tani F., *Empatia. I processi di condivisione delle emozioni*, Giunti Editore, Firenze, 1998
- Borges J.L., *Tutte le opere*, Mondadori, Milano, 1984-1985
- Borgna E., *I conflitti del conoscere. Struttura del sapere ed esperienza della follia*, Feltrinelli, Milano, 1989
- Borgna E., *Le intermittenze del cuore*, Feltrinelli, Milano, 2010
- Borgna E., *Malinconia*, Feltrinelli, Milano, 2011
- Bossi L., *Storia naturale dell'anima*, Baldini & Castoldi, Milano, 2005
- Bourbeau L., *Le 5 ferite e come guarirle*, Amrita, Torino, 2002
- Bowlby J., *Attaccamento e perdita*, Bollati Boringhieri, Torino, 1972
- Boyesen G., *Tra psiche e soma*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1999
- Bozarth J.D., *La terapia centrata sulla persona*, Sovera Edizioni, Roma, 2001
- Brennan B.A., *Mani di Luce*, Longanesi, Milano, 1989
- Brennan B.A., *Luce emergente. Una nuova esplorazione del campo energetico umano*, Longanesi, Milano, 1993
- Brizzi S., *Officina alchemica*, Anima Edizioni, Milano, 2008
- Brown M., *Il contatto terapeutico*, Melusina Editore, Roma, 1994
- Bruner J.S., *La ricerca del significato*, Bollati Boringhieri, Torino, 1992
- Buber M., *Il principio dialogico e altri saggi*, Edizioni San Paolo, Milano, 1993
- Buhler C., *The course of human life*, Springer, New York, 1968
- Camus A., *L'uomo in rivolta*, Bompiani, Milano, 1994
- Capra F., *Il punto di svolta. Scienza, società e cultura emergente*, Feltrinelli, Milano, 1982
- Capra F., *Il Tao della fisica*, Adelphi, Milano, 1982
- Capra F., *La rete della vita*, Rizzoli, Milano, 1997
- Cargnello D., *Alterità e alienità*, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2010
- Carkuff R.R., *L'arte di aiutare*, Centro Studi Erickson, Trento, 1987

- Carnegie D., *Come trattare gli altri e farseli amici*, Bompiani, Milano, 2001
- Carotenuto A., *Lettera aperta a un apprendista stregone*, Bompiani, Milano, 1998
- Carotenuto A., *La chiamata del dàimon*, Bompiani, Milano, 2001
- Carr N., *Internet ci rende stupidi? Come la rete sta cambiando il nostro cervello*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2011
- Cartesio, *Discorso sul metodo*, Armando Editore, Roma, 1999
- Cassius G., *Bioenergetics and T.A.*, Addison e Wesley, New York, 1977
- Cheli E., *Relazioni in armonia*, Franco Angeli, Milano, 2004
- Clarkson P., *Gestalt counseling*, Sovera Edizioni, Roma, 1992
- Cohen J., *Psicologia umanistica*, Giunti Editore, Firenze, 1964
- Contini Mariagrazia, *La comunicazione empatica, presupposti cognitivi e implicazioni etiche*, in "Studium Educationis", 2000
- Corsi M., *Il coraggio di educare*, Vita e Pensiero Editrice, Milano, 2003
- Crepet P., *Solitudini*, Feltrinelli, Milano, 1997
- D'Amanti S., *Profili di Personalità e Fragilità dell'Io*, Edizioni Psiconline, Francavilla al Mare, 2015
- Dahlke R., Thorward D., *Malattia e destino*, Mediterranee, Roma, 2013
- Dalai Lama, Goleman D., *Emozioni distruttive. Liberarsi dai tre veleni della mente. Rabbia, desiderio, illusione*, Mondadori, Milano, 2003
- Damasio A., *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano, 1995
- Damasio A., *Alla ricerca di Spinoza*, Adelphi, Milano, 2003
- Daumal R., *Il lavoro su di sé*, Adelphi, Milano, 1998
- De Monticelli R., *L'ordine del cuore. Etica e teoria del sentire*, Garzanti, Milano, 2003
- Debord G., *La società dello spettacolo*, Baldini & Castoldi, Milano, 2013
- Del Corno F., Lang M., *Modelli di colloquio in psicologia clinica*, Franco Angeli, Milano, 1995
- Demetrio D., *L'educazione nella vita adulta. Per una fenomenologia dei vissuti e delle origini*, La Nuova Italia, Roma, 1995
- Demetrio D., *L'educazione interiore. Introduzione alla pedagogia introspettiva*, La Nuova Italia, Firenze, 2000
- Di Fabio A.M., *Counseling Dalla teoria all'applicazione*, Giunti, Firenze, 1999
- Dilts R., Gilligan S., *Il risveglio dell'eroe*, Alessio Roberti Editore, Bergamo, 2009
- Dilts R., DeLozier J., Bacon Dilts D., *L'evoluzione della PNL. Dalle origini alla Next Generation*, Alessio Roberti Editore, Bergamo, 2011
- Dolto F., *Solitudine felice. Interiorità e comunicazione dalla nascita alla vita adulta*, Mondadori, Milano, 1996
- Donadio G., Carta S., *La Gestalt analitica*, Edizioni Luigi Pozzi, Roma, 1987
- Downing G., *Il corpo e la parola*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1995
- Dychtwald K., *Bodymind*, Pantheon Books, New York, 1977

- Dyer W., *Dieci segreti per il successo e l'armonia*, Tea, Milano, 2010
- Eco U., *Trattato di semiotica generale*, Bompiani, Milano, 1975
- Epstein M., *Psicoterapia senza l'Io*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 2008
- Erikson E.H., *Introspezione e responsabilità*, Armando Editore, Roma, 1972
- Erikson E.H., *I cicli della vita: continuità e mutamenti*, Armando Editore, Roma, 1984
- Erikson E.H., *Infanzia e società*, Armando Editore, Roma, 1989
- Estés C.P., *I desideri dell'anima*, Frassinelli, Torino, 2014
- Ferrini P., *Come creare la tua relazione perfetta*, Macro Edizioni, Cesena, 2005
- Ferrucci P., *Crescere. Teoria e pratica della Psicosintesi*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1981
- Fine S.F., Glasser P.H., *Il primo colloquio*, Mc Graw Hill, Milano, 1999
- Flusser V., *La cultura dei media*, Bruno Mondadori, Milano, 2004
- Ford D., *Illumina il tuo lato oscuro*, Macro Edizioni, Cesena, 2012
- Frankl V.E., *Alla ricerca di un significato della vita*, Mursia, Milano, 1998
- Franta H., *Psicologia della personalità*, Editrice LAS, Roma, 1982
- Freud S., *Psicologia delle masse e analisi dell'io*, Bollati Boringhieri, Torino, 1977
- Freud S., *Al di là del principio di piacere*, in *Opere*, Bollati Boringhieri, Torino, 1978
- Freud S., *Inibizione, sintomo e angoscia*, in *Opere*, Bollati Boringhieri, Torino, 1978
- Freud S., *Introduzione alla psicoanalisi*, in *Opere*, Bollati Boringhieri, Torino, 1978
- Freud S., *Metapsicologia*, in *Opere*, Bollati Boringhieri, Torino, 1978
- Fromm E., *Avere o essere*, Mondadori, Milano, 1977
- Fromm E., *L'arte di amare*, Mondadori, Milano, 1996
- Fromm E., *L'arte di ascoltare*, Mondadori, Milano, 1996
- Frydenberg E., *Far fronte alle difficoltà. Strategie di coping negli adolescenti*, Giunti, Firenze, 2000
- Galimberti U., *Il corpo*, Feltrinelli, Milano, 1983
- Galimberti U., *Psichiatria e fenomenologia*, Feltrinelli, Milano, 1984
- Galimberti U., *Psiche e techne*, Feltrinelli, Milano, 1999
- Galli G., *La psicologia tra rispetto e sospetto*, Casa Editrice Clueb, Bologna, 1988
- Galli G., *Introduzione alla psicologia fenomenologico-ermeneutica*, Morlacchi Editore, Perugia, 2003
- Gehlen A., *L'uomo. La sua natura e il suo posto nel mondo*, Feltrinelli, Milano, 1983
- Ghezzi N., *L'amore impossibile. Affrontare la dipendenza affettiva maschile e femminile*, Franco Angeli, Milano, 2015
- Gianiola E., *Leopardi e la malinconia*, Jaka Book, Milano, 1995
- Giannella E., *Etica e deontologia nel Counseling professionale e nella Mediazione familiare*, Sovera, Roma, 2009
- Ginger S., Ginger A., *La Gestalt. Terapia del contatto emotivo*, Mediterranee, Roma, 1990

- Giordani B., *Psicoterapia umanistica da Rogers a Carkhuff*, Cittadella Editrice, Assisi, 1988
- Giusti E., *Gestalt: la terapia del contatto emotivo*, in “Riza scienze”, n. 23, Bologna, 1989
- Giusti E., *Counseling-Applicazioni e settori d'intervento per operatore socio-assistenziale*, Quaderni ASPIC, Roma, 1995
- Giusti E., Gori M.C., *Il primissimo cervello somatopsichico*, Sovera Edizioni, Roma, 2016
- Giusti E., Iannazzo A., *Fenomenologia e integrazione pluralistica*, Edizioni Universitarie Romane, Roma, 1998
- Giusti E., Locatelli M., *L'empatia integrata*, Sovera Edizioni, Roma, 2000
- Givone Sergio, *Storia del nulla*, Laterza, Bari, 2006
- Goffman E., *La vita quotidiana come rappresentazione*, Il Mulino, Bologna, 1969
- Goldstein J., Kornfield J., *Il cuore della saggezza*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1988
- Goleman D., *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1995
- Gordon T., *Insegnanti efficaci*, Giunti, Firenze, 2013
- Greenspan S.I., Benderly B.L., *L'intelligenza del cuore. Le emozioni e lo sviluppo della mente*, Mondadori, Milano, 1998
- Guenon R., *Simboli della scienza sacra*, Adelphi, Milano, 2015
- Habermas J., *Il futuro della natura umana*, Einaudi, Torino, 2002
- Heidegger M., *Introduzione alla metafisica*, Mursia, Milano, 1968
- Heidegger M., *Sentieri interrotti*, Bompiani, Milano, 2002
- Heidegger M., *Essere e tempo*, Longanesi, Milano, 2005
- Henry M., *Incarnazione. Una filosofia della carne*, SEI, Torino, 2001
- Herrigel E., *Lo Zen e l'arte del tiro con l'arco*, Adelphi, Milano, 1975
- Hersch J., *Essere e forma*, Bruno Mondadori Editore, Milano, 2006
- Hesse H., *Siddharta*, Adelphi, Milano, 1973
- Hillman J., *Il codice dell'anima*, Adelphi, Milano, 1997
- Hillman J., *La ricerca interiore*, Moretti & Vitali, Bergamo, 2010
- Hoffmann B.H., *Manuale di Training Autogeno*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1980
- Hough M., *Abilità di counseling*, Centro Studi Erickson, Trento, 1997
- Husserl H., *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, Einaudi, Torino, 1965
- Husserl H., *Meditazioni cartesiane*, Bompiani, Milano, 1988
- James M., Jongeward D., *Nati per vincere*, Edizioni San Paolo, Milano, 1987
- James W., *Principi di psicologia*, Società Editrice Libreria, Milano, 1901
- Jankélévitch V., *Il male*, Marietti, Genova-Milano, 2003
- Jankélévitch V., *La morte*, Einaudi, Torino, 2009
- Jankélévitch V., *Il non-so-che e il quasi-niente*, Einaudi, Torino, 2011

- Jaspers K., *Psicopatologia generale*, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma, 2008
- Judith A., *Chakras. Ruote di vita*, Armenia Edizioni, Milano, 1989
- Jung C.G., *Archetipi dell'inconscio collettivo*, Bollati Boringhieri, Torino, 1977
- Jung C.G., *L'uomo e i suoi simboli*, Longanesi, Milano, 1981
- Jung M., *Il piccolo principe in noi*, Magi Edizioni, Roma, 2002
- Jung C.G., *Lo Zarathustra di Nietzsche*, Bollati Boringhieri, Torino, 2011
- Jung C.G., *L'Io e l'inconscio*, Bollati Boringhieri, Torino, 2013
- Jung C.G., *Saggio d'interpretazione psicologica del dogma della Trinità*, Bollati Boringhieri, Torino, 2013
- Jung C.G., *Mysterium Coniunctionis*, Bollati Boringhieri, Torino, 2017
- Juston D., Giusti E., *La clinica del transfert in psicoanalisi e in psicoterapia della Gestalt*, Kappa Edizioni, Roma, 1991
- Kernberg O., *Sindromi marginali e narcisismo patologico*, Bollati Boringhieri, Torino, 1978
- Kohut H., *La guarigione del Sé*, Bollati Boringhieri, Torino, 1980
- Kopp R.R., *Le metafore nel colloquio clinico*, Centro Studi Erickson, Trento, 1996
- Kottke F.J., Stillwell K.G., Lehmann J.F., *Trattato di terapia fisica e riabilitazione*, Verduci Editore, Roma, 1990
- Krishnamurti J., *Libertà dal conosciuto*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1973
- Krishnananda A., *A tu per tu con la paura*, Urra, Milano, 1997
- Krishnananda A., *Uscire dalla paura*, Urra, Milano, 1999
- Krishnananda A., *Fiducia e sfiducia*, Feltrinelli, Milano, 2008
- Lanza A., *Il demone toccatoci in sorte*, Moretti & Vitali, Bergamo, 2006
- Lasch C., *L'io minimo. La mentalità della sopravvivenza in un'epoca di turbamenti*, Feltrinelli, Milano, 2004
- Le Breton D., *Esperienze del dolore*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2014
- Le Doux J., *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Baldini & Castoldi, Milano, 1998
- Le Doux J., *Il Sé sinaptico*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2002
- Leboyer F., *Shantala*, RCS MediaGroup, Milano, 1994
- Legrenzi P., Umiltà C., *Perché abbiamo bisogno dell'anima*, Il mulino, Bologna, 2014
- Lévinas E., *Il tempo e l'altro*, Il Melangolo, Genova, 1987
- Lindemann H., *Training autogeno. Il più diffuso metodo di rilassamento*, Tecniche Nuove, Milano, 2003
- Lipton B., *La biologia delle credenze*, Macro Edizioni, Cesena, 2012
- Lowen A., *bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 1983
- Lowen A., *Il piacere. Un approccio creativo alla vita*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1984
- Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 1989
- Lowen A., *Il narcisismo*, Feltrinelli, Milano, 2007



- Lumbelli L., *Comunicazione non autoritaria*, Franco Angeli, Milano, 1972
- Maitland J., *Il corpo spazioso*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 2003
- Malaguti E., *Educarsi alla resilienza*, Centro Studi Erickson, Trento, 2005
- Maslow A.H., *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1971
- Mauti E., *Training autogeno*, Giunti, Firenze, 2012
- May R., *L'arte del counseling*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1983
- Merleau-Ponty M., *Fenomenologia della percezione*, Il Saggiatore, Milano, 2005
- Merleau-Ponty M., *Senso e non senso*, Bompiani, Milano, 2009
- Miller A., *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero Sé*, Bollati Boringhieri, Torino, 2008
- Mitchell S.A., *Le matrici relazionali del Sé*, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma, 1992
- Montagu A., *Touching The human significance of the skin*, Harper & Row, New York, 1971
- Montecchiani O., Ruiz F., *Il counseling corporeo*, Edizioni Enea, Milano, 2016
- Montecchiani O., *Umanità fragile*, Youcanprint, 2016
- Montecucco N.F., *Cyber: la vision olistica*, Mediterranee, Roma, 2000
- Moravia S., *L'esistenza ferita*, Feltrinelli, Milano, 1999
- Morin E., *La conoscenza della conoscenza*, Feltrinelli, Milano, 1989
- Morin E., *L'uomo e la morte*, Centro Studi Erickson, Trento, 2014
- Mucchielli R., *Apprendere il counseling*, Centro Studi Erickson, Trento, 1987
- Murgatroyd S., *Il Counseling nella relazione d'aiuto*, Sovera Edizioni, Roma, 1995
- Nanetti F., *Counseling a orientamento umanistico-esistenziale*, Pendragon, Bologna, 2009
- Nanetti F., *Empatia transpersonale*, Pendragon, Bologna, 2010
- Naranjo C., *Gestalt Therapy*, Gateways, Nevada City, 1993
- Naranjo C., *La via del silenzio e la via delle parole*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1999
- Nardone G., Watzlawick P., *L'arte del cambiamento*, Ponte alle Grazie, Milano, 1990
- Nathan B., *Touch and emotion in manual therapy*, Churchill Livingstone, San Francisco, 1999
- Natoli S., *L'esperienza del dolore*, Feltrinelli, Milano, 2006
- Natoli S., *La salvezza senza fede*, Feltrinelli, Milano, 2007
- Natoli S., *Stare al mondo*, Feltrinelli, Milano, 2008
- Natoli S., *Soggetto e fondamento*, Feltrinelli, Milano, 2010
- Nietzsche F., *Frammenti postumi*, Adelphi, Milano, 1975
- Nietzsche F., *Così parlò Zarathustra*, Adelphi, Milano, 1976
- Nietzsche F., *Al di là del bene e del male*, Adelphi, Milano, 1977

- Nietzsche F., *La gaia scienza*, Adelphi, Milano, 1977
- Nietzsche F., *Ecce homo*, Adelphi, Milano, 2005
- Nietzsche F., *La filosofia nell'epoca tragica dei greci*, Adelphi, Milano, 2006
- Nietzsche F., *La volontà di potenza*, Bompiani, Milano, 2001
- O'Leary C., *Counseling alla coppia e alla famiglia*, Centro Studi Erickson, Trento, 1999
- Ouspensky P.D., *Frammenti di un insegnamento sconosciuto*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1971
- Pages M., *L'orientation non directive en psychothérapie et en psychologie sociale*, Dunot, Paris, 1965
- Pati L., *Pedagogia della comunicazione educativa*, Editrice La Scuola, Brescia, 1984
- Patone, *Tutte le opere*, Bompiani, Milano, 2000
- Perls F., Hefferline R., Goodman P., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1971
- Perls F., *La terapia gestaltica parola per parola*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1980
- Perls F., *Qui e ora: psicoterapia autobiografica*, Sovera Edizioni, Roma, 1991
- Pert C., *Molecole di emozioni. Il perché delle emozioni che proviamo*, Corbaccio, Milano, 2000
- Piaget J., *La costruzione del reale nel bambino*, La Nuova Italia, Firenze, 1972
- Piaget J., *La nascita dell'intelligenza nel bambino*, La Nuova Italia, Firenze, 1973
- Picard M., *Il rilievo delle cose*, Servitium, Milano, 2004
- Picard M., *Il mondo del silenzio*, Servitium, Milano, 2014
- Pinotti A., *Eстетica ed empatia. Antologia*, Guerini e Associati, Milano, 1997
- Pirandello L., *Novelle per un anno*, Mondadori, Milano, 1990
- Plotino, *Enneadi*, Mondadori, Milano, 2002
- Poli N., *Anatomia della guarigione*, Anima Edizioni, Milano, 2014
- Polster E., Polster M., *Terapia della Gestalt integrata*, Giuffrè Editore, Milano, 1986
- Popper K.R., *Tutta la vita è risolvere problemi*, Rusconi, Milano, 1996
- Quattrini G.P., *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro, Bergamo, 2007
- Recalcati M., *Ritratti del desiderio*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2012
- Ricard M., *L'arte della meditazione*, Sperling & Kupfer, Milano, 2009
- Ricci Bitti P.E., Zani B., *Comportamento non verbale e comunicazione*, Il Mulino, Bologna, 1977
- Richardson J., *Introduzione alla PNL*, Alessio Roberti Editore, Bergamo, 2011
- Ricoeur P., *Sé come un altro*, Jaca Book, Milano, 1993
- Rogers C.R., Kinget M.G., *Psicoterapia e relazioni umane*, Bollati Boringhieri, Torino, 1970
- Rogers C.R., *La terapia centrata sul cliente*, Giunti, Firenze, 1970
- Rogers C.R., *Psicoterapia di consultazione*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1971



- Rogers C.R., *Da persona a persona*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1987
- Sartre J.P., *L'essere e il nulla*, Il saggiatore, Milano, 2014
- Schellenbaum P., *La ferita dei non amati*, Red, Milano, 2012
- Schultz J.H., *il training autogeno*, Feltrinelli, Milano, 1984
- Scalvi M., *Arte di ascoltare e mondi possibili*, Mondadori, Milano, 2003
- Siegel D.J., *La mente relazionale*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2001
- Simeone D., *La consulenza educativa*, Vita e Pensiero Editrice, Milano, 2002
- Soldati M., *Corpo e cambiamento*, Tecniche Nuove, Milano, 2000
- Spalletta E., *Personalità sane e disturbate*, Sovera, Roma, 2012
- Spitz R.A., *Il primo anno di vita del bambino*, Giunti, Firenze, 1962
- Stein E., *Il problema dell'empatia*, Edizioni Studium, Roma, 1998
- Stern D.N., *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino, 1987
- Stern D.N., *La costellazione materna*, Bollati Boringhieri, Torino, 1995
- Stern D.N., *Le interazioni madre bambino nello sviluppo e nella clinica*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1998
- Stone H., Stone S., *Il dialogo delle voci. Conoscere e integrare i nostri sé nascosti*, Edizioni Amrita, Torino, 1996
- Stone H., Stone S., *Tu & Io. Incontro, scontro e crescita nelle relazioni interpersonali*, M.I.R. Edizioni, Montespertoli, 1999
- Stroppa C., *La luce oltre la porta*, Moretti & Vitali Editori, Bergamo, 2007
- Suzuki D.T., *Introduzione al buddismo zen*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1970
- Thich Nhat Hanh, *Toccare la pace*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1994
- Tillich P., *Il coraggio di esistere*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1968
- Tolle E., *Il potere di Adesso*, My Life, Rimini, 2013
- Trabucchi P., *Tecniche di resistenza interiore*, Mondadori, Milano, 2014
- Trevarthen C., *Empatia e biologia*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1998
- Trombini G., Baldoni F., *Psicosomatica*, Il mulino, Bologna, 2001
- Upledger J.E., *Terapia cranio sacrale*, Marrapese Editore, Roma, 1997
- Varriale C., *Competenze di aiuto nel counseling*, Giordano Editore, Cosenza, 2000
- Verlaine P., *I poeti maledetti*, Newton Compton, Roma, 2003
- Vernant J.P., *L'universo, gli dèi, gli uomini*, Einaudi, Torino, 2005
- Watts A.W., *Il Tao: la via dell'acqua che scorre*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1977
- Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D., *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1971
- Winnicott D.W., *Dal luogo delle origini*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1990
- Wright K., *Visione e separazione tra madre e bambino*, Borla, Milano, 2000
- Zinker J., *Creative process in Gestalt Therapy*, Vantage, New York, 1977
- Zoja L., *Giustizia e bellezza*, Bollati Boringhieri, Torino, 2007
- Zolla E., *Aure. I luoghi e i riti*, Marsilio, Venezia, 1995

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

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

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

**Omar Montecchiani** è laureato in filosofia e counselor professionista a orientamento gestaltico. Specializzato in PNL, training autogeno e bioenergetica, studia da anni il rapporto tra mente e corpo e il linguaggio emotivo. Tiene regolarmente conferenze e training formativi per lo sviluppo personale. È coautore del libro *Il counseling corporeo* (Edizioni Enea).

In copertina: © vlastas / shutterstock  
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 29,90

In quest'epoca di grandi mutamenti, incertezze  
e fluidità sociale, è più che mai necessario avventurarsi  
nelle profondità della propria anima gettando  
così le maschere del quotidiano.

Omar Montecchiani, grazie alla sua formazione eclettica  
e polivalente, propone una molteplicità di percorsi che,  
intrecciandosi tra loro, possono aiutarci a scoprire  
e comprendere la nostra essenza più vera,  
il nostro Sé autentico.

ISBN 978-88-6773-065-0



9 788867 730650 >