

## Scuola di Counseling Filosofico

*Il corso della durata di 40 ore, che si svolge in presenza (e/o online) durante l'anno accademico, è diretto agli insegnanti e a tutti coloro che, a vario titolo professionale o personale, vogliono confrontarsi con la visione del mondo e dell'uomo che la filosofia, nel suo millenario percorso di sapienza, ha messo a disposizione di tutti. Non si tratta, naturalmente, di ripercorrere i vari sistemi di pensiero cui i grandi autori del passato hanno dato vita, ma di mettere a frutto quello che è il più grande insegnamento della filosofia: orientare il pensiero dell'uomo alla conquista dell'armonia, e quindi della felicità, eliminando da sé stessi quelle convinzioni che producono stoltezza e tristezza. E a questa strada dovrebbero essere educati i giovani affinché, come futuri uomini di domani, possano edificare un mondo capace di specchiarsi nella sapienza la quale sola, in ultima istanza, è in grado di conferire pienezza di significato e bellezza alla realtà che ci circonda.*

\*\*\*

### 1. La filosofia come bussola dell'esistenza

L'uomo del terzo millennio deve guardare alla **filosofia**, che tanta importanza ha avuto nel far progredire le civiltà, come ad un asse portante e di riferimento capace di farlo orientare all'interno di una situazione fortemente evolutiva, e perciò disorientante: di fronte cioè alla complicazione labirintica del presente, l'umanità deve riscoprire l'ordine intellettuale quale forza di una sapienza dell'uomo antico mai del tutto esaurita, sapienza che offre una conoscenza maggiormente unitaria dell'attuale; dinnanzi al disorientamento psicologico ed esistenziale dei tempi attuali, la persona umana deve cercare nei veicoli portatori di una civiltà, ovvero la filosofia e la scienza che è nata con essa, il mezzo per affiorare dagli abissi della propria storia, contrastando il peso di una incertezza invadente uomini e cose con la forza che proviene da una coscienza storica strutturata. Tale coscienza ha dato vita a possenti e raffinate culture, raggiungendo vette elevatissime ed elaborando civiltà che, nel fondo, conservano un senso umano e dei valori etici e culturali potenti, i quali hanno travalicato la congiuntura della storia per guidare la rotta, come veri e propri fari, nella lunga durata dello spazio e del tempo del pianeta Terra.

Ed è appunto questa rotta che la nostra scuola vuole ripercorrere attraverso una metodologia capace di interpretare il viaggio dell'essere e dell'esistere come gioiosa, pacifica conquista della realtà che ci circonda, come capacità dell'individuo di scalare la più aspra montagna sulla quale si possa inerpicare: quella, cioè, del proprio *carattere*. Quest'ultimo infatti, al modo di una colonna che sostiene un'architettura, ma che anche l'ingombra col suo corpo, rappresenta il fondamento ed insieme il limite della nostra personalità, impedendoci prospettive che ad altri temperamenti risultano ben visibili. È sicuramente questo il significato dell'antico adagio della sapienza popolare nella quale, invero, è annidata la saggezza più formidabile perché frutto della sperimentazione esistenziale di ininterrotte generazioni di uomini: *“Chi ha i denti non ha il pane e chi ha il pane non ha i denti”*.

Così una proposta formativa efficace oggi, che sia costruttiva dal punto di vista della persona e della personalità, deve necessariamente rispondere al disorientamento intellettuale, psicologico e morale dell'uomo del terzo millennio, disorientamento derivante dalla frantumazione della cultura dell'evo attuale. Tale frantumazione è appunto dovuta alla scissione avvenuta nel Seicento tra *scienza* e *filosofia* con l'avvento della *scienza sperimentale* galileiana: da quel momento in avanti la filosofia, perdendo il proprio secolare ruolo di garanzia di unitarietà del sapere e di unificazione di tutta la realtà in un cosmo razionale, determina in modo graduale e progressivo lo smarrimento "esistenziale" dell'essere umano, processo rafforzato dallo sviluppo culturale e scientifico, politico e sociale del mondo moderno sempre più "polverizzato" dalla specializzazione dei saperi.

In tal modo la *filosofia* non si pone più di fronte alla scienza come "scienza universale" di fronte alla molteplicità delle "scienze particolari", o come unificazione dei risultati delle scienze, ma come espressione di quel momento di riflessione su sé stessa che ogni esperienza di vita o di cultura richiede quando si interroga sui propri fondamenti e sul proprio significato, quali momenti di presa di coscienza e di autocoscienza. È questa la strada che può ricondurre la filosofia a costruire una scienza che fondi sé stessa sull'idea di un ordine sistematico della ragione in merito alla propria esistenza: un ordine capace finalmente di riorientare l'uomo in senso euristico esistenziale.

## 2. La sapienza quale *scienza della vita*

La filosofia, come il nostro universo, si presenta sotto una duplice forma. Da un lato abbiamo il *continuum energetico* che involve, avvolge e coinvolge l'intero spazio-tempo: a questo *continuum omnicomprendivo* corrisponde la **filosofia sistematica** che cerca di spiegare la realtà tutta in maniera comprensibile, organizzandola in un "sistema" in cui convergono tutti gli elementi del reale - si pensi ai sistemi di Aristotele, Kant, Hegel -; dall'altro, nel cosmo, ci sono *concentrazioni materiche* nella forma di corpi celesti che costituiscono regioni spazio-temporali di grande significazione: allo stesso modo abbiamo, nella *filosofia sapienziale* ovvero la filosofia intesa come "*scienza della vita*", condensazioni ideali e concettuali costituite da *principi, norme, regole, sentenze, detti, proverbi, aforismi, massime atte a regolare la quotidiana esistenza*.

Insomma i grandi filosofi dell'antichità non si limitavano ad elaborare e postulare sistemi teorici - come speculazione ad alto livello di astrazione teoretica che, ovviamente, non riesce a venire in aiuto dell'uomo comune, perché incapace di riconvertirsi in senso pragmatico ai fini della quotidiana esistenza - ma, prima di tutto, incarnavano essi stessi un modo di vivere invitando gli aspiranti filosofi a intraprendere un cammino di trasformazione in un percorso attraverso il quale non sarebbero stati più gli stessi, né avrebbero visto il mondo allo stesso modo. In questo senso il filosofo era considerato un *uomo virtuoso*; inoltre la filosofia era vista operante in un modo analogo alla *scienza medica*, in quanto capace di curare le malattie umane prodotte dall'ignoranza e dalle false credenze, nonché rimuovere gli ostacoli intellettivi che producono sofferenza: quest'ultima, infatti, veniva solitamente messa in relazione con quelle idee sulla vita e sul mondo che, impedendo una visione lucida della realtà, frenavano la conquista della felicità.

Questo aspetto rende la filosofia antica occidentale affine alle grandi tradizioni filosofiche d'oriente. Così, per esempio, un contemporaneo di Socrate, Buddha, all'altro capo del mondo allora conosciuto, concepisce la filosofia come una *terapia* volta a sradicare la sofferenza umana. Tale terapia si fonda su quattro principi, le così dette "quattro verità nobili" che possono essere formulate in questo

modo: 1) L'essere umano soffre. 2) La sofferenza ha una causa. 3) Questa causa può essere eliminata. 4) *L'eliminazione della causa esige l'adozione di un modo di vita, ovvero, un cambiamento nel nostro modo di percepire e di essere.*

Dall'incontro della filosofia occidentale con quella orientale, dunque, è possibile ricavare la via da seguire al fine di contrastare sintomi e cause che affliggono gli uomini i quali tutti, proprio in quanto *esseri pensanti* e intendendo la filosofia secondo l'etimologia di **amore della sapienza**, possono essere filosofi: ma perché lo siano davvero, devono essere coerenti con i principi che mettono in capo alla propria esistenza, principi capaci di costituire una visione del mondo la quale sia in grado di riverberarsi in uno **stile di vita**.

### 3. I cambiamenti dello stile di vita

Essendo infatti l'essere umano un **sistema psico-fisico-mentale integrato** - dove colpendo un sistema si colpiscono gli altri (ad esempio una grande paura psicologica paralizza la mente pensante e toglie le forze fisiche) -, va da sé che vi sia una interazione profonda tra i diversi sistemi che si contaminano a vicenda, così come lo dimostra il fatto che lo *stress* possa essere innescato da un evento scatenante - il quale va dal livello fisico a quello psicologico - e che si riflette su tutti gli altri sistemi: è in questo senso che il trattamento dello *stress* prevede CAMBIAMENTI DELLO STILE DI VITA che possano agire a livello del benessere generale da cui, appunto, l'approccio *filosofico*.

Ma cominciamo da quello **filologico**. **Stile** proviene dal latino *stylus*, greco *stylos* colonna da *styo mi ergo*, dandogli il senso generale di *corpo acuminato che sta ritto*, con radice *stig(lus)* che ha il senso di *pungere*. Si tratta quindi di una verghetta cilindrica acuminata (metallo, osso, avorio) di cui gli antichi si servivano per scrivere sulle tavolette cerate, da cui modo di scrivere di un autore, che comprende pensieri, lingua, frase, ritmo: quindi il complesso delle qualità particolari di un artista, di un'arte, di un'epoca, di un fenomeno sociale. A noi interessa nell'accezione di **riverbero di un sistema di pensiero che si impunta - al modo di un corpo acuminato - su alcuni capisaldi i quali ci permettono di ergerci - al modo di una colonna - nei confronti della vita e del mondo**. Stiamo dunque parlando dello stile come insieme di modi, gesti, atti ed atteggiamenti capaci di tradurre in pratica il nostro sistema di principi che dà vita ad una visione del mondo.

### 4. Vitalismo ed Olistmo

Lo *stile* ed una *visione del mondo* capaci di rispondere alla complessità della vita - e allo *stress* caratterizzante la società attuale - possono essere rappresentati dalla corrente di pensiero del **vitalismo**, che esalta la vita intesa, al di là del suo aspetto biologico materiale, principalmente come **forza vitale energetica di tipo olistico** e, per tutta una serie di pensatori, anche come *fenomeno spirituale*. L'**olismo** (dal greco ὅλος *hòlos*, cioè «totale», «globale») è una posizione teorica (in ambito filosofico e scientifico, contrapposta al **riduzionismo** e alla **logica della frammentazione**) secondo la quale le proprietà di un sistema non possono essere spiegate esclusivamente tramite le sue singole componenti: mentre il **riduzionismo**, infatti, considera come fondamentali soltanto le semplici parti che risultano dalla scomposizione di un organismo, ignorando il sistema complesso da cui vengono isolate, l'**olismo** afferma che la sommatoria funzionale delle parti è sempre maggiore, o comunque differente, delle medesime parti prese singolarmente.

Un esempio di struttura olistica è l'*organismo biologico*: un essere vivente va

sempre considerato come una complessa unità-totalità, non riducibile ad un semplice assemblaggio delle sue parti costituenti. A differenza di una macchina, dove sono le singole parti a formare e spiegare il tutto in senso deterministico, è solo a partire da un principio superiore che nell'organismo vivo è possibile comprendere lo sviluppo dei suoi aspetti secondari. E nell'essere umano tale principio superiore può essere ravvisato nello *stato di coscienza*. Non a caso il paleontologo *Teilhard de Chardin*, sulla base di una visione globale quale espressione di un certo *vitalismo* - che gli permette di cogliere il significato della vita come realtà di energia trasformatrice posta alla frontiera tra cosmo e pianeta -, elabora la *legge di coscienza* la quale sarebbe il fine nascosto a cui tendono le leggi della natura.

## 5. Il paradigma della complessità

De Chardin invero, presentando la *legge di coscienza* insieme a quella di *complessità (legge di complessità e coscienza)*, ci dice che la *coscienza potrebbe spiegare la complessità*: esiste cioè, all'interno della materia, una tendenza a diventare maggiormente complessa e, al tempo stesso, ad accrescere un propria coscienza passando dallo stato inanimato a quello via via più evoluto. Per questa via il *paradigma della complessità* si arricchisce di una prospettiva di grande significato: un *sistema complesso*, cioè, è composto da un gran numero di elementi che interagiscono in modo profondo, generando dinamiche d'insieme assai diverse da quella delle parti costituenti e suscitando, infine, uno stato di coscienza quale proprietà più alta e significativa dell'evoluzione.

Ed è proprio il *paradigma della complessità* a prospettare, oggi, alla scienza l'esplorazione e lo sviluppo dei territori della *multidimensionalità del reale* e della *complementarità dei saperi*. In questa ottica le diverse discipline si presentano come un *sistema a rete* che ha correlazioni e nodi multipli, che supera tutte le chiusure disciplinari ostacolanti la comprensione e le trasformazioni della realtà, e che rappresenta l'orizzonte generale in cui la *cultura va vista come un tutto unitario*.

È interessante notare a questo proposito che, secondo Umberto Eco, il simbolo del terzo millennio dovrebbe essere proprio quello di una *costellazione*. L'immagine della costellazione sta proprio nella combinazione delle diversità delle singole stelle le quali, pur raggruppate insieme, mantengono ognuna una bellezza ineguagliabile e la cui cangiante poliedricità prospettica esprime con grande efficacia la connotazione del nuovo evo della *complessità*. La *costellazione*, in tal modo, rappresenta bene il rapporto che l'essere umano deve instaurare, *attraverso la filosofia*, con la realtà che lo circonda per non perdere l'orientamento nei cieli dell'essere.

## 6. Filosofia e Scienza: l'altopiano del benessere e la montagna della felicità

Così la *filosofia* si sforza di indagare la *dimensione ideale* del cammino della nostra civiltà umana, elaborando *sistemi intellettuali e culturali* capaci di far mantenere all'uomo un'*integrità morale, psicologica ed esistenziale* che possa condurlo ad uno **stato di felicità**; la *scienza*, dal canto suo, è investita del compito di studiare la *dimensione materiale* dell'uomo come ente fisico e dell'ambiente in cui è immerso, elaborando *sistemi tecnici e tecnologici* capaci di far mantenere all'essere umano un'*integrità fisica, fisiologica e vitale* che possa condurlo ad uno stato di **salute** e di **benessere**.

Posto dunque che la **scienza** sia in grado di condurre l'umanità sull'altopiano della salute e del benessere quale meta materiale di *salute* - come condizione di integrità, incolumità del proprio essere e quindi di salvezza e sanità fisica - e di

**benessere** - come stato armonico di salute, di forze fisiche e spirituali -, il ruolo della **filosofia** è quello di far ascendere ognuno alla **montagna della felicità: felicità**, come la meta cui tutti gli uomini, di tutti i tempi, di tutti i luoghi della Terra hanno ambito; **felicità** come stato d'animo di pienezza, sentimento positivo che riempie di soddisfazione e di appagamento **quale meta ideale** dell'ultima e più ardua **conquista della propria interiorità**.

Scalata quest'ultima che ha, come condizione imprescindibile, il cambiamento virtuoso del proprio **stile** e della propria **visione del mondo** e che, oggi, deve derivare da un'idea dell'universo nel quale, essendo tutto vivente, ogni uomo è connesso con l'"**unico tutto**" a cui è intrinsecamente legato e all'interno del quale va ricercata non solo la causa dei nostri limiti, ma anche la via per superarli. "*Non vorrei avere le cose del mondo, ma il filo che passa attraverso di esse*", recita una massima della sapienza orientale che ben rappresenta la via che dobbiamo seguire per non perderci nell'intricato labirinto del reale: soltanto la filosofia, insomma, può offrirci il mitico filo che Arianna dà a Teseo per uscire dal "dedalo" che imprigiona il celebre Minotauro; solo la filosofia, invero, può darci le ali per volare via - al modo di Icaro - dal luogo stesso su cui sorge il labirinto, restituendoci bussola e sestante per una rotta colma di bellezza e di significazione negli orizzonti sterminati della sapienza e dell'armonia.