

I fondamenti della Filosofia del Sé

La Filosofia del Sé si pone come principale obbiettivo, chiaro ed evidente, com'è nel suo nome, di rispondere ad un bisogno, avvertito sempre più fondamentale, soprattutto in questi tempi, il bisogno di conoscersi. Questa disciplina, il cui nome (Filosofia del Sé = Amore per la sapienza di Sé), sorge dall'estensione letterale dell'oracolo delfico "Conosci te stesso", nasce per dare risposte (socraticamente, maieuticamente, cioè creando nuove domande) al bisogno di conoscenza di Sé (autoconoscenza), riconoscendo il bisogno di conoscersi, finalmente nella sua piena distinzione, separazione, autonomia, dal movente sintomatico e psicopatologico (come del resto ci si presenta nell'esperienza pratica quotidiana). La Filosofia del Sé (Selfphilosophy) ripristina quell'antico rapporto diretto e personale maestro-allievo (Paidèia, educazione individuale dell'Anima), decisivo alla propria individuazione, come al raggiungimento della propria autorealizzazione, partendo dalla crisi e riconoscendola come motore della trasformazione, in una prospettiva che riconosca finalmente il lungo viaggio analitico nella sua natura più essenziale ed autentica, cioè come archetipo dell'iniziazione alla sapienza. E' un salto ulteriore nel viaggio della coscienza, nonché un netto e decisivo taglio rispetto all'insopportabile confusione e contiguità fra psicoanalisi e psicoterapia (la prima è sì anche un metodo psicoterapeutico, ma è anche e soprattutto qualcosa che non ha nulla a che vedere con la psicoterapia, come anche avevano riconosciuto, seppur parzialmente e forse tardivamente, alcuni dei maggiori epigoni della psicoanalisi); la filosofia del Sé mette fine a questa confusione, dovuta a prossimità terminologica e contiguità di contesto, essendo finalmente appagato, con questa nuova disciplina, quel bisogno di conoscersi (prioritario obbiettivo, per rispondere al quale è nata la Filosofia del Sé, vale la pena ribadirlo!) che la psicoanalisi (o almeno la parte meno profonda ed oculata dei suoi operatori) ha progressivamente abbandonato a favore di una configurazione con la sola psicoterapia. A Delfi, nel tempio del Dio della medicina, della terapia, della poesia, della musica e della filosofia, non sta scritto prendi questo farmaco o quest'altro, dopo i pasti, sta scritto "Conosci te stesso": se ti conosci in profondità sei implicitamente curato, e proprio quando arrivi dove devi, ogni sintomo disturbante e psicopatologico sparisce. Devi conoscerti profondamente però, non solo superficialmente, andare oltre, fare luce su ciò che non è chiaro all'inizio, l'Inconscio ed i suoi motivi. Inoltre, se si ha desiderio di conoscersi profondamente, a qualsiasi età, in adolescenza, arrivato/a alla mezza età o in ogni altro momento della vita e non lo si fa mosso/a dai ripiegamenti (cogenza) del dolore, dell'ansia, della sofferenza, acclarato che il desiderio di conoscersi giunge non di rado senza queste dolorose sintomatologie, a chi ci si può rivolgere? Se si sente il bisogno di rispondere alle domande profonde della vita, al sacro e alla dimensione spirituale ad esempio, ma anche ad una più profonda comprensione delle leggi che governano l'esistenza, lo psichiatra e lo psicoterapeuta non sono certo le figure più appropriate, proprio per tutte le cose che della loro funzione sappiamo (intervento, farmacologico o non, finalizzato alla sparizione del sintomo), ma non lo è naturalmente nemmeno lo psicoanalista se questi pretende di rientrare fra la categoria degli psichiatri e/o psicoterapeuti (stesso linguaggio, stesse dinamiche di setting: terapeuta-paziente; "pazienti", senza esserlo davvero, per anni; allora sono meglio le terapie, analitiche o non, che sanno riconoscersi brevi, come terapie). Sappiamo infatti che la psicoanalisi, fondando la propria terapia sulla presa di coscienza di nuclei inconsci che provocano disagio, ansia, sofferenza, patologie, necessita di un tempo a priori incalcolabile perché questi nuclei vengano alla luce e la terapia si compia positivamente. Tuttavia dobbiamo riconoscere che questo tempo ha un limite (che può andare da qualche seduta a diversi incontri nell'arco di qualche mese) oltre il quale la terapia si trasforma in qualcosa d'altro, venendo meno, positivamente (con la risoluzione positiva del problema) o negativamente (con il riconoscimento del fallimento terapeutico), proprio le ragioni e le richieste, almeno quelle principali di poter vivere dignitosamente, di poter dormire la notte, magari senza l'aiuto di farmaci, di non provare più ansie divoranti, né sofferenze inibenti, che sono tipiche della terapia. A questo punto se l'analisi continua (e spesso accade), la terapia lascia il testimone a qualcosa d'altro: la cura; ed emergono figure professionali diverse: l'analista e l'analizzando (o cliente), al posto del terapeuta e del paziente. La cura è qualcosa di molto diverso dalla terapia; la cura è presa di coscienza delle dinamiche e

l'adozione di tutti i metodi finalizzati alla creazione di una situazione di benessere (es. ci si fa la doccia tutte le mattine per prendersi cura di sé e star bene il resto della giornata; si annaffiano i fiori con regolarità per farli crescere e mantenerli in vita; curare una pianta significa creare le condizioni per una sua crescita e/o una successiva nuova rigenerazione). Il concetto e l'idea di cura non implicano in alcun modo la presenza di una patologia, di un trauma da riparare o da risolvere, una situazione da riequilibrare e sono quindi del tutto indipendenti dalla necessità e dalla richiesta terapeutica. L'idea stessa di cura, va aldilà ed oltre la terapia, attivandosi anche del tutto autonomamente da una richiesta di aiuto post traumatica (iniziale o meno che sia). A questo punto possiamo chiederci: La psichiatria aggredisce l'ansia come sintomo o invece la sa ri-conoscere ed intendere come leva iniziale di un viaggio finalistico ed escatologico? Quando l'ansia è intesa in quest'ultima luce, cioè come sintomo di qualcosa che sta per erompere e di cui viene letto il contenuto che vuole arrivare alla coscienza, sparisce. A dare questo tipo di risposte esistenziali e profonde, come educazione dell'Anima, legata al bisogno di conoscersi, piuttosto che all'eliminazione di sintomi psichici, è ben più adeguata la figura del maestro delle antiche Scholè, il maestro iniziatico, oggi rivivente nelle figure professionali del Filosofo del Sé (Selfphilosopher), Analista del Profondo, Consulente esistenziale, filosofo e terapeuta anziché psicoterapeuta, curatore dell'Anima (nel senso greco del termine, cioè dell'Essenza, del Profondo, come ci insegna Socrate) piuttosto che terapeuta del suo "organo sensibile", la Psiche. Una figura quella del filosofo del Sé, con una lunga (almeno decennale) conoscenza e familiarità con gli arché e gli archetipi, come suggerisce da millenni l'oracolo, conscio del valore imprescindibile, fondamentale e soprattutto ineludibile della crisi, della sofferenza, del sacri-ficio, delle ansie, di quelle oscurità dell'Inconscio (ombra) da cui si dipana la coscienza della vita più profonda, verso quelle finalità iniziatiche (verso l'età adulta ed una maggiore consapevolezza) che nel mondo tribale toccano, cioè "chiamano", tutti; non te sì, te no; la filosofia come terapia quindi e la filosofia del Sé come disciplina di quel viaggio, naturaliter lungo, verso il Sé, non già per la mera, quanto pur importante, eliminazione di una dolorosa e fastidiosa sintomatologia (com'è per la psicoterapia: questo è infatti il suo obiettivo), ma per la conoscenza di Sé stessi come via terapeutica dell'Anima (più e oltre Psiche). In Sofia, la sapienza, la mèta della filosofia, risiede la terapia dell'Anima. Anima è diversa da Psiche: Anima implica il contatto con il sacro, il rapporto con la dimensione più profonda ed essenziale, la dimensione religiosa e spirituale, e comporta perciò una conoscenza e un'iniziazione al profondo; la potenzialità di questo percorso autoconoscitivo all'inizio appare chiaro forse solo a chi abbia capito davvero cosa sia e verso dove sia diretta la filosofia. La Filosofia del Sé rimette quindi al centro la fondamentale distinzione, già per molte tradizioni filosofiche, fra Anima e Psiche: la psiche è a livello più terreno, dinamico, "umida", "femminile", sensi e sensibilità, incerta e timida, non ancora pietra filosofale, ma sua ricerca; è base, partenza, sintomo, relazione dialogica; l'Anima è sacro, scoperta del, e contatto con, il sacro, pietra filosofale, fissa e mobile insieme, struttura archetipica, archè, ideos, archetipi, realtà immutabile e perennis, Sole, la stella fissa che tutto distingue e tutto distintamente illumina, riscalda e contatta, seppur immobile ed immutabile (Sole foneticamente simile a Soul = Anima, in inglese). L'Anima è in rapporto con il mondo iperuranio di Platone, il mondo delle Essenze, delle Idee (come forme a priori), delle stelle fisse, gli Archè (i principi primi) e i loro tipi: l'Anima è il luogo in cui filosofia e psicologia del profondo si fondono, come due versanti (discipline) della stessa montagna che trovano nel culmine il loro punto comune (questo punto comune che spiega tutto, ogni fenomenologia, come ogni malattia, che fornisce la terapia della situazione che stiamo vivendo, può chiamarsi Essenza o Profondo, scomponibile in Profondo). Un passaggio dalla psicoterapia alla "terapia dell'Anima", dalla psychotherapy alla Soultherapy. Ma la "terapia dell'Anima" o Soultherapy (diversa anche in inglese da psicoterapia, psychotherapy) è addirittura opposta alla psicoterapia: per essere più chiari, facciamo qui qualche esempio. Un sogno: l'autrice nel sogno viene inseguita da uomini e poi gli viene gettato addosso dello sterco: umiliazione, e l'umiliazione che nella visione psicoterapeutica, sintomatologica, dinamica e causalistica, proprio com'è nella psicoterapia analitica, crea una sofferenza e un dolore da eliminare (chissà poi come, con tecniche autopersuasive? Con acutezze e pertugi analitici?), nella terapia dell'Anima, sempre o quasi paradossale (la terapia dell'Anima trova non di rado nel

paradosso la regola), l'umiliazione e la mortificazione sono datità (entità, non solo fattori) positive: la base ineludibile della crescita e della rinascita. Gesù sapeva talmente bene questo, che uno degli insegnamenti più noti è proprio "gli ultimi saranno (in futuro) i primi"; ma questo, come tutti gli altri, del resto, è un insegnamento che va compreso attraverso la comprensione dell'esperienza, va sperimentato, maturato, non si può afferrare nel suo significato più profondo sbrigativamente. Così è anche per capire perché l'Italia vince i mondiali di calcio dopo calciopoli e il dramma di Pessotto; come anche citava una mostra nella sala d'arme di Palazzo Vecchio per i 40 anni dall'alluvione di Firenze: "The triumph from tragedy". E' la nostra teoria della pompa o del paradosso: bisogna prima pagare per poi eventualmente ricevere; non la regola e poi il paradosso, ma il paradosso come regola. L'Iraq e le sue tragedie quotidiane eppoi la vittoria dell'Iraq nella coppa d'Asia di calcio. Essenza, Anima e Psiche sono nella nostra visione tre cose diverse e distinte, corrispondenti alla distinzione di Platone fra Essenza (idem Essenza anche per noi: l'Archè, il principio primo), Identico (Anima) e Diverso (Psiche). Il filosofo del Sé, come analista del profondo, filosofo, terapeuta, si prende cura dell'Essenza e dell'Anima, ben oltre psiche e i suoi sintomi. L'Anima, che rappresenta e contiene i motivi profondi di Psiche, si raggiunge passando necessariamente per Psiche e le sue dinamiche, ma si trova sopra, oltre; nell'ottica quindi della Filosofia del Sé l'eliminazione del sintomo psicopatologico è un fattore e un risultato naturale, sebbene non sia l'obiettivo finale del lavoro. Per aggiungere ancora qualcosa sulla fondamentale differenza fra analisi del profondo, come metodo di filosofico, come metodo di Filosofia del Sé e la psicoterapia, si può citare la frase di Jung in risposta a quel tizio che gli chiedeva di sottoporsi ad un'analisi, ritenendosi maturo per questa: "sciocchezze, mangiati un servelade". Una frase discriminatoria, che niente ha a che vedere con l'obbligo deontologico dello psicoterapeuta di non rifiutare nessuno. La Filosofia del Sé perciò, pur non usando soltanto il metodo analitico e immaginativo, ma anche quelli riflessivo, speculativo, deduttivo, tipici della filosofia di ogni tempo, riprende e ravviva l'idea di Freud (1926) e dei pionieri della psicoanalisi (vedasi Jung) sulla necessità che l'analisi (proprio come metodo filosofico o autofilosofico), proprio onde evitare di perire, rimanesse (visto che lo è nel profondo) laica (proprio quello che oggi è stato sconfessato con la configurazione psicoanalisi-psicoterapia). Aver identificato l'analisi con la psicoterapia significa quindi non aver capito niente della vera natura dell'analisi, che è un metodo filosofico e qualcosa di molto diverso e di molto oltre la psicoterapia. Per la Filosofia del Sé è fondamentale poi la conoscenza del rapporto soggetto-mondo, cioè del rapporto individuale (lett. "non divisibile in due"), del riconoscersi individuali; e particolare importanza a questo proposito, com'era anche nel mondo greco delle polis, riveste la partecipazione alla politica; una partecipazione attraverso modalità anche diverse da quella soltanto democratica; modalità rispettose della propria sensibilità individuale - da qui il nostro nuovo termine di "Individuarchia", termine che abbiamo coniato per indicare la gestione individuale del rapporto (naturaliter individuale) con il mondo (con l'Anima del mondo, ad un livello ancora maggiore: il livello della nostra Psicopolitologia) - che la riparino dal grossolano, dal titanistico, desiderio di sempre più grande, dal desiderio di coalizioni sempre più ampie e partiti unitari, cioè da tutte quelle non di rado brutte (proprio perché massificanti), stressanti, spesso fonti di patologie, gigantesche realtà politiche. L'individuo non ha soltanto bisogno di esprimersi e partecipare al mondo, ha anche bisogno di sentirsi potente, cioè di sentirsi appagato nel suo bisogno di essere incisivo rispetto alle cose. La filosofia del Sé (Selfphilosophy) considera quindi fondamentale l'approccio psicologico, sensibile, alla politica e al mondo, con le sue diverse dimensioni (cultura, costume, economia, da collegare sempre più strettamente all'ecologia, etc...), coniugando il gusto delle sfide (battaglie, strategie) che si giocano nel teatro-mondo (con le loro necessarie esigenze di mobilità e superamento dei confini) con il rispetto per il respiro individuale come fonte di tranquillità e benessere (limiti, confini, Terra, corpo umano, l'intimo Spirito di Estia della propria casa): questa armonia degli opposti la si può ottenere soltanto conoscendo Sé stessi. Da questa gestione individuarchica della politica, da questo rapporto individuale con il mondo, nasce anche la nostra idea di "Terapia politica"; una terapia individuale, che raccoglie e realizza la pulsione individuale di partecipare ed incidere nelle decisioni sull'ambiente e sul contesto in cui viviamo. Per non sentirci impotenti. Questo è il punto in cui si ritrova una delle distinzioni

fondamentali (che facevamo anche più sopra) fra psicoterapia e filosofia come terapia. Per noi l'espressione "filosofo e terapeuta" implica ineludibilmente anche una "participatio mundi"; qui ogni somiglianza (anche lontana) con la psicoterapia cessa di esistere e il terapeuta diventa terapeuta, senza "psico" davanti, senza alcun prefisso o parola davanti; diventa terapeuta in essenza e dell'Essenza, terapeuta diretto delle cose del mondo (Politèia), non solo della loro psiche, ovvero cura e terapizza (ripara, rimedia, ricostruisce) quel che dev'essere curato e terapizzato, comprendendone e contattandone l'Essenza (sapendola contattare) attraverso l'esperienza pratica e concreta. In tutto questo nostro discorso sopra i fondamenti della Filosofia del Sé e le relative figure professionali ed operative (Selfphilosophers, Filosofi del Sè e Analisti del Profondo, vedi sopra) le idee e i concetti di Anima e di Polis si leggono insieme. "Anima e Polis" quindi, proprio il nome che ci siamo dati fin dal 1995 come circolo di Psicopolitologia, proprio il nome del nostro progetto editoriale.

Daniele Cardelli