

## I punti cruciali della filosofia che cambiano la psicologia

*The critical points of philosophy that change psychology*

Ezio Risatti<sup>1</sup>

### *Abstract*

Alcuni temi di Filosofia influenzano in modo determinante il lavoro di uno Psicologo. Ad esempio, considerare l'Uomo come un valore radicale indistruttibile: nessuna patologia, nessuno sbaglio, nessuna debolezza privano una persona di questo valore e quindi "merita" sempre lavorare con tutti. E poi abbiamo il senso della vita, presente in tutti, assolutamente in tutti: trovarlo e seguirlo è garanzia di soddisfazione per il Cliente (e per lo Psicologo). E poi il sentire l'uomo fatto per la felicità: c'è, esiste, è solo questione di trovarla. Cercare qualcosa che si sa che c'è, è diverso dal cercare qualcosa che non si sa se ci sia. Così, una buona Filosofia non è solo necessaria, ma è pure molto conveniente: rasserena il lavoro, non fa mai perdere la speranza, dà una sensazione di bene profondo.

*Parole chiave:* filosofia – psicologia – valore – senso – felicità

*Some Philosophy issues significantly influence the work of a psychologist. For example, treating Man as a radical indestructible value: no pathology, no mistakes, no weakness deprive a person of this value and therefore "deserves" always working with everyone. Then we have the meaning of life, present in everyone, absolutely in everyone: finding it and following it is a guarantee of satisfaction for the client (and for the psychologist). Then feeling Man made for happiness: it is there, it exists, it is just a matter of finding it. Looking for something that you know is there, is different from looking for something that you do not know if is there. Then a good Philosophy is not only necessary, but also very convenient: it cheers up working, it never loses hope, and it gives a feeling of deep wellness.*

*Key words:* philosophy – psychology – values – meaning – happiness

Merita studiare l'uomo? E chi è che lo dice alla psicologia, chi le dà la garanzia che il percorso che ha davanti merita tutta la fatica che costerà, chi può farle sapere che

---

<sup>1</sup> Psicologo, Psicoterapeuta, Preside Istituto Universitario Salesiano Rebaudengo – IUSTO Torino

merita, prima ancora che arrivi a scoprirlo da sola? Infatti, se ci fosse anche solo il più piccolo timore di perdere tempo a studiare l'uomo, o, ancora peggio, se ci fosse la sensazione di arrivare a scoprire qualcosa di spiacevole e inaccettabile, perché la psicologia dovrebbe mettersi lì a riflettere e a lavorare tanto sull'uomo?

Per affrontare una nuova esplorazione, per essere pronti a scoprire una nuova realtà, bisogna essere disposti a scoprire qualunque cosa, perché, se uno ritenesse di trovare qualcosa che lui non è disposto ad accettare, allora non potrebbe affrontare realmente quella ricerca, senza risparmiare fatica, con la decisione di andare fino in fondo.

La garanzia arriva alla psicologia dalla riflessione filosofica sull'uomo, sulla sua realtà, su chi è questa meraviglia in cui noi ci troviamo compresi. Una riflessione che è partita millenni prima della psicologia e che ha già una risposta pronta come garanzia per lei. Da questa base filosofica si riceve l'input: studiare l'uomo merita! La filosofia fonda l'esistenza stessa della psicologia.

Questo punto di partenza è assolutamente necessario. Cominciamo con un esempio banale: un cassetto. Se uno vuol aprire un cassetto sconosciuto per vedere che cosa c'è dentro, deve essere disposto a trovare 'qualunque 'cosa dentro a quel cassetto. Se invece uno ha già delle paure, se non è disposto a trovare in quel cassetto anche qualcosa che non gli piacerà, qualcosa che rifiuta per principio, qualcosa per lui inaccettabile, allora non aprirà mai quel cassetto. Mi dicevano a questo proposito degli amici medici che ci sono persone che non fanno certe analisi mediche, analisi un po'critiche, come esami istologici..., per paura di scoprire di avere un brutto male. Ci sono poi persone che fanno le analisi, ma poi non ritirano i risultati. Infine ci sono persone che fanno le analisi, ritirano i risultati e poi... non aprono la busta. Potete ben immaginare che cosa può voler dire avere una busta in mano con dentro scritto se uno è sano e può vivere tranquillo e sereno, oppure dentro c'è scritto che lo aspetta un cammino brutto e doloroso. Per aprire quella busta si deve essere disposti a leggere di tutto, qualunque cosa ci sia scritta dentro, altrimenti uno non la apre<sup>2</sup>. Anche se

---

<sup>2</sup> La sapete la storiella di quell'uomo ricco che è in vacanza e telefona al suo segretario: "Allora, come vanno le cose?". "Ah, commendatore, è arrivata la risposta per quella concessione edilizia: negativa. È arrivata la risposta dalla banca per quel finanziamento: negativa. È arrivata la risposta per quella fusione

l'intelligenza dice che conviene aprirla in tutti i casi, perché, se c'è scritto qualcosa di bello, uno si gode la vita tranquillo; se c'è scritto qualcosa di brutto, più in fretta si interviene e più è probabile e facile venirne fuori. Quindi conviene sempre, ma è necessaria la disponibilità a tutto, altrimenti uno si nasconde i risultati degli esami. Così la psicologia può partire con la certezza che, qualunque scoperta farà, sarà utile e conveniente per la crescita dell'uomo stesso.

C'è poi una caratteristica della filosofia che si ritrova pure nella psicologia e quindi quest'ultima può sfruttare l'esperienza e la riflessione dell'altra in merito: come la filosofia coinvolge nel suo studio il filosofo stesso, soggetto e oggetto dello stesso studio, allo stesso modo la persona che studia la psiche è coinvolta nell'oggetto stesso del suo studio, studia anche se stessa. È la psiche della persona il soggetto che studia la psiche della persona: sembra quasi di girare in cerchio: la psiche studia la psiche, ma non può essere diverso. In questo gioco circolare però ho trovato più sensibilità negli psicologi che non nei filosofi. Ho notato in questi ultimi una tendenza a non interessarsi del funzionamento dello strumento che utilizzano per studiare la filosofia: la psiche, appunto. Sembrano non rendersi conto di quanto lo strumento utilizzato influenzi lo studio stesso<sup>3</sup>! Ma restiamo al servizio della filosofia verso la psicologia.

Non si può studiare psicologia senza coinvolgere se stessi, senza coinvolgere la propria psiche nello studio. Agli allievi che vengono a iscriversi al Corso di Laurea in psicologia da noi al Rebaudengo, facciamo un discorso molto esplicito: non si studia psicologia per gestire i propri problemi, per fare autopsicoterapia, no. Per la crescita personale si va dallo psicologo. Però, allo stesso tempo, sia chiaro che nel momento in cui uno studia psicologia, deve sentirsi coinvolto. Deve essere, non solo dalla parte di quello

---

con l'azienda ABC: negativa". "Ma possibile che tu abbia solo risposte negative. Ci sarà pure una cosa positiva da dirmi!". "Sì. È arrivata la risposta della sua analisi del sangue per l'AIDS: positiva! positiva!".

<sup>3</sup> Frequentando tanti e bravi filosofi, non sento in loro un interesse, una curiosità, una necessità di capire il loro strumento di lavoro. Non sento da parte loro una domanda continua: spiegaci che cosa fa la nostra psiche quando pensiamo, quando ragioniamo, quando cerchiamo di capire. Come la psiche, con il suo stesso lavoro, si trasforma, modifica se stessa. Come e dove si vede la sua crescita, il risvegliarsi di sue capacità prima dormienti (il senso della giustizia, il gusto della verità...), la capacità progressiva di raccontarsi a se stessa... Tra filosofia e psicologia non c'è una comunicazione unidirezionale, ma la possibilità di uno scambio circolare molto proficuo per entrambe.

che studia, ma anche dalla parte di quello che viene studiato. E così, avere la garanzia di studiare qualcosa di bello, di scoprire qualcosa di interessante e di utile fa crescere la voglia di studiare.

A questo punto si può fare un ulteriore passo avanti nel supporto che la filosofia dà alla psicologia. Guardiamo lo psicologo seduto nel suo studio che attende un nuovo cliente o paziente. Non sa ancora nulla di lui e allora? Come fa a sapere se merita lavorare con quel cliente? Non sa ancora niente, non lo conosce ancora, non c'è ancora disponibilità, non c'è ancora empatia, non c'è ancora alleanza terapeutica; quando ci si incontra per la prima volta non c'è ancora niente. Eppure lo psicologo da qualche parte deve appoggiarsi per sentire che merita investire su quel nuovo cliente, merita fare delle fatiche con lui, sapendo bene che non è certo quanto il cliente paga che motiva le fatiche che richiede<sup>4</sup>.

È la filosofia che gli può ben dire come ogni uomo meriti di essere studiato, ogni uomo meriti di essere aiutato, meriti di essere supportato; qualunque cosa abbia fatto, qualunque sbaglio, qualunque scemenza, qualunque crimine abbia commesso, merita comunque aiutarlo. Certo, questo me lo dice anche la religione cristiana, ma non tutti gli psicologi sono tenuti ad avere una scelta di fede. E allora deve bastare una filosofia, una filosofia che dia questa immagine positiva del valore dell'uomo, del valore radicale indistruttibile dell'uomo, di ogni uomo. Perché, se ci si appoggia su una filosofia tipo quella professata dal Nazismo<sup>5</sup>, allora non tutti gli uomini valgono. Solo alcune categorie di uomini valevano, ed erano una razza superiore. Altre categorie invece non valevano la fatica di lasciarle in vita. Certo per uno psicologo ci vuole una filosofia un po' più solida, un po' più valida.

---

<sup>4</sup> Personalmente, poi, sono un Salesiano prete e so bene quante volte accolgo la richiesta di lavorare gratis da parte di chi ne ha bisogno e non può pagare. E so anche per esperienza i rischi terapeutici che si corrono nel lavoro gratuito: il rischio che il cliente non si impegni e non fatichi più di tanto, tanto... non costa.

<sup>5</sup> Non si tratta di un sistema filosofico, ma di alcune teorie filosofiche, in particolare di Hegel (tipo: lo stato è la più alta rivelazione dello spirito universale ed ha un diritto supremo nei confronti dell'individuo) e di Nietzsche (tipo: il concetto di superuomo) che, opportunamente strumentalizzate, hanno fondato il principio che, da una parte ci sono superuomini, e dall'altra persone che non meritano neanche di vivere. Altro che fare fatica per loro.

Allora ecco che si può studiare psicologia, si può lavorare con tutte le persone, ma proprio tutte, sapendo che non si sta sprecando tempo, sapendo che si sta facendo un lavoro che merita in tutti i casi.

Un ulteriore elemento che viene dalla filosofia e permette allo psicologo di studiare psicologia e di lavorare con la coscienza del valore di quello che sta facendo, è il senso dell'esistenza delle persone. Tutte le persone hanno un senso in loro stesse, nella loro vita, nelle loro realtà, nella loro situazione. Tutti hanno un senso.

Ora, nella realtà di oggi, la mancanza di filosofia è molto diffusa, per via di una particolare caratteristica dell'evoluzione storica avvenuta. Nei tempi passati, diciamo fino alla prima metà del 20° secolo, in Europa come in Africa, in Asia, nelle Americhe precolombiane..., dovunque uno nascesse al mondo, gli veniva infilato addosso un vestito filosofico. Non poteva scegliere il vestito che gli mettevano, è vero, però un vestito ce l'aveva. Vuol dire che si trovava dentro un sistema filosofico già confezionato: il senso della vita, della morte, del dolore, della gioia, del piacere, del sesso, della famiglia... Aveva una struttura filosofica in mente e quindi poteva affrontare le diverse situazioni della vita e andare avanti. Adesso le culture si sono incontrate, scontrate, incrociate, mescolate e, davanti ad una proposta così vasta di filosofie diverse, molte persone sono smarrite, non scelgono una filosofia, non studiano, non approfondiscono e non acquisiscono un sistema filosofico valido e completo.

Magari se lo inventano! Mi sono sentito dire da più di una persona: "Io passo in rassegna le filosofie, le religioni, tutto quello che circola e colgo per me fior da fiore. Prendo per me il meglio della visione della vita, del mondo, della religione, di tutto. Colgo fior da fiore ciò che sento veramente adatto a me". Ma tu sai cosa vuol dire creare un nuovo sistema filosofico? Ma ti rendi conto? Ci vuole ben altro che la buona volontà di un singolo che si mette lì pensare. E allora si trovano persone, normalmente del ceto medio – alto, con un sistema filosofico incompleto, lacunoso, pure con parti in contrasto tra di loro. E quando incappano in una lacuna o in una contraddizione... ecco la crisi di origine filosofica.

A questo proposito, ricordo un tempo lontano, alla fine millennio scorso, quando ho sentito per la prima volta la proposta di Lodovico Berra di aprire una scuola di Counseling Filosofico. Siamo andati nella casa salesiana di via Copernico 9, a Milano vicino alla stazione Centrale, e lì Lodovico ha organizzato il primo incontro in Italia tra le persone interessate a questo argomento. Allora eravamo molto pochi, una quindicina al massimo. Io ero un po' incerto sull'argomento, perché non lo avevo mai affrontato prima e, tanto meno, approfondito. Mi ha convinto un caso che ho avuto modo di leggere poco dopo. Una persona sui 45 anni va dallo psicologo e dice di essere depresso. Eppure sta facendo un buon lavoro, proprio il lavoro che da ragazzo sognava di fare, e guadagna anche bene; ha una bella famiglia con due bravi figli... Lui però è depresso! E va avanti così per un po' a descrivere la sua situazione, quando lo psicologo lo blocca dicendo: "Lei non è depresso, lei ha perso il senso di che cosa fa. Non sa perché lavora, non sa perché sta in casa con la famiglia, non sa perché è diventato padre, non sa perché... Non ha più il senso delle cose. Sta facendo una certa vita perché l'ha programmata, ma quando l'ha programmata era un ragazzo e non vedeva il suo senso profondo. Adesso che l'ha realizzata, trova un vuoto di senso dentro di sé". Il Cliente allora ne aggiunge un pezzo: "Io sono un neuropsichiatra, mi sono auto diagnosticato la depressione e mi sono auto prescritto i farmaci antidepressivi. Ho avuto tutte le controindicazioni possibili e non ho avuto nessun effetto positivo. Allora mi sono detto: andiamo a sentire uno psicologo cosa dice". E lo psicologo gli ha detto che doveva andare da un filosofo. Non c'erano gli elementi della depressione, c'era qualcos'altro: "Va tutto bene e io sto male", com'è possibile? È possibile per mancanza di filosofia! Così è partita la prima scuola italiana di Counseling Filosofico, in piazza Conti di Rebaudengo 22, a Torino, come si può leggere nel libro di Lou Marinoff del 1999: "Platone è meglio del Prozac".

E allora la filosofia offre un altro vantaggio al lavoro dello psicologo: sapere che esiste un senso a tutte le dimensioni della vita di un uomo. C'è un senso nel lavoro e nella famiglia, nella gioia e nel dolore, nella vita e nella morte... E, se il senso c'è, lo si può

trovare, lo si può vivere. Ma cercare qualcosa sapendo che c'è, è ben diverso dal cercare qualcosa solo sperando che ci sia.

Facciamo un esempio: immaginate di dover trovare un documento importantissimo e non sapete più dove sia, dove l'avete messo, dove mai sia finito. Allora, se voi sapete che è di certo in quella stanza, voi girate tutti gli armadi, tutti i cassetti, girate foglio per foglio e quel documento salta fuori per forza, perché sapevate bene che era in quella stanza. Se invece non siete sicuri che sia in quella stanza oppure altrove, se è in casa o in ufficio, se è in macchina o chissà dove, allora non lo cercate con la stessa cura, perché, mentre cercate in un posto, sapete benissimo che potrebbe non essere lì. La ricerca è distratta dal dubbio e quindi è molto meno approfondita, tanto che diventa più difficile trovarlo anche se fosse proprio in quella stanza. Ancora peggio, se non ricordate più se quel documento lo avete conservato oppure no, quindi non sapete neppure se da qualche parte esista ancora o non esiste più... Allora la ricerca è ancora più scoraggiata, più distratta e superficiale: non si sa neppure se esiste.

Allo stesso modo si lavora in psicologia. Se lo psicologo ha davanti un cliente che ha smarrito la stima di se stesso (e magari non l'ha mai neppure avuta), o gli manca la forza di relazionarsi con gli altri, o il coraggio di programmare la propria vita... sa per certo che queste positività ci sono nel cliente. Così la ricerca procede sicura, il problema sta solo<sup>6</sup> nel come farle emergere, mai nel dubbio se ci siano oppure no<sup>7</sup>.

Ma viene pure dalla filosofia il “per che cosa” l'uomo è fatto, perché questo punto di partenza fa condurre il lavoro in modo molto diverso, secondo il problema portato dal cliente. Ad esempio, prendiamo un principio filosofico tipo: “L'uomo è fatto per la felicità”, questa è un'affermazione di San Tommaso (e non solo sua) che mi piace molto, mi fa felice. Dunque, se ritengo valido questo principio: l'uomo è fatto per la felicità, e arriva una persona che mi dice: “Dottore, io ho un problema: non sono felice”. Io gli dico: “OK, lei ha ragione, questo è un problema da risolvere. Dobbiamo

---

<sup>6</sup> E certo non è poco e non è facile, ma rispetto al non sapere neppure se esiste, è già molto meglio.

<sup>7</sup> All'opposto ricordo una vignetta di Chiappori inserita nel libro di Guglielmo Gulotta: “Commedie e drammi nel matrimonio. Psicologia e fumetti per districarsi nella giungla coniugale”, in cui lo psicologo dice al cliente: “No, lei non ha un complesso di inferiorità: lei è proprio inferiore”.

andare a vedere le cause, i possibili cammini di crescita, la meta che vogliamo raggiungere...”. Parte un normale lavoro da psicologo.

Adesso immaginate invece una persona che arriva e dice: “Dottore, io soffro e sono infelice perché ho solo due gambe. Io vedo i cani, i gatti, i cavalli che ne hanno quattro di gambe: come sono fortunati, come sono beati loro. Con quattro gambe corrono più veloci, ogni gamba porta meno peso... Quando poi penso agli insetti che hanno sei gambe: che bello! Possono camminare sui vetri, sul soffitto, ecco cosa vuol dire camminare con sei gambe. E i ragni che ne hanno otto di gambe? Che meraviglia avere otto gambe!”<sup>8</sup>. Dunque, io invidio il ragno che ha tutte quelle gambe. Quando poi penso al millepiedi... allora più di così, cosa si può desiderare di più dalla vita: millepiedi!”<sup>9</sup>.

Sicuramente anche lì c'è un problema, ma è ben diverso da quello che ha detto: “Non sono felice”. La differenza sta proprio nel fatto che il primo non è felice, mentre “è fatto per” essere felice. Mentre il secondo, quello che ha “solo” due gambe, ha un problema totalmente diverso, perché “non è fatto per” aver 4-6-8... gambe. Allora, il primo andrà aiutato a raggiungere la felicità per cui è fatto, mentre il secondo non può essere aiutato a raggiungere i 1.000 piedi che vorrebbe. Può essere aiutato soltanto ad accettare il suo problema, accettare di avere solo due gambe: “Guarda che sei fatto proprio così, non hai possibilità di scegliere, l'unica strada che hai è accettare. Quando accetterai la tua situazione, troverai la pace”. Al primo, a quello che dice di essere infelice, non si può dire lo stesso: “Guarda che l'uomo è fatto per essere infelice. Accetta di essere infelice e quando accetterai di essere infelice, troverai la pace”. È un controsenso, perché so che realmente è fatto per la felicità.

Ma valutare il problema portato dal cliente a partire dal principio filosofico dell'essere “fatto per” è proprio appoggiare la psicologia sulla filosofia. Ancora un esempio su questo principio, perché lo ritengo fondamentale. Allora: arriva un cliente che dice:

---

<sup>8</sup> La sapete la storia di quel Turco che corre inseguito da un leone e intanto dice: “Allah, Allah, perché invece di farci Ottomani non ci hai fatti otto piedi?”.

<sup>9</sup> Anche qui non posso tacere la domanda: che cosa fanno due millepiedi che si vogliono bene, abbracciati stretti stretti? Fanno una cerniera lampo.



“Dottore, io sul lavoro sono stressato in maniera terribile. Grazie a Dio, però, la sera, quando torno a casa ho trovato un sistema per rilassarmi: picchio mia moglie. Sì, dopo averla picchiata per bene, mi sento rilassato, sereno, tranquillo, sono a posto. Ora però è sorto questo problema: mia moglie non è d'accordo. Come faccio a farle cambiare idea?”. Il cliente ha trovato una soluzione egosintonica al suo stress lavorativo, cioè favorevole al suo benessere. Quindi è valida, si tratta solo di trovare il modo per mantenerla. Ma se lo psicologo ha una visione filosofica della vita di coppia come “fatta per”, diversa dal picchiare la moglie, allora non accetterà la soluzione egosintonica del cliente e orienterà il suo lavoro su un tema diverso da quello proposto dal cliente. Tutto si gioca sulla visione di “fatto per” vissuta dallo psicologo. Nessuno psicologo può sfuggire a questo principio: rilevare il problema del cliente alla luce della propria filosofia.

C'è un altro punto che volevo vedere e approfondire con voi, è un punto con cui mi sono incontrato ultimamente attraverso un piccolo studio fatto su Teilhard De Chardin, un autore che conoscevo solo di nome, di fama, ma di fatto mi sfuggiva il valore delle sue teorie che mi hanno colpito profondamente. Certo non a tutti piacevano le sue teorie. Era un Gesuita e così hanno pensato bene di spedirlo in Cina. Poi, siccome è scoppiata la seconda guerra mondiale, è rimasto in Cina a lungo. Aveva la mentalità dello scienziato e quando ha sentito che i farmacisti cinesi vendevano un farmaco chiamato polvere di drago, ha cominciato a chiedersi da dove veniva quella strana polvere. Gli han detto che veniva da ossa molto antiche e allora lui si è dato da fare fino a quando è riuscito a farsi accompagnare là dove prendevano quelle ossa molto antiche ed è così che hanno scoperto l'uomo di Pechino, Homo Pekinensis, da 680.000 a 780.000 anni fa: erano veramente ossa antiche!<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> La conoscete la storiella di quel cicerone al museo di storia naturale che spiega: “Il dinosauro, di cui vedete qui lo scheletro, risale a duecentotrenta milioni e 32 anni fa”. Un visitatore stupito chiede come facciano ad essere così precisi nel datare lo scheletro. “È facile. Quando ho cominciato a lavorare qui mi hanno detto che questo dinosauro risaliva a duecentotrenta milioni di anni fa. Ora, io lavoro in questo museo da 32 anni e quindi...”.

Dunque era molto attento, molto preciso, e ad un certo punto ha elaborato una teoria molto interessante. Tenete conto che siamo negli anni 1930-40, in un periodo in cui Einstein stava cercando di mettere assieme la teoria generale della relatività con la meccanica quantistica, perché dicono due cose totalmente diverse. A questo proposito ho letto una storiella che diceva: se uno studente all'Università la mattina segue una lezione di fisica sulla relatività di Einstein e al pomeriggio segue una lezione sulla meccanica quantistica, arriva la sera e dice: "Ma questi due non si sono mai parlati? Non sa uno che cosa dice l'altro?". Sì che lo sanno, eppure dicono cose opposte, tutte e due dimostrate e non si sa ancora come metterle insieme. Dunque è in questa situazione che lui elabora un progetto, una teoria che mi è piaciuta: "Non è l'elemento più semplice che spiega la complessità, ma è la complessità che spiega l'elemento semplice".

Un elettrone non sa cosa sia un atomo, un atomo sa che cos'è un elettrone. Il ferro non sa che cosa sia un bullone, un bullone sa che cos'è il ferro. Il bullone non sa che cosa sia una macchina, una macchina sa che cos'è un bullone. Una macchina non sa che cosa sia un uomo, un uomo sa che cos'è una macchina. È l'elemento più complesso quello che è in grado di spiegare l'elemento più semplice, non viceversa.

Noi invece cerchiamo abitualmente l'elemento base costitutivo e questo continua a sfuggirci. Pensate la teoria dei frattali: partendo da un elemento minimo e moltiplicandolo in maniera indefinita, si generano realtà complesse inimmaginabili. Ci sono tanti programmi sul computer con cui potete provare a costruire dei frattali e veramente c'è da restare sbalorditi da come la semplicità possa generare la complessità. Ma il problema è che questo elemento minimo del frattale può essere ancora diviso e ancora diviso, e ancora diviso... e allora?

Ve lo ricordate Zenone con i suoi paradossi?<sup>11</sup> Se fosse sempre possibile dividere a metà una grandezza, non sarebbe più possibile fare niente. Quindi ci sono realtà che sono un tutt'uno indivisibile. Si può dividere qualsiasi realtà in parti, ma solo per studiarla a passi successivi (es: dividere l'uomo in apparati per studiarli separatamente:

---

<sup>11</sup> Tanto per ricordare: Achille pie' veloce che non può raggiungere la tartaruga, la freccia che non può arrivare al bersaglio...

apparato respiratorio, apparato circolatorio...), ma se dal medico arrivasse solo una parte (es.: solo l'apparato scheletrico), sarebbe un po' difficile curarlo (o, forse, un po' tardi). Così le parti hanno una realtà d'essere non assoluta, ma mantengono una dipendenza ontologica dal tutto.

Allora il movimento è un tutt'uno, il tempo è un tutt'uno, la vita è un tutt'uno, l'umanità è un tutt'uno... Ma così, come cambiano tante prospettive, come cambiano! Alla fine scopro che io, psicologo, non mi trovo davanti ad un caso di schizofrenia, ma mi trovo davanti ad una persona come me, e la sua malattia fa pure parte di me, perché fa parte di un tutt'uno di cui anch'io faccio parte. Allora cambia molto l'interesse per il problema del cliente, per la malattia del cliente, per la difficoltà del cliente. Cambia perché io mi sento coinvolto nel suo problema, nella sua fatica, nella sua sofferenza. Mi sento coinvolto e se, lavorando sulla sua sofferenza, riesco ad alleggerirgliela, ho alleggerito la mia sofferenza, ho alleggerito la sofferenza di tutta l'umanità.

Non solo, ma cambiano pure le motivazioni con cui lavorare. Se uno psicologo lavora solo per quanto viene pagato, lavora in un certo modo. Se invece sente il lavorare come una sua missione di sostegno alla persona che ha davanti, lavora in tutt'altro modo. Se poi sente la sua missione a servizio di tutta l'umanità (di cui lui pure fa parte), e non solo di quella persona, allora lavora ancora in un altro modo. Dalle motivazioni profonde viene tutta una serie di motivazioni interiori per cui lo psicologo diventa capace di percepire il cliente, di sentirlo dentro di sé, diventa capace di lasciare emergere dal suo inconscio la percezione profonda del valore radicale della persona. Siamo di nuovo allo stesso punto di prima: perché lo psicologo dovrebbe lasciare emergere dal suo inconscio non sa che cosa? Conosciamo la realtà che emerge dall'inconscio solo dopo che è emersa e a quel punto il gioco è fatto, non si può più ritornare indietro. E questo è uno dei motivi per cui tutti facciamo fatica a lasciare emergere materiale dall'inconscio: perché non sappiamo che cosa viene fuori e nell'inconscio ci sono anche dei mostri, certo che ci sono. Così come è certo che non ci sono soltanto mostri, come ad un certo punto sembra, studiando l'inconscio secondo Freud. D'altra parte Freud era un medico e se uno va da un medico e gli dice:

“Mi fa male questo dito”, lui guarda solo quel dito, tutto il resto non gli interessa: è il suo lavoro. Così Freud guardava nell'inconscio cosa gli interessava, ovvero che cosa non andava: le ferite, i mostri, i traumi...

Ma nell'inconscio ci sono tante altre cose. Io preferisco l'inconscio descritto da Milton Erickson, dove si vede una sua positività fondamentale con il compito di supporto alla vita della persona. Allora, un rapporto positivo della persona con il suo inconscio gli permette di vivere molto meglio e quindi è utile imparare a gestire il rapporto con l'inconscio, imparare a depositare meccanismi, imparare a smontarne altri e così via.

E così affrontiamo un altro passaggio. Il positivo di una persona vale di più di tutti i limiti, i problemi e i guai che possa avere. Basta pensare alla metafora di una macchina che ha un cilindro che non funziona più. Ebbene, è con gli altri tre cilindri che funzionano che può andare dal meccanico a far sistemare il problema. È utilizzando il positivo della persona che si può rimediare ai suoi problemi. Ora, se lo psicologo sa che l'uomo è fondamentalmente positivo, che sotto ogni limite, sotto ogni ferita, ogni povertà, ogni sofferenza, c'è sempre una realtà positiva profonda, allora ecco che si muove in un altro modo. Provate a pensare in questo modo: ogni problema che una persona ha, è una positività bloccata, una sua realtà positiva che non riesce a vivere, a manifestarsi, a realizzarsi come si sente “fatta per”.

Ma quanto cambia il modo di lavorare, un principio di questo genere. La metafora che utilizzo per spiegarlo è quella di una sorgente in montagna bloccata da un masso. Ora, non tutti i massi che ci sono in montagna sono un problema, pensate quante pietre ci sono in montagna, magari è proprio una montagna di pietre! D'altra parte, se una sorgente sgorga libera, dove sta il problema? Non c'è nessun problema. Il problema esiste solo se ci sono tutti e due gli elementi: la sorgente e il masso che la blocca.

Allora, quando arriva un cliente e dice di avere un disturbo, un problema, una fatica, una sofferenza, qualcosa che non gli va, che non gli torna, la prima cosa a cui pensare è che dentro a questa persona c'è una positività che protesta perché vuole emergere, che spinge per realizzarsi. Il cliente la sente, sente la sua non realizzazione e sta male. Lì sta la sua sofferenza. Allora, il lavoro da fare diventa veramente piacevole: andare a

togliere quel blocco in maniera che quella realtà positiva possa sgorgare dentro di lui, come una sorgente libera. C'è un passo nel vangelo dove Gesù incontra una Samaritana, vicino al pozzo di Giacobbe. Gesù le chiede da bere e quella risponde: "Come mai tu che sei Giudeo chiedi da bere a me che sono Samaritana?". Gesù le dice: "Se tu sapessi chi ti ha chiesto da bere, saresti tu a chiedere a me da bere". Quella lo squadra per bene e gli dice: "Oh! guarda che il pozzo è profondo e tu il secchio non ce l'hai". E Gesù insiste: "Guarda bene tu, perché l'acqua che ti do io diventerà una sorgente dentro di te" (Giovanni 4,5-26). Una sorgente! È proprio questa l'immagine che usa! Io sono convinto che Gesù abbia studiato psicologia. Forse anche filosofia, ma psicologia sicuramente. L'unico dispiacere è che non l'abbia studiata nella nostra Università al Rebaudengo! Ma non si può avere tutto!

Dunque, partendo da questa realtà positiva che si sente dentro l'uomo, che lui sente, che io sento che lui sente, allora tutto il lavoro gira in un certo modo. Ma tutti questi presupposti, questi punti di partenza non sono di origine psicologica, non vengono dal laboratorio di cui si parlava, non vengono da indagini sociali, ma vengono da una riflessione filosofica, e allora ben venga la filosofia alle basi della psicologia.

Grazie.

Domande

Sicuramente il tuo modo di esporre è molto filosofico, nel senso che, non risente di un modello precostituito, però è dinamico, è aperto, ci fa riflettere, ci fa pensare, ci apre a nuove prospettive, nuove visioni, e questa della sorgente è positiva: spesso uno è bloccato dal pensare di avere negatività dentro di sé. Basta cambiare un po' la prospettiva e forse tutto acquisisce una nuova luce. È proprio la capacità della filosofia di guardare da altre angolature, da altre prospettive, e quindi dare anche dei valori diversi, rinnovare i significati che magari sono un po' bloccati, sono atrofizzati e allora questo rinnovamento richiede sicuramente una capacità di osservazione nuova che secondo me è filosofica! D'altra parte questo era l'argomento della relazione.

Complimenti, intanto, alle bellissime relazioni, veramente disarmanti, eppure difficili, per me che non sono filosofo, non sono psicologo, non sono psichiatra, faccio il neurologo. Ma una critica mi pare di poterla muovere ed è questa: io penso che la psichiatria, e se c'è qualche psichiatra lo può dire, sia rimasta un po'confusa, un po'messa insieme in un calderone, dal quale credo debba essere forse un pochettino staccata. E mi riferisco anche a quello che ha detto il professor Risatti su questo neuropsichiatra, presunto depresso, che è andato dallo psicologo per trovare una via diversa. Ma costui non era probabilmente proprio "un" depresso, ma "il vero" depresso, che ha tutto dalla vita e che ad un certo punto non trova più il senso. Allora mi chiedo: con quali strumenti il filosofo, lo psicologo e forse anche lo psichiatra, qualora non voglia far uso delle tecniche mediche, riesce a tirar fuori da questo soggetto, quella scelta di vivere, là dove il senso non c'è e non c'è verso di farglielo trovare? Grazie.

Risposta

Qui si va direttamente alle tecniche che si utilizzano nel lavoro, secondo l'indirizzo teorico di ognuno. Io amo lavorare sulla storia delle persone, con una metodologia che ho appreso dal PRH, (fondatore: André Rochais), lavorare sulla storia delle persone, in base ad un principio che mi piace tantissimo, il principio della ciliegia: "Se qui c'è una ciliegia, anche una sola, vuol dire che da qualche parte l'albero delle ciliegie c'è". Che cose profonde si dicono! Cosa vuol dire? Se nella tua storia tu sei stato capace, anche una sola volta, di essere soddisfatto, di essere sereno, di sentire il senso della tua vita, del tuo essere, del tuo agire... anche una sola volta, vuol dire che l'albero della soddisfazione di te, della percezione positiva di te, del senso della tua vita, c'è dentro di te. Certo dovrai andare a vedere come mai ha fatto un solo frutto, ma l'albero c'è. Non è una speranza, un desiderio... è una realtà storica: se c'è stato il frutto, l'albero c'è. E quello che dicevo prima: cercare qualcosa senza sapere se c'è o non c'è è faticoso, è brutto e rischia di esporre a stare ancora peggio di prima. Ma cercare qualcosa sapendo che c'è, è diverso. Allora il lavoro è: quali esperienze positive ha fatto il cliente nella sua vita, quand'è che si è sentito nella pienezza del suo essere, della sua persona.

Ad esempio: quando ha raggiunto delle mete importanti, quando ha superato delle difficoltà...

Io ho scoperto così, nella pratica, la fondamentale importanza del rapporto con se stessi. Poi vengono il rapporto con gli altri e il rapporto con il trascendente. Ma il punto di partenza è rapporto con se stessi. L'uomo dialogico, l'uomo è in dialogo con se stesso. Uno può amarsi, può sostenersi, incoraggiarsi, perdonarsi... Quanto bene uno può fare a se stesso. D'altra parte uno può svalutarsi, può rifiutarsi, può punirsi. Una delle cause delle somatizzazioni è proprio l'auto punizione<sup>12</sup>: io sono arrabbiato con me stesso e quindi mi punisco. C'è anche un'espressione che dice: "Mi prenderei a calci", è un'espressione comoda, perché tanto i calci uno non se li può dare! Ma l'essere arrabbiati con se stessi, il voler punire se stessi è terribile. Se non fosse altro perché ci sono già gli altri a dispensare punizioni a destra e a manca. Non basta ancora?

"L'inferno sono gli altri", è una frase famosa di Sartre tratta da: "Huis clos". Ebbene, sono andato a leggermi quell'opera ed è astuta, veramente astuta.

Quando il protagonista fa la constatazione che l'inferno era trovarsi con due donne, chiusi in una stanza per l'eternità e l'inferno era il loro condannarsi a vicenda. E l'auto condanna arriva al punto che, dopo tanto tempo che sono lì assieme a sbranarsi, scoprono che la stanza aveva le porte aperte, non erano mai state chiuse. Ma loro non potevano uscire perché avevano stretto un legame di mutua condanna tra di loro che era insolubile. Ecco da dove viene quel "l'inferno sono gli altri". Ma ognuno può anche da solo rinchiudere se stesso in un inferno e non aver nulla da invidiare all'inferno che possono far vivere gli altri.

Il rapporto con se stessi come punto di partenza del proprio cammino. È logico che si debba partire di lì. Perché, altrimenti, una persona dovrebbe condurre se stessa in un cammino di bene se non volesse il proprio bene, se non volesse bene a se stessa? E allora si parte rintracciando gli elementi di stima di sé, di amore per sé, di perdono di sé. Di perdono... è una ingenuità pensare che perdonare se stessi sia facile: 'io mi

---

<sup>12</sup> Ce ne sono anche altre, come lo spostamento di una sofferenza dalla mente al corpo, o l'uso di una malattia per comunicare qualcosa a qualcuno.

perdono tutto e vai che sono a posto'. È una ingenuità perché, per perdonare se stessi, bisogna fare un cammino, bisogna arrivare a fare dei propositi veri di cambiamento, perché uno non può dire: 'sono stato scemo, però continuo ad esserlo'. Se desidera continuare, vuol dire che gli piace, che gli va bene così. Se invece sente il bisogno di perdonarselo, da qualche parte deve dirsi che scemo non lo sarà mai più.

Ecco allora che, nella storia del rapporto con se stessa, la persona può trovare una base su cui costruire una crescita, una base per venir fuori dalla mancanza di senso, venir fuori dal vuoto che sente dentro di sé.

Anche la solitudine, viene poi dalla mancanza di saper comunicare a livello profondo. Se uno comunica solo superficialmente, uno può essere in discoteca con trecento persone e sentirsi solo, uno può stare allo stadio con cinquantamila persone e sentirsi solo, perché non c'è un rapporto profondo con gli altri. Allora, dov'è che si impara ad avere rapporti profondi con gli altri? Dentro di sé, nel rapporto con se stesso, lì uno ha tutta la possibilità di imparare.

Un'altra caratteristica bella del rapporto con se stessi è che è la stessa persona da una parte e dall'altra, quindi conosce perfettamente l'effetto del suo intervento su di sé, sa cosa voleva dirsi dicendosi quello che si è detta. Questa mattina si parlava di sistemi culturali diversi, di lavori diversi, di significato di parole e di termini diversi. Certo, tra persone diverse capita proprio così. Ho un amico piemontese che ha sposato una ragazza siciliana, e sono andati in viaggio di nozze in Sicilia e quando son tornati i parenti piemontesi hanno chiesto allo sposina: "Allora come ti sei trovata? Sei contenta?..". E la sposa ad ogni domanda rispondeva: "Abbastanza, abbastanza, abbastanza". Dopo qualche anno la donna scopre che il significato di 'abbastanza' in Piemonte corrisponde al minimo della sufficienza, mentre in Sicilia 'abbastanza' vuol dire il massimo possibile, e così ha rimproverato il marito: "Perché non me lo hai detto?". E il marito le risponde: "Ti chiedono se sei contenta di me, e tu dici abbastanza. Come faccio a sapere che tu intendevi dire il massimo possibile?". E queste sono ancora diversità minime.



Invece quando uno parla con se stesso, conosce esattamente il valore dei termini, sa che cosa vuol dire. E poi, si rende conto dell'effetto che raggiunge, si rende conto di che cosa gli serve, che cosa gli fa del bene, di che cosa non gli serve e di che cosa non gli fa del bene. Allora, il rapporto con se stesso è un campo dove si può lavorare molto e molto bene.

Ma il fatto che il rapporto con se stesso sia la base su cui costruire la propria vita non è un concetto psicologico, è un concetto che si ricava dalla filosofia.

Domanda

Io ne approfitto per parlare. La solitudine non è qualcosa che capita casualmente, perché una persona non pensa a come liberarsene: è la sofferenza che crea questo. Il fatto che qui ci sia un clima di costruzione, un aiuto quasi reciproco, per questo io parlo, altrimenti non parlerei fossi ad un altro convegno. Proprio il fatto che uno possa costruire deriva dal fatto di aver provato di tutto per non trovare consolazione, per aver fatto di tutto per nascondersi, per aver scelto "i ghiacciai e le alte cime". Il fatto che io stia qui, parlando di fronte un auditorium (non so se sto sognando. In altri tempi non mi sarei mai permesso, non mi sarebbe mai venuto in mente), deriva proprio da quella sofferenza, sofferenza non intesa semplicemente come vissuta, dipende proprio dal nascondimento, dal vivere, dall'aver vissuto quella vita, e non è finalmente un premio, ora c'è la possibilità di un ritorno alla vita. Uno direbbe proprio che deriva dal cammino dello spirito e dal fatto che quell'esistenza paradossalmente ti porta a dei risultati che la consolazione facile della socialità, dell'amore magari, non ti avrebbero portato. Dicevo anche l'altra volta al professore: tutto deriva da una visione del mondo. La visione del mondo è ciò che si è, è quella di scegliere la vita, Poi, paradossalmente quando tutto sembra perduto, la vita ricomincia e quindi ci si trova in situazioni che in altri tempi non avrebbero avuto alcun senso.

Risposta

Posso parlare di lei? (Risposta: "Sì"). Grazie. Lei ha fatto adesso un'esperienza di quello che dicevo prima, un'esperienza positiva di sé da tenere presente, da ricordare, e

quando si troverà a vivere dei momenti in cui sente faticoso entrare in contatto, entrare in relazione, anche con il pubblico, lei potrà recuperarsi questo momento, questa esperienza che ha espresso davanti a tutti e dire: “Posso”, “Posso”. Se l’ho fatto una volta, significa che dentro di me quella sorgente c’è e quindi posso comunicare, posso relazionarmi con tanti in maniera positiva, simpatica, piacevole: “Posso”!