

IL BENESSERE DELL'ANIMA

la filosofia come sapienza di vita

“La durata della vita umana non è che un punto (.....), la composizione del corpo è corruttibile, l’anima è un turbine, la fortuna imperscrutabile e la fama cosa insensata...E, dunque, cosa c’è che possa guidare un uomo? Una cosa e solo una, la filosofia” – MARCO AURELIO

“Quanto alle malattie della mente, contro di esse la filosofia è munita di rimedi, e proprio per questo è giustamente considerata la medicina della mente” – EPICURO

Il consulente filosofico è un filosofo che, dopo la sua formazione superiore in filosofia e la sua pratica della ricerca filosofica anche in ambito teoretico, abbia anche conseguito una formazione specifica nell'ambito della pratica filosofica, che lo abbia reso capace di affrontare con atteggiamento filosofico (...) dialoghi vertenti su problemi concreti e quotidiani, ed in presenza di dialoganti non-esperti di filosofia – da WIKIPEDIA

Il compito del consulente filosofico consiste nell'*accompagnare i propri ospiti in una riflessione critica sul proprio modo di pensare la realtà, cercando di evidenziarne presupposti di significato e di valore, contraddizioni, incongruità rispetto al modo in cui essi poi vivono di fatto le vicende della loro vita* – da WIKIPEDIA

La consulenza filosofica ***non fa uso di strumenti terapeutici o psicologici***: il suo approccio è interamente filosofico e pertanto impiega solo competenze logiche, argomentative, storiche, conoscitive.

Il filosofo consulente non fa diagnosi, non solo perché non ha la competenza per farle, ma soprattutto perché ***non cura***: il suo oggetto è il pensiero dell’ospite (e ogni uomo pensa, indipendentemente dal suo stato di salute), il suo obiettivo comprendere e far comprendere quel pensiero – dalla presentazione dell’ISTITUTO DI CONSULENZA FILOSOFICA

SOCRATE, ovvero la filosofia come ricerca e dialogo sui problemi dell'uomo:
*Socrate è stato probabilmente il primo “consulente filosofico” della storia del pensiero, dato che si preoccupava della “cura dell'anima”, propria e dei suoi interlocutori → il suo motto era: “Conosci te stesso”, ossia cerca di cogliere il significato più profondo del tuo essere uomo, conosci i tuoi limiti e le tue possibilità, e, come già ammonivano i Sette Savi, segui queste massime: *Nulla di troppo; Ottima è la misura; Non desiderare l'impossibile...**

*Qual era il suo “metodo di indagine”? Il dialogo” con gli interlocutori, che comprendeva tre momenti: 1) il non sapere (solo chi pensa di non sapere è disponibile a mettersi in discussione); 2) l'ironia (Socrate la usa per instillare il dubbio sulle convinzioni che crediamo fondate, e non lo sono); 3) la maieutica (ovvero, l'arte di “far partorire” una propria “verità” agli interlocutori, di renderli consapevoli di sé).
*Ma a cosa serviva quella continua ricerca? Rendeva davvero “sereni”? A quanto pare sì, se consentì a Socrate di affrontare con tranquillità la morte, ingiusta, cui fu condannato, dicendo ai suoi accusatori che egli aveva vissuto appieno, non lasciava rimpianti, perché aveva sempre filosofato, ricercato, e il senso della vita non è la meta, ma la ricerca...**

E, per questo Filosofo, proprio la coscienza e conoscenza di sé rappresentava la condizione per la “felicità”, la pace interiore, l'appagamento.

PLATONE e ARISTOTELE: cos'è la felicità?

“Su cosa sia la felicità, vi è disaccordo...spesso la stessa persona la pensa diversamente: quando è malato, pensa che sia la salute; quando è povero, che sia la ricchezza...” - Aristotele, Etica Nicomachea, libro I

*“La felicità non consiste in passatempi e divertimenti, ma in attività virtuose.” –
Aristotele, Politica*

“Vivere bene e vivere virtuosamente è tutt'uno.” – Platone, Critone

Per Platone e Aristotele, la felicità (definita dallo Stagirita “bene sommo”) consisteva nell’esercizio della Virtù, e la virtù stava nel “realizzarsi” (non usiamo anche noi la stessa espressione per indicare la felicità?), cioè nello sviluppare ciò che, specificamente, ci rende uomini, la ragione. Quindi, felicità è vivere secondo ragione, cioè secondo misura, armonia, equilibrio.

Perché la ricchezza, la bellezza, il successo, e persino la salute possono abbandonarci, ma chi è virtuoso, cioè chi coltiva la parte migliore di sé, può, certo, essere turbato da grandi tragedie, ma chi non lo è finisce per essere sconvolto anche dalle più piccole avversità...

“Non dalla ricchezza nasce la virtù, ma dalla virtù deriva, piuttosto, ogni ricchezza e ogni bene, per l'individuo come per gli Stati” - Socrate

L’ETÀ ELLENISTICA, ovvero, imparare, dalla filosofia, a raggiungere l’aponia (assenza di dolore), l’apatia (assenza di emozioni), l’atarassia (perfetta pace dell’animo, che nasce dalla liberazione dalle passioni e da ogni turbamento).

LE SCUOLE ELLENISTICHE → dalla FISICA all’ETICA

GLI STOICI:

il Panteismo: la coincidenza di *principio passivo* (materia, informe e inerte) e *principio attivo* (dio, pneuma, anima del mondo, **LOGOS**) → il Logos, la Ragione, regge il mondo, per cui tutto ciò che accade *deve* accadere, e deve accadere *così com’è* (determinismo, come concatenazione di cause ed effetti). Ma se tutto è governato dalla Ragione, allora *esiste al meglio*, al top, tant’è vero che, con la “*conflagrazione universale*”, tutto torna ad essere esattamente come è già stato → il dio-Logos è **PROVVIDENZA**, perché conduce ogni cosa al suo fine perfetto, e per il singolo uomo c’è un **DESTINO**, benefico perché razionale. Il **MALE** esiste solo nella visione di vita, distorta, dello **STOLTO**: il **SAGGIO** sa che tutto è bene, e deve adeguare le proprie “scelte” ad assecondare ciò che è meglio per lui, e che è comunque già determinato, definito (che senso avrebbe contrastare ciò che esiste secondo ragione, e quindi al meglio? in questo sta la **LIBERTÀ del saggio**). La bellezza, la ricchezza, la salute, il

successo sono, a livello etico, **INDIFFERENTI**: meglio se ci sono (sono, comunque, **VALORI**), ma non servono per essere **FELICI**.

Ma, se solo vivendo secondo ragione si è felici, che ruolo hanno le nostre **EMOZIONI**? Esse sono opinioni o giudizi dettati da leggerezza, e vanno rifuggite; soprattutto, chi è saggio non potrà mai affliggersi per i MALI, dato che essi non esistono nella perfezione dell'universo. Ecco raggiunta **L'APATIA**, cioè l'indifferenza verso le emozioni e le passioni → in essa sta l'imperturbabilità, la perfezione contemplativa, in cui nulla si desidera e nulla si "combatte".

GLI EPICUREI: la filosofia come **QUADRIFARMACO**: contro 1) il timore degli dei e 2) della morte, e per dimostrare 3) l'accessibilità del piacere e 4) la brevità del dolore. Atomismo e materialismo.

- 1) Non si devono temere gli dei perché essi, di forma umana, abitano gli spazi vuoti tra gli infiniti mondi, vivono in amicizia gli uni gli altri e, perfetti come sono, non si curano degli uomini...Perché dovrebbero?? Sono perfetti e beati...
- 2) Non si deve temere la morte dato che "quando ci siamo noi la morte non c'è, quando c'è la morte non ci siamo noi" – dalla LETTERA A MENECEO
- 3) Il piacere è raggiungibile
- 4) Il dolore è provvisorio, finisce, non è eterno, e può lasciare spazio al piacere.

La felicità consiste nel **PIACERE STABILE**, che coincide con la privazione del dolore (**APONIA**), e nell'assenza di turbamento (**ATARASSIA**); è da rifuggire il **PIACERE IN MOVIMENTO** (gioia, letizia, ebbrezza), che ci "scombussola". Quindi, il Piacere nasce da un calcolo razionale, da una misura: "(...) soltanto l'accorto calcolo dei piaceri può far sì che l'uomo basti a se stesso e non diventi schiavo dei bisogni e della preoccupazione per l'indomani. Ma questo calcolo può essere dovuto solo alla saggezza".

Ma quali **BISOGNI** devono essere soddisfatti, e quali no? Esistono i **BISOGNI NATURALI E NECESSARI** (ciò che serve a tenersi in vita); **NATURALI MA NON NECESSARI** (sono una "variante" superflua" dei necessari), **NON NATURALI E NON NECESSARI** (la gloria, la potenza, gli onori, la ricchezza...). Vanno perseguiti SOLO i **BISOGNI NATURALI E NECESSARI**, che lasciano l'uomo davvero **LIBERO**.

GLI SCETTICI: la “*ricerca*” (*sképsis*) degli Scettici li condusse a dire che l’uomo non è in grado di accedere alla Verità ultima delle cose, e, quindi, si deve praticare **L’EPOCHÉ**, la sospensione del giudizio su ciò che non si può conoscere e affermare. Solo così si eviteranno gli affanni, i turbamenti, e si raggiungerà L’ATARASSIA.