



Albert Kitzler

GUARIRE CON LA FILOSOFIA

Scopri l'aspetto
pratico e terapeutico
dell'antica saggezza
per affrontare le sfide
di tutti i giorni



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Albert Kitzler

GUARIRE CON LA FILOSOFIA

Scopri l'aspetto pratico e
terapeutico dell'antica
saggezza per affrontare le
sfide di tutti i giorni

Indice

| | |
|---|-----------|
| Prefazione | 9 |
| I - Pensiero sano grazie alla saggezza degli antichi | 15 |
| Dal pensiero ad abitudini guaritrici | 27 |
| Alleanza terapeutica..... | 33 |
| II - Rimedi per i dolori della psiche..... | 37 |
| Stress psicofisico e sovraccarico | 38 |
| Paure | 63 |
| Rabbia, risentimento, collera, odio..... | 88 |
| Preoccupazioni, apprensione | 125 |
| Estraniamento..... | 156 |
| Passioni | 183 |
| Lutto..... | 205 |
| Avidità, avarizia..... | 219 |
| Invidia, gelosia, malevolenza, aticofilia | 227 |
| Bramosia | 235 |
| Ambizione | 240 |
| Arroganza, superbia | 245 |
| Epilogo | 255 |
| Consigli di lettura | 257 |
| Bibliografia..... | 259 |
| I filosofi citati..... | 264 |
| Ringraziamenti | 273 |
| Note | 274 |

Prefazione

Una volta Socrate disse di non essere d'accordo con l'opinione comune secondo la quale un corpo sano renderebbe sana anche la mente. Secondo il filosofo greco varrebbe piuttosto il contrario: grazie alla sua saggezza, una buona mente garantirebbe al corpo le cure migliori che ci si possa immaginare.¹

Nelle antiche filosofie orientali e occidentali si ritrova spesso l'idea che corpo e mente raggiungano lo stato migliore se mettiamo ordine nel nostro spirito, ma a questo scopo sarebbe innanzitutto fondamentale liberarsi da preconcetti errati che si sono profondamente radicati in noi a causa del nostro vissuto. Questa liberazione inizierebbe dal pensiero "corretto" e troverebbe compimento in atteggiamenti e posizioni adeguati nei confronti della vita. La condizione migliore a cui si mirerebbe per corpo e mente non sarebbe altro che uno stato di salute che, una volta raggiunto, porterebbe automaticamente a ciò che ogni uomo aspira: il senso di benessere, soddisfazione e gioia. Naturalmente, anche un corpo che si trova nella condizione migliore potrebbe essere colpito da una malattia o ferito a causa di violenze o incidenti; tuttavia, in questi casi una vita mentale sana rappresenterebbe la miglior medicina per un percorso di guarigione rapido.

Pertanto, tutto il “bene”, ma soprattutto la gioia e la salute sarebbero riconducibili a un pensiero che sostenga stabilmente la nostra mente, rendendola sana e al contempo rinforzando le funzioni corporali.

Questa interazione tra pensiero, stato morale, corpo, salute, gioia e benessere, riassunto molto brevemente in queste righe, rappresenta la base fondamentale della filosofia pratica dell'antico Egitto, Grecia, Cina e India. È proprio questa filosofia di cui vogliamo occuparci. Non si trattava tanto di un'etica basata sul rispetto di determinati obblighi, bensì di una filosofia terapeutica indirizzata alla gioia, al benessere e alla salute della psiche. Uno dei presupposti fondamentali, pertanto, era la sofferenza quotidiana; in realtà i filosofi pratici erano interessati anche all'ampliamento del sapere e alla scoperta di errori e preconcetti sbagliati, ma l'obiettivo che perseguivano consisteva nell'offrire pensieri guida per la cura e la guarigione della mente e al contempo del corpo. L'attenzione era concentrata sui numerosi dolori legati alla quotidianità, grandi o piccoli che siano, che impediscono all'uomo di godere appieno della propria vita e di condurre un'esistenza sana e felice.

Per molti secoli questa concezione era caduta nell'oblio, ma due tendenze recenti offrono motivi fondati per sperare che sia possibile recuperare questa saggezza trasmessaci dagli antichi e renderla applicabile alla nostra vita. Al centro di una di queste tendenze stanno i recenti studi di medicina nel suo significato più ampio, tra cui soprattutto le ricerche di neurobiologia, epigenetica, psiconeuroimmunologia, biopsicologia, studio dello stress, ma anche diversi approcci della medicina psicosomatica, della psicoterapia del profondo, della terapia cognitivo-

comportamentale, degli esercizi di presa di coscienza o della terapia della saggezza.² Tutte queste ricerche e i relativi risultati non fanno che confermare ancora una volta – sebbene in modo involontario e non sempre mirato – che le filosofie antiche sono adeguate ed efficaci per superare, evitare o ridurre i malesseri del corpo e della psiche.

La seconda tendenza si è sviluppata proprio dalla filosofia: da circa mezzo secolo anche in ambito accademico si fa sempre più pressante l'interesse per la filosofia pratica degli antichi. In essa non si riscoprono solamente ideali utili per affrontare con successo la vita basati su una concezione ragionevole della convivenza umana. Anche l'antica concezione di gioia e salute della mente come risultato di una corretta cura di sé e di un'autoeducazione di stampo filosofico che permea tutto il sapere occidentale e orientale che ci è stato tramandato, torna sempre più al centro dell'attuale discussione filosofica.

Queste due tendenze confermano la tesi principale degli antichi filosofi e pensatori: l'influenza e l'importanza del pensiero sul nostro benessere mentale e fisico. Pertanto, in quest'opera ci sembra opportuno presentare le correlazioni tra pensiero e dolore, tra benessere mentale e salute fisica, tra gioia e soddisfazione, così come sono state interpretate dai grandi maestri dell'antichità. Non si tratta solamente di un puro interesse storico o accademico; lo sguardo è rivolto alla nostra vita quotidiana. La domanda è cosa possiamo imparare dalle lezioni di saggezza degli antichi. Quali consigli ci hanno tramandato per condurre una vita sana e piena sfuggendo al dolore e, laddove non sia possibile, sopportandolo con coraggio? Questo sapere può esserci di aiuto anche dopo duemila

anni? Questa grande distanza temporale ci offre forse la possibilità di guardare al nostro modo di vivere da un punto di vista nuovo e arricchente?

Sebbene alcuni aspetti che saranno trattati nelle prossime pagine possano risultare note o scontate ai lettori, il fatto che continuiamo ad autoprocurarci sempre gli stessi dolori a causa del nostro modo di pensare, valutare e giudicare mette in evidenza che non abbiamo ancora riflettuto, capito o attuato a sufficienza alcuni tratti di quello che apparentemente consideriamo ovvio.³

Non si tratta di “pensare positivamente” nel senso di ignorare semplicemente ciò che è negativo convincendosi che tutto vada al meglio. Il pensiero sano di cui si occupa questo libro descrive più un modo di pensare filosofico sviluppato dagli antichi in Oriente e in Occidente, comprovato e orientato a una più profonda comprensione di se stessi e del mondo. Esso si basa su concezioni olistiche e mira a uno sviluppo durevole della propria personalità che ci permetta di resistere ai pesi e ai dolori quotidiani insegnandoci a gestire la nostra vita in modo più cosciente, gioioso e saggio.

Nonostante tutti gli sforzi compiuti per presentare gli approcci filosofici di questo libro nel modo più aderente e applicabile possibile alla vita quotidiana, esso non offre né ricette brevettate per una vita sana, né una lista da spuntare man mano che viene scorsa. Al contrario, esso raccoglie una serie di proposte in termini di pensieri e atteggiamenti che il lettore potrà sperimentare, valutare e confrontare con le proprie esperienze per modificare la propria mentalità e il proprio stile di vita in alcuni ambiti. I rimedi filosofici non vanno “assunti”, ma ponderati, capiti e integrati nella propria

vita. Se i risultati sono buoni e adatti a noi, dovremmo interiorizzarli e trasformarli in un atteggiamento interiore: solo a questo punto riusciranno a sviluppare il loro pieno potenziale guaritore e benefico per la mente, lo spirito e il corpo. Un medico greco dell'antichità diceva: "La forza di un uomo non risiede in quello che mangia, ma in quello che digerisce".⁴

I

PENSIERO SANO
GRAZIE ALLA SAGGEZZA
DEGLI ANTICHI

Gli antichi Greci, fondatori della nostra cultura occidentale, ritenevano che la saggezza e virtù più importante fosse la “temperanza”, a cui conferivano soprattutto il significato di vita retta, equilibrata. Infatti, il termine greco *sophrosýne* si compone delle parole “sano” e “pensare ragionevolmente”.¹ In effetti, per i Greci la saggezza e l’amore verso la stessa, che loro chiamavano filosofia, rappresentava una sorta di “salute del pensiero” (Omero) o di pensiero salutare.² Concentrandosi sul pensiero non escludevano l’azione e la pratica di una vita sana, al contrario; ciononostante, sapevano che le nostre azioni e sensazioni dipendono in maniera decisiva da quello e dal modo in cui pensiamo, dalle opinioni che abbiamo, da come vediamo il mondo e valutiamo le cose, dai riferimenti che prendiamo per il nostro volere e le nostre brame. Non negavano che spesso le azioni sono guidate dalle nostre emozioni e pulsioni, da schemi comportamentali e mentali inconsci e che le decisioni vengono frequentemente prese “di pancia”, ma riconoscevano che tutti questi fattori vengono (co-)determinati e influenzati dal nostro modo di pensare.

Un esempio: se qualcuno ci sta antipatico a pelle, non servirà a nulla continuare a rimuginare sul motivo per cui avvertiamo questa sensazione; al contrario la nostra avversione non farà che aumentare caratterizzando in modo decisivo il nostro atteggiamento verso questa persona. Se invece distogliamo la mente e ci concentriamo su altri suoi aspetti, cerchiamo di capirla e di cogliere al-

cuni lati della sua personalità che ci risultano familiari o addirittura piacevoli e manteniamo fissi i nostri pensieri, non è raro che l'iniziale avversione spontanea si tramuti in una sensazione più positiva. Probabilmente questa persona non diventerà mai un caro amico, ma non sarà nemmeno più quel personaggio antipatico che lo consideravamo all'inizio, e probabilmente dopo questo "cambio di idea" riusciremo anche ad andarci più d'accordo.

Se il nostro modo di pensare non guida e influenza solamente le nostre azioni, ma anche la nostra maniera di sentire, percepire e vivere, esso contribuisce anche a determinare se ci sentiamo bene mentalmente, se stiamo "bene", se abbiamo un'immagine di noi forte ed energetica o se, al contrario, ci percepiamo come persone insicure, paurose, depresse, prive di stimoli. Tutti questi sentimenti, stati d'animo e pesi che attanagliano la nostra mente erano considerati una sofferenza dai Greci – ma anche da Egizi, Indiani e Cinesi. Questa sofferenza della mente non era ritenuta meno grave di quella del corpo, pertanto oltre al male fisico anche le forme di dolore mentale valevano come "malattie".

Avendo riconosciuto che il pensiero ha un influsso determinante su sensazioni e azioni e, di conseguenza, sul benessere mentale, essi ritenevano che esistesse un modo di pensare curativo, "salutare", e uno che conducesse, alimentasse o addirittura ingigantisse la sofferenza mentale. Come il medico che ci prescrive un medicinale, ci dà consigli e ci aiuta a guarire il corpo, anche colui che si prodigava allo stesso modo per il pensiero era visto come una sorta di terapeuta della mente. Tuttavia, il sapere o la scienza che si occupava del pensiero corretto, ossia "salutare", veniva chiamata filosofia. Sopra alla

porta della biblioteca di Alessandria d'Egitto, il luogo di cultura più grande in assoluto del mondo antico, era incisa pertanto la scritta "ospedale dell'anima" (in greco *psyches iatreion*).³

Effettivamente, per gli antichi la filosofia rappresentava una sorta di "medicina per la mente". "Per la cura del corpo gli uomini hanno escogitato due scienze, la medicina e la ginnastica, che assicurano rispettivamente la salute e la vigoria. Il solo rimedio alle malattie e alle passioni dell'anima è dato, invece, dalla filosofia".⁴

L'obiettivo di questa filosofia consisteva nel liberare gli uomini dal dolore mentale, ossia rendere la mente completa, guarita, "sana". Essa comprendeva anche altri ambiti, ma il centro e lo scopo finale di tutto il pensiero filosofico erano questioni di "buona vita", che eviti la sofferenza della psiche creando un benessere duraturo. Quest'opera tratta proprio di questa filosofia pratica intesa come medicina per la mente, che ha come obiettivo il trattamento e la cura del dolore mentale alla stregua di una malattia.⁵

Le "malattie" di cui si tratta non vanno confuse con disturbi psichici o patologie mentali nel senso odierno dei termini, poiché esse non possono essere guarite né dalla filosofia né dal pensiero ragionevole (altro aspetto di cui erano già consci gli antichi). La sofferenza della psiche non deve aver raggiunto un livello tale da impedirci di entrare in contatto con la persona colpita con semplici parole e di donargli conforto. Al contrario, si tratta di quelle forme e quei gradi del dolore mentale posti al di sotto di questa soglia che si estendono fino allo stato ideale di totale assenza di malessere psichico. Essi rappresentano l'assoluta maggioranza di tutte le nostre

sofferenze quotidiane. La soglia della malattia mentale in senso stretto è labile; cercare di determinarla con precisione non ha alcuna utilità in questo contesto, come il tentativo di definire in modo “obiettivo” il significato di “sano” e “malato”. Lo stesso Aristotele, che assieme a Socrate e Platone ha fondato la tradizione occidentale della definizione del concetto filosofico, ammetteva che quando si tratta di uno stile di vita corretto – che anche lui considerava come quello che evita il malessere della mente e conduce alla “felicità” – dobbiamo accontentarci di un grado più basso di esattezza scientifica. La filosofia pratica non si occupava tanto di definire cosa fosse la gioia, il benessere o la salute mentale, ma di raggiungere la felicità e superare il dolore della mente.⁶

Pertanto, per familiarizzare con le sofferenze mentali e con i modi filosofici per superarle o lenirle è sufficiente imparare a riconoscere che determinati stati mentali come stress cronico, risentimento, paura, preoccupazioni, estraniamento, passioni sfrenate, gelosia, invidia, avidità, tristezza, egoismo ecc. rappresentano una sorta di dolore della mente e quindi di “malattia”, proprio come facevano gli antichi. L’assenza di sofferenza mentale, di conseguenza, corrisponderebbe alla “salute” della psiche; il parallelismo con le patologie e la salute fisiche, che gli antichi sottolineavano incessantemente, può stimolarci da un lato a elevare la discussione su uno stile di vita “buono”, “salutare”, “pieno” e “felice” a un altro livello, al di là di parole vuote ed errati moralismi. D’altro canto, però, esso dà l’impressione corretta che non si tratti di filosofia speculativa – che sicuramente trova un suo motivo d’essere – ma piuttosto di una filosofia pratica o, per essere più precisi, terapeutica con una certa

vicinanza alle questioni di natura medica e scientifica.

Ne è riprova il fatto che i risultati scientifici della moderna neurobiologia, epigenetica, psiconeuroimmunologia, della medicina psicosomatica e di altri ambiti di ricerca continuano a confermare la plausibilità e l'adeguatezza del sapere antico. I disturbi e le sofferenze della psiche che vengono affrontati in quest'opera, che l'antica filosofia pratica riconosceva come malattie, alla lunga hanno gli stessi effetti dei cosiddetti fattori di stress: nell'organismo causano reazioni biochimiche che colpiscono il nostro stato di salute in svariati modi senza alcun tipo di controbilanciamento, contribuiscono all'invecchiamento precoce, accorciano la vita e hanno un ruolo importante, se non decisivo, nell'insorgere e nello sviluppo della maggior parte delle patologie gravi.⁷

Inoltre, un punto di vista diverso rispetto alle nostre sofferenze mentali quotidiane può esserci utile per superare e sciogliere barriere o blocchi interiori che ci impediscono di aprirci a esercizi mentali e pensieri filosoficamente fondati grazie ai quali gli antichi affrontavano proprio questi dolori.

Infine, una prospettiva che riconosca le sofferenze quotidiane e i comportamenti che ne stanno alla base non come una normalità o un difetto morale, ma come una sorta di malattia, permette di conferire a questi dolori e ai relativi metodi di guarigione l'attenzione che meritano, liberandoli da valutazioni moralistiche che non portano a nulla. Siamo abituati a consultare il medico al comparire del più insignificante sintomo fisico, mentre rispetto alle nostre sofferenze quotidiane dell'animo rimaniamo spesso inermi e soli proprio perché ne sottovalutiamo il potenziale patologico, di frequen-

te fino al punto in cui esse finiscono col tramutarsi in pesanti malattie psichiche o fisiche. A questo proposito, l'osservazione di un filosofo greco molto rinomato ai suoi tempi chiarisce bene il rapporto tra sofferenze mentali, malattie, comportamenti e filosofia pratica:

La corporazione dei medici si augura che l'uomo non si ammali mai. Tuttavia, se si dovesse ammalare, quantomeno non dovrebbe ignorare la propria malattia, come accade purtroppo per tutte le sofferenze dell'anima. Se gli uomini agiscono con stoltezza, vivono senza freni e si comportano in modo ingiusto, non sono disposti a credere di essere nel torto; al contrario, alcuni ritengono addirittura di tenere un comportamento retto. Nessuno ha mai ritenuto che la febbre significhi salute, che la tisi sia sinonimo di benessere, la gotta di dinamicità o il pallore di carnagione sana. Tuttavia, chiamano gli eccessi d'ira coraggio, il desiderio sessuale (verso i bambini) amicizia, l'invidia concorrenza leale e la vigliaccheria accortezza. La conseguenza è che chi soffre di patologie fisiche si rivolge ai medici perché sente che questi potranno aiutarlo a curare le sue malattie, mentre chi sopporta sofferenze dell'anima evita i filosofi nella convinzione di sapersi arrangiare egregiamente in ambiti in cui in realtà commettono gravi errori.⁸

È stato più volte sottolineato che il nostro sistema sanitario occidentale ha la tendenza a intervenire troppo tardi, ossia solamente quando le “malattie” mentali e fisiche sono già comparse.⁹ La medicina occidentale è orientata al trattamento di stati acuti e dolorosi dell'organismo in

modo meccanicistico, ottenendo risultati estremamente incoraggianti in alcuni casi, ma evidenziando anche grandi carenze nel caso, per esempio, di patologie infiammatorie croniche, di disturbi funzionali e di malattie autoimmuni.¹⁰ La fase a volte molto lunga della progressiva comparsa della malattia con tutti i fattori mentali legati agli eventi e ai comportamenti del paziente rimane spesso in secondo piano e non viene trattata. Per alcuni un grande vantaggio della medicina tradizionale cinese risiede proprio nel porre l'accento sulla prevenzione e la profilassi delle malattie; per esempio, i bambini cinesi imparano a prestare attenzione ai sintomi e alle sensazioni provenienti dall'organismo per percepire eventuali disturbi funzionali già ai loro primi stadi di sviluppo.¹¹ “Bisogna agire su ciò che non c'è ancora” e “prevenire il grave finché non lo è ancora”, dice Laozi.¹² Fedele a questa tradizione, anche lo studioso, medico e filosofo giapponese Kaibara Ekken si occupò durante la sua vita della salute e dell'educazione morale e fisica, osservando che “aver cura della vita significa prestare attenzione quando non si hanno malattie”.¹³

Platone, che amava sostenere le proprie opinioni filosofiche grazie ai miti, ripeteva che il dio Asclepio aveva inventato l'arte medica innanzitutto per i sani e che, pertanto, sarebbe stato opportuno ricorrere maggiormente alla medicina per l'educazione e la preparazione alla vita.¹⁴

Poiché gli antichi consideravano le sofferenze e i pesi della mente come una malattia a cui si dovesse dedicare la filosofia pratica in veste di “medicina dell'anima”, essa andava a colmare le lacune dell'assistenza sanitaria che oggi vengono viste come gravosi deficit sia della biome-

dicina, sia della psicoterapia. Viste le scoperte scientifiche sempre nuove che si stanno compiendo sulle svariate e complessissime interazioni tra psiche e sistema immunitario, incluso il sistema nervoso e ormonale, il sapere relativo ai processi di guarigione e salute dell'antica filosofia pratica acquista un'importanza sempre maggiore. L'invito di Socrate di occuparsi delle sofferenze quotidiane insegnando agli uomini come mantenere in equilibrio la propria mente per evitarle è, quindi, più attuale che mai.

“Pertanto, dobbiamo ponderare se qualcuno di noi abbia la formazione sufficiente per il trattamento dell'anima e sia in grado di curarla correttamente, e chi abbia avuto buoni maestri in questo”, affermava Socrate.¹⁵ Il testo greco recita *psyches therapeia*, ossia prendersi cura, servire la mente. È un peccato che una gestione buona, benefica e sana delle forze della propria mente, per la quale sembra esistessero maestri all'epoca di Socrate, non venga più insegnata né nelle scuole, né all'università.¹⁶

Non va dimenticato che esiste anche una sofferenza della mente inevitabile o sensata, come la tristezza, l'afflizione, il timore, il dubbio, l'insicurezza e l'estraneazione. Essi possono rappresentare sintomi che ci rimandano a qualcosa di passato, ci mettono in guardia da dolori maggiori o ci indicano la strada per superare una crisi e ritrovare uno stato mentale più equilibrato. Confucio diceva che “se un uomo non ha ancora sviluppato il proprio sé, lo farà sicuramente nel momento del dolore”.¹⁷ Come il pericolo cela in sé il momento della salvezza, anche la sofferenza può rappresentare un'opportunità.

Il termine greco *krisis*, da cui deriva etimologicamente la parola crisi, ha un'ambivalenza simile. In medicina,

essa indica da sempre il punto della svolta, nel quale la malattia raggiunge il proprio apice per migliorare o peggiorare definitivamente. Nonostante l'utilità e l'importanza del dolore, non è certamente esso a cui miriamo nella nostra vita, bensì esattamente l'opposto, la libertà dalla "paura e dalla sofferenza" che Epicuro riconosceva come adeguata determinazione della "felicità" umana.¹⁸ Dobbiamo ammettere, tuttavia, che questo opposto, ossia la libertà dalla sofferenza, il benessere, la salute, la felicità, può essere raggiunto solamente se ci confrontiamo con l'esperienza del dolore e se continuiamo a doverglielo strappare combattendo per esso. Un filosofo giapponese dice: "Il sollievo dal dolore deve provenire dalla forza dello stesso"¹⁹ o come affermò un antico filosofo cinese: "Di solito, gli uomini di carattere, acume, intelligenza e saggezza hanno vissuto a lungo in miseria e difficoltà".²⁰

Se quest'opera si concentra quasi esclusivamente sulla saggezza degli antichi occidentali e orientali quale "medicina per l'anima" e "terapia filosofica" (soprattutto del periodo compreso tra il 500 a.C. e il 200 d.C.), è perché sono dell'idea che già nell'antichità fosse presente una sorprendente convergenza di opinioni in merito a tutto quello che sia essenziale per superare le sofferenze quotidiane della mente. L'analisi del dolore e i rimedi per superarlo o mitigarlo furono discussi a quei tempi con una profondità, chiarezza e precisione che non si riscontra più negli scritti filosofici delle epoche successive.²¹

Quest'importanza della filosofia è già stata posta in evidenza da Kant, anch'egli richiamando gli antichi e in particolare Socrate e Platone. Egli riteneva che la filosofia pratica fosse "mantenitrice di insegnamenti di sag-

gezza” e distingueva un concetto di sapienza scolastico e cosmico: con il primo intendeva il sistema delle conoscenze in ordine logico, mentre il secondo metteva in relazione tali conoscenze con l’azione pratica dell’uomo e la sua vita quotidiana, nella quale esse dimostrano veramente il loro reale beneficio. Esse rappresenterebbero il riferimento di tutta la filosofia, pertanto “il filosofo pratico, il maestro di sapienza grazie allo studio e all’esempio” sarebbe “il vero filosofo”.²² Il “grande pubblico” non sarebbe in grado di prendere parte alle “sottili dia-tribe” della filosofia scolastica, e ciononostante sarebbe fondamentale che la filosofia diventasse pratica anche per l’uomo comune trasmettendo insegnamenti che possano fungere da “guida ispiratrice” nella vita di coloro che non l’hanno studiata allo scopo di “indicare chiaramente la strada verso la sapienza (salute mentale) che tutti devono percorrere” e di tenere lontano “gli altri da strade sbagliate”.²³

Inoltre, molte saggezze popolari sono accomunate da una forte incisività che, tra l’altro, ne ha permesso la sopravvivenza per oltre due millenni. Spesso si tratta di una formulazione particolarmente chiara, azzeccata, inusuale o figurata che si fissa nel nostro pensiero e che riusciamo a richiamare alla memoria in situazioni nelle quali può fungere da importante orientamento. Esse hanno un carattere “appellativo” che stimola e rinforza l’autodeterminazione e l’autoriflessione.²⁴

Tuttavia, il mio intento non è quello di presentare una descrizione storica, bensì di ricercare quale messaggio possa trasmetterci la saggezza degli antichi per affrontare le sofferenze quotidiane che affliggono la nostra mente; per questo motivo, le considerazioni che seguono

trarranno origine e avranno fine sempre nella vita pratica di ogni giorno: essa è il punto di vista predominante con il quale analizzeremo i testi più importanti degli antichi cercando di ritrovarne la rilevanza pratica per gli uomini moderni. Come osservò Confucio, è importante che la sapienza trasmessaci si fonda con l'esperienza di ciascuno di noi per dare vita a una nuova conoscenza.²⁵

Vedremo che nell'ambito della saggezza di vita c'è ben poco di davvero nuovo, molto risulterà già noto al lettore. Nello studio della sapienza è nuovo solo l'errore, mentre la sapienza di per sé è stata scoperta già da tempo. Essa è sempre stata insita nella natura dell'uomo e nelle leggi della vita. Per quanto possano mutare le condizioni di vita esterne, la natura dell'uomo rimane invariata nei suoi tratti fondamentali. Da migliaia di anni gli uomini presentano gli stessi desideri, bisogni, paure, problemi, preoccupazioni, gioie e dolori essenziali; pertanto, possiamo concentrare i nostri sforzi nel tradurre il sapere che ci è stato trasmesso nella nostra lingua, adattandolo alle mutate circostanze e fondendolo con le nostre esperienze. Potremo ottenere un enorme arricchimento personale abbandonando gli schemi ben noti della contemporaneità e cambiando punto di vista sui temi importanti della vita, la sofferenza della mente e il suo contrario – gioia, completezza, salute della mente – muovendoci tra le pieghe della storia e del linguaggio che troviamo negli importanti testi saggi dell'antichità. Secondo Confucio “dal grigiore del passato si può capire il presente”.²⁶ In questo modo possiamo guardare le cose come attraverso un prisma, percependole con colori, rapporti e prospettive diversi, e questo può aiutarci a vedere il mondo in cui vivia-

mo in modo nuovo e differente e a trovare la forza di cambiare attingendola da una mutata comprensione.

Dal pensiero ad abitudini guaritrici

Prima di passare alle singole sofferenze della mente e ai rimedi filosofici per superarle o lenirle, ritengo utile fare chiarezza su uno schema generale che ricorrerà in ciascun capitolo e che riguarda il modo in cui possiamo “guarire” questi dolori con l’aiuto del pensiero, delle conoscenze e saggezze che ne derivano. Infatti, questa sapienza da sola non basta per raggiungere la guarigione: sappiamo molto, ma non lo mettiamo in pratica. Non è saggio chi detiene un ampio bagaglio di conoscenze, ma chi le mette in pratica nella vita quotidiana. In un modo o nell’altro, lo schema che verrà presentato nelle pagine seguenti può essere applicato a pressoché tutte le sofferenze della mente e rappresentava una componente essenziale dell’antica filosofia pratica in Oriente e in Occidente.

La prima frase dei *Dialoghi* di Confucio recita: “Studiare ed esercitarsi continuamente, non è anche ciò un piacere?”.²⁷ Il termine “piacere” indica gioia, soddisfazione, benessere o salute mentale. Per i filosofi antichi l’anello di collegamento tra il pensiero e la salute della mente consisteva nell’esercitare le proprie abitudini: prendere familiarità con nuove abitudini di pensiero e comportamento, l’abbandono e il mutamento di schemi di pensiero, volontà e azione riconosciuti come errati erano considerati il rimedio filosofico per qualsiasi tipo di dolore della mente. Erano il vero processo di apprendimento nell’ambito della filosofia pratica e l’unica via

per continuare ad alimentare e accrescere la gioia di vivere. Chi non modifica le proprie abitudini, non provoca alcun cambiamento.

Per Aristotele l'uomo non è altro che la somma delle sue azioni quotidiane. "Dalle nostre azioni scaturiscono i nostri comportamenti".²⁸ Diventiamo quello che facciamo; siamo le nostre abitudini, tra le quali rientrano anche le abitudini mentali: "Diventiamo come ciò che regna nei nostri sensi e nel nostro pensiero. Questo è il segreto eterno", recitano le antiche Upanishad indiane.²⁹ Le nostre abitudini sono il nostro carattere; secondo Aristotele, esse rappresentano la nostra "seconda natura" che si impone in modo più o meno evidente sulla disposizione ereditaria e sugli imprinting infantili, ossia la "prima natura", plasmandola in maniera decisiva. Il carattere è qualcosa "che [...] si forma", un'abitudine derivante dalla ripetizione e dall'esercizio. Interiorizzando consapevolmente un determinato pensiero o comportamento formiamo e modifichiamo il nostro carattere e plasmiamo la nostra personalità.³⁰

Come si diventa sportivi? Abituandosi a praticare regolarmente dello sport. Come si diventa calmi? Disabituandosi a reagire con foga agli altri, al destino o ad altri fattori quando non è necessario. Come si diventa compassionevoli? Abituandosi a mettersi nei panni altrui condividendone le preoccupazioni. "Cambiare significa mutare le proprie abitudini"³¹, recita un classico dell'antica filosofia cinese.

La maggior parte delle abitudini nasce involontariamente e senza riflessioni in merito. Si tratta di schemi mentali e comportamentali interiorizzati, spesso inconsci, "elementi irrazionali della psiche", come li definiva

Aristotele.³² Tuttavia – ed è questa la riflessione decisiva del filosofo greco – esse non sono scolpite nella roccia e determinate per sempre. Grazie al pensiero possiamo decidere di comportarci o pensare in maniera diversa in futuro, e se lo facciamo cambiamo abitudini. È questo quello che intendeva Aristotele affermando che gli schemi mentali e comportamentali interiorizzati, il “carattere” quindi, sono in grado “di seguire la razionalità in base al razionale imperativo”.

Riprendendo un’immagine di Platone, un altro filosofo descrive questo processo: “Qui interviene la forza del pensiero, al modo di un auriga con le redini di cavalli cresciuti insieme, a governare e dominare il desiderio e le emozioni (forze irrazionali della mente)”.³³ Questa dominazione, tuttavia, sarebbe efficace solamente se educiamo noi stessi mutando le nostre abitudini: “Poiché nelle forze irrazionali della mente non può nascere alcun sapere, proprio come nei cavalli, ma esse acquisiscono la loro stessa virtù (sapienza) tramite una sorta di abitudine inconscia, mentre l’auriga attraverso l’insegnamento razionale”.³⁴ L’“auriga” di questa similitudine corrisponde al nostro pensiero razionale, al quale si può “insegnare” e che è sempre in grado di imparare, in alcuni di più, in altri meno, sia tramite dialoghi, libri, esperienze personali, sia attraverso l’insegnamento filosofico, come indicato nella citazione stessa.

Per gli antichi saggi era assolutamente chiaro che la conoscenza e la sapienza sono basilari e fondamentali per sviluppare la personalità e cambiare alcuni aspetti della vita; eppure, esse non sono assolutamente sufficienti.

A esse si deve aggiungere la necessità di addestrare i nostri “cavalli selvaggi”, ossia mutare gli schemi mentali

e comportamentali spesso inconsci e influenzati da “brame ed emozioni”. Pertanto, la filosofia pratica veniva suddivisa in due branche: “la conoscenza e la costituzione mentale”. “Poiché chi ha concluso il processo di apprendimento e compreso correttamente cosa si deve fare e cosa si deve evitare non è ancora saggio, se non dopo aver compiuto una trasformazione interiore grazie alla quale la sua mente si fonde completamente con quanto ha appreso”.³⁵

Le cinghie di trasmissione tra la conoscenza intellettuale e una “sana” costituzione mentale, ossia la totalità sia del nostro sapere, sia delle brame, abitudini e atteggiamenti, sono così rappresentate dall’esercizio. Nella Bhagavad Gita, un poema fondamentale dell’antica filosofia indiana, il dio Krishna rivela all’eroe Arjuna, il suo auriga (!), la seguente saggezza:

*Indubbiamente, o potente Arjuna,
la mente è irrequieta e difficile da controllare;
ma con il distacco e con la pratica
può essere dominata.*³⁶

Negli antichi testi filosofici ritroviamo sempre questa relazione tra pensiero e conoscenza da un lato, e il richiamo alla pratica e all’abitudine dall’altro. Essi sono mezzi per educare e formare la nostra personalità in modo da gestire con responsabilità la nostra vita e guarire dalle sofferenze e dai dolori della psiche.

A quest’ultimo aspetto fa riferimento un passo di Platone, nel quale il filosofo affida alle parole di Socrate un consiglio utile in caso di infelicità: non bisognerebbe crucciarsi e lamentarsi eccessivamente né “gridare, quan-