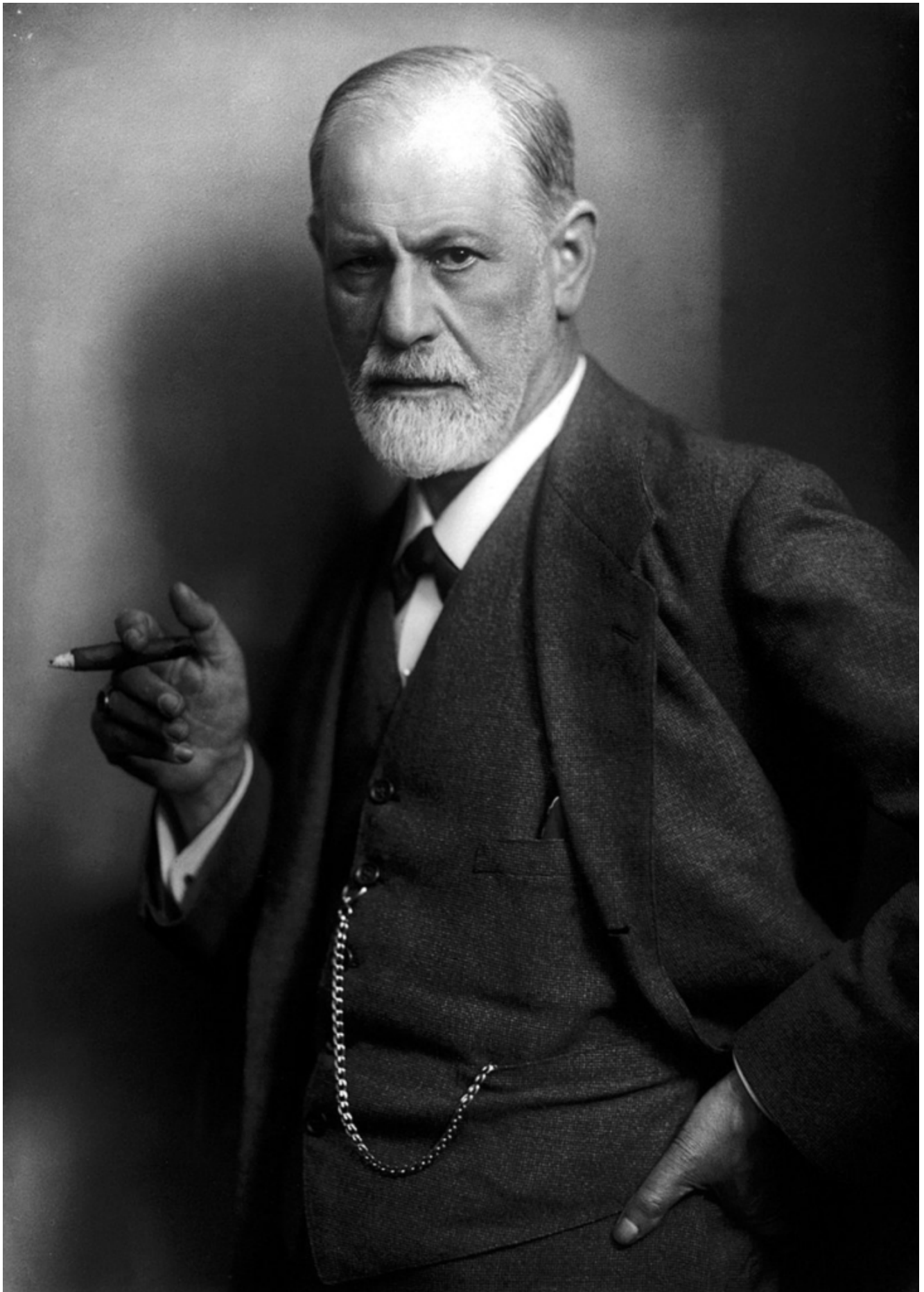


# La filosofia come terapia

Nata in Germania negli anni '80, la **consulenza filosofica** si pone a metà strada fra la psicoterapia e il coaching motivazionale.

Gli esperti di tale disciplina non si occupano di condizioni patologiche, ma cercano di aiutare l'individuo a rispondere a domande esistenziali che nessuno può evitare nel corso della propria vita. Vengono quindi esplorate possibilità inaspettate, tramite l'osservazione critica della realtà circostante, allo scopo di poter vivere bene e meglio.



Sigmund Freud, padre della Psicoanalisi

Tale *filosofia pratica* ha contribuito a rivalutare lo

Stoicismo, una scuola di pensiero con radici nel mondo greco e romano e che oggi suscita grande interesse, poiché gli insegnamenti degli stoici appaiono talmente attuali da aver ispirato la cosiddetta *terapia cognitivo-comportamentale*. Duemila anni fa, il filosofo stoico Epitteto asseriva che *ciò che turba gli uomini non sono le cose, ma le opinioni che essi hanno delle cose*. Infatti, secondo studi recenti, la maggior parte dei disagi psicologici sono dovuti all'interpretazione che si dà a ciò che accade.

La filosofia antica è così tornata in auge, perché sostanzialmente rifugge dalla retorica, spesso mediocre, del pensiero positivo; essa ci insegna delle verità fondamentali: esistono circostanze che non possiamo controllare, quindi dobbiamo concentrare le nostre energie su ciò che è possibile cambiare, ad esempio le nostre azioni e le reazioni agli eventi.

E' necessario familiarizzare con le difficoltà, le perdite o i fallimenti; la ricerca spasmodica e ossessiva della felicità e del successo ad ogni costo ci rende frustrati e spesso infelici ed insoddisfatti.

Ciò non significa che dobbiamo augurarci che ci capitino disgrazie o sciagure, ma lo Stoicismo ci insegna ad avere un approccio imparziale ed obiettivo rispetto alle casualità della vita. Tale capacità va sicuramente allenata, lo stesso filosofo latino **Seneca** scriveva di non fidarsi della fortuna, anche nei momenti di benessere; tutto ciò che gli veniva elargito, egli lo accettava in modo che, se un domani gli fosse stato tolto, non gli avrebbe causato sofferenza. Secondo lui, l'unico antidoto alla paura di perdere tutto era rinunciare, di tanto in tanto, a qualche agio.

*La ragione per cui abbiamo due orecchie ed una sola bocca è che dobbiamo ascoltare di più, parlare di meno”, Zenone di Cizio.*

Il padre dello stoicismo, **Zenone di Cizio**, vissuto nel IV sec a.C., arrivò alla filosofia in seguito ad una sciagura che colpì la sua famiglia di ricchi commercianti di porpora, una sostanza colorante estratta da un mollusco, tramite un procedimento laboriosissimo e, quindi, molto costosa. Egli, in viaggio con un grosso quantitativo, fu vittima di un terribile naufragio in cui perse tutto il prezioso carico.

Approdato ad Atene, si fermò in una bottega di libri, in cui si leggeva ad alta voce un'opera che parlava di **Socrate**. Zenone rimase così colpito da chiedere al libraio dove cercare uomini del genere e, proprio in quel momento, passava di lì il filosofo ateniese **Cratete**. Il libraio glielò indicò e Zenone lo seguì, scegliendo la via della saggezza piuttosto che sprofondare nella disperazione. A causa della perdita del carico, egli fece un incontro che gli cambiò la vita.

Si crede che la cura della psiche umana sia un fenomeno nato nella modernità, alla fine del XIX secolo, con la fondazione della psicologia e della psicanalisi. Ma alcune fonti storiche narrano che, già nel V secolo a. C., il filosofo drammaturgo **Antifonte** aveva ideato una sorta di terapia per evitare il dolore, cioè un metodo per decifrare e curare le sofferenze della psiche attraverso domande strategiche e l'interpretazione simbolica dei sogni, ben *2400 anni* prima di Freud!

Appare evidente come la filosofia antica possa riservarci

molte sorprese e offrirci, ancora oggi, strumenti per affrontare i problemi e le complicazioni della nostra epoca.