

# Curare il dolore dell'anima. Su alcune tecniche eterodosse e sulla funzione terapeutica della filosofia

*Remo Bodei*

1. Sin dalle origini dell'umanità e ancora nelle società chiamate primitive, il dolore, ritenuto per lo più punizione degli dèi o dei demoni, viene combattuto in due modi: al livello fisico, con erbe o radici di piante e, al livello psichico, mediante la magia o, più tardi, grazie a tecniche di cura più raffinate e, talvolta, efficaci, per quanto non dichiaratamente scientifiche, basate sulla persuasione e su specifiche forme di conoscenza. Nel corso della storia le malattie dell'anima sono state affrontate in vari modi dalla medicina, dalla religione e, soprattutto a partire dalla fine dell'Ottocento, dalla psicoanalisi e dalle psicoterapie (di cui non parlerò a causa della loro notorietà e della vastità dell'argomento).

Presento due soli esempi: quello dell'incantesimo praticato dallo sciamano della tribù dei Cuna, nella zona di Panama, usato nel caso di parti difficili, e quello dell'invenzione da parte del sofista Antifonte nell'Atene della fine del Quinto secolo a.C. di una tecnica per guarire i dolori dell'anima.

Tra i Cuna della zona del canale di Panama, lo sciamano segue in ogni momento il travaglio della partoriente e lo traduce in termini mitici (per cui le fasi di contrazione e di dilatazione corrispondono al passaggio di animali scavatori come l'armadillo, all'avanzare di un popolo di arcieri e simili). Egli fornisce così alla partoriente un linguaggio attraverso il quale la sua esperienza diventa verbalmente esprimibile, da anarchicamente ineffabile che era. La cura dello sciamano diventa così qualcosa di intermedio tra la nostra medicina or-

ganica e la terapia psicoanalitica, in quanto la conoscenza dei processi rende possibile dare un senso alla sofferenza e rendere accettabile alla mente i dolori che il corpo si rifiuta di accettare. Non importa che si tratti di un'illusione.<sup>1</sup> Basta crederci. Del resto, lo stesso Hegel, un campione del razionalismo, non ha mancato di osservare che «unicamente esprimendolo, il dolore giunge alla coscienza, ma ciò che è arrivato alla coscienza, perciò stesso è già cosa passata».<sup>2</sup>

Del fatto che il sapere e il dialogo riescano a mitigare la sofferenza era convinto anche Antifonte che aveva aperto nell'agorà di Corinto una specie di consultorio, dove, con il solo uso della parola, curava le malattie dell'anima, secondo un metodo da lui definito *teche alipias*, arte o tecnica di alleviare il dolore psichico. Tale metodo funzionava perché «in tutti gli uomini è la mente che dirige il corpo e verso la salute, e verso la malattia e verso tutti gli altri aspetti della vita».<sup>3</sup> Non è questo, a un altro livello, uno dei segreti della psicoanalisi?

Diversamente da Socrate, che elargiva gratuitamente i suoi consigli (talvolta non richiesti), Antifonte – come tutti i sofisti – si faceva pagare, ma rimaneva disciplinatamente a disposizione di quanti volevano discutere con lui, svolgeva le sue funzioni a orario fisso, rispondeva solo se interrogato e, a giudicare dagli scritti che ci rimangono, sapeva farlo con spiccata 'professionalità', acume e competenza.

2. Più recentemente, si sono esplorate vie simili. In alcune città degli Stati Uniti, per esempio, accanto al cappellano degli ospedali, vi sono il *philosopher in residence*, che consiglia i pazienti e i loro familiari, e il tanatologo, che aiuta i malati terminali ad accettare il loro destino, talvolta attraverso il metodo ipersemplificato di indurli a passare attraverso la sequenza del "perché io?" (perché è toccato proprio a me?), dell'"io no!" (del rifiuto) e dell'"io sì" (della rassegnazione finale). A Parigi e altrove funzionano i *Café Philo*, dove gli avventori possono liberamente dibattere gli argomenti teoricamente e praticamente più rilevanti. Recentemente si è aggiunta un'altra tecnica, inaugurata nel 1982 da Gerd Achenbach, quella della consulenza filosofica per lo studio e l'applicazione della filosofia ai problemi della vita quotidiana.<sup>4</sup> Per l'esattezza, egli non parla tanto di "consulenza filosofica", quanto di *praxis*, dello sforzo di far uscire la filosofia dal chiuso delle aule universitarie e dal ghetto degli studi specialistici per

rimetterla a contatto con le difficoltà che tutti dobbiamo affrontare: un compito importante in un'epoca in cui gli individui sono particolarmente disorientati e standardizzati.

Sotto quest'ottica, la consulenza filosofica, più che una novità, è un ritorno al passato, alla funzione che rivestiva nell'antichità, quando si trattava di trasformare e "convertire la vita", di raggiungere, attraverso la teoria, la felicità o, almeno, la serenità e tranquillità d'animo, e quando si dava importanza alla cura di sé, allo sforzo di scolpire armonicamente la propria vita come una statua. Si può dire allora che la filosofia non nasce dalla meraviglia – come nel *Teeteto* di Platone e nella *Metafisica* di Aristotele – ma dal "disagio" (*uneasiness*) di cui parlava Locke o, meglio, dalle "scissioni" che, secondo Hegel, lacerano l'esistenza degli individui: «Quando la potenza dell'unificazione scompare dalla vita degli uomini e le opposizioni hanno perso il loro rapporto vivente e la loro azione reciproca e guadagnano l'indipendenza, allora sorge il bisogno della filosofia». <sup>5</sup>

Le nostre società, in particolare, scaricano responsabilità inedite su individui che spesso non sono in grado di sostenerle, minano la consistenza dell'identità personale, espongono tutti alla non facile convivenza con culture diverse, vedono crescere il numero delle donne e degli uomini soli, degli anziani e dei malati non sufficientemente seguiti dalle istituzioni. In questo accumulo d'insicurezza e di dilemmi morali, gli individui possono pertanto incontrare nella consulenza filosofica un sostegno nel curare la propria 'ordinaria follia' rappresentata dall'incalzare delle preoccupazioni, dalle frustrazioni, dai desideri inappagati, dai piani di vita inevasi, dalla rottura dei rapporti personali, dalla crisi delle certezze, dallo svanire di ideali politici e religiosi, dalle sofferenze che colpiscono indiscriminatamente, ma alle quali il pensiero presta spesso poca attenzione. Ponendosi lucrezianamente a osservare i naufragi altrui dalla terraferma, situandosi nei *templa serena* della sapienza, esso giustifica, infatti, la sorpresa di Simmel su «quanto poco dei dolori umani sia trapassato nella loro filosofia». <sup>6</sup>

Senza bisogno di stendersi sul lettino dello psicoanalista a rivangare il proprio Inconscio, tale prassi si svolge grazie a un dialogo non schematico che, tenendo desta la coscienza, coinvolge razionalità ed emotività ed è capace di farci riflettere sulle novità apportate dalla

complessità degli stili di vita, dei saperi e delle tecnologie contemporanee. “Ammazziamo il tempo” immersi nel torpore e fuggendo le preoccupazioni. Lo facciamo con gli analgesici, ma sempre più spesso con i farmaci psicotropi, come il Prozac, lo Zoloft, che incidono sui neurotrasmettitori: combattono l’ansia e producono un temporaneo stato di benessere, di euforia, di serenità o di aumento dell’amor proprio (o con il Ritalin, pensato inizialmente per tenere a freno i bambini ipercinetici e incapaci di concentrazione, ma che è, di fatto, usato anche per stabilizzare l’umore e il comportamento degli adulti). Tali psicofarmaci sono consumati solo negli Stati Uniti dal 10% della popolazione, ossia da circa ventotto milioni di persone.

In tal modo, innestiamo con rassegnazione il pilota automatico per condurre un’esistenza opaca ma senza scosse, ci lasciamo permeare dalla scontentezza, ci logoriamo per la fretta e l’inquietudine, ci preoccupiamo di quali vestiti indossare o di quali automobili comprare e ci dimentichiamo di noi stessi, dei modi migliori di attribuire valore alla nostra vita, sia quella interiore, sia quella di relazione. Finiamo talvolta per diventare uomini e donne d’allevamento, come le galline.

3. Antifonte vive in un periodo dominato dalla grande stagione della tragedia greca, il cui sviluppo dura meno di un secolo (dal 494 a.C., ossia dalla rappresentazione della *Presa di Mileto* di Frinico, al 406, anno della morte di Sofocle della rappresentazione delle *Baccanti* di Euripide). La commozione provocata tra gli ateniesi nell’assistere alla sorte della città ionica dell’Asia Minore, che venne distrutta, provocò tale sgomento e pianto, da indurre la città a multare il tragediografo dell’enorme somma di mille dracme per aver rievocato delle sventure (da allora, con vantaggio per la tragedia in quanto genere che tocca le vicende di tutti gli uomini, il dolore fu attribuito o ai nemici, come nel caso dei *Persiani* di Eschilo o a personaggi mitici e a fatti che si svolgono a Tebe o ad Argo).

L’insegnamento offerto dal dolore nella tragedia non implica affatto che io impari qualcosa di preciso o di definitivo. Quel che si apprende attraverso le sofferenze, fisiche o psichiche, è sostanzialmente il nostro essere disarmati dinanzi agli eventi perché vi sono potenze che ci sovrastano. Nell’*Edipo a Colono*, il protagonista, va-

gante assieme alla figlia per le campagne dell'Attica, non si purifica e non si concilia con il suo destino (in questo senso non è un eroe cristiano). Poco prima di morire si lamenta anzi con furiosa amarezza dei figli che non hanno agito come egli avrebbe voluto e che si sono ammazzati l'un l'altro.

Il sapere tragico è, tuttavia, caratterizzato dall'ambiguità: nell'uomo, infatti, non c'è una separazione netta tra il bene e il male, bensì un inestricabile intreccio, che non precede alcuna definitiva tregua o salvezza. Tale sapere non ci purifica o ci rende migliori, ma soltanto più consapevoli dell'incertezza e dell'ambiguità del nostro stato. È questo il grande tema: diventare più coscienti, non migliori.

Nel tentativo di superarla agonisticamente, la filosofia stessa nasce dalla tragedia. Empedocle ha scritto circa settanta tragedie di cui non è rimasto niente, Platone aveva iniziato con poesie e tragedie. C'è un punto che distingue la tradizione greca da quella ebraico-cristiana: per i greci il dolore è un insegnamento, le sofferenze sono insegnamenti e tutta la scrittura tragica è basata sull'esperienza del dolore che ci fa crescere. Non sono precetti di vita, ma il dolore è qualcosa da cui non si sfugge e attraverso il dolore possiamo crescere. Platone fa sviluppare la sua filosofia da un lato anti-tragico e da un altro tragico. In uno dei suoi primissimi dialoghi, l'*Eutifrone* dice che i tragici non danno nessuna soluzione ai problemi che pongono. Ad esempio, nell'*Antigone* ci si domanda: ha ragione Antigone nel voler seppellire, contro le leggi dello stato, il fratello morto combattendo contro la sua città, oppure ha ragione Creonte, che rappresenta le leggi dello Stato, a volere la punizione dei traditori?

Nella tragedia non c'è soluzione. Ci sono delle aporie, letteralmente assenze di via d'uscita; per Platone la filosofia deve trovare delle soluzioni, sia pur provvisorie, e per farlo deve interiorizzare la morte, nel considerare la filosofia come una continua riflessione sulla morte: *melete thanatou*. La morte, che nella tragedia è uno scontro fatale, viene interiorizzata nella filosofia sotto il segno che la vita di questo mondo è una vita triste, grama, destinata alla morte e il rapporto fra anima e corpo è tale che questo è considerato la prigione dell'anima, in un rapporto simile al supplizio etrusco per cui si seppellivano insieme un vivo e un morto: il morto è il corpo, il vivo è l'anima. La sua filosofia presuppone l'idea di un distacco dell'anima dal corpo e

quindi di una *medicina mentis*, di una cura del dolore attraverso la conoscenza che rende sopportabile il peso della caducità e delle traversie della vita umana, poiché soltanto il pensiero dell'immortalità dell'anima riesce a curare la sofferenza del vivere. Platone non condanna i tragici, cerca però di trovare, mediante la ragione, delle risposte che non siano imprigionate in insolubili dilemmi tragici.

Le filosofie ellenistiche, in particolare l'epicureismo e lo stoicismo, hanno voluto curare l'animo, liberandolo dalla paura della morte e degli dèi per assicurargli, appunto, la *tranquillitas animi* di Seneca e un *animus terroris liber* di Cicerone,<sup>7</sup> per affrontare il dolore fisico e psichico. Lo stoico doveva resistere alla sofferenza anche chiuso dentro il toro ideato dal tiranno di Agrigento Falaride, una statua di bronzo cavo posta sul fuoco da cui fuoriscivano le grida del malcapitato che sembravano dei muggiti. A sua volta Epicuro, affrontò serenamente la morte tra gli atroci dolori dei calcoli renali, raccomandando agli amici di non dimenticare il suo pensiero. Certo, il filosofo stoico può trasformarsi, grazie a diuturni esercizi spirituali, alla *cura sui* o all'*epimeleia eautou*, in un'opera d'arte, plasmarsi sino a raggiungere uno sdegnoso o indifferente distacco nei confronti delle circostanze esteriori, ma proprio in questa volontà di stare sulla difensiva, nel non voler abbassare la guardia, confessa indirettamente la propria incapacità di una felicità espansiva del vivere.

Spesso, il prezzo pagato è quello di dolorose rinunce e dell'atrofizzazione di intere parti della vita. La stessa insistenza sulla necessità di vincere la paura della morte e sull'incombere di una moltitudine di mali attesi o inaspettati indica obliquamente come sia considerata irraggiungibile una felicità positiva, capace di abbandonare ogni difesa, di 'abbassare la guardia', di espandersi e di infrangere la barriera della tranquillità in quanto assenza di tempeste e faticoso equilibrio dell'animo.

4. In contrasto con una visione tragica del sapere della sofferenza, la filosofia occidentale ha spesso e a lungo cercato di condurre il pensiero in una zona di imperturbata serenità, nell'occhio del ciclone dell'esistenza, dove le passioni sono sotto controllo e i tormenti hanno fine. Ha così posto ogni cura nell'esorcizzare o nello sfumare i conflitti, le aporie e le infinite sfumature che si riscontrano all'in-

terno della realtà e del pensiero, affidando a quest'ultimo il compito di tracciare una strada transitabile (letteralmente un *met-odos*) per giungere alla pace con se stessi, malgrado le sofferenze e le avversità. L'ideale della serenità, della sopportazione (dell'espressione popolare "prenderla con filosofia"), di medietà e di mediazione, del tenersi ugualmente lontani dagli estremi, ha costituito a lungo la *medicina mentis* della filosofia stessa.

Questo insegnamento contrasta con la dottrina diffusa nella Bibbia dall'*Ecclesiaste*, secondo cui "chi aumenta il sapere aumenta anche il dolore", una posizione che ha portato all'elogio dell'ignoranza, del non sapere per non soffrire. Si pensi, in età moderna, alla Leggenda del Grande inquisitore di Dostoevski: Cristo ritorna sulla Terra e il Grande inquisitore lo aggredisce, gli dice che gli uomini non vogliono la libertà e la verità, vogliono il pane e la sicurezza e per questo è necessario che chi comanda li tenga nell'ignoranza. Con un altro esempio, si consideri l'atteggiamento dell'ultimo re di Napoli, che non volle costruire una ferrovia in Calabria perché non voleva che i contadini, viaggiando e vedendo il mondo, cominciassero ad aspirare a mutamenti nelle loro condizioni. Un ultimo, significativo esempio riguarda Pascoli, che, nella poesia intitolata *Zi' Meo* riferita a un suo vicino della Garfagnana, ne tesse le lodi descrivendolo come uno che "godea del poco e non sapea del tanto".

La conoscenza e il sapere come cura del dolore, vengono discusse a lungo ne *La Montagna incantata* di Thomas Mann, dove – si ricorderà – abbiamo un protagonista, il giovane ingegnere Hans Castorp, che si reca a far visita a un cugino tifico in un sanatorio svizzero e quando è là si scopre malato, e due ospiti: un italiano, Settembrini, che, pur malato, esalta la salute e la ragione, e un altro, Naphta, che parteggia per le potenze del dolore della morte. Il giovane li ascolta entrambi, poi prende una strada che noi ignoriamo: non finisce disperso nelle trincee della prima guerra mondiale, ma neppure sappiamo se sia sopravvissuto. Il pensiero moderno europeo, rielabora così, radicalizzando la posizione platonica, il pensiero tragico, non come esaltazione della tragedia, come elogio del dolore, bensì, secondo lo Hegel, della *Fenomenologia dello Spirito*, come capacità di guardare l'assoluta devastazione della morte e di soffermarsi (*verweilen*) presso di essa,<sup>8</sup> di guardare in faccia la morte per vincerla, non per essere vinti.

5. Da molti segnali si ha l'impressione che una simile strategia di addomesticamento del dolore mediante il conoscere, così lungamente elaborata e perfezionata, attraversi oggi una fase critica e abbia in qualche misura perduto di credibilità e di smalto. Si fa strada la convinzione che i processi di redenzione dalla sofferenza non possano ormai sensatamente intendersi se non in forma di miti, allegorie, creazioni artistiche, configurazioni del desiderio.

Del resto sono molte le situazioni della vita delle persone (dolore, malattia, vecchiaia, morte) che vengono ormai giudicate irriscattabili, che non sono più ritenute intimamente redimibili né in un al di là religioso, in una condizione di risarcimento paradisiaco per il male sopportato, né in un futuro laico di generale soddisfazione terrena, mediante una dialettica della storia che prefigura, dopo molte sofferenze e “doglie del parto”, l'avvento di una società migliore, senza classi, che toccherà in eredità ai nostri pronipoti. La trasformazione magico-alchemica del negativo in positivo e le promesse di ripagare le sofferenze patite nel presente per mezzo delle gioie fatte balenare nell'avvenire sono per molti diventati inattendibili. Si tende perciò a sfruttare maggiormente le occasioni e a vivere nel presente. Sembra, infatti, prevalere il desiderio di cogliere immediatamente, come doni irripetibili in una sorta di economia di rapina psichica, i rari momenti dell'amore, dell'amicizia, del piacere o del benessere, che altrimenti non potrebbero più tornare. E, parallelamente, a sopportare nello stordimento e nella cupa rassegnazione un dolore ridiventato inspiegabile, incapace di creare il proprio antidoto, una pena la cui sopportazione non mostra alcun elemento di nobiltà d'animo. Il risultato è uno stato d'animo torpido, caliginoso, che oscilla tra la tiepidezza di piccole gioie, di sentimenti attenuati e di dolori, fisici e psichici, che, nei casi più gravi, appaiono difficilmente trattabili.

### Note

- <sup>1</sup> Cfr. C. Lévi-Strauss, *Antropologia strutturale* (1958), trad. it. il Saggiatore, Milano 1966, p. 221.
- <sup>2</sup> Cfr. K. Rosenkranz, *Hegels Leben*, Duncker & Humblot, Berlin 1844, *Urkunden*, p. 519.



- <sup>3</sup> Fr. DK 87 B 2 e per una concezione generale della vita migliore, considerata quella priva di sofferenza, cfr. Ps. Plut., *Vit. dec. orat.*, 1, p. 8133 C.
- <sup>4</sup> G. Achenbach, *Die reine und die praktische Philosophie. Drei Vorträge zur philosophischen Praxis. Klagenfurter Beiträge zur Philosophie*. Verlag des Verbandes der wissenschaftlichen Gesellschaft, Österreichs, Wien 1983.
- <sup>5</sup> Hegel, *Differenza tra il sistema filosofico di Fichte e quello di Schelling* (1801), trad. it. Mursia, Milano 1971, pp. 13, 15. G. Simmel, *Fragmente und Afsätze aus dem Nachlaß*, Drei Masken Verlag, München 1923, p. 17.
- <sup>6</sup> G. Simmel, *Fragmente und Afsätze aus dem Nachlaß*, Drei Masken Verlag, München 1923, p. 17.
- <sup>7</sup> Se., in vari passi e Cic., *De fin.*, v, 8, 23.
- <sup>8</sup> Cfr. Hegel, *Fenomenologia dello spirito*, trad. it. La Nuova Italia, Firenze 1963, vol. I, p. 26.