

Giovanna Borrello¹

IL COUNSELING FILOSOFICO DI “METIS” Fare di sé un’opera d’arte

Il counseling filosofico di Metis (scuola napoletana riconosciuta dalla SICoF e accreditata dalla SICo) trova il suo significato nella denominazione della dea Metis, che sta ad indicare presso i Greci l’intelligenza intuitiva opposta a quella scientifico-analitica, che da Cartesio in poi dominerà lo scenario della cultura europea. Questo tipo d’intelligenza si concilia meglio con i saperi che sono alla base di una relazione d’aiuto come quella del counseling filosofico, che integra nella sua metodologia, psicologia, logoanalisi e soprattutto s’ispira alla “filosofia pratica”. Nella voce *Eros* della “Enciclopedia filosofica” Giovanni Bottirolì, riferendosi alle poetiche definizioni sulla Metis di D  tienne e Vernant (*Les Ruses de l’intelligence. La “m  tis” des Grecs*), scrive: «L’oggetto che occorre liberare da una lunghissima rimozione    Metis, un’intelligenza intuitiva che pu   assumere molteplici vesti: il colpo d’occhio del navigante, l’intuito diagnostico del medico, l’abilit   del cacciatore, ma oltre a queste e ben pi   importanti di queste, l’intuizione chiaroveggente del politico, o le decisioni rapide come il folgore dello stratega; e, per finire, l’intuizione di un cuore innamorato»². Bottirol   individua nella Metis lo strumento pi   idoneo per un’indagine del fenomeno amoroso. Proprio leggendo il saggio di Bottirol   su *Eros* ho avuto l’opportunit   di imbattermi nella Metis ed osservare gi   a partire da un mio antico testo che

[...] questo tipo d’intelligenza, impersonificata nella dea Metis all’origine    presente nella stessa concezione platonica dell’erotismo, nell’individuazione di Poros-esp  diente, capacit   di escogitare stratagemmi, insidie ed inganni, padre di Eros. Nella concezione platonica finir  , per  , per prevalere la discendenza materna con Penia-mancanza aspirazione, telos, tensione verso il mondo delle idee e quindi la dea Metis sar   condannata come categoria non scientifica. “Guardate alla luce del modello di conoscenza stabile (o relativamente stabile) della scienza e della metafisica, le pretese conoscitive della *metis* sembra non possano avere alcuna giustificazione”. Se quindi Platone ha condannato recisamente l’intelligenza astuta – la *metis* che in filosofia si esprime nella forma del sofista – non apparir   pi   sorprendente che egli privilegi di Eros la discendenza materna. Penia non solo rimanda al mondo delle idee, come oggetto di aspirazione per il filosofo, in contrapposizione alla doxa, ma implica anche un tipo di razionalit   che Platone definisce per la prima volta in modo sufficientemente completo nei suoi tratti principali: l’identit  , la stabilit  , la presenza a s   [...]”³.

1 Giovanna Borrello, gi   ricercatrice dell’Universit   di Napoli, dirige l’associazione “Metis”, che si occupa della formazione di consulenti filosofici riconosciuti dalla SICoF (n.d.c.).

2 G. Bottirol  , voce “Eros”, in *Enciclopedia*, Einaudi, Torino 1978, vol. V, p. 657.

3 G. Borrello / C. Fiorillo, *Il pensiero parallelo. Analisi dello stereotipo femminile nella cultura filosofica e utopica*, Liguori, Napoli 1986, p. 69.

Sono ancora oggi convinta che *identità, stabilità, immutabilità* caratteristiche della conoscenza puramente razionale, opposte alla *doxa*, mal si adattano a cogliere il carattere elastico, polimorfo, molteplice dell'amore come del mondo emotivo dell'animo umano nel suo complesso. Con Platone avviene all'interno della filosofia quella prima torsione verso l'astratto e verso una visione duale della realtà, che sancita poi da Cartesio, connoterà la filosofia occidentale e la allontanerà definitivamente dalla sua origine medio-orientale.

Metis, l'intelligenza intuitiva, è più vicina alla idea di "saggezza" che non a quella di "sapere", ed è, quindi, lo strumento veramente più idoneo di una filosofia intesa come pratica. Giangiorgio Pascalotto, insigne interprete della filosofia orientale, rifacendosi ad Eraclito, filosofo molto vicino a quella mentalità (la sua filosofia può essere vista come una variante greca del Tao), sostiene che

[...] per essere saggi non è sufficiente elaborare o conoscere una valida teoria della intera realtà, ma è necessario comunicarla correttamente e assumerla come fondamento per una pratica virtuosa. Perciò si può dire che "essa è nello stesso tempo tecne ed episteme, fare e sapere, prassi e teoria"⁴.

La formazione del counseling filosofico di Metis, un counseling fenomenologico-esistenziale, che, come tale, analizza i vissuti e le esperienze fenomenali (*Erlebnis*) del consultante e che usa il dialogo socratico come modalità di articolazione della domanda filosofica e l'arte maieutica, spazia all'interno di una visione filosofica molto più ampia di quella occidentale. Le altre scuole di counseling filosofico, pur avendo come loro strumento la pratica filosofica e pur ispirandosi ad una concezione della filosofia come esercizio, si limitano alla filosofia greca e occidentale.

La filosofia come esercizio e pratica di vita nasce, invece, in Oriente. La filosofia greca, anche quella socratica, che sono un punto di mediazione con l'Occidente, sono depositarie del sapere filosofico orientale e in quanto tali fautrici non dirette della filosofia come pratica. Il logo della Metis, che è rappresentato dalla medusa, divinità dai capelli-serpenti, *la dea-serpente che rappresenta l'eterno rinnovarsi del ciclo della vita*, l'arte di vivere che mai si finirà di apprendere, esprime a pieno lo "spirito" della scuola. Metis privilegia rispetto a quello platonico il Socrate delfico, rappresentato dal serpente, effigie scolpita sul tempio di Delfi insieme alla scritta "Conosci te stesso". Il serpente indica il cambiamento (di pelle), un "conosci te stesso" che non implica solo una consapevolezza coscienziale ma soprattutto un radicale cambiamento materiale, e, quindi, fonda un'arte maieutica come vera "ri-nascita". Un nuovo nascere a se stesso investe emozioni e sentimenti, e da una parte fa vuoto dall'ingombro di idee sbagliate ed emozioni negative, e dall'altra fa spazio e potenzia le energie secondo le antiche pratiche di Yoga, Zen, Tao. Arte maieutica, esercizi Yoga, Zen, Meditazione sono, dunque, parte integrante del Corso di Counseling filosofico della Metis, insieme al Pensiero della differenza sessuale, unica corrente filosofica attuale che afferma la sostanziale relazione tra il pensiero e la vita, e esalta il carattere pratico della filosofia.

Il Pensiero della differenza si è diffuso in Europa attraverso gli scritti di Luce Irigaray e in Italia attraverso la Comunità Filosofica di Diotima (di cui faccio parte) e, oltre a sviluppare un pensiero originale, ha rivalutato quello di alcune filosofe che già si erano affacciate sullo

4 G. Pascalotto, *Oltre la filosofia*, Angelo Colla, Vicenza 2008, pp. 8-9.

scenario culturale occidentale del '900 come Weil, Arendt, Zambrano. Queste filosofe non solo hanno fatto del loro pensiero una guida della loro vita, ma hanno anche individuato delle pratiche filosofiche che, estrapolate dal loro contesto, possono essere utilizzate nel counseling filosofico. Nel Corso di Counseling filosofico organizzato dalla Metis il pensiero delle donne è entrato a pieno titolo sia a completamento dell'orizzonte culturale complessivo che come pratiche specifiche.

Maria Zambrano concepisce la filosofia come medicina dell'anima e modificazione di sé; questa concezione nasce dall'averla sperimentata direttamente su di sé nel lungo esilio. Ella sostiene:

A differenza della filosofia sistemica la confessione e la guida riscoprono infatti la funzione mediatrice e medicinale del pensiero e, immergendosi nelle situazioni di crisi dell'esistenza, riescono ad accompagnare il difficile cammino di conversione del cuore, a farlo uscire dalla confusione, consentendogli di ritrovare orientamento⁵.

Zambrano stabilisce attraverso i suoi scritti un dialogo intenso con il suo lettore che può essere considerato "un consultante". Stefania Tarantino, studiosa sia di Zambrano che di Hersch, sottolinea il carattere pratico del pensiero di queste filosofe e, in merito a Hersch, sostiene:

Per Jeanne Hersch la filosofia è "la forma stessa del divenire del filosofo" e ciò che conta non è il sistema, ma il cammino che il filosofo opera per giungere all'elaborazione del sistema.[...] Per Jeanne Hersch *mimare* un filosofo significa provare a pensare "soggettivamente con l'autore", rifare passo passo a ritroso il cammino e l'atto che lo hanno portato all'elaborazione del suo sistema⁶.

Questo consente alla filosofia di "rimettere sempre da capo il gioco del pensiero". Mimando un autore si entra in relazione con lui e si rifà a ritroso il suo cammino, vivendolo dall'interno. La mimesi è una pratica relazionale che si stabilisce tra autore e consultante⁷. Con Irigaray siamo direttamente in contatto con il pensiero orientale e lo yoga che ella stessa pratica da decenni. Gli ultimi suoi testi sono una elaborazione ed una guida teorica a questa pratica che si basa sulla meditazione e sul respiro.

Per Weil, come per gli orientali, ma anche per chi pratica il counseling filosofico c'è una connessione profonda tra sensazioni, percezioni e pensieri, quindi corpo-mente-spirito. Non dobbiamo dimenticare che lo spirito, che la psicologia riduce a meccanismo psichico, è anche momento di connessione tra mente-corpo. Per la nostra filosofa c'è, soprattutto, connessione tra pensiero e azione, per cui un pensiero non retto porta ad un'azione non retta, che, divenuta abituale, ha bisogno per essere estirpata di un lungo esercizio, che Weil chiama anche "apprendistato", con un termine che ella trae dall'esperienza lavorativa. Non basta la consapevolezza, c'è bisogno di cambiare abitudine attraverso l'addestramento, o la respirazione "regolata" che è proprio la respirazione-yoga. Nell'opera di Weil non troviamo soltanto asserito questo principio, ma troviamo, come nell'opera di Marco Aurelio, la descrizione

5 M. Zambrano, *La "Guida" forma del pensiero*, in Ead., *Verso un sapere dell'anima*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2000, p. 21.

6 S. Tarantino, *La libertà in formazione*, Mimesis, Milano-Udine 2008, pp.19-20.

7 Della *mimesi* Jeanne Hersch parla nel suo testo: *L'illusione della filosofia*, Mondadori, Milano 2004.

pratica di veri e propri *esercizi*, come ad esempio “La lista delle tentazioni”⁸, con la quale ella passa in rassegna i propri difetti e cerca strategie per superarli, o quando, attraverso il distacco dalla propria prospettiva, si esercita a considerare come vera l’ipotesi contraria, e poi ancora con la “meditazione sulla morte”, con la quale Weil si esercita, come Marco Aurelio, a vivere ogni giorno come se fosse l’ultimo. A tal proposito ella ci esorta a non vedere la morte fisica come il peggiore dei mali, ma a vedere la morte spirituale come la cosa più temibile:

La morte non è niente, soltanto la morte interiore è terribile. Abbiamo dovuto esercitarci per molti mesi a vivere come se dovessimo morire l’istante successivo; così la morte non è assolutamente niente⁹.

A Marco Aurelio si rifà Foucault con la *meditatio malorum*, *esame di coscienza* e la *meditazione sulla morte*, nel panorama filosofico del ’900 oltre a Foucault troviamo Frankl, psichiatra che sopravvisse all’Olocausto, grazie alla pratica filosofica; a questa tragica esperienza s’ispira l’esercizio: “I miei lager”. Metis alterna questi esercizi con la scrittura autobiografica, e, seguendo il Pensiero della differenza, propone una gamma molteplice di altre pratiche, come la pratica della bellezza naturale, della bellezza artistica, del far-vuoto, della terza gamba etc. Il concetto di filosofia come esercizio comincia, oggi, a diffondersi anche in altri ambiti culturali. Sloterdijk nel suo libro non a caso chiamato *Devi cambiare la tua vita*, parla del filosofo come un *personal-trainer*, un allenatore che sottopone ad addestramento gli uomini e le donne che vogliono affrontare un percorso di perfezionamento. La vita dell’essere umano non è una vita pacificata e felice, ma c’è una continua tensione, che Weil chiama desiderio, verso il miglioramento di se stessi. Questo modello, che in Occidente è stato incarnato dall’atleta, a poco a poco è divenuto, a partire dalla “sofistica”, il centro della *padeia* greca¹⁰ e ha influenzato la stessa concezione greca di educazione come elevazione.

Non a caso, poi, Platone ha usato la parola *filo-timia* per forgiare la parola *filo-sofia*. La filo-timia è la virtù degli atleti nel lottare per l’amore della gloria. L’ascesi mistica che accomuna Oriente e Occidente deriva dal verbo *askèin* che significa esercitarsi, i primi monaci cristiani contemporanei a Cristo si dicevano atleti di Cristo e vivevano nell’*askéteria*, che significa letteralmente “luogo di allenamento”. Seguendo questi principi la Metis ha aperto anche un laboratorio di pratica filosofica che si chiama “La palestra della mente” (www.metiscounselingfilo.it). Ma anche il metodo fenomenologico a cui s’ispira il counseling filosofico fenomenologico-esistenziale può essere considerato e agito come una vera e propria “ascesi fenomenologica”, come sostiene Elisabetta Zamarchi¹¹, se usiamo questo metodo ispirandoci al significato originario della parola ascesi che significa esercizio. Ascesi deriva infatti dal verbo *askèin* che significa lavorare su di sé con diligenza ed arte, esercitarsi, curare, forgiare

8 S. Weil *Quaderni*, Adelphi, Milano 1982, vol. I, p. 111.

9 Ivi, vol. II, pp. 39-40.

10 Per Sloterdijk la prima introduzione dell’allenamento o esercizio nella *padeia* greca è ad opera dei Sofisti: «La sofistica ha prodotto, con riguardo alla tradizione occidentale, la prima, vasta scienza dell’allenamento nel vero senso della parola. Lo fece collegando strettamente il versante dell’educazione (*paideia*) e della dottrina (*didascalìa*) alla forma dell’allenamento (*askèsis* e *melete*)» (P. Sloterdijk, *Devi cambiare la tua vita*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2010, p. 352).

11 E. Zamarchi, *Ascesi Fenomenologica. Può essere una pratica filosofica dell’oggi?* In Aa.Vv., *Pensiero, meditazione, ragionamento. La filosofia in esercizio*, Mimesis, Milano-Udine 2011, p. 218.

il corpo e la mente; ma questo verbo ha finito con il tempo con il restringere il suo campo di significato solo al corpo, all'esercizio ginnico del corpo. La fenomenologia può essere considerata un'ascesi o esercizio, si chiede Zamarchi? La risposta è affermativa, perché si basa su un atto pratico fondamentale che è un vero e proprio esercizio: l'esercizio di sospendere il giudizio (*epoché*) sul nostro atteggiamento naturale, per convertirlo in una consapevolezza eidetica, ovvero dei significati reali che costituiscono la nostra esperienza. Secondo Zamarchi la prima conseguenza positiva dell'*epoché* è la sospensione dal meccanicismo ripetitivo di ciò che si dà anonimamente per accedere al sapere vero dell'esperienza di sé e dei suoi modi: questa sospensione comporta la messa a distanza tra mondo vero e mondo apparente, tra esperienza comune o naturale e la descrizione vera di ogni nostro atto e volizione. Il secondo risultato dell'esercizio dell'*epoché* è dato dalla consapevolezza e il superamento delle nostre credenze, credenze che, nate da una irriflessa adesione al fare quotidiano, diventano delle vere proprie incrostazioni mentali che delimitano il nostro "perimetro" (Ran Lahav).

Con la maieutica, il dialogo filosofico, l'*epoché* fenomenologico possiamo risalire ai *logoi*, ai pensieri, ai vissuti e acquisire consapevolezza. Ma la consapevolezza non basta se non si rettificano le abitudini: questo pretende esercizio costante e quotidiano. Ci sono, dunque, due tipi di esercizi: quelli che ci aiutano a focalizzare il nucleo centrale del proprio problema esistenziale, e quelli che aiutano a consolidare questa consapevolezza con l'acquisire abitudini diverse da quelle che hanno procurato il disagio passato. Ma come sostiene Mario D'Angelo questi esercizi devono essere eseguiti sia dal consultante che dal consultato. Il counseling filosofico comporta anche per il consultante la pratica a casa.

Nella mia attività di filosofo e counselor – sostiene D'Angelo – non posso non interessarmi alla teoria e alla pratica degli *esercizi filosofici*, i quali sono anche, come si vedrà, *spirituali e di senso* [...]. Mostrerò infatti che il *counseling filosofico fenomenologico esistenziale comporta una pratica a casa, "rituale" dell'esercizio filosofico e di senso*, comporta quello che forse potremmo chiamare un *training spirituale*, sia per il counselor sia per il consultante¹².

L'uso della filosofia come trasformazione di sé non può essere un'indicazione che il consulente dà dall'esterno al suo consultante, ma deve essere prima di tutto una pratica di vita che entra a far parte del *background* professionale del consulente che non è una buona guida se non ha sperimentato e continua a sperimentare su se stesso la filosofia come pratica di trasformazione, guida ed esercizio. Non a caso la Metis ha come motto "Solo chi consegue il proprio benessere può aiutare gli altri a conseguirlo", considera i singoli allievi come consultanti, usa il dialogo filosofico come una relazione che induce nell'altro a trasformare visioni del mondo, idee standardizzate, comportamenti stereotipati per acquisire una consapevolezza di sé ed una fluidità d'azione maggiore. Inoltre la Metis non usa solo la filosofia "critica", modalità che per lo più la filosofia ha assunto nella cultura occidentale con la sua capacità di destrutturare visioni e pensieri scorretti e negativi, ma usa soprattutto la filosofia pratica di derivazione orientale che agisce più direttamente sul mondo interiore, armonizzando corpo ed anima, emozioni e sentimenti con pensieri e ragionamenti. Lo scopo è non solo quello della problematizzazione in sé, ma di giungere attraverso la problematizzazione insita nel fi-

12 M. D'Angelo, *Esercizi filosofici ed esercizi di senso* in, Aa. Vv., *Counseling Filosofico e Ricerca di Senso*, Liguori, Napoli 2008, p. 63.

losofare stesso ad un approdo, che è quello del ben-essere. Fare di ognuno “un’opera d’arte”, secondo quanto auspica Suzuki, – motivo ripreso da Tich-Nath-Hanh ma anche da Irigaray più recentemente – è lo scopo dell’insegnamento della Metis, non a caso il training è condotto da Concetta Miele che è medica, ginecologa, psicoterapeuta e “poeta”. La problematizzazione filosofica continua può, a lungo andare, creare vuoto, senso d’impotenza, angoscia se non viene compensata dalla realizzazione concreta di una dimensione di vita diversa.

Tra Oriente e Occidente sono molte le differenze, una per tutte è quella che viene sottolineata da Suzuki attraverso il paragone di due poeti: uno orientale, Busho, e l’altro occidentale, Tennyson. Busho, nell’imbattersi nel *nazuna*, una pianta selvatica molto umile che nasce a ridosso delle siepi, si limita a guardarla; al contrario Tennyson non può non trattenersi dal recidere un fiore che ha intravisto per chiuderlo e mantenerlo in pugno¹³. Questa è anche la differenza che passa tra scienza e poesia. La scienza recide l’esperienza per analizzare gli oggetti, l’arte si compenetra, penetra nella cosa stessa e la sente dall’interno, vive della vita stessa della cosa.

L’artista è tale quando è artista della vita. «Un’artista della vita non ha bisogno di uscire da se stesso. Egli ha già con sé fin dalla nascita [...] tutta la materia [...]. Il corpo, il corpo fisico che tutti noi abbiamo, è la materia, corrispondente alla tela del pittore, al legno, o alla pietra, o all’argilla dello scultore, al violino, o al flauto del musicista, alle corde vocali del cantante. Tutto ciò che è unito al corpo, come le mani, i piedi, il tronco, la testa, i visceri, i nervi, le cellule, i pensieri, i sentimenti, i sensi – tutto ciò che, invero, concorre a costituire la personalità nella sua interezza – è insieme materia sulla quale e gli strumenti medianti i quali la persona imprime il segno del proprio genio creativo, nella condotta, nel comportamento, in tutte le forme di azione, in una parola nella vita stessa»¹⁴.

Inoltre, cosa ancora più importante, Suzuki, riprendendo T’ang, uno dei grandi maestri Zen dell’epoca, asserisce che qualsiasi uomo può divenire “artista di vita”, se è padrone di sé e si mantiene fedele a se stesso. Tendere all’armonica perfezione dell’opera d’arte è una dimensione molto presente nella visione orientale del mondo. Tich-Nath-Hanh, ad esempio, sostiene che il vivere stesso è “un’opera d’arte”.

Al termine di un ritiro in California – secondo quanto Tich-Nath-Hanh in persona ci racconta – un artista mi chiese: “Qual è il modo più utile di guardare un fiore ai fini della mia arte?”. Risposi: “Con questo atteggiamento non sarai mai in contatto con il fiore. Abbandona tutti i tuoi progetti, e resta con il fiore senza alcuna intenzione di sfruttarlo o di ricavarne qualcosa”¹⁵.

L’utilitarismo e il pragmatismo che dilagano nella nostra società non pagano. La pratica della meditazione, invece, ci fa fermare a riflettere, e, se semplicemente agiamo attimo per attimo con calma e consapevolezza, ogni istante della nostra vita può divenire un’opera d’arte. Anche Luce Irigaray che pratica da tempo lo Yoga, si rifà a questo principio, auspicando di fare di sé e di ognuno di noi “un’opera d’arte”.

La pratica yoga nel perseguire l’obiettivo di armonizzazione della scissione corpo-anima

13 Cfr. E. Fromm / D. Suzuki / R. De Martino, *Psicoanalisi e buddismo Zen*, Astrolabio, Roma 1968, pp. 13-14.

14 Ivi, pp. 24-25.

15 Tich-Nath-Hanh, *La pace ad ogni passo*, Ubaldini, Roma 1993, p. 43.

ci inoltra in un percorso interiore, che superando l'astrattezza dell'io-penso, ci mette in contatto con gli strati più profondi, con quel Sé che costituisce il nucleo più originario della nostra soggettività.

In conclusione la Metis promuove un counseling filosofico inteso soprattutto come esercizio pratico, perché non basta la consapevolezza teorica del proprio problema esistenziale, c'è bisogno di una consapevolezza così radicata nel mondo interiore di ognuno di noi da cambiare le nostre abitudini sbagliate, legate a visioni del mondo distorte e a esperienze negative. Inoltre l'esercizio non deve solo avere come scopo "la critica", intesa come messa in crisi di credenze e pensieri sbagliati, ma deve tendere ad armonizzare scissioni e contraddizioni della vita "moderna", frutto anche di atavici problemi accumulati lungo l'accidentato cammino della cultura occidentale. Sotto questo aspetto noi occidentali, nonostante la difficoltà di accedere ad una cultura non nostra – è l'obiezione che si fa comunemente ai moltissimi occidentali che, sempre più, praticano lo yoga, zen, tao, arti marziali – possiamo trarre molto giovamento proprio da pratiche della cultura orientale: il fatto che siano sempre più persone a praticarle è veramente la riprova di questo giovamento. C'è quindi bisogno di agire contemporaneamente a livello di corpo, mente e spirito: è necessario, quindi, agire a livello mentale per ampliare le nostre mappe cognitive con la logoanalisi, a livello esistenziale e del vissuto con la fenomenologia esistenziale, a livello di corpo con il respiro e la meditazione. Tutto ciò Metis lo realizza attraverso un counseling fenomenologico-esistenziale, integrato non solo dalla psicologia e logoanalisi, ma da esercizi tratti dal Pensiero della differenza e dallo Yoga, Zen, Tao e Arti marziali, perché ha come scopo di fare di ognuno di noi una "opera d'arte", cioè una persona integra e autonoma che vive in armonia con Sé e con gli Altri.