

FILOSO-FARE: PENSARE LA PRATICA FILOSOFICA COME UNA LIFE HACK

di Michela Salsano*

«È giusto anche chiamare la filosofia (philosophia) scienza della verità, poiché di quella teoretica è fine la verità, mentre di quella pratica è fine l'opera (ergon); se anche infatti i (filosofi) pratici indagano come stanno le cose, essi non considerano la causa per sé, ma in relazione a qualcosa ed ora»¹.

C'è un quesito che accompagna l'indagine filosofica e che solleva, dal suo proprio sfondo teoretico, quelli che potremmo definire come i procedimenti di ragionamento che riguardano l'azione e il vivere pratico, oltre che l'analisi dei puri concetti. L'interrogativo a cui mi riferisco è spesso formulato in vario modo, ma ciascuna versione di esso riguarda la possibilità che la filosofia possa avere una sua applicabilità alla vita pratica. Se ciò fosse possibile allora, in che rapporto questo aspetto della filosofia si porrebbe rispetto ai suoi caratteri puramente teoretici?

Anche se il dibattito attuale si pone esattamente al centro di diversi ambiti disciplinari che vedono la formazione di nuove professioni ibride, le quali nascono esattamente al confine epistemologico tra filosofia e psicologia, non credo sia possibile prescindere, in questa sede, da alcune riflessioni che, per necessità scientifica, prendono le mosse da alcuni riferimenti storico-filosofici. Nella fattispecie,

* Michela Salsano ha conseguito il dottorato di ricerca in «Ricerche e studi sull'Antichità il Medioevo e l'Umanesimo» (RAMUS) presso l'Università degli Studi di Salerno, in cotutela con l'Université de Tours. I suoi studi si concentrano principalmente sul pensiero storico filosofico applicato alla teoria del segno e alla filosofia del linguaggio, con particolare attenzione ai modelli psicologici del pensiero. Ha ideato e promosso diversi laboratori e workshop di *Philosophy for children*. Attualmente insegna Storia e Filosofia nei licei ed è cultrice della materia in Storia della filosofia medievale e umanistica, Filosofia dantesca e Psicologia generale presso l'Università degli Studi di Salerno.

¹ ARISTOTELE, *Metafisica*, II, 1, 993 b 19-23.

percorrerò una breve linea di analisi, che riguarda i termini presi in prestito ad Aristotele, per meglio portare avanti una riflessione che fondi le sue radici in uno dei paradigmi filosofici che ha fatto la storia della filosofia occidentale.

Ciò pone il lavoro che propongo in prossimità di una considerazione ponderata, in merito alla pratica filosofica a partire dal concetto di *philosophische Praxis*. Dunque, come buona prassi filosofica insegna, sarà necessario partire da una domanda: cosa intendiamo, esattamente, con pratica filosofica?

Come sempre avviene, la risposta ce la suggerisce la domanda stessa poiché, racchiusa nei termini del problema vi è la parola greca *praxis*. Nondimeno, la nostra indagine prende le mosse dal concetto a cui tale lemma ci rimanda. Ponendo l'attenzione in una prospettiva tanto sistemica quanto storica, sarà possibile individuare le questioni filosofiche circa l'azione pratica della filosofia e delle componenti nella loro interna connessione a partire dall'oggetto sul quale si esercitano, senza perdere di vista i riferimenti storici che maggiormente interessano la nostra riflessione, intesi come prodotto storico della cultura e della civiltà umane.

Potremmo dunque, in primo momento, rispondere a questa domanda in modo semplice e immediato, affermando che la pratica filosofica nasca come un dialogo che si avvia alla ricerca di diverse modalità di pensare il mondo, secondo una linea che ricorda la funzione dell'antico dialogo socratico. Tra le pratiche filosofiche attualmente in via di diffusione, vorrei proporre un focus sul *philosophical counseling*² che attraverso lo strumento del colloquio di aiuto da cui emerge la narrazione delle difficoltà del consultante, consente di

² Il termine *counseling*, con una sola *elle*, si rifà alla dizione statunitense, mentre meno comune è la sua versione anglosassone di *counselling*, con doppia *elle*. Va specificato che entrambe le dizioni sono corrette, per quanto la più diffusa e attualmente adottata dalla cultura italiana, sia quella statunitense di *counseling*. Per quel che concerne invece il *Philosophical Counseling* va sicuramente considerato quanto segue. Come afferma Lou Marinoff la consulenza filosofica nasce in Germania, con il nome di *philosophische Praxis*, ad opera di Gerd B. Achenbach a Bergisch Gladbach nel maggio del 1981, configurandosi come forma di dialogo aperto tra consulente e consultante, libero da fedeltà metodologiche. Tale dialogo può prendere le forme più diverse e far riferimento alle più varie modalità di riflessione e ricerca che la filosofia ha elaborato nel corso dei secoli.

operare lungo un percorso volto a ripristinare ordine delle categorie critiche proprie del pensiero umano, esercitando tanto l'aspetto analitico mentale, quanto quello legato più immediatamente all'azione e capacità decisionale. In merito alla propedeuticità delle categorie del pensiero critico filosofico si distingue anche la posizione di Matthew Lipman, padre della pratica di metodo, conosciuta sotto il nome di *Philosophy for Children* (altrimenti detta P4C). Lipman, durante i suoi corsi universitari di logica, si accorse di alcune lacune legate ai procedimenti logico-inferenziali dei suoi studenti. Accadeva che la maggior parte di loro non brillasse particolarmente, non per scarsa capacità o impegno, quanto piuttosto nelle tecniche di ragionamento; ciò era dovuto al fatto che non avessero mai studiato filosofia prima di approcciarsi ai problemi di logica. Questo fenomeno invece, non si verificava in quegli studenti che, diversamente, possedevano alcune delle principali categorie di pensiero proprie della riflessione filosofica. La soluzione di Lipman dunque risiede nella proposta di interventi mirati all'esercizio delle teorie e tecniche di pensiero proprie della filosofia, già in età scolare o addirittura prescolare, e soprattutto a prescindere dell'indirizzo di studi. La filosofia, in altri termini, inizia a essere pensata come un prerequisito propedeutico alla predisposizione mentale, volta ad approcciare categorie logiche sempre più complesse, utile tanto al benessere mentale della persona quanto su un versante ancor più specifico legato alle dinamiche di apprendimento, come potenziamento dell'apprendimento stesso.

Ma nello specifico, in che modo questi veloci esempi divengono una pratica filosofica? Tale posizione pratica, prima ancora di porsi come una questione di confine epistemico tra filosofia e psicologia, fonda le sue radici su un ragionamento storico-sistemico che potrebbe attingere argomentazioni proprio a partire dalla definizione aristotelica di *praxis*.

Nel primo libro dell'*Etica Nicomachea*, Aristotele ci restituisce qualcosa come l'atto di fondazione dell'etica come disciplina filosofica³. Ciò ci aiuta a vedere l'etica stessa come l'insieme di azioni e fatti che riguardano la distinzione tra bene e male, giusto o ingiusto, lecito o illecito. Nell'intento di stabilire quindi lo statuto epistemologico dell'etica come disciplina filosofica, lo Stagirita individua

³ Cfr. ARISTOTELE, *Etica Nicomachea*, I, 1094a 3.

l'oggetto di tale disciplina nella *praxis* specificatamente umana, arrivando a definire il concetto di *praktike episteme*. Per il paradigma aristotelico il termine *praxis* indica il modo di agire in cui ogni essere vivente realizza la sua natura, ossia ciò che per natura può essere, nella condizione attiva della propria vita. In questo modo il concetto stesso di *praxis* è strettamente connesso con quello di *bios*, inteso, per le finalità che questo lavoro vuole assumere, come il modo in cui ogni uomo decide di vivere.

Ma qual è il confine tra gli aspetti teoretici e gli aspetti pratici dell'indagine filosofica? E in che modo essi si definiscono? La possibilità di tradurre in prassi un sistema di riferimento concettuale puramente teoretico come il pensiero filosofico è il nucleo centrale di questa prima parte del discorso. È proprio a partire dal paradigma aristotelico, che ci è possibile rendere manifesto questo passaggio, e allo stesso tempo sottolineare/ evidenziare che il filoso-fare, in quanto tale, ponga di fatto l'accento sul fare e che l'indagine filosofia sia essa stessa tanto teorica quanto pratica, fino a mostrare che la seconda scaturisca proprio dalla prima. Si tratterebbe dunque di due aspetti che sussistono a pari dignità proprio nella definizione più intima individuata da Aristotele nel primo capitolo del libro VI della *Metafisica*.

In questo luogo infatti, delinea una suddivisione delle scienze volta a designare un confine epistemico-architettonico tra la filosofia prima, le scienze pratiche e le poietiche. Che l'*epistemai theoretikai*, da un lato, ed *epistemai poietikai* e *praktikai* dall'altro, trovino una distinzione proprio nella radicale eterogeneità dei rispettivi ambiti oggettuali è un dato di fatto imprescindibile. Tuttavia, quel che potrebbe essere definito e ulteriormente compreso, resta proprio il modo in cui queste componenti del sapere filosofico non si escludano vicendevolmente ma che siano intimamente legate a doppio filo in una relazione di interdisciplinarietà. In altri termini, stando al pensiero dello Stagirita, le scienze teoretiche rappresentano un ambito puramente contemplativo, in quanto non possono in alcun modo influire sul proprio oggetto né modificarlo, non essendo esse di alcuna utilità pratica. Ma che intende con qualcosa che non risponde all'utile pratico? L'oggetto delle scienze teoretiche esula da qualunque possibilità di realizzazione da parte dell'uomo contrariamente dalle discipline pratiche che, per contro, riguardano ciò che dipende da noi,

nel senso che sono orientate alla prassi e alla realizzazione della virtù. In altri termini il concetto di utile assume una connotazione strettamente legata all'ambito dell'azione, inteso come la tecnica legata a qualcosa in grado di produrre un oggetto.

Se dunque Aristotele individuava una distinzione netta tra l'ambito della teoria rispetto a quello della pratica, facendoli rispettivamente oggetti di *pragmatici* distinte, e così rivendicando l'autonomia metodica della seconda dalla prima, è altresì possibile tentare di far convergere almeno una riflessione lineare legata proprio alla pratica filosofica intesa come esercizio attivo e prosecuzione del momento teoretico. Si viene dunque a delineare un ulteriore confronto concettuale con un altro concetto chiave del pensiero aristotelico, quale è quello di *poiesis*.

Infatti, per *poiesis* si intende l'attività produttiva che si concretizza nella fabbricazione di un oggetto e che ha comunque il proprio fine fuori dell'attività medesima. Aristotele stesso pensava evidentemente al lavoro di un artigiano, come il calzolaio, il falegname ma anche all'attività di chi svolge una funzione direttiva rispetto alla produzione. Per *praxis* invece egli intende l'agire in cui si attualizza il vivere stesso e nella quale ne va dell'agente coinvolto in prima persona e della qualità del suo vivere.

Dunque, per la *poiesis* il fine è individuato nell'*ergon*, ovvero l'opera cui l'attività produttiva mette capo (infatti non rappresenta un fine assoluto o ultimo ma sempre relativo a qualcosa o a qualcuno) e pertanto ogni prodotto è sempre in vista, non già di sé stesso, quanto piuttosto in vista di un suo possibile utilizzo; lo stesso che, a sua volta, può rinviare a uno scopo ulteriore.

Per quel che concerne la *praxis*, invece, non viene individuato altro fine se non in sé stessa, che consiste nella propria realizzazione in maniera eccellente, poiché in essa, ne va solo di sé stessa e dell'essere di colui che agisce, e che dunque si verifica e si definisce come *aplos*⁴, ovvero un fine assoluto. Già Aristotele aveva individuato che, per quanto la riflessione partisse dai precetti relativi al sapere tecnico dei produttori, i problemi relativi alla *praxis* riguardano la vita nella sua totalità, al suo senso e al suo bene, intesi come realizzazione perfetta ovvero *eupraxia*.

⁴ Cfr. ivi, I, 1094 a 1-3.

Giunti a questo punto del discorso, si formula una nuova domanda: qual è questo fine ultimo che coincide con il principio primo? Nella riflessione aristotelica la ricerca del principio primo è il passo primario nella costruzione del sapere scientifico, proprio perché si parte da ciò che è più noto per noi discendendo verso ciò che è più noto per natura, ovvero i principi primi, certi e incontrovertibile. Tale sapere scientifico, a queste condizioni, è considerato incontrovertibile, poiché ha come oggetto la verità, a differenza di altre forme del sapere come ad esempio l'opinione (*doxa*), proprio perché conosce il suo oggetto in base al principio o ai principi, cioè in base alla causa del suo “essere come è” e del suo “non poter essere diversamente da com'è”. Ma senza ulteriormente interrogare l'indagine aristotelica, la chiave di volta che più si presta a fungere da *trait d'union* tra il paradigma aristotelico e il passaggio alle *life hack*, diviene proprio questo tentativo di voler ricondurre il principio della *praxis*, altrimenti detto bene supremo della vita dell'uomo, con *eupraxia*, cioè la vita buona, la vita riuscita, ovvero con un termine aristotelico, attento all'uso linguistico proprio dello Stagirita: *eudaimonia*. Questo ulteriore lemma, abitualmente accolto con alcuni rischi di traduzione, causa non pochi fraintendimenti poiché si è comunemente soliti tradurlo con “felicità”.

Tuttavia, va tenuto conto anche di un ulteriore aspetto, prima di avventurarsi ad analizzare il termine di *eudaimonia*. Secondo Aristotele, la scienza con più dignità, più perfetta, tale da poter essere designata come la scienza che studia e che veicola il bene supremo sarà, per estensione, la scienza più direttiva e architettonica in sommo grado, rispetto a tutte le altre. Aristotele parlava qui della politica, intesa come la scienza che dispone della necessità delle altre scienze per la collettività e che pertanto ciascuna classe di cittadini dovrebbe apprendere⁵. Per quanto il discorso sulla politica parrebbe condurci lontano dal cuore di questo breve elaborato è, in realtà, proprio ciò che a noi occorre individuare all'interno di questo insieme di termini del problema. Sopraggiunto ad arricchire il nostro discorso, tanto da conferirgli la tridimensionalità giusta per leggerne un fatto di filosofia pratica, ci lascia intendere la politica nella sua dimensione sociale e pubblica. Per meglio dire, attraverso questa rilettura aristotelica,

⁵ Cfr. *ivi*, I 1097 a 15-25.

emerge il valore irriducibile dell'individuo rispetto alla totalità. In altri termini, la *politike episteme*, intesa come politica nel senso più alto di scienza nomotetica, funzionale al discorso che qui mi sono prefissata di condurre, va analizzata rievocando il libro VI dell'*Etica Nicomachea*. In quest'opera Aristotele opera un distinguo tra la politica in quanto arte del governo e dell'amministrazione, *versus* la politica in quanto scienza nomotetica universale, il cui compito è quello di fissare le norme generali della comunità politica, alla luce della conoscenza del fine da raggiungere. Il tassello, che ci porta a chiudere il cerchio della sequenza istituita in questo mio lavoro, è proprio una più accurata versione della traduzione di *eudaimonia*. Il bene supremo, nonché fine ultimo da raggiungere, coincide con il termine *eudaimonia* intesa come «l'essere in atto dell'anima secondo virtù e laddove le virtù siano molte, secondo la migliore e la più perfetta»⁶.

Alla luce di queste coordinate di pensiero aristoteliche, la filosofia si declina come la scienza teoretica il cui fine ultimo è il disvelamento della verità, mentre il fine della scienza pratica è il sommo bene. Pertanto, coloro che hanno come fine l'azione, anche se osservassero come stanno le cose, non tendono alla conoscenza di ciò che è eterno ma solo di ciò che è relativo ad una determinata circostanza e in un determinato momento. Quindi non possiamo conoscere il vero senza conoscere la causa. Pertanto, la differenza tra sapere pratico e sapere teoretico, non sta tanto nella loro rispettiva struttura logica, poiché in entrambi i casi la conoscenza non si consegue se non attraverso la conoscenza della causa, cioè dei principi. Sia che si tratti di un sapere teoretico sia che si tratti di uno pratico, la scienza consiste sempre nella conoscenza dell'*hoti* (del che) cioè nell'accertamento di come stanno le cose e nel risalire all'*hoti* al *dioti*, ovvero al perché, alla causa, dunque al principio. Il sapere pratico dunque si occupa di ciò che, in quanto dipende da noi, è relativo ad una determinata circostanza e in un determinato momento. Il 'qui e ora' che la pratica filosofica invita ad analizzare quando entrano in gioco la componente emotiva dell'individuo e le ripercussioni che questa può avere sull'azione del soggetto.

Difatti il fine dell'*episteme praktike* è l'azione, proprio perché oggetto di essa è ciò che dipende da noi, che si realizzi in un modo

⁶ Ivi, I, 1098a 15-17.

oppure in un altro. La filosofia pratica, come la pratica filosofica, avendo come oggetto ciò che ‘dipende da noi’, ovvero ciò che a noi spetta di realizzare, cerca di conoscere come avvenga che noi agiamo, affinché noi possiamo agir bene e realizzare bene ciò che da noi dipende. Questo tipo di azione è quello che permette di render manifesto il corretto esercizio delle virtù acquisite grazie al raggiungimento della conoscenza vera, propria dell’ambito delle scienze teoretiche. Quel che occorre calare su piano pratico sono proprio i concetti di derivazione più filosofica, che anche solo per alcuni aspetti esclusivamente linguistici sembrerebbero ostici all’applicabilità pratica. Ne sono un esempio il concetto di verità e di virtù. Nel nostro quotidiano nessuno di noi si esprimerebbe mai attraverso questi termini, eppure tutti noi ricerchiamo il vero e lo facciamo attraverso l’esercizio delle nostre virtù, intese come le nostre abilità più soggettive, tanto dell’intelletto quanto frutto delle abilità fisiche. La ricerca e la cura delle tecniche che riguardano la *mental health*, attualmente ruotano tutte intorno a concetti più che mai vicini all’orizzonte filosofico. La filosofia, tanto classica quanto contemporanea, è da sempre un modo di analizzare il mondo che ci circonda, l’individuo e i suoi legami con la collettività e l’ambiente. Scavando a fondo delle questioni antropologiche ed esistenziali, si incontrano talvolta aspetti psicologici, sociali, etici che non ci allontanano dalle scienze pratiche anzi, al contrario, creano proprio un punto di contatto attraverso il quale si trasmette un contributo di criticità complementare.

Dunque, questa veloce lettura di Aristotele fissa i termini del dibattito che sono coinvolti sul campo epistemico della pratica filosofica, evidenziando le dinamiche e la logica che muovono tali presupposti, realizzandoli come *life hack*. Avendo toccato l’argomento, per quanto sia stato fatto *via brevior*, in verità esso ci predispone a notare che tra le righe di Aristotele si celano gli arcaici stampi di quello che oggi viene etichettato sotto altro nome. Non è un caso infatti, che uno degli aspetti più affascinanti del comprendere come sia possibile trovare un’applicabilità a partire dal pensiero aristotelico, risponda alla domanda circa l’utilità della filosofia. Questo perché il pensiero filosofico pone in luce, per sua natura, delle problematiche, ma quello che non emerge con altrettanta facilità e immediatezza è quanto lo stesso pensiero critico sia in grado di risolvere tali problematiche.

In altri termini, se per *life hack* o *life hacking*, si intendono quei metodi che risolvono semplici problemi quotidiani, aumentando la produttività e l'efficienza dell'individuo, attraverso la capacità di saper orientare lungo il cammino della riflessione, allora la prassi centrale del colloquio d'aiuto per quel che riguarda il *philosophical counseling*, diviene quel tipo di pratica che più avvicina, non già il cliente alla filosofia, quanto piuttosto il contrario. Questo perché non si tratta di avvicinare le persone alla pratica filosofica, per porle in prossimità delle nozioni filosofiche, ma di ri-avvicinare le nozioni teoretiche, già insite in ogni essere umano, in modo da risvegliare in esso la capacità a esercitarle criticamente nei confronti dell'ambiente che lo circonda, agendo così sulla propria vita e quotidianità. La pratica del *Philosophical Counseling*, che ha conosciuto in questi ultimi anni una larga diffusione soprattutto nei paesi di lingua inglese e progressivamente anche in Italia, riguarda in termini generali, la relazione di aiuto specifica, offerta da un professionista a un cliente che si trova in una situazione di conflitto o di difficoltà oppure che presenta problemi di varia natura, collegati alla propria crescita personale. Per mezzo di una relazione basata sull'ascolto e sulla facilitazione della comunicazione, il *counselor* aiuta il cliente ad approfondire la comprensione della sua situazione e ad affrontare così le scelte e i cambiamenti necessari per risolvere il problema e per proseguire nella crescita personale, traducendo la propria interiorità e riflessioni teoriche in azioni, quindi in prassi. Si tratta di un insieme di interventi e di tecniche anche molto differenziate tra loro, volte a orientare il *bios* dell'individuo, partendo dal metodo socratico fino alla *mindfulness*.

Ma quale potrebbe essere il collegamento tra Aristotele e la più comune e contemporanea psicologia applicata, tra diversi ed emergenti campi professionali, tra cui quello del *philosophical counselor*, che potrebbe essere considerato come una mutazione attualizzata e recente della *philosophische praxis*? In *L'arte del counseling*, Rollo May traccia una mappatura di confine tra psicologia e filosofia, a partire da un'osservazione di fondo: la personalità dell'essere umano, motore identitario dell'agire pratico, non può essere compreso al di fuori del suo contesto sociale. Per quest'ultimo si intende la comunità degli altri individui che fornisce un mondo senza il quale essa non avrebbe senso: parliamo degli agganci ai quali essa fissa le trame della sua tessitura, per conservare la similitudine utilizzata. Sappiamo che

questo è vero per esperienza personale, perché ciascuno di noi utilizza gli altri come cardini; noi ruotiamo intorno ai nostri nemici, non meno che intorno agli amici. In altri termini, la pratica filosofica consente di guidare il cliente attraverso il recupero di un criterio fondativo dell'azione pratica.

È come se la prassi potesse essere attualizzata in massimo grado proprio grazie ai criteri di *akribèia*, ovvero esattezza e rigore di analisi che precedono il passaggio successivo, cioè a dire quello legato alla *empeiria*, la quale arricchirà lo schema generale di particolari, trasformando i conflitti distruttivi in conflitti costruttivi, sia intra-psichici quanto interpersonali, esistenziali e relazionali. Riportare ordine attraverso le proprie categorie di pensiero consente di ripristinare l'ordine originario dell'interiorità dell'individuo, compromesso, anche negli atteggiamenti, nelle azioni e nelle nostre capacità decisionali.

In conclusione, voler ripensare alcuni tratti del pensiero aristotelico, a titolo esemplificativo ci aiuta a comprendere il parallelismo possibile che si innesca tra la teoria filosofica e la sua utilità pratica. Avendo ben chiara quale sia la suddivisione delle scienze aristoteliche tracciata all'interno della *Metafisica*, quel che più ci interessa non è il rigore aristotelico in sé, quanto piuttosto la sua applicabilità, gli aspetti comuni che ha con la vita pratica, la quale è rivestita di parole, concetti e metodi filosofici, più di quanto si possa immaginare. Mostrare come la filosofia possa essere una griglia teorica, ben strutturata, da recuperare all'occorrenza per risolvere quesiti che ci poniamo ogni giorno, ci aiuta a sovrapporre, in un certo senso, il pensiero aristotelico (almeno in questo caso, ma non sarebbe certo l'unico possibile) alla cartina su cui ci muoviamo abitualmente lungo il nostro percorso di crescita personale. Avremmo, per così dire, trovato una bussola, un orientamento di riferimento che ci spalleggia lungo il cammino, restituendoci dei criteri di verificabilità e auto-verificabilità.

Le ultime battute che vorrei dedicare a queste osservazioni condivise incalzano su un registro linguistico molto più immediato rispetto a quello adottato fino a questo momento. Questo perché credo che occorra dirlo apertamente: l'individuo è per sua natura portato alla ricerca della verità e in questo la filosofia diviene strumento efficace di ricerca del vero, della felicità, dell'esercizio delle proprie virtù per imparare a spostare i limiti del proprio essere, della propria

preparazione e consapevolezza di sé, ottimizzando la soluzione a problemi. Proprio questo infatti non è mai una meta, né una conoscenza mnemonica delle nozioni, ma sapere dove e come cercarle. Abbiamo solo una cosa da fare: lasciare che la filosofia abbia inizio.