

Filosofia per la vita

Francesco Bottaccioli – Filosofo della scienza

Forse qualche lettore saprà che da tempo studio e ragiono sulla Filosofia antica cercando di abbracciare in un unico sguardo quelle che mi sembrano le linee fondamentali del pensiero orientale e occidentale. Una di queste, anzi direi l'asse che unisce la riflessione e la prassi dei filosofi greci e cinesi antichi è la concezione della filosofia come guida e arte della vita. Nella seconda edizione del mio libro *Filosofia per la medicina. Medicina per la filosofia*, uscita nel novembre del 2020, metto in evidenza che «la nutrizione della vita (*yangshen*) in Cina, la *diata* in Grecia, il regime nelle opere arabe erano il terreno comune al medico e al filosofo, ognuno con le sue peculiarità, ma entrambi intenzionati e capaci di fornire all'essere umano strumenti di autoregolazione» (p. 341), di gestione della vita. Questi strumenti, che i greci chiamavano *téchne tou bíou* (tecniche di vita) e che 2.400 anni dopo il filosofo francese Michel Foucault ha chiamato “tecnologie del sé”, servivano innanzitutto al filosofo se voleva praticare la filosofia e servivano anche al medico che, per essere tale, doveva anche essere filosofo. La cura di sé e la cura degli altri erano strettamente interdipendenti. Così come lo erano il filosofare e la pratica filosofica.

In un denso, erudito e utilissimo libro di Luca Mori, *Cinetica della psiche* (uscito alla fine del 2021), troviamo lo stesso filo interpretativo, corredato da un'ampia rassegna di citazioni dai testi dei filosofi greci che sottolineano, come leggiamo in Epicuro, che non bisogna “fingere di filosofare, ma filosofare davvero” perché “non abbiamo bisogno di apparire sani, ma di esserlo davvero”. Centrale è quindi la prassi filosofica, capace di costruire un *ethos*, cioè un'abitudine, un costume, che formi un carattere il più libero possibile dalla schiavitù dei condizionamenti, alla cui catena – scrive Seneca (Mori, 2021, p. 101) siamo tutti legati, chi dalla carriera, chi dalla ricchezza, chi dall'autorità, chi dal posto dove vive per caso o per necessità. Tuttavia, secondo il filosofo romano, la catena può essere più o meno lunga e serrata: «alcuni sono legati, altri avvinti, o addirittura immobilizzati, mentre chi progredisce¹ ed è salito più in alto, porta anch'egli una catena, ma allentata; non è ancora libero, ma quasi» (Mori, 2021, nota 297).

Il filosofo quindi sperimenta in prima persona la costruzione del proprio *ethos*, che in greco, come già ricordato, significa sia abitudine che carattere, laddove il secondo si forgia sulla prima, su abitudini nuove che sorgono dalla identificazione delle catene e dalla loro messa in discussione. Costruire nuove abitudini, che cambiano il precedente carattere, è possibile con l'esercizio (*áskesis*) costante che riguarda la psiche e il corpo. Mori ci illustra nel dettaglio gli esercizi degli antichi, diversi a seconda della scuola filosofica di appartenenza, ma con la stessa finalità che è l'*enkráteia* o *autárkeia*, il

¹ Così mi piace tradurre *ad superiora progressus* mentre Mori traduce «chi è già avviato verso le cose superiori». La mia preferenza si basa su un concetto più volte espresso da Panezio, filosofo stoico di Rodi, attivo a Roma nel II sec a.C., esponente della cosiddetta “Stoà media”, che parla di *prokóptontes*, che Cicerone tradusse con *proficientes*, progredienti, coloro che progrediscono sulla strada del dominio di sé. Su questo rinvio a Bottaccioli, 2020, p. 189

dominio di sé. Il filosofo lavora sia sul piano psichico che su quello fisico. Egli sa, come si legge nel *Filebo* di Platone, che la combinazione delle sensazioni, delle emozioni (*patémata*) e della memoria è in grado di “scrivere nella psiche”, producendo opinioni, ragionamenti, veri e propri discorsi e quindi abitudini. Questo è il materiale su cui lavora il filosofo tramite esercizi per cancellare e riscrivere nella propria psiche. Ma anche il corpo va curato con esercizi adeguati perché, secondo Diogene di Sinòpe detto il Cinico, filosofo del IV sec. a.C., «dall’esercizio del corpo, praticato in modo continuo, nascono pensieri che rendono facile il raggiungimento della virtù» (Mori, 2021, p. 127).

Ma quali erano gli esercizi che il filosofo praticava in prima persona e che proponeva nel suo insegnamento?

Una prima serie di esercizi ha l’obiettivo di confutare le opinioni errate, anche sotto la veste di opinioni errate su di sé che ostacolano il raggiungimento della verità poiché c’è un legame stretto tra false opinioni ed emozioni. Per regolare le emozioni è quindi fondamentale analizzare in profondità le opinioni che le muovono. Questo approccio lo troviamo nei dialoghi platonici, in particolare in alcuni come *Gorgia e Sofista*. Del resto tutto l’insegnamento di Socrate, riportato nei dialoghi, ha l’obiettivo della confutazione delle idee errate, che sono la fonte del male e della infelicità umana. Per Socrate la consapevolezza è alla base della virtù e della felicità. L’esercizio della confutazione (*élenkos*) delle idee errate verrà ampiamente ripreso dagli stoici e in particolare da Epitteto, attivo in Roma nel II sec d.C., che mette in primo piano il contenuto cognitivo delle passioni. Poiché, dice il filosofo, le passioni sono giudizi, occorre riformulare i giudizi per gestire le passioni. Un approccio cognitivista classico, diremmo oggi, condensato in una celebre massima delle *Diatriche* di Epitteto «Ciò che turba gli uomini non sono le cose, ma i giudizi che essi formulano sulle cose».

Questo approccio lo ritroviamo in Marco Aurelio, l’imperatore filosofo, che mostra come anche la scrittura sia una modalità adatta per la confutazione e la meditazione. Nella sua raccolta di pensieri, esercizi meditativi e riflessioni filosofiche che Marco Aurelio scrive per se stesso – il cui titolo originale è *Ta eis eauton* (A se stesso) tradotto in italiano con *Pensieri, Ricordi, Meditazioni* o altro ancora – il filosofo ripetutamente scrive esercizi di riformulazione linguistica. Per esempio, la perdita (di qualcuno o qualcosa) che in greco si scrive *apobolé*, andrebbe scritta come *metabolé*, cioè trasformazione. Osservare le cose come esse sono, scomponendo l’oggetto, fisico o mentale, nei suoi determinanti, vedendolo “nudo, nella sua totalità e nelle parti che lo compongono” è un modo per depotenziarne la carica emotiva. Questa analisi verrà potenziata dall’esercizio di ripetere dentro di sé il nome che è proprio all’oggetto e “i nomi di quegli elementi dai quali fu composto e nei quali si dissolverà”.

Il libro di Mori documenta inoltre le altre tecniche meditative, basate sulla visione dall'alto e su quelle procedure immaginative che puntano a ridimensionare il valore degli oggetti e dello stesso soggetto. Indirizzi e tecniche che sono ben presenti nella tradizione meditativa orientale, di cui tratto ampiamente nel mio libro *Filosofia per la medicina*.

Le ultime 100 pagine del libro di Mori sono dedicate all'esame degli esercizi filosofici e meditativi delle epoche successive. Condivido pienamente il giudizio dato sulla filosofia cristiana che s'appropria di Platone sottomettendolo al dio cristiano. A partire da Agostino fino alle più celebri meditazioni di Ignazio di Loyola e di Teresa d'Avila, il centro che il filosofo ricerca non è più l'*enkráteia*, il dominio di sé, realizzato con i propri strumenti intellettuali e con la costanza degli esercizi, bensì annullandosi in Dio, mortificando la carne, meditando sull'inferno.

Di ben altro tenore le riflessioni di Montaigne, Bacone, Cartesio, Spinoza, di cui Mori rintraccia correttamente il forte legame con la vita, anche da parte di Cartesio che la vulgata filosofica vuole quale iniziatore dell'arido razionalismo occidentale oscurandone il costante e grande interesse per le passioni dell'anima. Ma di questo scriverò nel prossimo numero recensendo anche un altro interessante studio di Fabrizio Lomonaco "Da Montaigne a Vico. Posizioni dell'uomo nell'età moderna".

Per concludere, due critiche all'utilissimo libro di Luca Mori. C'è un abuso dei caratteri greci spesso non traslitterati nei caratteri moderni: una limitazione alla lettura che andrebbe evitata. Infine, nell'esautivo esame dei filosofi antichi manca completamente l'esame della filosofia di Epicuro, citando solo *en passant* benché, paradossalmente, in una nota, la sua filosofia, rappresentata a Roma da Lucrezio, viene correttamente presentata nella sua carica alternativa (Mori, 2021, pp. 156-157, nota 278).

Di Epicuro e di Lucrezio, invece, si occupa ampiamente con notazioni dotte e condivisibili, Luciano Canfora in un delizioso libro pubblicato per la prima volta nel 2000, dal titolo *Un mestiere pericoloso. La vita quotidiana dei filosofi greci*. «Epicuro fu un maestro dal fascino irresistibile. Il primo che abbia fatto proselitismo non elitario» – scrive a p. 151 – ribadendo la carica rivoluzionaria del suo insegnamento che accoglieva nella sua comunità filosofica "Il Giardino", donne, schiavi e uomini liberi che filosofavano assieme. Anzi vivevamo in comunità secondo il precetto del Maestro, della sua "elevatissima etica laica", che «invita a fare il bene non per ragioni esteriori, ma perché devi farlo qui, come fonte della tua felicità qui» (Canfora, 2000, p. 171). Un filosofo di cui è stata distrutta dai cristiani non solo la reputazione ma anche la sua notevole opera scritta. Canfora ci ricorda che di Epicuro sono stati salvati alcuni brevi scritti a fronte "dei 300 rotoli" che costituivano l'opera di cui ci parla Diogene

Laerzio. Per nostra fortuna è disponibile il *De rerum natura* di Lucrezio che Canfora illustra in tutti i dettagli.

Il libro di Canfora è una lettura preziosa, ricca di informazioni non sempre disponibili nella letteratura corrente, che riprende il concetto principale di quanto ho fin qui scritto: la filosofia non è, non dev'essere un esercizio retorico, è, dev'essere, arte e scienza della vita. Pertanto è una disciplina pericolosa, per il potere e anche per chi la pratica. È analisi critica volta a conoscere e a cambiare la vita, innanzitutto del filosofo e poi dei suoi allievi con la prospettiva di cambiare la vita della comunità sociale. Al tempo stesso è ricerca e pratica della felicità possibile seguendo la regola di Epicuro: «Ridere, filosofare e attendere ai compiti di ogni giorno».



Luca Mori

Cinetica della Psiche

Cura di sé ed esercizi dei filosofi dal mondo antico al XVII secolo

ETS, Pisa 2021

pp. 278 € 26,00



Luciano Canfora

Un mestiere pericoloso

La vita quotidiana dei filosofi greci

Sellerio, Palermo 2000

pp. 233 € 12,00



Francesco Bottaccioli

Filosofia per la medicina. Medicina per la filosofia

Oriente e Occidente a confronto

II ed., Tecniche Nuove, Milano 2020

pp. 376 € 44,50

Fondamenti di Psiconeuroendocrinoimmunologia

Introduzione alla scienza che studia le relazioni mente-corpo

Francesco e Anna Giulia Bottaccioli

Prefazione

Questo libro prosegue una tradizione di successo iniziata nel 1995 con la pubblicazione di *Psiconeuroimmunologia* di Francesco Bottaccioli (RED), il primo testo completo in lingua italiana e, all'epoca, tra i pochi su scala mondiale. Decine di migliaia di persone hanno letto e studiato quel testo e la successiva edizione avvenuta nel 2005 (ristampa aggiornata nel 2015).

Il volume che presentiamo ai lettori è stato ampiamente aggiornato e riorganizzato con l'obiettivo di fornire una Introduzione generale ai Fondamenti della Psiconeuroendocrinoimmunologia. Larga parte del volume è quindi dedicata alla illustrazione, anche con immagini e schemi esplicativi, delle relazioni bidirezionali tra la psiche e i sistemi biologici che regolano la vita dell'organismo umano.

Fondandosi su studi e ricerche pubblicate nelle più accreditate riviste scientifiche internazionali, il volume fornisce le basi per comprendere dove si fonda la salute e la malattia, offrendo anche una trattazione sistematica degli effetti sulla mente e sul corpo della nutrizione, dell'attività fisica, della meditazione, della psicoterapia, delle tecniche manuali e di medicina naturale.

Completa l'opera l'esame di alcuni gruppi di disturbi, tra cui anche la Covid-19, che mostra la superiorità, rispetto al paradigma vigente, dell'approccio integrato alla prevenzione e alla cura basato sulla Psiconeuroendocrinoimmunologia.

Pensiamo quindi che questo nostro lavoro possa servire ad approcciarsi allo studio della Psiconeuroendocrinoimmunologia in modo completo e scientificamente valido, dalla fisiologia alla patologia e che, con il linguaggio rigoroso ma non tecnicistico che abbiamo usato, possa essere utilmente letto sia da chi studia e opera nel campo della cura sia da chi studia e opera nel campo delle scienze umane. Il medico, lo psicologo clinico e in genere l'operatore sanitario che volesse approfondire la clinica e la terapia orientata dalla PNEI, può trovare un utile prosieguo di lettura nel nostro *Psiconeuroendocrinoimmunologia e scienza della cura integrata. Il manuale*, Edra 2017.

Tuttavia, il libro presenta un'altra peculiare caratteristica: nelle sue pagine corre anche il racconto della storia delle idee e delle pratiche

mediche e di cura. Comprendendo tre decenni, la narrazione offre al lettore la storia dell'emergere di buone idee, che nel 1995 sembravano stravaganti. E anche la storia di tonfi clamorosi di scoperte ritenute epocali.

Un esempio del primo tipo è la nozione di “secondo cervello” e di “asse intestino-cervello”, che già nell'edizione del 1995, era ben evidenziata e che suscitò qualche sarcasmo da parte degli scienziati mainstream. È noto che oggi questi concetti scientifici sono assiomi che orientano una ricerca effervescente. Un altro esempio, che poi è il cuore della Pnei, è la comunicazione cervello-sistema immunitario. Oggi anche gli immunologi più tradizionalisti ammettono, qualcuno anche facendo pubblica autocritica, che la comunicazione è a tutto campo ed è bidirezionale.

Un esempio del secondo tipo è la storia della serotonina e dei farmaci antidepressivi serotoninergici, presentata come la più grande scoperta del secolo che avrebbe prodotto una svolta definitiva nella cura della depressione e avrebbe anche posto fine a quelle che venivano definite le chiacchiere della psicoanalisi e della psicologia in genere. Il libro documenta la frana progressiva di questa fallace teoria e la crisi della psichiatria che su di essa s'è fondata affidandosi a farmaci con un modesto effetto terapeutico e significativi effetti avversi. Oggi, la psicoterapia della depressione ha evidenze di efficacia incontrovertibili che, nel medio-lungo periodo, sono superiori a quelle farmacologiche.

Insomma, è un libro di scienza e di cultura che consegniamo fiduciosi ai lettori.



Francesco Bottaccioli, Anna Giulia Bottaccioli
Fondamenti di psiconeuroendocrinoimmunologia
Introduzione alla scienza che studia le relazioni
mente-corpo
RED, Milano 2022
pp. 512 € 49,00

Una questione di morte e di vita

Irvin e Marilyn Yalom

(dalla Prefazione)

Abbiamo intrapreso la carriera accademica dopo la formazione post-laurea alla Johns Hopkins, dove io aveva seguito un percorso di formazione in psichiatria e Marilyn aveva preso un dottorato in letteratura comparata (francese e tedesca).

Dopo aver scritto il mio primo libro, un manuale sulla terapia di gruppo. Mi fu assegnata dalla Fondazione Rockefeller una borsa di studio presso il Centro di scrittura di Bellagio, in Italia, per lavorare a un nuovo libro, *Guarire d'amore*. Poco dopo il nostro arrivo, Marilyn mi disse che avrebbe voluto raccogliere e raccontare le memorie delle donne protagoniste della Rivoluzione francese (...).

A tutti i borsisti della Rockefeller erano stati assegnati un appartamento e uno studio separato per dedicarsi alla scrittura, perciò la esortai a chiedere al direttore se ci fosse uno spazio di lavoro disponibile anche per lei. Il direttore rispose che uno studio per il coniuge di un borsista era una richiesta insolita... tuttavia dopo qualche minuto di riflessione offrì a Marilyn uno studio inutilizzato nella casa nel bosco adiacente, a solo cinque minuti a piedi di distanza. Elettrizzata, Marilyn iniziò a lavorare con entusiasmo al suo primo libro, *Compelled to Witness: Women's memoirs of the French revolution*. Non era mai stata più felice. Da quel momento in poi, fummo compagni di scrittura e, per il resto della vita, nonostante quattro figli e gli incarichi amministrativi e d'insegnamento a tempo pieno, mi accompagnò libro per libro.

Nel 2019 a Marilyn è stato diagnosticato un mieloma multiplo... Le è stato somministrato un farmaco per la chemioterapia, il Revlimid, che le ha provocato un ictus (...).

Due settimane dopo il suo ritorno a casa, abbiamo fatto una breve passeggiata nel parco a un isolato da casa nostra e Marilyn mi ha detto: "Ho in mente un libro che dovremmo scrivere insieme. Voglio documentare i giorni e i mesi difficili che ci aspettano. Forse le nostre difficoltà saranno di qualche utilità per altre coppie in cui uno dei due partner deve lottare contro una malattia mortale".

Marilyn era solita suggerire argomenti per i nostri libri, quindi ho risposto: "è una buona idea tesoro, ma è qualcosa a cui dovresti dedicarti tu...".

“Oh no, no, tu scriverai questo libro con me.... Sarà il nostro libro: le riflessioni di una coppia sposata da sessantacinque anni! Una coppia molto fortunata. Percorreremo insieme il sentiero che infine conduce alla morte”.

(...)

Scriviamo questo libro a un'età in cui quasi tutti i nostri coetanei sono morti. Viviamo ogni giorno con la consapevolezza che il nostro tempo insieme è limitato ed estremamente prezioso. Scriviamo per dare un senso alla nostra esistenza, anche se questa ci spinge nelle zone più oscure del declino fisico e della morte. Questo libro ha l'obiettivo innanzitutto di aiutarci a navigare verso la fine della vita.

(...)

Entrambi sappiamo che, quasi certamente, Marilyn morirà della sua malattia. Insieme scriviamo questo diario nella speranza che le nostre esperienze e osservazioni forniscano significato e soccorso non solo a noi, ma anche ai nostri lettori.



Irvin D. Yalom, Marilyn Yalom
Una questione di morte e di vita
Neri Pozza, Vicenza 2022
pp. 208, € 18,00

Psicoterapia delle psicosi *Integrare le prospettive cognitiva e dinamica*

Michael Garrett

(dalla Introduzione)

Perché questo libro è rilevante in questo momento? (...) Dopo quasi sette decenni in cui la psichiatria basata sulla biologia ha guidato la cura, la maggior parte delle persone cronicamente psicotiche rimane gravemente disabile per tutta la vita adulta. (...) Al traguardo dei quindici anni di cura, solo il 10-20% aveva un esito relativamente positivo, mentre il 25-35% presentava sintomi psicotici cronici senza remissione. I restanti pazienti mostravano un decorso intermittente e variabile. I pazienti ai quali non erano stati prescritti antipsicotici manifestavano un numero significativamente inferiore di sintomi e condizioni lavorative migliori rispetto a quello cui erano stati prescritti. I dati longitudinali indicano che, nella maggior parte dei pazienti, i neurolettici a lungo termine non ripristinano la capacità funzionale premorbose. (...)

Sicuramente sessant'anni di sperimentazione di un paradigma principalmente biologico è un tempo sufficiente per concludere che dobbiamo focalizzarci di più sui trattamenti psicologici e sociali. (...) Poiché si tratta di un complesso disturbo biopsicosociale che conserva l'impronta psicologica delle esperienze di vita avverse, la psicosi cronica non cederà mai a un singolo trattamento biologico. A mio parere e secondo l'opinione di molti clinici l'alta mortalità, la morbilità e la disabilità persistente nella psicosi derivano dal fallimento della psichiatria nell'includere un coraggioso programma di psicoterapia individuale nel suo trattamento.

Karon ha parlato dell'assenza di psicoterapia per i pazienti psicotici come di una tragedia. Sono d'accordo. La psicoterapia non può sostituire le terapie farmacologiche, ma dovrebbe essere un pilastro del trattamento.

(...) La psicoterapia non è riuscita ad affermarsi non solo perché è stata emarginata dai trattamenti biologici, ma perché un approccio psicodinamico classico risulta spesso inefficace quando i terapeuti prestano una attenzione eccessiva e precoce alla interpretazione dei significati inconsci dei sintomi e un'attenzione troppo scarsa ai meccanismi cognitivi del paziente e all'esperienza cosciente dei loro sintomi.

(...) Spero che questo libro incoraggi almeno alcuni dei clinici cognitivo-comportamentali e di quelli psicodinamici a "tornare a

scuola”, a dedicare abbastanza tempo e a prestare sufficiente attenzione a ciò che i colleghi dall’altra parte della corsia concettuale hanno da offrire.

(...) Attualmente sto cercando di imparare di più sulla mindfulness, la meditazione, l’EMDR, l’ACT e su altre tecniche che possono permettere ai pazienti di parlare di ciò che altrimenti sarebbe indicibile.

Questo libro è strutturato in tre parti. Nella parte prima passo in rassegna le attuali teorie biologiche e psicologiche sull’eziologia della psicosi e propongo un modello che la integri. Nella parte seconda delinea un approccio alla psicoterapia delle psicosi che integri gli approcci cognitivo comportamentali (CBT) e psicodinamici. Nella terza parte descrivo la realtà attuale del trattamento delle persone psicotiche nel settore pubblico e suggerisco un modello di cambiamento.

(Dal capitolo 2. Modelli biologici e psicologi della psicosi, pp. 29-30)

Possiamo aggiungere significato e idee psicodinamiche a un modello teorico di psicosi prendendo in considerazione il concetto di stress.

(...) Le esperienze stressanti di vita avverse scolpiscono la struttura del cervello e alterano l’espressione epigenetica dei geni che regolano i percorsi neurali con notevoli effetti sull’ippocampo, l’amigdala e la corteccia prefrontale. Poiché lo stress scolpisce il cervello e lo stress dipende dal significato [che gli viene attribuito], è, a tutti gli effetti, il significato a scolpire il cervello. La psicoterapia rimane il trattamento elettivo per la sofferenza umana che si origina dal significato degli eventi della vita.



Michael Garrett
Psicoterapia delle psicosi
Integrare le prospettive cognitiva e dinamica
Cortina, Milano 2021
pp. 364 € 36,00