

Il progetto esistenziale e il problema della scelta Counseling filosofico individuale di un caso-limite

*The existential project and the problem of choice
Individual philosophical counseling of a limit case*

Chiara Santoriello¹

Abstract

L'articolo descrive un caso di counseling individuale in cui si evidenzia come l'approccio filosofico possa accostarsi a quello di altri settori (psicologia, psicosomatica, psichiatria) offrendo un'analisi diversa e complementare, che trascende l'individuo e lo osserva nella sua complessità e interezza. Questo approccio ha permesso di ricondurre molte delle vicende della consultante all'interno di un orizzonte di senso che ne ha spiegato l'origine, ossia la crisi esistenziale nel momento di passaggio dall'età della giovinezza all'età adulta.

Il metodo con cui sono state condotte le sedute ha utilizzato, come chiave di lettura, quella del tempo interiore, analizzato da un punto di vista fenomenologico ed esistenziale. Punti cruciali del percorso di counseling sono stati il problema della scelta e del progetto esistenziale, due aspetti intrinsecamente e reciprocamente legati tra loro. Nella conduzione dell'analisi è risultato fondamentale il riferimento al pensiero di Martin Heidegger e di Søren Kierkegaard per i concetti di morte, possibilità, angoscia e disperazione.

Questo percorso ha consentito una chiarificazione del mondo interiore della consultante, che ha permesso di liberarla dalle catene inautentiche del suo passato al fine di affacciarsi con più consapevolezza a un concreto e più realistico progetto esistenziale futuro.

Parole chiave: scelta – progetto esistenziale – crisi esistenziale – angoscia

The article describes a case of individual counseling that highlights how the philosophical attitude can be associated to others (such as psychological, psychosomatic, psychiatry) offering a different and

¹Dottoranda in Scienze filosofiche all'interno del percorso di laurea magistrale a doppio titolo (italiano e tedesco) "Deutscher Idealismus und moderne europäische Philosophie" presso l'Università degli Studi di Padova e la Friedrich Schiller Universität di Jena, durante gli studi universitari si è interessata alla filosofia teoretica kantiana. In formazione presso la SSCF & ISFiPP, dove sta approfondendo i legami tra la filosofia fenomenologico-esistenzialista e la psichiatria, attualmente è insegnante e ha coltivato per vari anni esperienze lavorative in ambito educativo con minori in situazioni di disagio.

complementary analysis, which transcends the individual and observes him in his complexity and wholeness.

By this approach it is possible to interpret many of the client's issues as stemming from an existential crisis that she experienced in the passage from youth to adulthood.

The common thread of the counseling was the inner time, analyzed from a phenomenological and existential point of view. The counseling also focused on two issues which are deeply intertwined: the choice and of the existential project. The thoughts of Martin Heidegger and Søren Kierkegaard provided the key concepts for the analysis, such as death, possibility, angst and despair.

As a result of the counseling, the client gained a deeper insight on her inner world, which allowed her to free herself from the inauthentic shackles of her past and to project her future with an aware, level-headed approach.

Key words: choice – existential project – existential crisis – angst

Introduzione

«Educarsi a un'estetica dell'esistenza». In questo modo, Franco Volpi, definiva il compito della filosofia nelle sue lezioni universitarie sull'opera *Essere e tempo* di Martin Heidegger². Così come l'artista, attraverso ogni singola incisione sulla pietra, fa emergere dal marmo la sua opera perfetta, allo stesso modo, l'essere umano, attraverso ogni sua singola scelta, dà forma ogni giorno all'opera d'arte della sua vita. Fatta un'incisione non si può tornare indietro, la pietra è ormai scolpita. Similmente accade anche nella nostra vita, dove ogni scelta determina una rotta che esclude tutte le altre vie e dove non c'è possibilità di modificazione, se non guardando al futuro, a nuove scelte che possano dare nuova luce al nostro irreversibile passato.

Riflettendo su quello che è il compito ultimo della pratica di counseling filosofico, ho sentito come ricorrente il problema della scelta, *leitmotiv* all'interno di svariati settori

²È innegabile che il pensiero filosofico, se vissuto in modo autentico e partecipe, porti a un cambiamento nella nostra esistenza, anche solo nello sguardo con cui ci si affaccia alla realtà circostante. A tale proposito, ho sempre considerato significativa la presentazione che Franco Volpi dava dell'opera *Essere e tempo* di Martin Heidegger. Egli sosteneva che «l'analisi dell'esistenza nasce dalla vita e si ripercuote sulla vita orientandola verso la sua riuscita, come se l'esistenza fosse un'opera d'arte a cui si tratta di dare una forma bella». In questo senso «lo statuto di *Essere e tempo* non è quello di una teoria astratta indifferente alla vita, ma quello di una filosofia pratica che "ricade" sulla vita e la orienta. Per questo – affermava – mi piace sostenere, con una tesi provocatoria, che *Essere e tempo* è una versione moderna dell'*Etica Nicomachea* di Aristotele, il primo trattato di filosofia pratica dell'Occidente». Credo che la posizione di Volpi intorno all'opera heideggeriana (e aristotelica) possa essere estesa anche a quella che è la missione peculiare del counseling filosofico. Cfr. Intervista a Franco Volpi in occasione della nuova edizione Longanesi di *Essere e tempo*, da lui curata. Intervista rintracciabile sul sito: <http://www.asia.it/adon.pl?act=doc&doc=348>

(non solo nel counseling individuale, come il caso che proporrò ma anche, ad esempio, in campo bioetico o clinico). Partendo da questo fulcro, è stato poi inevitabile il collegamento al tema più ampio del progetto esistenziale. Si tratta, infatti, di due aspetti intrinsecamente collegati: da un lato, non c'è scelta autentica senza una profonda e vera riflessione sul proprio progetto esistenziale, senza un quadro esistenziale dal respiro più ampio entro il quale tale scelta è inserita; dall'altro, non c'è la possibilità di realizzazione di tale progetto esistenziale senza la messa in atto di scelte autentiche.

Durante la pratica del counseling filosofico risulta pertanto fondamentale considerare il progetto esistenziale e le *possibilità concrete* che il consultante ha a disposizione per realizzarlo. L'identificazione, la presa di coscienza e la chiarificazione di mete e obiettivi contribuisce a definire e dare forma all'esistenza, orientandola verso la sua «forma bella».

Come vedremo nel concreto, il progetto esistenziale può essere autentico o inautentico e le sue possibilità di realizzazione possono essere intersoggettive (Io-Altro). Le scelte che, di volta in volta, si possono presentare sul cammino esistenziale, possono essere collegate al sentimento dell'angoscia. Come ha sottolineato Michele Torre³, questo sentimento compare, in particolare, quando la scelta appare determinante per le ulteriori possibilità nell'ambito del progetto esistenziale (ecco emergere, ancora una volta, la cruciale relazione tra queste due tematiche).

Il metodo utilizzato nella conduzione di questo caso ha sempre mantenuto, come riferimento, l'attenzione rivolta alla *dimensione temporale* della consultante. A partire dalla concezione del tempo e del suo vissuto interiore, si è cercato di giungere alla formulazione del problema filosofico su cui lavorare, inserendolo all'interno della sua personale visione del mondo. Nell'utilizzo di questo metodo mi sono ispirata agli insegnamenti dei grandi maestri della psichiatria fenomenologica (Minkowski e

³Cfr. Torre Michele, *Esistenza e Progetto. Fondamenti per una psicodinamica*, Ed. Medico Scientifiche, Torino, 1982. Torre spiega come il sentimento dell'angoscia può manifestarsi laddove si debba andare incontro alla scelta "originaria", ossia determinante un intero progetto esistenziale; l'angoscia è collegata anche alla possibilità che il progetto esistenziale fallisca, come sentimento rivelatore che il progetto è, di fatto, fallito, oppure, infine, come espressione dell'assenza di un preciso progetto o della sua inautenticità. Il lavoro di counseling deve essere, pertanto, più diretto alla dimensione futura che al presente.

Binswanger), per la quale un aspetto di particolare rilievo è il rapporto dell'umore con la coscienza temporale, vale a dire la relazione tra affettività e temporalità.

Il caso preso in analisi, ispirato a una storia vera, ha permesso di riflettere su varie questioni filosofiche legate alla scelta e al progetto esistenziale. Come verrà chiarito, l'intuizione dell'inautenticità di un progetto esistenziale originariamente sentito come autentico e l'assenza di uno nuovo e più autentico, hanno gettato la consultante nella dimensione dell'angoscia.

Vari sono stati i grandi pensatori "accorsi in nostro aiuto" per questo caso. Un ruolo importante è stato svolto, in particolare, dal pensiero di Martin Heidegger e Søren Kierkegaard. Heidegger si è rivelato fondamentale per le categorie di autentico/inautentico e per le riflessioni legate al concetto di morte. Per quanto concerne la questione della scelta, ho fatto ampiamente riferimento al pensiero di Kierkegaard. Ciò che, infatti, costituisce il segno caratteristico dell'opera e della personalità di questo filosofo è l'aver cercato di ricondurre la comprensione dell'intera esistenza umana alla categoria della *possibilità* e di aver messo in luce il carattere *negativo* e *paralizzante* della possibilità come tale.

Si è tentato, infine, di ricondurre tutti questi spunti filosofici a delle conclusioni concrete e specifiche in modo che potessero risultare immediatamente utili nel processo di *azione* della consultante.

Il seguente lavoro si addentra immediatamente nella descrizione delle sedute con la consultante: tutti gli aspetti metodologici e filosofici perseguiti nella conduzione degli incontri sono, pertanto, direttamente integrati nella presentazione del caso pratico.

Sara: *counseling filosofico* individuale di un caso-limite

In seguito è riportato il caso di Sara, una ragazza italiana di 25 anni.

Ciò che viene descritto è una rielaborazione ispirata a una storia realmente accaduta. Sara, in realtà, non intraprese mai un percorso di counseling filosofico ma intuì che in questo tipo di pratica avrebbe potuto chiarire molti dei suoi dubbi irrisolti e a dare una visione organica agli apparentemente frammentari eventi della sua vita. Si è cercato, pertanto, di immaginare e descrivere nel dettaglio tutti i passaggi che avrebbero potuto prendere forma nel percorso di counseling filosofico con Sara.

La descrizione si concentrerà sui primi sei incontri con la consultante poiché si sono rivelati quelli maggiormente “urgenti”, dove è stato svolto un importante lavoro iniziale di “riordino” del suo mondo interiore. Ciò non esclude che questi incontri sarebbero potuti continuare con nuovi obiettivi e aspetti esistenziali da prendere in analisi.

Nei nostri dialoghi l’interlocutore “C” è il counselor, mentre “S” è la consultante, in questo caso, appunto, Sara.

Presentazione del caso e prima seduta: fase empatica o del rapporto

Ho definito quello di Sara come un “caso-limite” poiché, sin dal nostro primo incontro, la giovane ha presentato una situazione complessa che sfociava, in parte, anche nel campo della psicologia. Ho deciso di accogliere ugualmente questa richiesta di intervento dal momento che, nonostante la molteplice “stratificazione” delle sue questioni, la consultante mi aveva consapevolmente contattato con l’esigenza di rileggere con un “atteggiamento filosofico” gli eventi della sua vita.

Sara parla velocemente, forse anche per l’imbarazzo di mettere a nudo la sua storia dolorosa che, come dichiara, non racconta mai molto volentieri. Mi spiega che questo preambolo risulta obbligato perché i suoi problemi sono indirettamente collegati a questo *passato*.

Sara, infatti, ha nel suo passato una storia molto dura, che inizia quando aveva ancora 18 anni. Il padre, miracolosamente sopravvissuto a un incidente, ha trascorso più di quattro anni in un grave stato di invalidità totale e questa difficilissima situazione ha messo a dura prova tutta la sua famiglia. Egli morì un mese prima della discussione della sua sudatissima tesi di laurea, che non poté che dedicare a lui, come simbolo della fine di un percorso che aveva portato avanti facendo convivere faticosamente gli studi con la gravosissima situazione del padre.

I problemi insorgono circa tre mesi dopo la morte del padre. Tutto iniziò con degli incubi notturni che la portavano a svegliarsi nel sonno, nel sudore, in preda a emozioni molto negative (soprattutto orrore e impotenza). Il contenuto dei suoi sogni era sempre lo stesso: sognava il padre, ma sempre e solo il “nuovo padre”, il padre malato, di fronte al cui dolore Sara si sentiva inerme.

Il quadro si aggrava nei mesi successivi, quando vince una borsa di studio e parte per un anno all'estero, una situazione già di per sé "straniante". Qui gli incubi si trasformano in insonnia che sarà ben presto accompagnata anche da altri sintomi che la debilitano fisicamente. Sara rimane sempre consapevole del fatto che tutto quello che stava vivendo non era "normale", cerca di averne una visione esterna e staccata, anche se il consueto svolgimento delle sue attività quotidiane diviene sempre più difficile.

A questo punto, visto il quadro particolarmente complesso e rientrante in un ambito che esula dal counseling filosofico, le chiedo se abbia già intrapreso altri percorsi terapeutici prima di questo. Spiega che è stata da due psicologhe ma sempre con risultati insoddisfacenti.

Sara chiede la mia consulenza in un periodo della vita che definisce "migliore" rispetto a quello descritto. Vari dei sintomi sopracitati si sono in parte attenuati. Molti dei problemi di quel "periodo oscuro", tuttavia, non sono mai stati risolti e lei, in cuor suo, lo sa bene.

Le chiedo allora cosa pensa di trovare nel percorso di counseling filosofico.

C'è da specificare che con Sara si è partiti da un buon livello di consapevolezza, possedendo la consultante una profonda formazione umanistica. Questo background ha senz'altro facilitato il nostro lavoro e la nostra relazione poiché non vi era alcuna barriera linguistica: parlavamo lo stesso linguaggio e potevamo intuirci velocemente su molti termini-chiave di carattere filosofico.

C: «Cosa si aspetta da questo percorso insieme, cosa pensa possa darle il counseling filosofico *in più* rispetto agli strumenti già insiti nella sua formazione?»

S: «Sicuramente una visione "esterna" su me stessa, un punto di vista diverso e più staccato. Inoltre, sono alla ricerca della causa profonda di tutto quello che ho vissuto».

A questo punto mi spiega che da più di un anno svolge visite mediche di ogni tipo senza che nessuno le abbia dato una risposta soddisfacente. Sara, che aveva riposto

tutte le sue speranze nella medicina, ne era uscita profondamente delusa. In questo momento, per lei molto delicato, sentiva superficiali le risposte dei medici:

S: «Ho impiegato molto tempo ad accettare il fatto che in esami medici di carattere “scientifico” non avrei trovato la risposta alle mie domande. Ero certa che lì si sarebbe *visto* quello che non andava in me. Ma per i medici io sto bene. Forse la scienza non può fornire una risposta alle mie domande».

Siamo al termine della nostra prima seduta. Essa è stata dedicata in gran parte a quella che Raabe definisce la “fase della libera fluttuazione”⁴, ossia a quella fase empatica e conoscitiva in cui si gettano le basi della relazione con il consultante. E’ stata una seduta dedicata soprattutto all’ascolto, una fase necessaria per entrare a conoscenza dei punti salienti della storia della consultante e per capire il motivo che l’ha spinta a intraprendere questo percorso.

A questo punto sento la necessità di prepararmi il terreno per la seduta successiva che dovrà iniziare dall’affrontare l’analisi di un problema particolare. Ho come l’impressione che il vero problema di Sara sia ancora, in parte, nascosto.

C: «Stando a quanto ha espresso, il motivo che la porta qui è una sorta di “curiosità intellettuale” volta alla rilettura della sua esistenza in una chiave filosofica. E’ corretto?»

S: «Sì».

C: «Pertanto, ciò che la interessa primariamente e su cui desidera sia incentrato il nostro lavoro è riuscire a dare una lettura *coerente* ai suoi vissuti *passati*».

Sara conferma affermativamente.

C: «Ho notato che fino a questo momento non ha mai accennato al suo futuro. Cosa può dirmi riguardo a esso?»

⁴Raabe Peter B., *Teoria e pratica della consulenza filosofica*, Apogeo, Milano, 2006, p. 144.

S: «Il problema è che non so più cosa voglio, o mi capita di voler cose irrealizzabili. Per questo non riesco a visualizzare il mio futuro».

Credo, a questo punto, di essermi avvicinata al vero problema sul quale avrei lavorato nelle sedute successive. Nelle parole di Sara si percepiva una perdita di senso generalizzata che aveva notevoli ripercussioni sul suo progetto esistenziale.

La consultante ha riportato il racconto di una situazione molto difficile. Non è da escludere la presenza di una psicopatologia, in particolare, di un probabile *Disturbo post-traumatico da stress*, essendo i sintomi riportati molto chiari: c'è la presenza di un lutto e del contatto prolungato con la malattia e l'idea di una morte imminente, repentino aumento di peso, abbassamento delle difese immunitarie, depressione, insonnia, incubi notturni, episodi di flashback, sensazioni di distacco emotivo, senso di colpa. Da questo punto di vista, risulta fondamentale per il counselor filosofico essere in possesso di una conoscenza, seppur basilare, di psicologia e psichiatria al fine di poter valutare coscientemente la possibilità di fornire un aiuto concreto o meno al consultante. In questo caso particolare, essendo la richiesta della consultante espressamente e consapevolmente volta all'atteggiamento filosofico, si è potuti intervenire seguendo questo orientamento. In caso contrario (ossia in assenza di una tale consapevolezza da parte del consultante), sarebbe stato necessario un chiarimento più approfondito in merito alle possibilità, potenzialità e limiti del counseling filosofico.

Ciò che, dal punto di vista filosofico, colpisce primariamente del caso di Sara, è il suo contatto con la morte. Mi parla addirittura di «prima e seconda morte» del padre. La condizione di prolungata malattia e lo stato in cui era costretto a vivere il padre, l'hanno portata per lungo tempo a porsi questioni sia etiche che, più in generale, di senso. Sara ha vissuto quasi cinque lunghi anni con la morte davanti agli occhi, ogni giorno. La giovane si descrive come scissa interiormente tra una vita «apparentemente normale», persa nel *Si* delle cose quotidiane (l'università, gli esami...) e quella calata nell'angoscia della morte.

Come ricorda Heidegger al §47 di *Essere e tempo*, la morte altrui è un'esperienza diversa dalla nostra (peraltro, intrinsecamente non esperibile) ma essa è in grado di risvegliare il sentimento dell'angoscia e la consapevolezza che anche a noi appartiene la possibilità dell'impossibilità dell'Esserci⁵.

La possibilità della morte isola l'uomo con se stesso. E' una possibilità insormontabile, in quanto l'estrema possibilità dell'esistenza è la rinuncia a se stessa. Per Heidegger, soltanto nel riconoscere la possibilità della morte, nell'assumerla su di sé con una *decisione anticipatrice*, l'uomo ritrova il suo essere autentico. Vivere per la morte significa comprendere l'impossibilità dell'esistenza in quanto tale. L'esistenza autentica è così, secondo il filosofo, solamente quella che comprende chiaramente e realizza emotivamente la radicale nullità dell'esistenza.

Posta quotidianamente innanzi all'idea della morte, Sara sembra esserne divenuta quasi insensibile, per non impazzire. La sua situazione non è da collocare tra coloro che rifuggono inautenticamente il pensiero della morte ma è maggiormente avvicinata a quella di una persona legata al passato di una vita autentica (descritto da Heidegger al § 68), caratterizzato dall'angoscia, che taglia ogni rapporto dell'uomo col mondo e fa precipitare il mondo nell'*insignificanza*. Il prolungato contatto con la morte altrui da parte di Sara sembra non averla ancora condotta alla *Voce della Coscienza (Stimme des Gewissens)* di cui parla Heidegger, quanto piuttosto al sentimento dell'angoscia e a una generalizzata perdita di senso verso l'esistenza.

Già da questo primo incontro possiamo prospettare che il quadro descritto da Sara si avvicini a quello di una crisi esistenziale, nata dalla messa in discussione dei principali aspetti della sua esistenza, in particolare: la calda sicurezza di una famiglia e degli affetti, lo studio e la prospettiva lavorativa, la stabilità economica, i progetti e gli obiettivi futuri.

Questa generalizzata perdita di senso prolungata nel tempo ha gettato Sara in una situazione di depressione esistenziale, una particolare forma di depressione derivante

⁵“Il passaggio al non Esser-ci-più sottrae all'Esserci la possibilità di esperire questo passaggio e di comprenderlo come esperito. Un'esperienza siffatta è preclusa al singolo Esserci nei confronti di se stesso. Tanto più impressionante è perciò la morte degli altri”. Heidegger Martin, *Essere e tempo*, a cura di Franco Volpi sulla versione di Pietro Chiodi, Longanesi, Milano, 2008, § 47, p. 286. Cfr. l'analisi condotta da Berra Lodovico, *Angoscia esistenziale. Teoria e clinica*, Isfipp Edizioni, Torino, 2017, p. 71.

da riflessioni sul senso e significato della vita e da una conseguente presa di coscienza della nostra realtà esistenziale. Tale depressione esistenziale, trascurata per la condizione di emergenza nella quale viveva, l'ha portata a raggiungere uno stato depressivo abbastanza grave da procurarle un malessere anche fisico. In tal senso è da ricordare l'importante ruolo "di prevenzione" che può avere la pratica di counseling filosofico.

Elemento chiave di questa lettura della situazione della consultante è stata l'analisi della sua concezione temporale: Sara appare proiettata verso il passato, incatenata a una dimensione temporale già esperita che la invischia e non le permette di guardare con chiarezza al futuro. E' tipico del melanconico vivere interrogativi svincolati da ogni rapporto produttivo con il momento presente, nell'inutile tormento del "se solo avessi fatto o non fatto...". La focalizzazione dell'attenzione al passato lascia la percezione del futuro vuota o inverosimile. Il pensare ipotetico rimane impoverito e vi è la tendenza a vedere davanti a sé più che possibilità, solo insormontabili realtà («mi capita di voler cose irrealizzabili», afferma). Il futuro perde il suo caratteristico senso di plasticità e si congela in uno scenario che irretisce anziché sedurre.

Seconda seduta: verso la visione del mondo di Sara

Sebbene io e Sara non avessimo ancora approfondito la sua personale visione del mondo, nelle sue parole era già emerso del materiale rilevante da cui partire.

Lei parla con rammarico delle sue scelte passate, come di un errore, di una cosa che *ormai* non si può più cancellare. Come ha sottolineato lo stesso Binswanger, il linguaggio dei melanconici è fatto di *se, se non, se avessi, se non avessi* e rivela che il mondo in cui il melanconico si progetta è un mondo di vuote possibilità perché egli ha consegnato la sua libertà al passato che, in realtà, non ne contiene alcuna. La *retentio* (atto intenzionale con cui si costituisce un passato) è dominante sia sulla *praesentatio* che sulla *protentio*: il presente diventa il tempo dell'incessante lamento (*Immerweiterlarm*) e il futuro diviene l'ambito di vuote intenzioni (*Leerintentionen*)⁶.

⁶Cfr. Binswanger Ludwig, *Melancholia e mania. Studi fenomenologici*, Universale Bollati Boringhieri, Torino, 2006.

Al contempo, dalle parole di Sara emerge un approccio molto positivo, quasi idealizzato, della medicina e della scienza, dalle quali si aspettava di trovare la risposta ai suoi problemi. Risposta che non riesce a trovare. Alla delusione verso il suo percorso formativo di carattere umanistico si aggiunge, così, quella delle discipline considerate “forti” (*hard science*), dalle quali credeva di trarre maggiori certezze su se stessa. Così, Sara sembra smarrita, senza punti di riferimento e strumenti volti a dare “senso” alla sua situazione.

Decido di iniziare la seconda seduta partendo da dove ci eravamo lasciate, ossia dall’analisi della *dimensione futura*, al fine di avvicinarmi maggiormente alla comprensione della sua visione del mondo e del suo progetto esistenziale.

Sara racconta di sentire di aver sbagliato tutto nella vita. Si dice pentita dei suoi studi, che aveva scelto con passione, ma che sente non averle dato alcuno strumento professionale. Avrebbe voluto laurearsi in medicina («per fare un lavoro *vero*») e ora sta studiando per poter passare il test d’ingresso e iniziare daccapo un nuovo percorso al fine di “rimediare” ai sui errori e darsi una seconda possibilità.

Inizia quindi a delinearsi un quadro verso il futuro anche se ancora profondamente invischiato in un passato “da modificare”. Prima di approfondirlo, decido di fare un passo indietro e chiedo qual era la sua visione del futuro durante gli studi. Racconta di aver fatto le sue scelte esclusivamente per passione, andando contro anche la volontà della sua famiglia che, per questo, non la supportò mai economicamente. Questo era un dettaglio importante perché mette in luce la convinzione con cui Sara decise, originariamente, di intraprendere questa strada. Racconta che la sua crisi iniziò già alla fine del suo percorso di studi triennale, quando cominciò a percepire una completa perdita di senso verso quello che stava facendo.

S: «Entravo nella biblioteca del mio Dipartimento, il posto dove sempre andavo a studiare, ed ero colta da un senso di soffocamento. Volevo scappare. Mi sentivo estranea a quel luogo. Non riuscivo a concentrarmi. Guardavo in modo ossessivo tutti quegli studenti diligentemente chini sui libri e volevo gridare, urlare, rompere quell’artificiale silenzio per chiedere loro dove

trovassero il senso di ciò che stavano facendo. Non sono più riuscita a mettere piede in quel luogo che mi provocava dei sentimenti molto negativi».

A questo punto era necessario chiarire perché, nonostante queste chiare “avvisaglie”, Sara avesse deciso di proseguire il suo percorso di studi con la laurea magistrale.

S: «Non lo so bene nemmeno io. Mio padre era morto da pochi giorni e non avevo la testa per riflettere sul mio futuro. Feci quello che era più *ovvio*, quello che tutti *si* aspettavano da me, ossia continuare e finire ciò che avevo iniziato. Mi iscrissi senza alcun tipo di sentimento, non sentivo più niente».

Sara si era trovata a dover prendere delle scelte per il suo *futuro* in un momento in cui versava in un completo distacco interiore dal suo *presente*, in una sorta di *mancata sincronizzazione* tra il suo tempo interiore e quello esterno⁷. Come sottolineano Corbelli e Piazzalunga: « [...] non dobbiamo immaginare un tempo capace di trasformare o alterare la vita dell'individuo sofferente. Siamo in presenza di un'entità – il tempo – che agisce per gli altri, funziona per gli altri, scandisce le attività del vivere altrui, ma sfugge ad un soggetto incapace perfino di riconoscerli immerso. L'individuo lo subisce non partecipandolo nemmeno da vittima: egli non può far altro che continuare ad osservare cambiamenti che non gli appartengono, velocità a cui non sa adeguarsi, catastrofi che continuamente gli ripropongono i gravi errori passati. Il melanconico rimane un osservatore doloroso»⁸.

Sarà di lì a poco tempo che Sara inizierà a stare male, anche fisicamente. Avevo individuato un passaggio fondamentale che aveva fatto emergere elementi interessanti a livello esistenziale.

⁷Cfr. Minkowski Eugène, *Il tempo vissuto*, Einaudi, Torino, 2004. Si veda il Capitolo terzo: *Il contatto vitale con la realtà. Il sincronismo vissuto*, pp. 61-74.

⁸L. Corbelli, F. Piazzalunga, *Dal tempo vissuto al tempo subito. Un'analisi psicopatologica della dimensione melanconica*, *Giornale Italiano di Psicopatologia*, 2007, 13, p. 64.

Le chiedo come vedeva il suo futuro durante la laurea magistrale e il “periodo oscuro”.

S: «Mi è sempre piaciuto studiare. E' un'attività da cui non riesco a staccarmi per lungo tempo. In quel periodo fantasticavo sull'inserirmi nel campo della ricerca. Alcuni professori davano per scontato che avrei intrapreso questa strada. Poi, già verso la fine dei miei studi universitari, iniziai a sentire la mancanza di senso in tutto questo. Non dividevo il modo in cui si faceva ricerca in accademia, le linee di ricerca spesso imposte e il limitato confronto “intellettualmente onesto” con cui troppo spesso mi scontravo. Già da lì iniziai a pensare a medicina».

C: «Quindi nel suo futuro lei si vede medico?»

S: «Vorrei poterle dire di sì. Da un lato, sento che questo è quello che voglio. Dall'altro, non sto bene in questa nuova condizione, in questo progetto. Non mi sento a mio agio. Anziché darmi nuovo slancio e nuova energia, me ne sta togliendo. Mi sento una bambina che non vuole mai crescere. Vorrei la mia indipendenza ma in questo modo resterò per molti anni ancora una studentessa. Così penso non sia la cosa giusta. Ma è quello che sento di volere. Da dove viene allora la nostra volontà se poi, nel perseguirla, ancora non siamo felici? Ha ragione Kundera⁹ quando afferma che ciò che da senso al nostro comportamento è sempre qualcosa che non conosciamo».

La questione che poneva la consultante era acuta. Ancora una volta erano emersi molti elementi su cui lavorare. La seduta si stava concludendo anche se comprendo

⁹Il riferimento è al libro di Milan Kundera *L'insostenibile leggerezza dell'essere*, dove l'autore afferma: «[...]la meta che l'uomo persegue è sempre velata. La ragazza che desidera il matrimonio desidera qualcosa di cui non sa nulla. Il giovane che brama la gloria non ha alcuna idea di cosa sia questa gloria. Ciò che da un senso al nostro comportamento è sempre qualcosa che ci è totalmente sconosciuto», Kundera Milan, *L'insostenibile leggerezza dell'essere*, Adelphi Edizioni, Milano, 2007, p. 128.

che ce ne sarebbe servita almeno un'altra per completare l'indagine della sua visione del mondo e sviscerare il problema del progetto esistenziale che rimaneva ancora molto confuso. Devo interrompere il colloquio e rimando a quello seguente l'analisi della domanda sulla volontà: partiremo proprio da qui.

Questa seconda seduta ha contribuito a completare e approfondire il quadro che era stato delineato nella prima. Ha permesso di andare più a fondo e di cogliere i problemi essenziali, mascherati dai "problemi di superficie" con cui Sara si era rivolta al counselor.

Si conferma una situazione di crisi esistenziale che coglie la giovane in una fase di passaggio molto delicata nella sua vita, che la mette "con le spalle al muro" riguardo alla scelta per il suo futuro. La crisi esistenziale è tipica di questi momenti cruciali della vita (vi può essere la crisi adolescenziale, la crisi dei 30-40-50 anni, la crisi della maturità, la crisi da pensionamento...). Ogni una di queste fasi critiche richiede un intervento mirato alla ridefinizione del proprio progetto esistenziale e al rinnovamento degli obiettivi.

Un altro aspetto molto interessante è il momento in cui il malessere e l'angoscia hanno colto Sara: non durante la malattia del padre né subito dopo la sua morte ma a tre mesi da questo tragico evento e dalla discussione della sua tesi di laurea. L'angoscia, infatti, compare in determinati momenti della vita, fasi in cui si è maturata una potenzialità psicologica, solitamente in conseguenza dell'esaurimento di obiettivi primari¹⁰.

Sara aveva ignorato e represso per lungo tempo il sentimento dell'angoscia, calata nel suo senso del dovere e nel tentativo di tenere insieme le dimensioni divergenti che costituivano la sua vita. Solo dopo il conseguimento della laurea, coinciso con la morte del padre, ha iniziato a fare i conti con tutto quello che aveva vissuto nella sua più intima profondità negli ultimi quattro anni della sua esistenza, anni che l'avevano

¹⁰Come concisamente chiarisce Berra: «Spesso è solo dopo aver ottenuto dalla vita che compare l'angoscia. La lotta per il successo distrae, distoglie, consuma energie. Il desiderio di raggiungere obiettivi ritenuti essenziali prende ogni spazio mentale. Questo rimane per alcuni l'unica possibilità di salvezza. L'affannosa ricerca di sempre qualcosa di nuovo riempie l'esistenza ma copre l'angoscia. Nel momento in cui gli obiettivi sono raggiunti, e la lotta è vinta, oppure ancora quando ci si è definitivamente considerati sconfitti, quando il crollo è avvenuto e tutto è perso per sempre, rimane spazio per quel terribile e affascinante sentimento», Berra Lodovico, *Angoscia esistenziale. Teoria e clinica*, cit., p. 72.

portata a perdersi completamente, anni in cui si era dimenticata del suo sé più autentico.

Persa nella lotta al conseguimento di nuovi obiettivi, in una situazione esistenziale ed emotiva che, di per sé, era molto difficile, Sara, con un distacco interiore dal tempo *presente*, è arrivata a compiere scelte inautentiche che l'hanno gettata in uno stato di smarrimento («Feci quello che era più *ovvio*, quello che tutti *si* aspettavano da me, ossia continuare e finire ciò che avevo iniziato»).

Questa seconda seduta ha contribuito anche a confermare e integrare con ulteriori elementi il quadro di depressione esistenziale della consultante che era già stato ipotizzato dopo la prima seduta. Interessante, a tal proposito, è la concezione temporale del presente che emerge dalle sue parole. Quando il senso del futuro precipita nel passato, anche il momento presente si svuota e il senso del normale scorrere della vita si infrange. La perdita di fiducia nel normale svolgersi dell'esperienza produce la sensazione di distacco emotivo e di vivere in un mondo che non è reale («Mi sentivo estranea a quel luogo», «Mi iscrissi senza alcun tipo di sentimento, non sentivo più niente»), in cui è impossibile qualsiasi azione e trasformazione. La perdita di senso è uno degli strumenti più potenti che la nostra mente utilizza quando vuole impedirci di vivere qualcosa che ci fa male o che non ci interessa intimamente, ma a cui ci stiamo sottoponendo con ostinazione¹¹.

Terza seduta: la visione del mondo e avvicinamento all'identificazione della domanda

Un elemento costante che emerge dalle parole della consultante è il suo legame con lo studio: si vedeva ricercatrice mentre studiava all'università, si prospetta ora come una studentessa di medicina e trascorre il suo presente a prepararsi per un nuovo percorso di studi. Per Sara lo studio viene prima di ogni altra cosa, è ciò che persegue e ciò per cui accetta di svolgere anche un lavoro "umile" e poco soddisfacente al fine di ritagliarsi del tempo libero. Senz'altro questo elemento è da ritenere come fondamentale nella sua visione del mondo. Sara, tuttavia, inizia a essere insoddisfatta

¹¹Cfr. Riza Psicosomatica: <https://www.riza.it/psicologia/depressione/2594/la-perdita-di-senso-che-provoca-la-depressione.html>

di questa vita che lei definisce “da eterna bambina”. Sembra divisa tra un ideale e il desiderio di crescere, di diventare autonoma e di vedere un suo posto nel mondo. Sebbene lo studio rappresenti un *fil rouge* nella sua vita fino a questo momento, il fatto che dallo studio non tragga più vera energia vitale è significativo. Qualcosa sta cambiando in lei.

Riprendo la nostra seduta dal problema della volontà e cerco di vedere questa questione da un altro punto di vista, più proficuo. Sara si tormenta intorno all’origine della nostra volontà, non si capacita del fatto che si sia trovata a non volere più cose che aveva scelto con certezza.

Inizio col chiarire che è necessario accettare il *cambiamento*, anche del nostro Essere. Tutto muta, anche ciò che pensavamo più stabile. Nel caso di Sara, una scelta che, inizialmente, era stata intrapresa in modo autentico (la scelta dei suoi studi) si è rivelata, strada facendo, qualcosa di inautentico. Ciò significa che Sara era cambiata nel corso degli anni e che aveva maturato consapevolezza che probabilmente a 20 anni ancora non possedeva.

Le ricordo una famosa frase di Agostino d’Ippona e la invito a porre la sua attenzione sulla seconda parte di questo celeberrimo passo, che generalmente viene citato solo per metà:

C: « [...] non uscire fuori di te, ritorna in te stesso: la verità abita nell’uomo interiore e, se troverai che la tua natura è mutevole, trascendi anche te stesso»¹².

E’ bene pertanto capire *fino a quando* una scelta rimane *per noi* una scelta *autentica*.

Cerco poi di portare Sara a guardare da un’angolazione diversa la questione da lei posta intorno alla volontà. Più che interrogarci sulla questione dell’origine della volontà, che forse ci farebbe addentrare in strade piuttosto oscure e “noumeniche”, per dirla con Schopenhauer, mi soffermerei sull’analisi dei contenuti della sua volontà e del momento cruciale della scelta. La consultante, da un lato, afferma di voler iniziare daccapo un altro percorso di studi; dall’altro, vorrebbe la sua indipendenza,

¹²Agostino d’Ippona, *De vera religione*, 39,72, Ed. Le Vie della Cristianità, 2016.

ma non sa da dove iniziare. *Vuole ugualmente* due strade che sono tra loro inconciliabili o difficilmente conciliabili.

Puntualizzo che, come prima cosa, incombe la necessità di stabilire un ordine di priorità tra ciò che desidera poiché queste strade collidono tra loro e questo la porta a percepire uno stato di confusione e di paralisi, date dal “voler e non volere al contempo una medesima cosa”. La consultante si trova a metà tra i suoi ideali di giovane e le esigenze di una giovane adulta. Deve riuscire a fare chiarezza intorno a ciò verso cui dare priorità e accettare il fatto che, in ogni caso, questo comporterà la perdita di qualcosa: della sua indipendenza economica o del suo sogno di diventare medico.

Ogni scelta comporta la “decapitazione” di tutte le altre; per crescere bisogna arrivare ad accettare che ogni strada che intraprendiamo ne elude irrimediabilmente altre.

Almeno tre sono le motivazioni per cui, dalla scelta di Sara, emerge un senso di angoscia:

1. Sente la scelta del suo nuovo progetto esistenziale come economicamente dipendente da altri; al contempo, però, desidera essere completamente indipendente in tempi brevi.
2. Sente il suo progetto come potenzialmente fallimentare.
3. L'assenza un progetto diverso da questo (impraticabile o difficilmente praticabile) la getta in un'ulteriore angoscia per la mancanza di alternative.

A questo punto ci siamo avvicinati al vero nocciolo della questione e alla formulazione della domanda su cui lavorare, domanda che sarà chiarificata in modo definitivo nella nostra prossima seduta.

Quarta seduta: identificazione della domanda

E' ormai maturo il momento per poter giungere, in modo più preciso, all'identificazione della *vera* questione filosofica che riguarda la consultante. Diversamente da quella che era stata posta come domanda iniziale (ossia di trovare una coerenza tra i suoi eventi esistenziali), siamo giunti all'identificazione di un altro tipo di problema, mascherato dal primo.

Dopo un breve riassunto dei nostri incontri precedenti, pongo Sara di fronte a quello che ritengo essere il problema cruciale che la tormenta, ossia: “Qual è il mio *autentico* progetto esistenziale?”.

Le spiego che con “autentico” non mi riferisco solamente a ciò che sentiamo più vicino alla nostra sensibilità o ai nostri ideali, ciò che consente la realizzazione del nostro Essere, ma anche a ciò che, in linea con questi aspetti, possa trovare concretizzazione e che non cada in contraddizione con il nostro modo d’Essere.

Gran parte di questa seduta la trascorriamo a discutere su questa domanda e Sara dichiara che questo è il suo vero problema, un problema che non voleva ammettere nemmeno a se stessa e che tende a rifuggire quando altre persone glielo pongono innanzi.

Essendoci ancora del tempo a disposizione, ne approfitto per andare più a fondo nella visione del mondo di Sara e torno a indagare la *dimensione futura*. Così, cerco di proporle delle strade alternative, diverse ma forse più praticabili. Di fronte alla parola “compromesso” rimane molto perplessa e spiega che non è fatta per i compromessi, «per le cose a metà. O ciò che voglio, o niente».

Resta, tuttavia, il problema di come dar forma a questo “niente”.

La invito a riflettere sulla questione da me identificata e le do del tempo per “digerire” il problema.

Quinta seduta: analisi concettuale e filosofica

All’interno di questa seduta cerco di rileggere la storia della consultante e, soprattutto, i concetti salienti che sono emersi da un punto di vista filosofico.

Condivido con lei la seguente analisi che qui presento in terza persona.

Sara, come spiegato, si trova in una fase delicata della sua vita che la getta in una “crisi esistenziale”: la fase di passaggio verso l’età adulta. In questo momento sembra essere rimasta intrappolata tra gli ideali della sua giovinezza e il senso del dovere e la voglia di indipendenza che richiamano l’età adulta. Ugualmente attratta da queste due dimensioni, la consultante si è trovata in una situazione di paralisi, ciò che Kierkegaard avrebbe definito «punto zero»¹³, ossia quello dell’indecisione

¹³Cfr. Kierkegaard Soren, *Stadi sul cammino della vita*, BUR, Milano, 2001.

permanente, l'equilibrio instabile tra le alternative opposte che si aprono di fronte a qualsiasi possibilità. Era probabilmente questa la «scheggia nelle carni» di cui parlava il filosofo descrivendo se stesso: l'impossibilità di ridurre la propria vita a un compito preciso, di scegliere tra le alternative opposte, di riconoscersi e attuarsi in una possibilità unica. Ne è derivato il sentimento dell'angoscia, un sentimento che, a differenza della paura, non ha un oggetto preciso. Come esplicita Kierkegaard ne *Il concetto dell'angoscia*, tale sentimento ha origine nel momento in cui, messo di fronte a una serie indefinita di possibilità future, l'uomo si rende conto di avere la possibilità di scegliere liberamente che cosa fare della propria esistenza. Questa scoperta è resa sconvolgente dall'indeterminatezza delle vie che gli si offrono, in totale assenza di direttrici circa le scelte da compiere. L'angoscia, quindi, è la condizione generata nell'uomo dal possibile che lo costituisce, essa, afferma il filosofo, è il *puro sentimento della possibilità*. Questo tipo di analisi si è facilmente collegato alla questione posta da Sara circa l'origine della nostra volontà e, in un certo senso, l'incertezza che si cela sempre dietro a una scelta.

L'angoscia è pertanto l'idea della libertà come “possibilità per la possibilità” ed è costitutiva della natura dell'essere umano, è la condizione generata nell'uomo dal possibile che lo caratterizza, tanto che, scrive Kierkegaard, «se l'uomo fosse animale o angelo non potrebbe provare angoscia»¹⁴.

Le dimensioni tra le quali era divisa la consultante, quella legata alla passione per lo studio e quella che la spingeva verso il dovere per un lavoro, hanno, inoltre, richiamato alla mia mente il divario tra la “vita estetica” e la “vita etica” descritte da Kierkegaard in *Aut-aut*. Questi due stadi della vita si stagliano di fronte all'individuo nella loro lacerante incompatibilità, così come incompatibili erano i mondi che Sara sentiva dentro di sé. Da un lato, sembra spinta dal desiderio di perseguire questa instancabile ebbrezza intellettuale che, al contempo, pare però gettarla nell'insoddisfazione (nella fase che Kierkegaard definirebbe della noia e del senso di oppressione ed estenuazione). Nella sua propensione verso un modello di vita estetico, Sara viene toccata da quella che Kierkegaard definirebbe “disperazione”,

¹⁴Cfr. Abbagnano Nicola, *Storia della filosofia 3. La filosofia moderna e contemporanea: dal Romanticismo all'Esistenzialismo*, UTET, Torino, 2013, p. 199.

intesa come una sorta di *evasione*, un rifugio in possibilità fantastiche, illimitate (che non tengono conto delle limitazioni concrete), che non prendono piede e non si radicano in nulla. « [...] nella possibilità tutto è possibile. Perciò nella possibilità ci si può smarrire in tutti i modi possibili ma essenzialmente in due. L'una di queste forme è quella del desiderio, dell'aspirazione, l'altra è quella malinconico-fantastica (la speranza, il timore o l'angoscia)»¹⁵. C'è poi anche la disperazione dovuta alla deficienza del possibile. In Sara albergavano tutte e tre queste realtà: l'evasione in possibilità fantastiche e illimitate, l'angoscia della scelta e della possibilità e, infine, la disperazione per la consapevolezza dell'impossibilità di realizzare le sue aspirazioni con leggerezza, senza “un peso etico sull'anima”. L'angoscia e la disperazione derivano, per Kierkegaard, dall'esistenza stessa, dalle *strutture di possibilità* che la costituiscono: l'angoscia, infatti, nasce dal numero infinito delle possibilità e dalla loro radicale negatività; la disperazione nasce dall'eccesso o dalla deficienza delle possibilità dell'io. Privo di un centro interiore, colui che persegue una vita estetica disperde il proprio io in innumerevoli esperienze e si sente “prigioniero di cose che non controlla”.

Sara sembra attratta dalla dimensione estetica; al contempo, però, è come se la stesse chiamando la voce della “vita etica” che, non a caso, si fonda sul lavoro (aspetto a cui Sara non vuole rinunciare per alcun motivo). La vita etica porta a una riaffermazione di sé mediante l'accettazione di un nuovo impegno esistenziale. Era proprio questo il passaggio cruciale che Sara doveva compiere. «L'elemento estetico è quello per il quale l'uomo è immediatamente ciò che è; l'elemento etico è quello per cui l'uomo diviene ciò che diviene»¹⁶. Nella vita etica l'uomo singolo si sottopone a una forma, si adegua all'universale e rinuncia a essere l'eccezione. Era proprio questo che Sara ancora non riusciva ad accettare, sebbene sentisse una spinta verso la “dimensione etica”.

¹⁵Kierkegaard Søren, *La malattia mortale* in *Le grandi opere filosofiche e teologiche*, a cura di Cornelio Fabro, prefazione di Giovanni Reale, Bompiani, Milano, 2013, p. 1701.

¹⁶Kierkegaard Søren, *Aut-Aut*, traduzione di K. M. Guldbrandsen e Remo Cantoni, Mondadori, Milano, 2006, p. VIII.

Allo stesso modo, Heidegger ricorda come «L'Esserci è sempre la sua possibilità»¹⁷, perciò egli può sia scegliersi e conquistarsi, sia perdersi, cioè non conquistarsi o conquistarsi solo apparentemente, in modo inautentico.

L'obiettivo dell'analisi filosofica della situazione della consultante è stato quello di mettere in luce come molti dei suoi stati d'animo appartenessero costitutivamente all'essere umano posto innanzi alla possibilità della scelta che, come abbiamo visto, è un altro aspetto intrinsecamente costitutivo della natura umana.

Cerco di farle comprendere come questa sua crisi possa essere davvero vissuta come possibilità di un rischiaramento autentico della sua vita e dei suoi progetti di vita. La invito a riflettere su questa sua scissione tra vita estetica ed etica e ad ascoltare le emozioni che scaturiscono in lei all'idea di intraprendere una di queste due strade.

Ci congediamo in attesa del nostro prossimo appuntamento, dove vi sarà l'integrazione del percorso fino a ora conquistato all'interno della visione del mondo della consultante.

Sesta seduta: reintegrazione del problema all'interno della visione del mondo di Sara (verifica e applicazione pratica della filosofia)

Il percorso di Sara verso l'età adulta deve passare attraverso un processo di accettazione: accettazione che le nostre possibilità non sono illimitate, accettazione di compromessi, accettazione che ogni scelta porta inevitabilmente a eluderne altre, accettazione che 25 anni è un'età ancora florida ma che parte della sua storia è già stata scritta e non si può cancellare (ma che si può delinearne una futura con maggiore consapevolezza dei "semi" che fino a quel momento sono stati "coltivati"), accettazione che qualunque scelta deciderà di assumere, questa porterà alla perdita di qualcosa.

L'analisi filosofica a cui siamo giunte ha permesso di concettualizzare filosoficamente alcuni stati d'animo che attanagliavano Sara, in particolare il senso di angoscia.

Abbiamo concluso una parte del nostro percorso insieme e, sebbene non sia ancora chiaro quale sia il suo preciso progetto esistenziale, si è fatta chiarezza intorno a quello che *non* è il suo progetto. Inoltre, la nostra analisi ha consentito di "inquadrare"

¹⁷Heidegger Martin, *Essere e tempo*, cit., § 9, p. 61.

molti degli stati interiori che ha vissuto negli ultimi mesi e questo le ha permesso di divenirne maggiormente consapevole. Sara mi confessa anche che è finalmente riuscita a “dare ordine” agli eventi della sua vita grazie alla mia rilettura in chiave filosofica (questione con cui aveva inizialmente presentato la richiesta di counseling e che si è rivelata essere solo un “problema apparente”).

Lascio Sara nella libertà di intraprendere le scelte della sua vita in modo spontaneo ma la invito innanzitutto a riflettere sulle sue priorità per poter fare ordine tra i desideri che la attanagliano e per evitare di cadere nuovamente in una sorta di “cortocircuito” tra strade e scelte tra loro incompatibili.

Emerge così che la sua priorità assoluta in questo momento è quella di intraprendere una strada professionale. Cerchiamo allora di riflettere insieme sulle varie possibilità cercando di trovare delle soluzioni che possano avvicinarsi alla sua formazione e alla sua sensibilità, senza farsi atterrire dalle sue aspirazioni mancate. Questo legame con un *passato insoluto*, infatti, aveva impedito a Sara di vedere quante risorse avesse a sua disposizione poiché lo sguardo che aveva su se stessa era sempre volto a ciò che mancava, a ciò che “sarebbe potuta essere e non era”.

Infine, invito la consultante a iniziare a considerare il compromesso come qualcosa di positivo che ci consente, in alcuni momenti della vita, di non rinunciare totalmente a qualcosa che altrimenti avremmo dovuto abbandonare nella sua interezza. Cerco di decostruire la sua idea di “compromesso”, ossia come una sorta di “tradimento a se stessi” e provo a guardarlo sotto un'altra luce, come una “parziale soddisfazione delle aspirazioni personali dettata dalle contingenze”.

Le comunico la mia disponibilità a proseguire il nostro percorso insieme con il progetto di mettere a fuoco un preciso progetto esistenziale sulla base delle possibilità concrete a disposizione (percorso che richiede delle nuove sedute mirate).

Fino a questo momento, sebbene non abbiamo risposto in modo diretto alla domanda filosofica da me posta (“Qual è il mio *autentico* progetto esistenziale?”), questa è risultata fondamentale per farle maturare la consapevolezza verso molti dei suoi vissuti interiori e per capire gli ideali inautentici che doveva abbandonare. È stata una sorta *via negationis*.

Vista la nostra relazione maggiormente consolidata rispetto all'inizio, decido di congedarmi con un consiglio di lettura e una frase che traggo proprio dal libro che le ho suggerito e che ritengo riassumere tutta la strada percorsa insieme fino a questo momento:

«La scelta è un'altra esperienza di confine [come quella della morte]. Non solo ci mette a confronto con il punto fino al quale noi creiamo noi stessi, ma anche con i limiti delle nostre possibilità. Prendere una decisione ci taglia fuori da altre possibilità. Scegliere una donna, una carriera o una scuola significa escluderne altre. Più ci troviamo di fronte ai nostri limiti, più dobbiamo abbandonare il mito di essere persone speciali, di avere potenzialità illimitate, di essere imperituri, immuni alle leggi del normale destino biologico. [...] Il cammino verso la decisione può essere difficile perché conduce al tempo stesso nel territorio della finitezza e dell'infondatezza – territori pervasi dall'angoscia. *Ogni cosa svanisce e le alternative si escludono a vicenda*»¹⁸.

Breve conclusione

Perché il caso di Sara? Ho scelto questa storia perché credo abbia permesso di mettere in luce alcuni aspetti interessanti per la professione di counselor. Ho cercato di esplicitare tutti i passaggi che sono stati seguiti a livello metodologico e, sin da subito, si è constatata la necessità chiarire il problema con cui il consultante si presenta e le sue aspettative intorno al percorso che intende compiere. Ciò, tuttavia, non basta. Si è visto come il problema inizialmente posto dal consultante può rivelarsi una maschera, un falso problema, che nasconde un retroscena ben più complesso. Questo è tanto più probabile quanto la situazione interiore del consultante si trova in uno stato di caos e smarrimento.

Il caso di Sara ha consentito anche di mettere in luce il dialogo interdisciplinare che può nascere tra la filosofia, la psichiatria e la psicologia. Ho voluto inoltre

¹⁸Yalom Irvin D., *Il dono della terapia*, Neri Pozza Editore, Vicenza, 2014, pp. 150-151.

sottolineare l'importanza di creare un "linguaggio comune" tra consulente e consultante (che nel caso di Sara è stato facilitato dal suo background culturale).

Un passaggio fondamentale del percorso è stato quello legato alla tema della volontà e dei suoi contenuti. Lo smarrimento di Sara, aggravato da una storia particolarmente complessa e dolorosa, è, tuttavia, quello stesso smarrimento che spesso possiamo riscontrare nei giovani tra i 20 e 30 anni (seppur l'età, in questi casi, sia a volte flessibile). Di fronte a una realtà sempre più complessa e veloce nel suo mutare, si assiste, sempre più spesso, a un progressivo rallentamento della maturazione psicologica della persona. Sara stessa affermò, a un certo punto del colloquio, di voler abbandonare il suo sogno di medico per la paura di restare un'eterna bambina. Quella di Sara non era una paura infondata: il sottoporci agli stessi schemi per lunghi anni (es. quelli che impone il sistema scolastico) porta a cristallizzare il nostro sviluppo all'interno di una realtà sicura che, tuttavia, non ci mette realmente alla prova, di fronte a vere, concrete e radicali responsabilità. L'intuizione di Sara è stata, probabilmente, il primo passo verso la sua crescita e maturità.

Il problema della scelta e del progetto esistenziale rimangono due temi cruciali nello scenario giovanile attuale. In una realtà complessa in cui le possibilità di scelta si moltiplicano ogni giorno e in cui si è perso il senso del limite, diviene sempre più difficile guardarsi dentro in modo autentico e capire, ancor prima di cosa vogliamo, ciò a cui vogliamo rinunciare. La scelta di un autentico progetto esistenziale passa da un percorso profondo che deve interrogarci innanzitutto sulla nostra identità. Spesso i giovani si trovano a non saper scegliere, a essere in balia dei contenuti della loro volontà senza che questa sia collocata in un più ampio progetto esistenziale, a non riuscire a prendersi delle responsabilità in cui è in gioco la persona nella sua interezza (perché ciò implicherebbe anche delle rinunce). Questo induce il giovane a intraprendere molteplici strade, a tenersi aperte più porte. Tutto ciò comporta, tuttavia, un grosso dispendio di energie e il rischio, molte volte, è di sperperarle, di rimanere a mani vuote, con un grande bagaglio di esperienze tra le più disparate ma senza che, con esse, si sia costruito un percorso autentico in cui si crede fino in fondo, verso cui si è fatta una scommessa, per cui ci si è messi veramente in gioco.

I temi della scelta e del progetto esistenziale divengono, pertanto, ancor più urgenti in una realtà che ha smarrito il senso del limite e l'ha sostituito con quello di infinite e seducenti (ma, a volte, annichilenti) possibilità.

Bibliografia

Abbagnano Nicola, *Storia della filosofia 3. La filosofia moderna e contemporanea: dal Romanticismo all'Esistenzialismo*, UTET, Torino, 2013.

Agostino d'Ipbona, *De vera religione*, Ed. Le Vie della Cristianità, 2016.

Berra Lodovico, *Angoscia esistenziale. Teoria e clinica*, Isfipp Edizioni, Torino, 2017.

Berra Lodovico, *Oltre il senso della vita. Depressione ed esistenza*, Apogeo, Milano, 2006.

Binswanger Ludwig, *Melanconia e mania. Studi fenomenologici*, Universale Bollati Boringhieri, Torino, 2006.

L. Corbelli, F. Piazzalunga, *Dal tempo vissuto al tempo subito. Un'analisi psicopatologica della dimensione melanconica*, Giornale Italiano di Psicopatologia, 2007, 13, pp. 62-68.

Eco Umberto, Fedriga Riccardo, *Storia della filosofia 3. Ottocento e Novecento*, Editori Laterza, Milano, 2014.

Heidegger Martin, *Essere e tempo*, a cura di Franco Volpi sulla versione di Pietro Chiodi, Longanesi, Milano, 2008.

Kierkegaard Søren, *Aut-Aut*, traduzione di K. M. Guldbrandsen e Remo Cantoni, Mondadori, Milano, 2006.

Kierkegaard Søren, *La malattia mortale* in *Le grandi opere filosofiche e teologiche*, a cura di Cornelio Fabro, prefazione di Giovanni Reale, Bompiani, Milano, 2013.

Kierkegaard Søren, *Stadi sul cammino della vita*, BUR, Milano, 2001.

Kundera Milan, *L'insostenibile leggerezza dell'essere*, Adelphi Edizioni, Milano, 2007.

Minkowski Eugène, *Il tempo vissuto*, Einaudi, Torino, 2004.

Raabe Peter B., *Teoria e pratica della consulenza filosofica*, Apogeo, Milano, 2006.

Torre Michele, *Esistenza e Progetto. Fondamenti per una psicodinamica*, Ed. Medico Scientifiche, Torino, 1982.

Yalom Irvin D., *Il dono della terapia*, Neri Pozza Editore, Vicenza, 2014.

Sitografia

Depressione e senso del tempo: <http://www.psicologipsicoterapeutitorino.it/?p=23>

Riza Psicosomatica: <https://www.riza.it/psicologia/depressione/2594/la-perdita-di-senso-che-provoca-la-depressione.html>

Volpi Franco, intervista: <http://www.asia.it/adon.pl?act=doc&doc=348>