

L'Angoscia che conduce a sé

Olivier Stussi

Premessa

Tale relazione si muoverà prevalentemente nell'ambito della fenomenologia di Husserl e poi di Heidegger, così chiedo a voi ascoltatori di restare in ascolto sospendendo quanto è possibile le vostre credenze e in particolar modo circa il concetto e fenomeno dell'angoscia. Tale vissuto viene spesso contrassegnato con un segno negativo come qualcosa da evitare da combattere da guarire. Cercherò in questa occasione di mettere in evidenza il carattere nuovo e rivelatore dell'angoscia. Vi chiedo di fare un passo indietro dal mondo, al vostro sentire, luogo precategoriale da frequentare.

1. Da una teoria cognitiva delle emozioni ad una teoria intenzionale.

L'analisi fenomenologica delle emozioni prende avvio con gli studi di Franz Brentano e di Carl Stumpf. In particolare Stumpf si confronta con la prospettiva riduzionista di quel tempo che vedeva le emozioni come un mero correlato fisiologico e nulla di più. Stumpf critica l'impostazione naturalistica contrapponendo una teoria cognitiva delle emozioni e nelle sue analisi egli mette in risalto il fatto che alla base delle emozioni vi sono rappresentazioni e giudizi, che sono frutto di un'attività cognitiva. Mentre i suoi rivali riduzionisti spiegano le emozioni come complicazioni di stati sensoriali elementari, cioè le emozioni sono solo stati psichici appena più complessi delle sensazioni affettive (dolore e piacere), per Stumpf è chiaro che c'è un nesso tra credenze ed emozioni: infatti io per avere paura ho bisogno di giudicare come pericolosa una data situazione e anche poter dire cosa mi fa paura. In breve, devo rappresentarmi un dato oggetto che mi minaccia, il mio non è un mero attendere un dolore futuro. L'emozione si fonda sulla rappresentazione cognitiva, che è la condizione di possibilità della stessa anche se tra i due non vi è una relazione causale stretta.

Così con la maturazione cognitiva vi sarà anche un cambiamento nelle capacità emotive: se cambia il mio sguardo sul mondo, cambia anche la mia emotività. Il passaggio dal sistema di Stumpf alla teoria intenzionale delle emozioni di Husserl avrà come fulcro il concetto di tonalità emotiva. Nel sistema concettuale di Stumpf tale concetto restava ai margini, non rientrando nella teoria anzi minandone lo stesso impianto: infatti la tonalità emotiva non ha un oggetto a cui si riferisce, cioè alla sua base non c'è una rappresentazione né un giudizio che possa motivarla. Per questo a volte ci sentiamo annoiati senza sapere dire perché, senza un'apparente motivazione. Per tale motivo Stumpf relega tali manifestazioni al ruolo di casi patologici, siano esse attività inconsce o impressioni sensibili.

Nella teoria intenzionale di Husserl le cose stanno diversamente: l'emozione è un atto intenzionale obiettivante a sé stante, che dischiude un oggetto di nuovo tipo. Così il valore di un quadro si realizza nell'atto emozionale e non in base ad un ragionamento. Nella sfera dell'emotività si costituisce originariamente il valore di un oggetto, perché esso appare con un dato valore grazie all'atto emotivo. Ritornando al concetto della tonalità emotiva (che ha il carattere della totalità, forse è per questo che è difficile sostenere tale sentimento) possiamo ora dargli una collocazione: se le emozioni rivelano nuovi oggetti, la tonalità emotiva, che si riferisce all'orizzonte degli oggetti cioè il mondo, porta a manifestazione nuovi mondi. Quindi il correlato della tonalità emotiva è il mondo, cioè la totalità di tutte le cose. Il mondo non è un ente, un qualcosa. Viene prima di ogni singolo oggetto, è una *“singolarità senza la quale ogni plurale ed ogni singolare non avrebbe senso”*¹: ovvero un oggetto può apparire solo all'interno di un senso complessivo, che è il mondo.

La tonalità emotiva rappresenta lo sfondo emozionale dell'apparire degli oggetti. Tale sfondo-tonalità emotiva non rivela l'affettività e il valore delle cose come può fare un'emozione, piuttosto è un sentimento che colora con la sua luce tutti gli oggetti del mondo e pure il movimento degli stessi sentimenti. Immaginate il mondo di una persona depressa: il suo stato colora il mondo e così tutti gli oggetti di tale mondo. Una torta di compleanno per una persona felice si presenterà in un modo, la stessa si presenterà in modo totalmente diverso alla persona depressa. Così anche i sentimenti riferiti ad oggetti sono colorati e hanno la loro condizione di possibilità nella tonalità emotiva: la nascita di un bambino sarà fonte di gioia per una persona felice e si propagherà in un

¹ E.Husserl, *La crisi delle scienze europee*, cit., p. 171

certo modo, la persona potrà cavalcare tale sentimento; per la persona depressa sarà diverso, tale sentimento busserà alla sua porta, egli verrà colpito ma non avrà modo di essere accolta e non potrà svilupparsi. *La tonalità emotiva è quindi responsabile della ricettività dell'io verso determinate emozioni.* ²

Quindi la differenza tra emozioni e tonalità emotiva è che le prime si riferiscono ad un oggetto e noi possiamo perfino indicare la causa, mentre nella tonalità emotiva la causa è del tutto indeterminata. Nel caso della noia, non confusa con altri stati d'animo, non riesco a dire da cosa è partita e perché si è estesa a tutto ciò che mi circonda senza che nulla si salvi, aprendo in tal modo ad un particolare senso del mondo. L'emozione è un'intenzionalità d'atto, la tonalità emotiva è un'intenzionalità di orizzonte. I singoli sentimenti non possono modificare la tonalità emotiva, vale però il contrario. Nella tonalità emotiva mi ci trovo, tanto che io su di essa non ho alcuna padronanza (ciò vuol dire che non ho alcuna padronanza sul sentire).

Abbiamo messo in evidenza due modi diversi del sentire: l'atto emozionale e la tonalità emotiva. Abbiamo preparato la strada per definire il sentire secondo la fenomenologia e per poi trarne delle conclusioni. Così facendo, per completare ed ampliare il discorso sul sentire, ci inoltriamo ora nell'analitica esistenziale di Heidegger che è sostanzialmente un'analisi della fatticità del vivere umano. In "Essere e Tempo" Heidegger si domanda sull'Essere, che la tradizione filosofica aveva relegato in schemi ormai precostituiti. Individua nell'esperienza dell'esser-ci l'ente detentore delle possibilità di chiarire che cosa sia questo Essere. La sua analisi si spinge a considerare fenomeni originari che concernono la presenza, del tutto speciale, dell'esser-ci nel mondo, il fenomeno dell'apertura dell'esser-ci nel mondo. Tale essere aperto rende possibile l'esser nel mondo. Ci soffermeremo su quest'apertura che è un affacciarsi, quando parleremo del fatto che esser "affetti" dai pazienti è la possibilità di guarigione per quest'ultimi.

Heidegger, in linea con la tradizione fenomenologica di Husserl, prende come fenomeni cooriginari in seno all'apertura la tonalità emotiva e la comprensione. O meglio, l'apertura dell'esserci si fonda sulla situazione emotiva e la comprensione³. L'esser-ci

² V.Costa "I modi del sentire. Un percorso nella tradizione fenomenologica, pag. 144-178

³ Heidegger in "Essere e Tempo" introduce un terzo fenomeno cooriginario fondante l'apertura dell'esser-Ci, cioè il discorso in quanto articolazione della comprensione. La comprensione deve avere già in se una articolazione che possa permettere l'emergere di significati che poi verranno messi in parole.

incontra e conosce sé e il mondo a partire da una comprensione situata emotivamente. È un ente la cui essenza è costituita dall'essere nel mondo ed è sempre il suo -Ci. Nel suo esser più proprio questo ente ha il carattere della non chiusura. Il -Ci significa l'apertura essenziale.

L'esserci è l'ente che è presente non come un ente semplicemente presente ma nel modo di essere aperto a se stesso ed al mondo. In sostanza con esser-ci si intende l'esser presenti a se stessi, esser presenti adesso e sapere di esserlo. L'esser-ci è un ente che si accorge, che è consapevole. *Consapevole* vuol dire essere aperti e sapere di essere aperti nel qui ed ora e accorgersi di ciò che sta accadendo adesso, fino ad arrivare ad accorgersi di accorgersi, di essere consapevole di essere consapevole. Un esser presente che si accorge.

Heidegger richiama la metafora ontica di un *lumen naturale* nell'uomo. Che sia illuminato vuol dire che in se stesso è aperto nella radura, non mediante un altro ente ma in modo che esso stesso è la radura⁴. "Apertura" vuol dire primariamente "che c'è".

Tale apertura è costituita originariamente dalla *situazione emotiva* e dalla *comprensione*. Per la nostra trattazione porremo maggiormente l'attenzione sulla prima, ma non va dimenticato che è artificioso disgiungere le due perché la comprensione è possibile solo se il mondo è stato aperto emotivamente. Situazione emotiva può essere tradotto a livello ontico come tonalità emotiva. Possiamo tutti osservare come il tono dell'umore possa variare in modo inaspettato, fluttuare da un'estremo all'altro. A livello ontologico ciò vuol dire che noi siamo sempre immersi in uno stato emotivo. Ma che cosa la situazione apre originariamente? Primariamente apre all'esser-ci, il fatto bruto che c'è e ha da essere il suo essere fattuale. A questo torneremo più tardi parlando dell'angoscia, dove si manifesta il puro *che c'è*. Il *che c'è* viene anche chiamato esser-gettato.

"La tonalità emotiva ha già da sempre aperto l'essere-nel-mondo nella sua totalità, rendendo così possibile un dirigersi verso"⁵. Verso le cose, le persone ecc..

2. L'angoscia (*Angst*)

⁴ M. Heidegger, *Essere e tempo*, cit., pag 165

⁵ *Ibidem*, cit pag. 170

L'angoscia di cui parla Heidegger è un fenomeno originario. Cosa vuol dire? Vuol dire che è una situazione emotiva che sta alla base di tutte le altre. Il nostro vivere e rapportarci con il mondo parte e si poggia su tale sentimento che non è una emozione ma è una tonalità emotiva. L'esser-ci, cioè essere aperti e affacciati su un mondo, innanzi tutto vuol dire essere in una situazione emotiva di *Angoscia*, che andrebbe scritto con la lettera maiuscola perché in tale sentimento l'esser-ci si scopre nel suo esserci più autentico come autentica possibilità.

Ma noi da questo sentimento cerchiamo di fuggire. Lo facciamo dirigendoci e aggrappandoci al nostro mondo, al mondo delle cose che facciamo delle cose di cui ci prendiamo cura. Il nostro modo quotidiano di esistere dice Heidegger è nel modo della *deiezione*, nel senso che noi siamo per lo più presso il mondo di cui ci prendiamo cura. Noi siamo per lo più smarriti nella dimensione pubblica del *Si* impersonale: “*si dice che*”, “*si fa questo*”, “*si fa quello*”; il *Si* è una generalità conformata di come è normale che si debba essere. “*L'esserci è, innanzi tutto, sempre già decaduto da se stesso come autentico poter essere e deietto nel mondo*”⁶. Quotidianamente noi siamo in un uno stato di inautenticità. Noi in definitiva prendiamo dimora nella vita quotidiana presso le situazioni, le relazioni e le cose a noi ben note, familiari. Questo accasarci nella quotidianità nelle nostre certezze, nella routine nel lavoro nei nostri ruoli è piuttosto e innanzi tutto una fuga.

Ma una fuga da cosa? Noi fuggiamo da noi stessi dall'esserci in modo autentico che è rivelato nell'angoscia. Ma come potrebbe l'angoscia farci pervenire al nostro esserci autentico? Se nella paura noi abbiamo un ente che ci minaccia, nella angoscia ciò che ci provoca questo stato è assolutamente indeterminato: ciò che mi minaccia non è nulla e non viene da nessun luogo, non c'è nulla in particolare che mi angoscia ma ogni cosa del mondo perde di significato. Ciò per cui io mi angosco, ciò che mi colpisce ora, che fa cadere tutto nell'insignificanza, è il mondo nella sua *mondità* cioè il fatto che *c'è* un mondo. Bisogna precisare che ciò non è un'acquisizione intellettuale, ma una rivelazione precategoriale, una comprensione vissuta mediante il corpo, il sentire.

⁶ Ibidem, cit pag . 215

Il mondo quotidiano, così come lo conosciamo ogni giorno, si allontana: non è che sparisce, ma perde ogni sua riconoscibilità. In questo modo ciò che mi angoscia è l'esser nel mondo stesso, l'angoscia mi rivela il mio esser possibile, il puro e gettato poter essere. Io sono libero per il mio poter essere autentico, non più affrancato dalle cose del mondo e dai miei ruoli. L'angoscia porta l'esserci, in un senso estremo, d'innanzi al suo mondo in quanto tale e quindi a se stesso, come esser nel mondo. Questo perché l'angoscia isola. Essa è attraversata da una “*quiete singolare incantata*”⁷ dice Heidegger, che ci fa indietreggiare davanti al mondo verso noi stessi.

Nell'angoscia ci si sente spaesati, in altre parole non ci sentiamo più a casa propria. Nel vivere quotidiano noi siamo nel mondo e ci sentiamo a casa nostra: il nostro lavoro, il nostro nome, i nostri ruoli, le nostre abitudini, le nostre certezze ci fanno sentire a casa, tranquilli. L'angoscia al contrario ci riprende da questa immedesimazione nel nostro mondo familiare, ci prende e ci riporta prima del mondo tranquillizzante delle cose che possono essere chiamate con un nome. Così noi fuggiamo verso il sentirsi a casa propria, fuggiamo davanti all'essere spaesati. L'autenticità è ritrovabile nella spaesatezza.

Nel mondo aperto dall'angoscia noi siamo spaesati, isolati in noi stessi non possiamo fuggire da nessuna parte, rimaniamo *sospesi* senza nulla a cui aggrapparci.

Per Heidegger quindi l'essere spaesati è da considerare come il fenomeno più originario. Noi da ciò fuggiamo: è normale, non si può pensare di vivere continuamente in uno stato del genere, come potremmo lavorare, avere presa sul mondo? Questo è un fenomeno originario, fondamentale.

Il venir sorpresi da una tale angoscia non può essere causato ma capita, ci precede come il sentire. Noi non possiamo far altro che constatare che ci siamo dentro.

Tale perdita di significati di tutto il mondo, dove non vi è nulla che viene salvato, tale insignificanza che si prende tutto scatenate dall'angoscia, possono essere ritrovate in descrizioni di vissuti che Jaspers chiama atmosfera delirante (*Wahnstimmung*) e anche negli attacchi di panico, la vecchia nevrosi d'angoscia di Freud, tutte esperienze con il carattere della totalità. Nella *Wahnstimmung* tutto il mondo sta cambiando e non è più riconoscibile, negli attacchi di panico non si trova sollievo in alcun luogo. Certamente si tratta di due esperienze diverse (in un caso il soggetto va in frantumi, non ha la capacità emotiva di sostenere e si frantuma, nell'altro caso il soggetto perde la capacità

⁷ M. Heidegger, Che cos'è metafisica, cit., pag 53

momentanea di riconoscere il mondo e se stesso ma affettivamente è ben saldo) ma entrambe rivelano quel vissuto originario di esserci in un mondo. Esercitando la *variazione d'esempio* noi possiamo ritrovare questo vissuto nelle forme sopra citate perché sono in ogni uomo: noi siamo accomunati da questo essere spaesati, e le esperienze fin qui riferite testimoniano questo fatto.

L'angoscia conduce a sé poiché ci isola dal mondo. Noi non abbiamo più presa su di esso, l'angoscia ci porta al cospetto di noi stessi. *“Per ritrovare se stessi bisogna prima perdersi”* scriveva Paul-Claude Racamier in *Il genio delle origini* (1993) per quanto riguarda il lutto originario. Scrive Jaspers: *“Se non mi distanzio dal mondo e da me stesso non mi è possibile pervenire a me stesso, poiché sono trascinato nel corso delle cose, nella corrente dei miei pensieri e delle mie immagini, senza poter essere, in tal modo, me stesso. Ma dove mi pongo, distanziandomi? Nella realtà che noi stessi siamo: distanziandomi pervengo autenticamente a me stesso poiché solo così mi identifico in piena consapevolezza: solo così esisto totalmente, calato nella realtà storica”*⁸. Il distanziarmi dal mondo lo posso via via esercitare, ma accade un salto abissale, il cui correlato vissuto è l'angoscia.

E' importante che si possa invertire il movimento abituale del rifugiarsi nel mondo, è importante favorire l'insorgenza di quello stato di spaesamento che è anche *stupore* dove le certezze vengono meno e io non rimango sulla superficie di me stesso ma riallaccio un legame con un sentire autentico.

Questo può aiutare ad avere la misura giusta di ciò che vale nell'esistenza e per liberarsi dei nostri falsi idoli.

In alcuni casi può dare avvio ad una ricerca spirituale ed a indurci a farci una domanda: perché l'ente piuttosto che il niente? Qual è la ragione del mio esistere?

Può darci la giusta misura dell'incontro con l'altro perché mi proietta su un piano basale dove tutti gli uomini in quanto esistenti sono uguali dove tutto viene resettato da quel valore dirompente che è l'esistenza. Lo schizofrenico è primariamente in lotta con

⁸ K. Jaspers, *Piccola scuola del pensiero filosofico*, cit. pag 95

l'esistenza, egli “*esiste nel non esistere*”⁹ dice Racamier e per Benedetti la sua è un'esistenza negativa, una non esistenza¹⁰.

Oltre a ciò il poter coltivare un stato di sospensione è di primaria importanza per l'ascolto dei pazienti. La condizione di possibilità per la guarigione dei nostri pazienti sta nel fatto che io posso essere *affetto* da essi e viceversa. Questo *essere affetti* è nel senso dell'affettività ma è interessante come abbia anche il senso del contagio, un contagio emozionale. Sta nel fatto che c'è una comunicazione mediante i sentimenti. Se nel paziente, in generale ed anche forse in modo riduttivo, il problema sta in una vita emotiva problematica, il terapeuta deve poter trarre dalla sua vita emotiva una sorta di comprensione della situazione terapeutica, quindi di lui con il paziente.

In tedesco tonalità affettiva viene tradotto con *Stimmung* che deriva dal verbo *Stimmen* (accordare, temperare)¹¹. Così è la capacità di accordarsi di sincronizzarsi su una certa tonalità prima nostra e poi del paziente che ci permette di capire e rende possibile l'incontro. La consapevolezza delle nostre tonalità emotive è centrale. Tatossian (????) parla di una *diagnosi atmosferica*, cioè fare diagnosi utilizzando l'atmosfera che si vive, che si viene a creare nel primo contatto con il paziente, ciò è possibile perché il terapeuta è immerso in tale atmosfera, come se ci fosse un accordarsi su un registro comune.

Ma come si può fare ciò senza incappare in false percezioni? A tale domanda non risponderò subito. Prima vi è da esplicitare un'ipotesi che ho cercato di preparare con il discorso fino ad ora svolto.

3. Il sentire ci precede

Il sentire ci precede, ciò vuol dire che viene prima di ogni mia possibilità di pensiero, di riflessione, di percezione. È sempre un istante prima. Dicendo che noi siamo sempre immersi in una tonalità emotiva, che non abbiamo alcuna padronanza su di essa, che essa è un fenomeno originario che fonda il mio essere in un mondo, non facciamo altro che confermare come il sentire sia già in ogni istante che passa, prima che noi lo possiamo dire. Esso ci fonda e fonda la razionalità.

⁹ P.C. Racamier, Gli schizofrenici

¹⁰ G. Benedetti, Alienazione e personazione

¹¹ V. Iori, Quaderno della vita emotiva

Direi così che il sentire non può essere strumento terapeutico. Tale affermazione non ha il carattere di una provocazione ma vuol delineare meglio il problema.

Se io affermo che il sentire è uno strumento sembra quasi, ed il termine lo sottintende, che il sentire sia un qualcosa che io posso gestire, prendere, dominare, utilizzare a mio piacimento. Ma se esso mi precede sarà forse il contrario. Direi quasi che il sentire è come un animale selvatico a cui non posso avvicinarmi, ma dal quale mi posso fare avvicinare se solo mi faccio trovare in uno stato di totale vulnerabilità.

Il sentire chiede un atteggiamento di vulnerabilità e delicatezza per poterlo contattare nel suo fluire. Solo con un atteggiamento di totale apertura, sospensione e vulnerabilità io posso far essere il mio sentire per quello che è, senza forzature così che esso mi possa parlare, il sentire è saggio così approcciato, libero di fornirci intuizioni inaspettate. Sembra così che la sospensione di cui parlavamo poc'anzi circa l'angoscia sia elemento fondamentale per coltivare il proprio sentire. L'angoscia mi conduce in uno stato di sospensione, ma l'angoscia non può essere causata, essa capita, ci si deve lasciar sospendere. Tale sospensione completa dalle certezze e dai miei affetti è difficile perché richiama l'idea della morte. Esser vulnerabili vuol dire completa ricettività, apertura, abbandono di ogni difesa verso la propria sensibilità. Così vi è forse da coltivare la propria sensibilità accogliendo senza distorcere ogni emozione e prima ogni tonalità emotiva.

4. Attenzione e sentire

Ma c'è un modo per favorire tale sentire? Abbiamo detto che il sentire ci precede, noi non abbiamo alcun potere su di esso e quindi non potremmo neanche coltivare uno stato di sentire autentico. Per un rigore teorico e logico ciò vale, ma nella pratica noi possiamo coltivare un atteggiamento di non interferenza e di vulnerabilità. Ciò che distorce il libero fluire del sentire è il giudizio su come e cosa dovrei sentire, su come dovrebbero essere le cose e come dovrei essere io. Incessantemente in noi si dispiega un'attività di paragone, misurazione, quindi un giudizio, cioè un paragone con un'aspettativa. Tutto ciò distorce il sentire e non ci fa sentire o meglio, il sentire passa ma noi lo misconosciamo. Ecco che il considerare il sentire uno strumento può già inibirlo. Per potermi rapportare al sentire in modo che riveli l'inaspettato ho bisogno di

sospendere il giudizio sul mio modo abituale di sentire, ma anche su cosa la cultura familiare e sociale permette di sentire. La fenomenologia è la via maestra per accedere al sentire senza distorcerlo (ma il semplice osservare un fenomeno lo può distorcere?) poiché la fenomenologia non è una scienza di un oggetto come può esserlo la teologia che ha come oggetto dio o la sociologia, è piuttosto un modo di accedere a...

La parola fenomenologia informa esclusivamente sul come viene mostrato e trattato ciò che costituisce l'oggetto di questa scienza. Heidegger definisce così la fenomenologia: *“lasciar vedere da se stesso ciò che si manifesta, così come si manifesta da se stesso.”*¹² Lasciar essere da se stesso il sentire così come si manifesta da se stesso.

Il metodo fenomenologico mette tra parentesi ciò che si sa, le proprie conoscenze e le proprie convinzioni, cioè i pregiudizi. Ma come fare per far ciò? Rivolgendo una nuda attenzione¹³ al sentire, al corpo sede del sentire e a tutta la mia esperienza. Rivolgendo un'attenzione spogliata da ogni intenzione, desiderio, aspettativa se non quell'intenzione di osservare abbandonati e vulnerabili per poterci cadere dentro, per azzerare la distanza e instaurare un immediato contatto con il sentire mediante il sentire. L'attenzione ha una posizione nell'attività mentale: essa sta a monte, è il cardine su cui l'interesse della fenomenologia si sofferma. Così come l'interesse di Freud si soffermava nell'attenzione fluttuante.

5. Confronto tra metodo fenomenologico ed attenzione fluttuante.

Vi sono delle somiglianze tra metodo fenomenologico e attenzione fluttuante. In entrambi centrale è la qualità dell'attenzione e la disposizione di apertura e di sospensione.

L'attenzione fluttuante uniforme fu elaborata da Freud per dare alla psicoanalisi uno strumento per la comprensione analitica accedendo ai propri processi inconsci. Tale tecnica o disposizione è parallela a quella delle *libere associazioni*, in cui chi osserva se stesso non deve far altro che reprimere la critica. Freud suggerisce ai suoi colleghi terapeuti di non prendere appunti, non cercare di fissare nella memoria alcunché di particolare, ma di porre a tutto ciò che capita la medesima attenzione fluttuante. Freud continua così: *“La regola per il medico può essere espressa nel modo seguente: si tenga*

¹² M. Heidegger, *Essere e tempo*, cit., pag 50

¹³ M. Epstein, *Psicoterapia senza l'io*

lontano dalla propria attenzione qualsiasi influsso della coscienza, come desideri, memoria, pregiudizi, aspettative aggiunte e ci si abbandoni completamente alla propria memoria inconscia"¹⁴. La memoria inconscia potrebbe essere intesa come il nostro sentire. Tale atteggiamento uniforme è non giudicante, perché si tiene ad uguale distanza da tutto ciò che capita e in questo senso può essere accostato alla riduzione fenomenologica. Il mettere tra parentesi l'oggettività del mondo ci riporta nel campo dei fenomeni ed il mettere tra parentesi le nostre conoscenze ci pone alla giusta distanza rispetto a ciò che vogliamo indagare. Sia il metodo fenomenologico che il metodo fluttuante chiedono una sospensione dell'attività intellettuale per recuperare una pura osservazione.

Una persona che si ponga nell'atteggiamento di un'attenzione liberamente fluttuante dovrà essere imparziale ed equidistante da tutto ciò che gli appare d'innanzi, cioè dai fenomeni. Fenomeni che possono essere pensieri, immagini, sensazioni, concetti, percezioni. Ciò vuol dire che la posizione è quella di uno che è osservatore e di fronte ha dei fenomeni, ha fatto un passo indietro rispetto al mondo ed è più vicino alla sua origine prima dei concetti, perché anche i concetti sono fenomeni.

Conclusioni

Per riassumere, ciò che ho cercato di mettere in rilievo è che il sentire è un fatto originario fondante la nostra esistenza. Vien da sé che la razionalità è nulla senza un sentire. Così la logica si fonda sul sentire e quindi tutte le scienze, anche quelle che si suppongono più obiettive.

Il sentire ci precede e ci guida, bisogna solo contattarlo nel modo più diretto possibile. È il rapporto con tale sentire che può essere strumento terapeutico: un rapporto di apertura vulnerabile e pura osservazione. Entrando in contatto con il sentire potremo conoscere noi stessi e così l'altro.

Tale abbandonarsi al sentire non sarà però un mero lasciarsi andare nell'emotività rischiando di venir trascinati via come da un fiume. È un porsi nella giusta distanza con consapevolezza così che possa emergere quella parte saggia di tutti noi che si chiama intuizione: un sentire intelligente, sempre adeguato, concorde, sintonizzato, armonioso, rivelatore. Su questa lunghezza d'onda noi possiamo restituire all'altro una conoscenza di sé utile per la sua crescita, il che è in definitiva un crescere insieme.

¹⁴ Freud S. Consiglio al medico nel trattamento psicanalitico pag. 533

Nel presente lavoro ho voluto parlare dell'Angoscia perché in quanto fenomeno originario essa attesta il fatto che il sentire ci precede. Inoltre l'angoscia così intesa può far vedere la pazzia, ma anche l'arte e la religione sotto un altro punto di vista, cioè quello dell'esistenza. Il fenomeno dell'angoscia suggerisce che il terapeuta dovrebbe esercitarsi ad invertire la direzione della sua attenzione, dalle cose del mondo (dal prendersi cura del suo mondo, pazienti compresi) verso se stesso, per recuperare il proprio esserci autentico. Ciò non vuol dire che debba fare l'eremita ma che dovrebbe trovare dei momenti per ritrovarsi, perché solo ritrovando se stesso potrà aiutare l'altro a trovare se stesso.

Bibliografia

- Heidegger M. "Essere e tempo" 1971 Longanesi
Heidegger M. "Che cos'è metafisica" 2001 Adelphi
Blumenberg H. "L'ansia si specchia sul fondo" 1989 Il Mulino
Husserl E. "La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale" 2002 Net
DeMonticelli R. "L'ordine del cuore. Etica e teoria del sentire" Garzanti, 2003.
Iori V. (a cura di) "Quaderno della vita emotiva. Strumenti per la cura" 2009 Franco Angeli
Jaspers C. "Piccola scuola del pensiero filosofico" 1998 SE s.r.l
Jaspers C. "Psicopatologia generale" 1964 Il pensiero scientifico
Epstein M. "Psicoterapia senza l'io. Una prospettiva buddhista" 2008 Astrolabio
Freud S. "L'interpretazione dei sogni" 1972 Boringhieri
Freud S. "Analisi della fobia di un bambino di cinque anni" 1974 Boringhieri
Freud S. "Consiglio al medico nel trattamento psicanalitico" 1974 Boringhieri
Costa V. "I modi del sentire" 2009 Quodlibet
Racamier P.C. "Il genio delle origini" 1993 Cortina
Racamier P.C. "Gli schizofrenici" 1983 Cortina
Tatossian, ???

Dott. Olivier Stussi
stussiolivier@libero.it