

DOPPIOZERO

Andare a fondo non Ã affondare

Romano MÃ dera

20 Marzo 2024

Quando si pensa e si scrive dalla prospettiva di una professione dÃ aiuto che Ã innanzitutto una vocazione si deve superare la paura, ma anche lo snobismo intellettuale, che vuole evitare lo sforzo comunicativo del parlare la lingua dei molti, senza cedere perÃ alla tentazione della semplificazione, etica prima ancora che concettuale, del risibile âpensare positivoâ che consola a buon mercato, sfuggendo alle tremende difficoltÃ del vivere, alle sue inevitabili, contundenti oscuritÃ. Gli scritti di Laura Campanello e in particolare il suo ultimo libro *Ritrovare lâanima. Esercizi filosofici per trovare la propria via alla felicitÃ*, uscito per BUR Rizzoli, sono un esempio riuscito di questa tensione tra ciÃ che sembra inaccettabile nella nostra esperienza e una capacitÃ, indomita, di rilanciare una ricerca di senso che scavi nellâesperienza per cercarne un filo che ci conduca fuori dalla palude dellâinsignificanza e dellâabbattimento deluso. Tanto da usare parole di cui quasi ci si vergogna per lâuso e lâabuso che ne Ã stato fatto, come âanimaâ, o per lâoblio che le ha sepolte come lâappello alla âfilosofia come esercizioâ, capace di ricostruire, dalle macerie delle innumerevoli delusioni dellâesperienza quotidiana dei valori e delle relazioni, una via di serenitÃ.

Una scelta che fa davvero sintesi ed esprime con intensitÃ efficace il movimento continuo della scrittura tra la necessitÃ di prendere atto dei baratri del nostro vivere senza perdere la speranza e, allâopposto di questa dinamica, il desiderio intenso di mettersi in cerca di una felicitÃ possibile che ospiti una rinnovata âleggerezzaâ. SÃ, la leggerezza (alla quale lâautrice ha dedicato il libro precedente, *Leggerezza. Esercizi filosofici per togliere peso e vivere in pace*, anchâesso edito da BUR Rizzoli) che non Ã lâillusoria isola del âtutto beneâ, buono solo a nasconderci nelle finzioni consuetudinarie, ma Ã una conquista âstoicaâ: piÃ volte tra queste pagine si incontra la distinzione di Epitteto nel suo *Manuale* (un testo fondamentale per Leopardi, tanto da darcene una sua traduzione) tra ciÃ che accade e i nostri modi di sentire e di pensare: da come accostiamo e giudichiamo gli eventi nascono i nostri turbamenti. Dunque nessuna proposta di leggerezza e di felicitÃ a buon mercato: la via suggerita Ã quella di ciascuno, va cercata e trovata, ma appunto di ciascuno Ã la possibilitÃ e lâimpegno a prendersi cura, a volte per nulla facile, delle parti oscure, delle ferite dellâesistenza. Campanello cita allora un altro stoico, Seneca, e ne cita una massima che, se presa sul serio, rovescia in poche parole la facciata ipocritamente sdolcinata delle abitudini relazionali quotidiane: âPer tutta la vita si deve imparare a vivere ma, questo ti stupirÃ di piÃ, per tutta la vita si deve imparare a morireâ. Anche Epicuro aveva messo al centro la meditazione del morire dicendo che âuna e la medesima Ã la meditazione del ben vivere e del ben morireâ. Aveva insomma ragione Hadot âaltra figura essenziale nella proposta di rinnovamento della filosofia come modo di vivere di questo libro â quando sosteneva che lâesercizio della morte Ã lâessenza stessa della filosofia antica. E niente affatto come lugubre compiacimento dellâannientamento, al contrario: lâesercizio della morte Ã essenziale perchÃ capace di relativizzare lâaccadere, di soppesare lâevento nel suo orizzonte intrascendibile, di curare le presunzioni autocentrate dellâio, di illuminare la preziositÃ incomparabile dellâistante presente.

Lâautrice appartiene a una specie rara: la sua scrittura, i suoi libri, non nascono solo dallo studio, non sono libri fatti di altri libri. Al contrario: Laura Campanello scrive dopo aver fatto esperienza sul campo, e non solo su di sÃ, di ciÃ che scrive. CÃ un cenno nel testo, solo un cenno (a conferma dello stile schivo dellâautrice quando parla di sÃ): âDolore, malattia, lutto sono le esperienze principali che obbligano

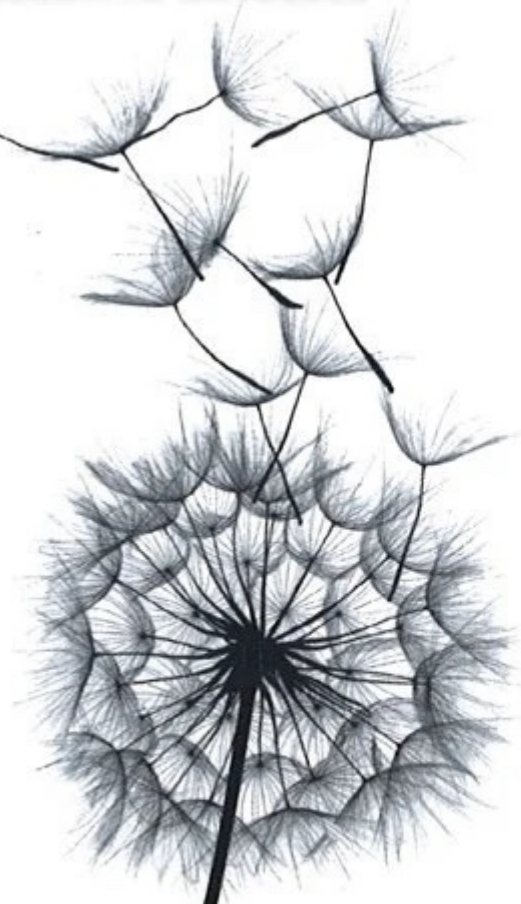
l'essere umano a chiedersi: che senso ha tutto questo? [!] Come dare valore al tempo del vivere? Come fare i conti con la paura della morte? Cos'è la felicità? Non sono domande messe a caso: le ho sentite pronunciare a persone ormai prossime alla morte che facevano un bilancio della loro vita. • Campanello le ha sentite pronunciare spesso dice con un elegante *understatement* perché ha lavorato per anni all'Hospice dell'Istituto dei Tumori di Milano, dove, con l'appoggio di Augusto Caraceni e di Cinzia Martini, è stata pioniera dell'assistenza spirituale laica nelle cure palliative.



Laura
Campanello

Leggerezza

Esercizi filosofici
per togliere peso
e vivere in pace



E poi ha continuato a occuparsi di cure palliative in altri istituti accanto al suo lavoro come analista biografica a orientamento filosofico (fino a poco tempo fa $\tilde{\cdot}$ stata anche presidente della associazione SABOF, la Società di Analisi Biografica a Orientamento Filosofico). E proprio del $\hat{\cdot}$ tragico quotidiano di tutti $\hat{\cdot}$ questo libro $\tilde{\cdot}$ capace di parlare, come i suoi precedenti anche quando invitano alla leggerezza. Per toglierlo $\hat{\cdot}$ il peso $\hat{\cdot}$ bisogna conoscerlo e affrontarlo, non certo evitarlo, perch $\tilde{\cdot}$ finir $\tilde{\cdot}$ per pesare ancora di pi $\tilde{\cdot}$ (come pu $\tilde{\cdot}$ accadere per il *positive thinking*). Ma per avvicinare il $\hat{\cdot}$ tragico quotidiano $\hat{\cdot}$ bisogna anche saper parlare un linguaggio che vuole raggiungere l $\hat{\cdot}$ altro perch $\tilde{\cdot}$ lo sa ascoltare. La via $\tilde{\cdot}$ quella di $\hat{\cdot}$ andare a fondo e integrare l $\hat{\cdot}$ ombra $\hat{\cdot}$ come dice il titolo del sesto capitolo: $\hat{\cdot}$ Una frase che mi ha colpito subito quando l $\hat{\cdot}$ ho trovata sulla *Rivista di Psicologia Analitica* (n.90, 2014) $\tilde{\cdot}$: $\hat{\cdot}$ Andare a fondo $\tilde{\cdot}$ il contrario di affondare $\hat{\cdot}$, il titolo di un $\hat{\cdot}$ opera dell $\hat{\cdot}$ artista siracusano Luigi Camarilla $\hat{\cdot}$. Camarilla, da anni, lavora il legno che prende dalle barche dei migranti, il legno appunto del $\hat{\cdot}$ tragico quotidiano $\hat{\cdot}$ che ci accompagna come un $\hat{\cdot}$ ombra nascosta, come una delle ombre collettive che finiscono nella nostra $\hat{\cdot}$ ombra $\hat{\cdot}$ individuale $\hat{\cdot}$ qui Campanello usa l $\hat{\cdot}$ immagine-concetto di Jung per dire ci $\tilde{\cdot}$ che non vogliamo vedere e accettare di noi stessi e perci $\tilde{\cdot}$ diventa una sorta di oscura seconda personalit $\tilde{\cdot}$ inconscia. Che la sua scrittura sappia parlare e consolare (nel senso profondo della parola: lo stare con chi $\tilde{\cdot}$ solo) anche chi non ha dimestichezza con i saggi filosofici e, in generale, con la saggistica, l $\hat{\cdot}$ ho potuto constatare di persona parlando con una conoscente che aveva appena perso la madre: in quei giorni si era messa a leggere un altro libro di Laura Campanello, *Ricominciare. Dieci tappe per una nuova vita* (pubblicato da Mondadori nel 2020) e mi diceva che ne aveva tratto conforto perch $\tilde{\cdot}$ si era riconosciuta in molte pagine e altre le avevano aperto nuove prospettive, $\hat{\cdot}$ luci nell $\hat{\cdot}$ oscurit $\tilde{\cdot}$ del lutto $\hat{\cdot}$. Bisogna saper accettare il $\hat{\cdot}$ malessere $\hat{\cdot}$, il male che $\tilde{\cdot}$ connaturato all $\hat{\cdot}$ esistere se si vuole ri-cercare, sempre di nuovo, la felicit $\tilde{\cdot}$ possibile, quella condizione che tende all $\hat{\cdot}$ interezza e ci fa sentire pi $\tilde{\cdot}$ $\hat{\cdot}$ reali $\hat{\cdot}$, pi $\tilde{\cdot}$ $\hat{\cdot}$ veri $\hat{\cdot}$! pi $\tilde{\cdot}$ $\hat{\cdot}$ vivi $\hat{\cdot}$!

$\hat{\cdot}$ Ma come fa l $\hat{\cdot}$ anima a farsi sentire e a indicarci la via da seguire? Come cerca di farci ritrovare pi $\tilde{\cdot}$ interi, in una vita pi $\tilde{\cdot}$ rotonda? Per esempio lo fa [$\hat{\cdot}$] con attacchi di panico, oppure con sogni e soprattutto con incubi notturni, con fantasie terrorizzanti ad occhi aperti, con il malessere e l $\hat{\cdot}$ inquietudine, o con alcuni sintomi fisici quali ansia quotidiana, stanchezza eccessiva o permanente, disturbi del sonno e dell $\hat{\cdot}$ appetito, respiro corto e affannato, tachicardia. Spesso l $\hat{\cdot}$ attacco di panico $\tilde{\cdot}$ un ottimo segnale, un alleato che conduce alla via della verit $\tilde{\cdot}$ su noi stessi; se non viene rifiutato, pu $\tilde{\cdot}$ indirizzarci verso la strada dell $\hat{\cdot}$ autenticit $\tilde{\cdot}$, che porta alla consapevolezza e alla felicit $\tilde{\cdot}$. Ma bisogna accettare di sedersi accanto, di vederci in lui, di vedere in quella figura qualcosa di nostro e di potente $\hat{\cdot}$.

Non c $\hat{\cdot}$ tuttavia sentiero che non debba attraversare coscientemente le asperit $\tilde{\cdot}$ strutturali del nostro mondo, del modo di vivere collettivo improntato al $\hat{\cdot}$ funzionamento e alla prestazione $\hat{\cdot}$. Cos $\tilde{\cdot}$ si precisa, nell $\hat{\cdot}$ orientamento filosofico, che il vissuto individuale, con le sue problematiche pi $\tilde{\cdot}$ specifiche, non pu $\tilde{\cdot}$ essere ridotto alla psicologia personal-familiare, bench $\tilde{\cdot}$ approfondita fino alle sue radici inconscie: la psiche $\tilde{\cdot}$ fatta di mondo, di storia, e la sua cura deve comporre riflessione e apertura allo spiazamento pulsionale-immaginario-sentimentale, all $\hat{\cdot}$ espressione simbolica e mitica: $\hat{\cdot}$ Serve quindi oltre la ragione scientifica, la ragione poetica: prendendo a prestito le parole di Maria Zambrano una $\hat{\cdot}$ ragione che sostiene un metodo capace di generare spazi inediti di vita e che ha cura del tempo del vivere $\hat{\cdot}$! Rilanciando la bellissima metafora di Guccini nella canzone *Cristoforo Colombo* (Laura Campanello $\tilde{\cdot}$ una maestra, perch $\tilde{\cdot}$ non ne ha paura, della commistione creativa dei generi letterari) noi $\hat{\cdot}$ mendicanti di senso [$\hat{\cdot}$] non possiamo fare a meno di filosofare e di praticare un cammino spirituale [$\hat{\cdot}$] $\tilde{\cdot}$ uno sforzo consapevole e razionale per ridurre il caos dell $\hat{\cdot}$ esistenza, $\tilde{\cdot}$ un tentativo di penetrarla, di renderla cosciente [$\hat{\cdot}$] La filosofia agisce nella sua funzione medicinale e terapeutica di balsamo dell $\hat{\cdot}$ anima, si immerge nella vita come essa $\tilde{\cdot}$, anche nella sua tragicit $\tilde{\cdot}$, e a volte ne resta ferita e sgomenta, ma trova le strade per uscirci e conviverci $\hat{\cdot}$. Si tratta della filosofia come modo di vivere evidentemente, non della filosofia che mette tra parentesi la vita di chi la esercita, una filosofia che $\tilde{\cdot}$ propria di ogni essere umano come diceva Aristotele e come ridice a suo modo Gramsci. Proprio perch $\tilde{\cdot}$ $\tilde{\cdot}$ un modo di vivere teso a cambiare la vita irriflessa, schiava inconsapevole dei pregiudizi sociali e familiari, non $\tilde{\cdot}$ riducibile a $\hat{\cdot}$ discorso $\hat{\cdot}$: questa filosofia $\tilde{\cdot}$ esercizio, anzi, si pu $\tilde{\cdot}$ dire che $\hat{\cdot}$ l $\hat{\cdot}$ esercizio $\tilde{\cdot}$ tutto $\hat{\cdot}$ perch $\tilde{\cdot}$ contiene la teoria nella vita che la evoca. E questo libro $\tilde{\cdot}$ anche un

libro di esercizi, adatti e quindi possibili nella vita quotidiana, esercizi di scrittura, di meditazione, di immaginazione e disegno, di attenzione ai sogni e alle fantasie: Ã un vero manuale del lavoro autobiografico e biografico orientato alle pratiche filosofiche come modo di vivere.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio Ã grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto. Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)



Laura
Campanello



Ritrovare l'anima

Esercizi filosofici per trovare
la propria via alla felicità

PREFAZIONE DI DANIEL LUMERA