

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

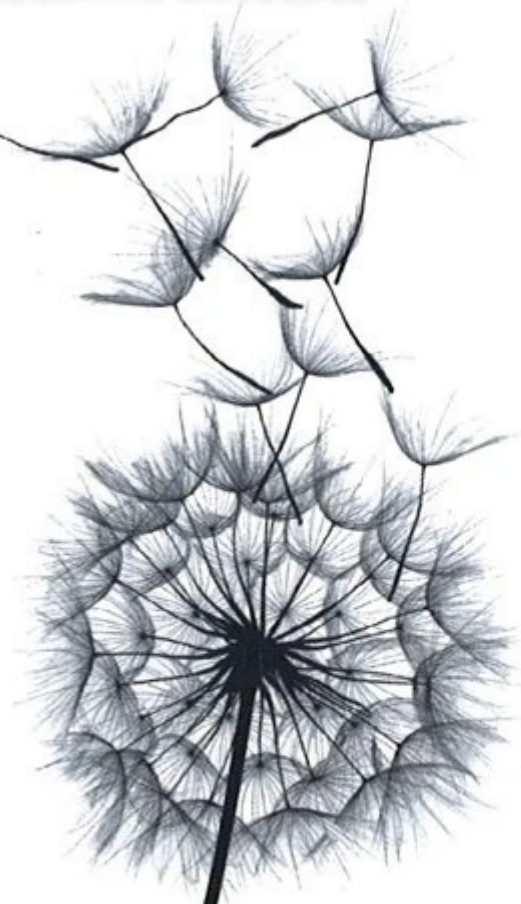
l'essere umano a chiedersi: che senso ha tutto questo? [!] Come dare valore al tempo del vivere? Come fare i conti con la paura della morte? Cos'è la felicità? Non sono domande messe a caso: le ho sentite pronunciare a persone ormai prossime alla morte che facevano un bilancio della loro vita. • Campanello 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 Ã¨ stata anche presidente della associazione SABOF, la SocietÃ di Analisi Biografica a Orientamento Filosofico). E proprio del â??tragico quotidiano di tuttiâ?? questo libro Ã¨ capace di parlare, come i suoi precedenti anche quando invitano alla leggerezza. Per toglierlo â?? il peso â?? bisogna conoscerlo e affrontarlo, non certo evitarlo, perchÃ© finirÃ per pesare ancora di piÃ¹ (come puÃ² accadere per il *positive thinking*). Ma per avvicinare il â??tragico quotidianoâ?? bisogna anche saper parlare un linguaggio che vuole raggiungere lâ??altro perchÃ© lo sa ascoltare. La via Ã¨ quella di â??andare a fondo e integrare lâ??ombraâ?? come dice il titolo del sesto capitolo: â??Una frase che mi ha colpito subito quando lâ??ho trovata sulla *Rivista di Psicologia Analitica* (n.90, 2014) Ã¨: â??Andare a fondo Ã¨ il contrario di affondareâ??, il titolo di unâ??opera dellâ??artista siracusano Luigi Camarillaâ??.

Camarilla, da anni, lavora il legno che prende dalle barche dei migranti, il legno appunto del â??tragico quotidianoâ?? che ci accompagna come unâ??ombra nascosta, come una delle ombre collettive che finiscono nella nostra â??ombraâ?? individuale â?? qui Campanello usa lâ??immagine-concetto di Jung per dire ciÃ² che non vogliamo vedere e accettare di noi stessi e perciÃ² diventa una sorta di oscura seconda personalitÃ inconscia. Che la sua scrittura sappia parlare e consolare (nel senso profondo della parola: lo stare con chi Ã¨ solo) anche chi non ha dimestichezza con i saggi filosofici e, in generale, con la saggistica, lâ??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 perchÃ© si era riconosciuta in molte pagine e altre le avevano aperto nuove prospettive, â??luci nellâ??oscuritÃ del luttoâ??. Bisogna saper accettare il â??malessereâ??, il male che Ã¨ connaturato allâ??esistenza se si vuole ri-cercare, sempre di nuovo, la felicitÃ possibile, quella condizione che tende allâ??integritÃ e ci fa sentire piÃ¹ â??realiâ??, piÃ¹ â??veriâ??, piÃ¹ â??viviâ??.

â??Ma come fa lâ??anima a farsi sentire e a indicarci la via da seguire? Come cerca di farci ritrovare piÃ¹ interi, in una vita piÃ¹ rotonda? Per esempio lo fa [â?/] con attacchi di panico, oppure con sogni e soprattutto con incubi notturni, con fantasie terrorizzanti ad occhi aperti, con il malessere e lâ??inquietudine, o con alcuni sintomi fisici quali ansia quotidiana, stanchezza eccessiva o permanente, disturbi del sonno e dellâ??appetito, respiro corto e affannato, tachicardia. Spesso lâ??attacco di panico Ã¨ un ottimo segnale, un alleato che conduce alla via della veritÃ su noi stessi; se non viene rifiutato, puÃ² indirizzarci verso la strada dellâ??autenticitÃ , che porta alla consapevolezza e alla felicitÃ . Ma bisogna accettare di sedersi accanto, di vederci in lui, di vedere in quella figura qualcosa di nostro e di potenteâ??.

Non c'Ã¨ tuttavia sentiero che non debba attraversare coscientemente le asperitÃ strutturali del nostro mondo, del modo di vivere collettivo improntato al â??funzionamento e alla prestazioneâ??. CosÃ¬ si precisa, nellâ??orientamento filosofico, che il vissuto individuale, con le sue problematiche piÃ¹ specifiche, non puÃ² essere ridotto alla psicologia personal-familiare, benchÃ© approfondita fino alle sue radici inconscie: la psiche Ã¨ fatta di mondo, di storia, e la sua cura deve comporre riflessione e apertura allo spiazamento pulsionale-immaginario-sentimentale, allâ??espressione simbolica e mitica: â??Serve quindi oltre la ragione scientifica, la ragione poetica: prendendo a prestito le parole di Maria Zambrano una â??ragione che sostiene un metodo capace di generare spazi inediti di vita e che ha cura del tempo del vivereâ??.

Rilanciando la bellissima metafora di Guccini nella canzone *Cristoforo Colombo* (Laura Campanello Ã¨ una maestra, perchÃ© non ne ha paura, della commistione creativa dei generi letterari) noi â??mendicanti di senso [â?/] non possiamo fare a meno di filosofare e di praticare un cammino spirituale [â?/] Ã¨ uno sforzo consapevole e razionale per ridurre il caos dellâ??esistenza, Ã¨ un tentativo di penetrarla, di renderla cosciente [â?/] La filosofia agisce nella sua funzione medicinale e terapeutica di balsamo dellâ??anima, si immerge nella vita come essa Ã¨, anche nella sua tragicitÃ , e a volte ne resta ferita e sgomenta, ma trova le strade per uscirci e conviverciâ??. 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 Ã¨ propria di ogni essere umano come diceva Aristotele e come ridice a suo modo Gramsci. Proprio perchÃ© Ã¨ un modo di vivere teso a cambiare la vita irriflessa, schiava inconsapevole dei pregiudizi sociali e familiari, non Ã¨ riducibile a un â??discorsoâ??: questa filosofia Ã¨ esercizio, anzi, si puÃ² dire che lâ??esercizio Ã¨ tuttoâ? perchÃ© contiene la teoria nella vita che la evoca. E questo libro Ã¨ 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