CamminaMenti

Estate 2015

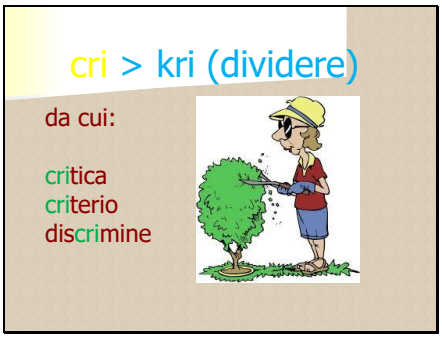
a cura di Giorgio Giacometti

Chiedendoci, ad esempio, perché siamo qui?

Per conoscere e condividere, per curiosità, per stare in compagnia, per esercitare la mente... o anche solo per abitudine?

Ma che significa essere CREativi?

Significa metterci il cuore (√ *krd*), imparare a credere per imparare a crescere



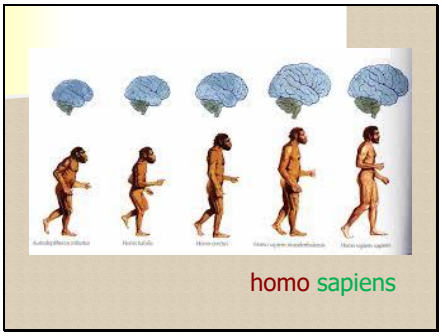
Ed essere CRItici?

Significa discriminare (√ *kri*), distinguere "l'erba buona dall'erba cattiva" nei *nostri* pensieri (prima che in quelli altrui); esercitare l'auto-critica

E come riuscire in questo?

Attingendo alla filo-sofia che da più di duemila anni ci ha fatto “innamorare” della “saggezza”...

Così si fa “camminare la mente”...



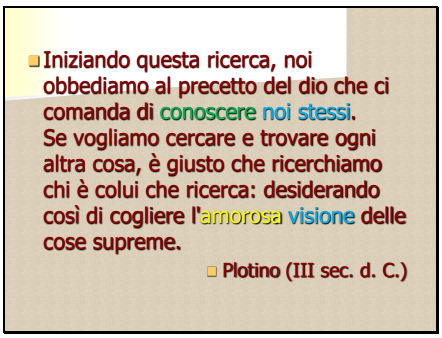
Un esercizio per pochi eletti? No, se è vero che siamo tutti *homo sapiens* (saggio), non più solo *faber* (costruttore), *ergaster* (lavoratore) ecc.

Cerchiamo dunque naturalmente la sapienza, in quanto uomini, per amore suo, non solo per scopi “pratici”. Come quando si *gioca* (p.e. a “sudoku”) .

Ma dove cercarla, questa saggezza?

Apollo lo suggerisce a Socrate con il precetto:

“Conosci te stesso”



I filosofi antichi, da Pitagora a Plotino, per mille anni hanno “obbedito”.

Perché non possiamo cercare anche noi di riflettere su tutto cominciando da noi stessi?

Ma chi siamo noi?
Siamo solo “ragione”?
No, siamo anche e soprattutto *emozioni*.

Imparando a riconoscere, dunque, le nostre emozioni e il loro *significato*, possiamo cominciare a conoscere noi stessi.

Secondo Paul Ekman e altri ci sono alcune emozioni di base che condividiamo con gli altri animali superiori

Sorpresa, disgusto, collera, paura, vergogna, tristezza, amore, gioia

Dal latino e-moveo

Tutte le emozioni sono impulsi ad agire.
In ogni emozione è implicita una tendenza ad agire

La funzione fondamentale del sistema nervoso è permetterci di agire.
Pensieri ed emozioni si traducono in azioni.

Emozione e tempo

l'emozione, attraverso una stimolazione interna e/o esterna, organizza l'azione in modo automatico per rispondere ai bisogni del presente

l'emozione organizza l'azione tenendo conto dell'esperienza del passato grazie alla memoria

l'emozione risponde al presente grazie all'esperienza passata, anticipando il risultato futuro:
è il livello del desiderio, legato alla costruzione immaginaria che anticipa il risultato dell'azione

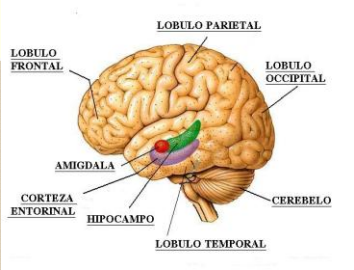
Da dove provengono le emozioni?

Joseph Le Deoux, New York University, fu il primo, nel 1986, a scoprire il ruolo fondamentale dell'amigdala nel cervello emozionale.

AMIGDALA

È un nucleo di sostanza grigia alla base del cervello (ne abbiamo una per emisfero)

È la parte del cervello che controlla le emozioni e la memoria emotiva



Senza l'amigdala
tutti gli stimoli provenienti dall'esterno avrebbero la stessa importanza.

Vi immaginate una vita senza emozioni?

Emozioni e filosofia

La "scienza" (neurologia, psicologia) ci spiega le cause e i meccanismi delle emozioni.

La filosofia ne cerca il *significato*, per aiutarci a conoscere noi stessi

Le emozioni ci coinvolgono completamente:
mente e corpo

L'*uomo* diventa soggetto e oggetto della ricerca

L'emozione è anche un giudizio implicito sulla realtà, un giudizio di valore

Martha Nussbaum,
Intelligenza delle emozioni

Ad esempio

"Provo rabbia" = "Credo che qualcuno si sia comportato con me in modo ingiusto"

"Ti amo" = "Credo che tu sia una persona fantastica e che mi possa rendere felice"

Le differenze tra le anime vanno ricercate nelle loro passioni

Plotino

I filosofi antichi pensavano che, se non avessimo emozioni, non ci distingueremmo gli uni dagli altri

In un certo senso noi *siamo* (anche) le nostre passioni (perché siamo quello che *pensiamo* e che *sentiamo*)

L'uomo è una passione inutile

Jean-Paul Sartre

In una prospettiva moderna, nichilistica, esistenzialistica si potrebbe arrivare a dire che siamo "una passione inutile".

Ma è proprio così?

E le passioni sono inutili?

le passioni sono dunque argomento
non solo della psicologia
ma anche della

filo-sofia
= amore della sapienza

Se ci fanno conoscere *chi* siamo non sono così inutili

La filosofia cerca di farci conoscere noi stessi facendoci interrogare sul senso di quello che proviamo

La ricerca socratica si sviluppa come indagine del/dal profondo il cui oggetto non deve essere trovato al di fuori dell'uomo, come accade per la scienza, ma nella sua interiorità

«Ho indagato me stesso»

Eraclito di Efeso (VI sec. a. C.)

«I confini dell'anima vai e non li trovi, tanto profondo è il suo lògos*»*

Eraclito di Efeso (VI sec. a. C.)

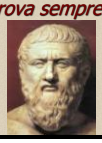
Ma non è così facile conoscere se stessi

Si scopre che siamo infiniti

Non possiamo venire "etichettati" come semplicemente "gelosi", "iracondi" ecc.

Certo, siamo tutto questo, ma sempre anche altro..

«È necessario che Amore sia filosofo e, essendo anche filosofo se ne sta in mezzo al saggio e all'ignorante. Di tutto questo per lui è causa la sua nascita, perché il padre è sapiente e ricco di risorse, la madre invece non è sapiente e si trova sempre in ristrettezze»



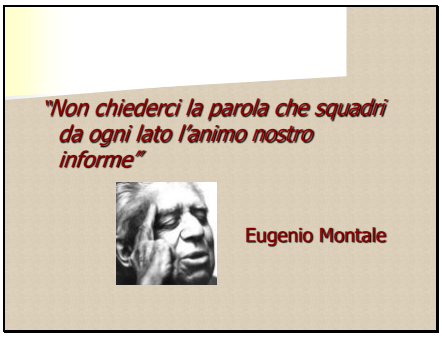
Platone, *Simposio*

Ecco perché secondo Platone la filo-sofia è amore, ricerca, inesauribile, incerta

"Non così ignorante da non sapere nulla, né così dotto da sapere tutto, l'uomo ha un illimitato desiderio di conoscere"

Pascal

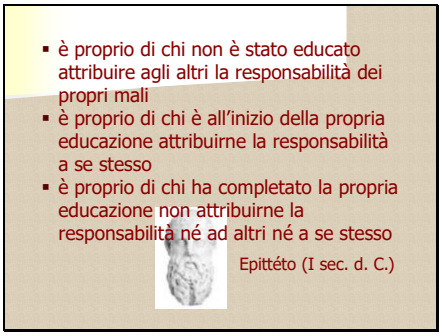
Come in una prospettiva cristiana conferma Blaise Pascal nel Seicento



E il poeta Montale nel Novecento

Quante volte le parole, fuori contesto, ingannano sul conto di chi le pronuncia?

(Può essere Hitler? Marco Aurelio?)



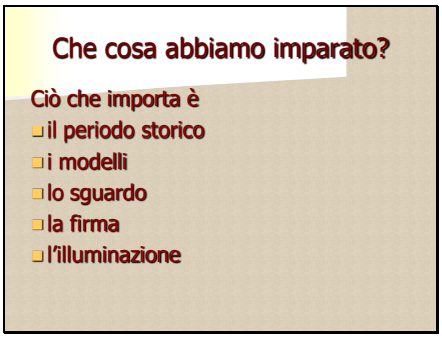
A maggior ragione dovremmo cercare sempre di *comprendere* noi stessi e gli altri, piuttosto che *giudicarli*, come ci ricorda Epitteto

Ci si giudica finché si è presi da un'emozione (come marito e moglie nel *Crogiolo* di Arthur Miller)

La prima cosa che incontriamo di noi stessi e degli altri è lo sguardo

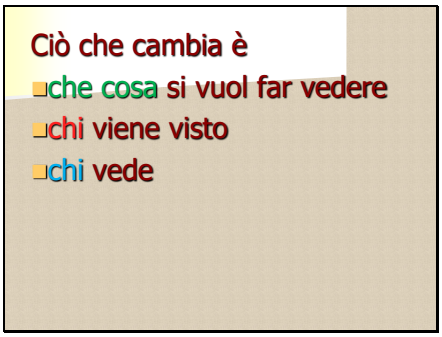
Lo incontriamo allo specchio (fin da bambini), in fotografia, al cinema, a teatro, in un ritratto

Nei secoli è cambiato il modo in cui le persone sono state ritratte



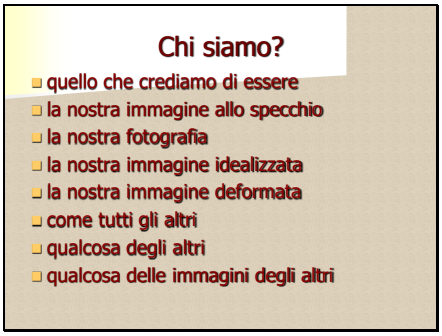
Ogni epoca ha messo in luce diversi aspetti dell'uomo (autorità, contegno, semplicità ecc.) mediante diversi espedienti stilistici

Mettiamoci in gioco, allora, facendoci ritrarre dal fotografo Fabrizio Giraldi (che ringraziamo anche per i suoi contributi di pensiero)!



Ma ricordiamoci:

Poiché i confini dell'anima sfuggono sempre, attraverso l'immagine che restituiamo in un ritratto non riusciamo a *conoscere* e a farci conoscere del tutto, ma offriamo piuttosto qualcosa all'*interpretazione*. Questa non dipende solo dall'immagine, ma da chi la dipinge e da chi la guarda



Attraverso l'immagine, lo sguardo, il ritratto cerchiamo di comprendere chi siamo

Quanto il nostro stesso essere dipende dal nostro apparire, dall'apparire *agli* altri, dall'apparire *degli* altri...?

Ricordiamoci allora anche che...

Grazie.

A presto!