Luigina Mortari

L'AUTOCOMPRENSIONE AFFETTIVA: UN MODO PER LA CURA DI SÉ

1. *Siamo esseri finiti chiamati alla trascendenza*

La vita che viviamo è un divenire continuo, dove ci troviamo coinvolti senza sosta nel fare cose. Rispetto a questo prenderci cura continuo del proprio essere con gli altri nel mondo capita di avvertire il bisogno di fermarsi: fermarsi per pensare. Se ci fermiamo a pensare orientati dal bisogno di capire quello che noi siamo, possiamo scoprire la qualità del nostro essere: prendiamo coscienza allora di tutta la nostra debolezza ontologica, poiché si scopre di avere una «sostanza ricevuta» da altrove. Ci troviamo consegnati al mondo al di là di una nostra decisione e una volta nel mondo ci troviamo «trascinati verso la realtà» [Zambrano 1977; trad. it. 1991, 26] ed esposti a essa senza che ci sia data la possibilità di sospendere, anche solo per un attimo, questa posizione di estrema fragilità e vulnerabilità. Questa nostra mancanza di sovranità sulla vita è evidente nel fatto che il nostro esserci è un divenire nel tempo in cui ci avvertiamo prorogati di momento in momento.

Ma nel momento in cui ci si scopre mancanti di sovranità sul proprio esserci, ci si trova anche chiamati alla responsabilità di dare forma al proprio essere possibile. Noi non siamo esseri finiti, completati, ma veniamo al mondo consegnati al compito di dare senso al tempo. «Tutto ciò che nasce e il non ancora nato è promesso ad una forma. È il significato primordialmente nuziale della vita» [Zambrano 1990; trad. it. 1992, 12]. Solo che per l'essere umano, in quanto essere solo per metà compiuto [*ibidem*, 12], il trovare una forma non è cosa automatica, ma costituisce il problema del suo esistere. Quando nasce, infatti, da subito si trova gravato di una pesante seppure invisibile responsabilità: trovare la propria forma.

Si nasce obbligati alla trascendenza. A divenire il proprio potere essere. La chiamata alla trascendenza mette l'essere umano «di fronte alla sfida di sé stesso», al compito di realizzare la «promessa annunciata» [Zambrano 1958; trad. it. 2000, 39].

È questo il difficile dell'esistenza: sentire il proprio essere inconsistente, fragile, fugace, senza che si disponga di una sovranità di fondo sul proprio divenire, ma solo di superficie, e allo stesso tempo subire la tensione alla trascendenza, poiché ci troviamo irrevocabilmente vincolati alla responsabilità di rispondere alla chiamata ad attuare il proprio poter essere possibile. Il mestiere del vivere è, dunque, doppiamente faticoso: dedicare il proprio pensare e il proprio agire per trovare una forma buona al proprio essere sapendo tutta la fragilità e vulnerabilità di ogni nostro progetto, per quel nostro mancare di sovranità sulla vita.

Accettare la chiamata alla trascendenza significa accettare la sfida di apprendere l'arte di esistere, cioè di sviluppare modi di esserci attraverso i quali comporre di senso il tempo. Si tratta di andare in cerca di quella «sapienza delle cose umane» di cui parla Socrate [Platone 1966b, 20d], che ci farebbe trovare la buona forma del vivere. L'arte di esistere è quella sapienza che lavora sul tempo per farne una composizione di senso.

Stare alla ricerca dell'arte di esistere significa avere cura della vita. La pratica della cura è azione ontologica fondamentale, poiché senza cura non c'è possibilità alcuna di fare fiorire la vita. La cura è tratto ontologico essenziale dell'esserci, ossia è «struttura d'essere dell'esser-ci» [Heidegger 1975; trad. it. 1999, 311]. L'esserci, infatti, assume la propria esistenza avendone cura, cioè prendendosi a cuore la complessa rete di legami che struttura la dimora della vita [Pulcini 2003, xxvii].

Proprio per il nostro essere fragili e vulnerabili, dal momento in cui veniamo al mondo abbiamo bisogno di cura e questa cura ci viene dagli altri con cui noi siamo in relazione. Noi siamo esseri intimamente relazionali e quindi profondamente bisognosi di quello che l'altro ci può dare, per questo abbiamo necessità di ricevere cura da altri. Quella cura che

consiste nel proteggerci quando siamo massimamente bisognosi e nel procurare le cose necessarie a conservare la vita, quella che nutre la mente e il cuore per darci la possibilità di attualizzare al meglio le nostre possibilità esistentive e la cura come terapia che ci fornisce supporto nei momenti di sofferenza e lenisce le ferite dell'anima. In quanto esseri relazionali, noi non solo riceviamo atti di cura, ma siamo chiamati ad avere cura per gli altri. Non solo per quelli che entrano nella rete di relazioni vissute, cioè coloro che ci sono noti e familiari, ma anche quelli lontani e sconosciuti, che necessitano della nostra solidarietà e del nostro impegno [*ibidem*]. È attraverso il movimento del dare e del ricevere cura che si costruisce la comunità.

Ma non c'è solo la cura che diamo e quella che riceviamo nello spazio condiviso della relazionalità. Proprio in quanto chiamati ad assumerci la responsabilità di dare forma alla nostra vita ci troviamo assegnati il compito ontogenetico di avere cura di sé.

La cura di sé è imposta dalla qualità del nostro esserci, che da quando entra nel tempo della vita si trova da subito ingombrato dal compito di divenire il proprio essere possibile. All'essere umano non è dato di vivere con leggerezza, poiché da subito, da quando col nascere è toccato dalla luce, il suo cominciamento è appesantito dal compito di aver cura dell'essere per conservare la vita e comporre di senso il tempo. Avere cura di sé significa prendersi a cuore la propria vita andando alla ricerca di quella sapienza viva ed essenziale di ciò che è irrinunciabile per autenticare di senso il proprio tempo. Se l'evento d'essere si attualizza nella preoccupazione d'essere, ossia di divenire il proprio essere possibile, e dunque «essere significa fin da principio preoccuparsi d'essere» [Lévinas 1991; trad. it. 1998, 28], allora l'aver cura di sé diventa un'*opzione obbligata*, in quanto assumere questa responsabilità è il frutto di una decisione con cui la coscienza risponde a una inaggirabile necessità ontologica ed etica.

La cura di sé trasforma il semplice vivere, il tempo che ci è consegnato e che si potrebbe vivere così come ci accade, in esistere, in cui il tempo prende forma secondo

direzioni di senso pensate e attuate attraverso atti liberi. C'è un modo di vivere irriflessivo, naturale e spontaneo, in cui prevale il semplice reagire agli stimoli che vengono dal mondo [Stein 1962; trad. it. 1997, 52], e c'è un modo meditato, quello che non è mosso dall'esterno, ma che si lascia guidare dal desiderio dell'ulteriore, ossia di generare tempi e spazi adeguati per l'esistere. Proprio noi che manchiamo della sovranità originaria sull'esserci, che si manifesterebbe nel potere di prendere la decisione di venire a essere, e che per tutto il tempo della vita ci troviamo condizionati dalle cose del mondo, sentiamo tutto il valore degli atti liberi, che generano modi di essere consapevolmente assunti. Più forte sentiamo la nostra fragilità più vorremmo possedere la regia dei nostri movimenti [*ibidem*, 52]. La pratica della cura di sé costituisce una risposta alla tensione di evitare di attivarci sulla base di impulsi reattivi alle sollecitazioni esterne, per agire invece in base a decisioni ponderate, che prendono forma attraverso una ricerca meditata mossa dal bisogno, che l'anima sente nell'intimo, di dare una forma buona all'esistere.

Quando il soggetto riesce a disegnare un centro interiore, che sia la fonte di atti liberamente intenzionati, non per questo cessa di agire in modo reattivo rispetto agli stimoli che provengono dall'esterno, ma quando il soggetto coltiva la dimensione della coscienza di sé con la tensione ad agire intenzionalmente anche le azioni reattive non sono mere risposte passive, ma scaturiscono dalla vita intenzionale della mente[1]. La direzione di senso della pratica della cura di sé

[1] Nel tracciare il movimento della cura di sé come tensione ad agire liberamente, un riferimento essenziale è costituito dal pensiero di Edith Stein, la quale però interpreta la differenza tra agire naturale e agire libero nell'orizzonte religioso e ipotizza che un'anima sia capace di libertà quando sia «impiantata totalmente su se stessa» [Stein 1962; trad. it. 1997, 53]; e che questa condizione si realizzi solo quando l'anima trova come riferimento il mondo della fede, perché solo affidandosi alla grazia divina l'anima può trovare il suo fondamento. Sembrerebbe un paradosso pensare che solo affidandosi e dunque rinunciando alla propria libertà si possa trovare la libertà vera; ma questa è la visione di chi fa esperienza della fede e teorizza filosoficamente a partire da un'esperienza non a tutti accessibile. Cercando il significato della cura

consiste nel cercare quelle forme dell'esserci che rendano possibile la propria attuazione esistentiva, e ciò implica il coltivare quelle posture della mente che orientano a stare alla ricerca dell'essenziale, cioè di ciò che quando manca fa sentire una perdita d'essere.

2. *Cura di sé e conoscenza di sé*

Il riferimento fondamentale per comprendere l'essenza della cura di sé è il pensiero socratico, dal momento che si deve a Socrate l'istituzione del concetto di «cura di sé» (*epiméleia eautoû*).

Nell'*Apologia* Socrate, enunciando il significato originario della pratica educativa, afferma che il compito dell'educatore consiste nel sollecitare l'altro ad «aver cura di sé» [Platone 1966b, 36c], e spiega che l'essenza della cura di sé consiste nell'aver cura della propria anima (*epimeleîsthai tes psukês*) affinché acquisisca la forma migliore possibile [*ibidem*, 30b]. Questa visione della cura di sé trova la sua argomentazione nell'*Alcibiade Primo*, dove Socrate, dopo avere ribadito che è necessario aver cura di sé [Platone 1966a, 127e], precisa che è importante capire in che cosa consiste l'essere capaci di una giusta cura (*orthos epimeisthai*) [*ibidem*, 128b], cioè di una cura che si attua nella giusta direzione rispetto all'orizzonte di possibilità esistentive e secondo una giusta misura [*ibidem*, 128b]. Interpretare in modo retto la cura di sé, secondo Socrate, significa impegnarsi a migliorare se

di sé indipendentemente da possibili ancoraggi religiosi, quel centro interiore da cui solo scaturirebbe la forza vitale che rende possibile l'agire coscienziale e libero, può essere pensato non tanto nella forma di un luogo o di una cosa che si dà oggettivamente alla coscienza, ma come un orientamento dell'anima, un metodo se per metodo si intende un modo di stare fra le cose. Quando si perde il centro, quando si perde il metodo per muoversi adeguatamente nel tempo, allora l'anima trema e, dice Zambrano [1977; trad. it. 1991, 60], può sopraggiungere l'angoscia, perché l'anima sente come se il proprio essere e la vita si separassero e venisse meno la possibilità di ogni movimento. È in questi momenti, in cui può accadere di sentirsi appesi a un filo, che la disciplina della cura di sé può tenere l'anima al sicuro.

stessi [*ibidem*, 128b] e la condizione per migliorare se stessi è individuata nel conoscere se stessi [*ibidem*, 129a], perché solo se si conosce se stessi si può apprendere l'arte di aver cura di sé [*ibidem*, 129a]. Per capire come si realizza il conoscere se stessi è condizione necessaria conoscere l'essenza dell'essere umano, dal momento che per Socrate a essere essenziale nell'essere umano è l'anima; allora conoscere se stessi significa conoscere l'anima, poiché «l'anima è l'essere umano» [*ibidem*, 130e]; aver cura di sé significa quindi aver cura dell'anima [*ibidem*, 132c].

Per costituirsi come soggetto capace di dare forma al tempo della vita a partire da sé è necessario apprendere a conoscere se stessi. Se mi fermo e penso al mio vissuto posso scoprire che diverse sono le azioni attraverso le quali mi muovo nel mondo: alcune vengono come da un fondo opaco, altre si manifestano come atti liberi consapevolmente scelti. Conoscere se stessi significa capire quali sono le forze che agiscono sulla vita della mente, quali implicazioni esse hanno sul proprio modo di essere e valutare in che misura esse aiutano a divenire il proprio poter essere nella direzione della propria attuazione esistentiva.

Ma approfondire la conoscenza di se è cosa difficile, per questa ragione può accadere di sottrarsi a questo impegno. Quando si manca all'impegno di conoscere se stessi per avvicinarci al nucleo più intimo della vita della mente si finisce per vivere una vita periferica, quella in cui si va consumando il tempo in attività che rischiano di essere lontane dalle direzioni che orientano verso la ricerca dell'essenziale. Cercare una comprensione quanto più possibile nitida delle visioni, delle emozioni, dei desideri che costituiscono la matrice generativa del nostro modo di esserci, è un'esigenza che la persona sente nell'intimo, perché quando si ferma e si ascolta non può non sentire che la vita in cui l'essere fluisce chiede una certa trasparenza [Zambrano 2007; trad. it. 2008, 49].

Se pensiamo l'anima come il centro del proprio essere, il luogo dove si raccoglie la forza vitale, dove prendono forma le direzioni di attualizzazione del proprio esserci, dove si genera e si coltiva la ricerca della composizione di senso

della propria vita, allora la declinazione della cura di sé come cura dell'anima appare fondamentale. Se accettiamo di pensare all'anima come il centro dinamico del nostro esserci e che la sostanza del nostro esserci sia data dai pensieri che pensiamo e dalle emozioni che sentiamo, allora la cura di sé, quando intesa come cura dell'anima, diventa cura del pensare e del sentire. E poiché socraticamente la cura di sé è conoscenza di sé, aver cura di sé significa conoscere come pensare e come sentiamo.

L'avere cura di sé si profila dunque come un'attività essenzialmente noetica, cioè che impegna il pensiero. Scrive Foucault [2001; trad. it. 2003, 13] che «la cura di sé implica un certo modo di vigilare intorno a quel che si pensa e a quel che accade nel pensiero». L'essenza riflessiva della pratica di cura risulta anche dall'analisi etimologica del termine che in greco antico indica l'aver cura, cioè *epimeleomai*, dove *melete* indica anche il pensare. Nell'*Apologia* Socrate, per spiegare le direzioni di senso della cura educativa, ricorre al termine *frontizein* che indica sia pensare e riflettere sia avere cura e preoccuparsi. Nelle *Nuvole*, dove si descrive Socrate nell'atto di meditare, Aristofane usa il termine *frontizein* e *ekfrontizein*; anche Senofonte nel *Convito* per dire che la qualità propria del metodo socratico consiste nel meditare usa il termine *frontistes*. Se si tiene conto che *frontis* indica non solo l'atto del meditare ma significa anche cura, si può dire che colui che medita, cioè il *frontistes*, è chi sa trovare il tempo giusto e necessario per dedicarsi al pensare e che proprio meditando ha cura di sé.

3. *Pensare il sentire*

Nel *Simposio* troviamo un'annotazione breve, ma importante, in cui Alcibiade dice: «il cuore o l'anima o comunque si debba chiamarla» [Platone 1966c, 218a]. Quando ci si trova a ragionare sulla cosa in cui sta l'essenza propria della vita umana l'invito che troviamo in queste parole è di non cadere in una visione intellettualistica dell'essenza del nostro esserci, che non sa vedere il valore essenziale della vita affettiva, del

cuore. La mente che svolge bei ragionamenti è quella capace di un pensare vivo e il pensare vivo è un pensare con il cuore.

A lungo l'essenza della nostra vita immateriale è stata fatta coincidere con l'attività conoscitiva, mentre alla vita affettiva non è stato riconosciuto valore. Spesso è stata considerata un ingombro da una cultura presa da un'ansia eccessiva per il razionale [Zambrano 1950; trad. it. 1996, 21][2].

Invece il sentire è parte essenziale dell'esserci. I vissuti affettivi sono qualcosa che sempre ci accade di vivere, qualcosa che «ci sta accadendo in tutti i sensi. [...] si estendono per tutto il tempo della coscienza e toccano tutto ciò che accade in essa; nulla sfugge ai sentimenti, gruppi interi di pensieri, serie di percezioni, persino il ricordo resta toccato» dalla qualità del vissuto [Zambrano 2007; trad. it 2008, 74]. I sentimenti «costituiscono l'intera vita dell'anima, [che] sono l'anima stessa; se fossimo privati della possibilità di sentire cesseremmo persino di sentire noi stessi» [Zambrano 1949; trad. it. 1997, 64]. I sentimenti sono parte così intima della vita che Zambrano situa l'origine del sentire nelle viscere: «le viscere sono la sede dei sentimenti [*ibidem*, p. 64].

Nel linguaggio heideggeriano l'esserci è sempre consegnato alla sua situazione emotiva e «lo stato emotivo insedia l'Esserci nel suo ci» [Heidegger 1927; trad. it. 1970, 172]. L'esserci sempre è nella condizione del trovarsi, quel trovarsi che designa un modo diverso dal «mero essere sottomesso di un oggetto» [Heidegger 1975; trad. it. 1999, 315]; e il trovarsi accade sempre in una precisa tonalità emotiva [*ibidem*]. Il vissuto affettivo non è né qualcosa che viene da fuori e ci colpisce né qualcosa che si manifesta nello spazio intraindividuale, ma è il modo proprio della nostra apertura al mondo [Heidegger 1927; trad. it. 1970, 175], ed è in quanto tale che svolge la funzione di rivelazione della qualità dei fenomeni di cui abbiamo esperienza. In altre parole la situazione emotiva contribuisce alla «comprensione genuina della mondità del mondo» [*ibidem*].

Anche l'attività cognitiva all'apparenza più neutra è emotivamente connotata. I sentimenti accompagnano ogni momento dell'esistenza e permeano l'intero flusso della vita della mente. Per Heidegger [*ibidem*, 176], l'intuizione pura – ammesso che sia un atto cognitivo realmente praticabile – non riuscirebbe a comprendere il senso dell'esperienza, così come invece risulta possibile a un pensare affettivamente connotato. L'attività della mente non è puramente intellettuale, ma densamente affettiva; «esiste una logica dei sentimenti e un carico emotivo delle idee» [Lévinas 1991; trad. it. 1998, 72]. Una conoscenza intellettuale che fosse privata del sentire si limiterebbe a cogliere la superficie delle cose, incapace di una comprensione profonda dell'esperienza umana. Il sentire è ciò che ci fa avvertire la qualità dell'esperienza, il modo e il ritmo del nostro divenire. Svolge dunque una funzione di rivelazione ontologica. Nulla sfugge al sentire, perché la situazione emotiva è ciò cui l'esserci è consegnato. In altre parole l'emozione è una certa maniera di cogliere il mondo.

Quando si pensa alla vita della mente è facile farla coincidere con la dimensione intellettuale, come se quella affettiva fosse irrilevante. Invece il cuore è il vero centro della vita, intendendo con tale termine indicare non un organo corporeo, ma il lato affettivo della vita. Stein afferma che il nostro essere è sempre riempito di sentimenti «tanto che l'uno soppianta l'altro e tiene il nostro cuore in continuo movimento, spesso in

[2] La vita affettiva è stata a lungo considerata la parte irrazionale dell'esperienza umana e come tale non degna di divenire oggetto di considerazione. Una delle metafore a lungo usate per rendere conto del rapporto fra emozioni e ragioni è quella del padrone e dello schiavo, con la saggezza della ragione impegnata a controllare gli impulsi pericolosi delle emozioni [Solomon 2008, 3]. Parlare di una persona come di un soggetto sentimentale o emotivo significa tuttora attribuirle un'etichetta che la definisce in termini negativi. Bisogna attendere la fenomenologia (in particolare Scheler, Heidegger e Sartre) per trovare una considerazione attenta della dimensione affettiva dell'esperienza. Per lo sviluppo di una filosofia delle emozioni non va tuttavia trascurato il saggio che nel 1884 scrisse William James dal titolo «What is an emotion?». Difficile da sempre rispondere a questa domanda: dobbiamo pensare le emozioni come intrusive o essenziali alla razionalità, capaci di costruire significato o pericolose, da evitare o da considerare parte del nostro essere responsabili [*ibidem*, 10]? Rispetto alle molte domande che sorgono nel momento in cui si riflette sulla dimensione affettiva dell'esperienza, qui scelgo di prendere in esame gli affetti a partire dal paradigma di indagine proprio della fenomenologia e allo stesso tempo considerando la teoria cognitiva delle emozioni.

tumulto ed inquietudine» [Stein 1962; trad. it. 1997, 47]. Nel flusso della vita affettiva non c'è un attimo di pausa, di silenzio.

Troppo a lungo abbiamo pensato e cercato una via pura e asettica del pensare, quando invece ogni atto cognitivo è affettivamente tonalizzato. Plotino parlava di una «intelligenza che ama», la quale si esplicherebbe in una «intuizione ricettiva» dell'essenza dell'oggetto [Plotino 2000, 6, 7, 24]. Quando Plotino afferma che questa intelligenza densamente affettiva «possiede sempre il pensare, ma anche il non pensare» [*ibidem*, 6, 7, 30], ci orienta a riflettere sulle vie che segue il sapere del cuore, che non sono vie calcolabili e ordinabili secondo criteri razionalistici con cui tendiamo a dare interpretazioni immiserite della vita della mente. La mente, che altro non è se non il fluire del pensare e del sentire insieme, segue movimenti che non sono tutti riconducibili all'idea che nel tempo ci siamo costruiti della ragione. Può capitare di spaventarsi quando ci si accorge dei sentieri sconosciuti e imprevisti che segue la mente e ci si trova a subire quello che ci accade dentro, fino a sentirsi inermi e fragili, ma sono proprio questi sentieri che spesso ci tengono in contatto con il fondo della vita, con quel mistero che nessuna ragione è in grado di sciogliere.

Il sentire ha una presenza tale nella vita umana che Zambrano parla di una «eccessiva densità» del sentire al punto che avvolge l'intero campo esperienziale [1977; trad. it. 1991, 27-28].

> Il sentire ci costituisce più di qualsiasi altra funzione psichica; potremmo dire che le altre le possediamo, mentre il sentire lo siamo. Per questo il sentire è sempre stato un segno supremo di veridicità, di verità viva: la fonte ultima di legittimità di quanto l'uomo dice, fa, pensa [Zambrano 1949; trad. it. 1997, 65].

Se si cerca l'essenza della vita affettiva si scopre essere qualcosa di fluido, quasi di inafferrabile. Ma allo stesso tempo ha una sua pesantezza e una sua gravità, occupa lo spazio e riempie il tempo.

Quando l'essere umano si trova oppresso dall'eccessiva densità del vissuto, del sentire, che fluisce continuamente

senza che all'individuo sia data la possibilità di interrompere questa densità dell'essere, il rischio è di rimanere oppressi. Data questa densità in cui ci troviamo avvolti ciò che è essenziale fare è apprendere a respirare, apprendere un metodo per respirare. Ma in che cosa consiste un metodo del respirare, quello che trae fuori dalla densità? Differenti sono i modi per interpretarlo, uno di questi è l'autocomprensione, che semplicemente aiuta a pensare e sentire il proprio accadere di esseri che pensano e sentono.

4. *La qualità della vita affettiva*

Difficile però avere conoscenza della vita affettiva, poiché si profila come qualcosa di fluido e come tale difficile da concettualizzare.

> I sentimenti sono molti, sono sfuggenti; proprio perché sono la cosa più viva della nostra vita, sono anche la più inafferrabile, la più pronta a sfumare e a lasciarci una specie di vuoto palpitante quando pretendiamo di catturarli. Sono quanto c'è di più ribelle alla definizione [Zambrano 1949; trad. it. 1997, 65].

Viviamo in una cultura dove è prevalsa un'interpretazione razionalistica della vita interiore e di conseguenza il sapere sui sentimenti è andato via via immiserendosi, e ha finito per rifugiarsi in luoghi sempre più ermetici [*ibidem*, 65]. Quando intraprendiamo il cammino della conoscenza della vita affettiva subito avvertiamo la difficoltà del compito. A questa difficoltà soggettiva corrisponde sul piano della ricerca teorica la mancanza di un sapere del sentire capace di descrivere la sfera dell'affettività con un'adeguata precisione. La complessità della vita affettiva risulta evidente anche dal fatto che alle varie etichette nominali individuate per identificare differenti fenomeni – emozioni, sentimenti, passioni, tonalità affettive – in letteratura non corrispondono gli stessi significati. È dunque necessario intraprendere un'analisi della sfera affettiva per costruire una bozza di teoria che aiuti a portare qualche chiarore.

4.1. *La fluenza dei vissuti*

La prima qualità discriminante che si rende evidente è la presenza di vissuti affettivi positivi e vissuti affettivi negativi. I primi sono quelli che fanno sentire il piacere dell'esserci e danno forza all'anima. Sono energia radiante.

I sentimenti negativi, invece, consumano la forza vitale e quando diventano troppo intensi il rischio è che provochino un ripiegamento del soggetto su di sé, con la rinuncia a stare nell'ordine della trascendenza, perché trovare la forza per muoversi nel tempo alla ricerca dell'ulteriore è cosa difficile quando la sofferenza pesa sull'esserci. I vissuti positivi sanno di leggerezza e aiutano a respirare la vita, i vissuti negativi possono incrostarsi sulla pelle dell'anima rendendo faticoso il lavoro quotidiano dell'esistere.

Il positivo e il negativo hanno poi gradienti differenti sia di intensità sia di curvatura assiologica. La gioia improvvisa per un sorriso che ci accoglie in un ambiente estraneo è diversa dalla gioia che sentiamo ogni volta che pensiamo alla persona che amiamo: la prima ristora momentaneamente, la seconda accompagna la vita dell'anima nutrendola di quell'energia vitale che è necessaria per rispondere positivamente alla chiamata alla trascendenza verso l'ulteriore.

Nel campo dei sentimenti negativi Simone Weil individua quelli che definisce «sentimenti bassi», come l'invidia e il risentimento, il rancore e l'odio, [1972; trad. it. 1985, 74], poiché hanno l'effetto di degradare la qualità della vita, poiché mentre consumano l'energia vitale mettono a rischio il tessuto delle relazioni. Però non tutti i sentimenti negativi, quelli che fanno soffrire, vanno evitati. La tristezza che dilaga dentro quando avvertiamo uno smarrimento del senso o l'angoscia che ci prende quando vivida è la coscienza della nostra fragilità e della vulnerabilità della condizione umana, anche se producono sofferenza, hanno l'effetto di renderci consapevoli della qualità della esistenza. Per questa ragione lavorare sulla sfera affettiva non significa contrastare ogni emozione negativa, cercando di eliminarle, quanto invece arrivare a tratteggiare una comprensione quanto più approfondita possibile.

Difficile elaborare una conoscenza adeguata e perspicua della vita affettiva, perché i vissuti non si presentano come unità ben definite, ma la qualità di un vissuto fluisce in quello successivo. Essere colti da una gioia improvvisa quando l'anima ha patito a lungo una sofferenza lancinante è differente da quando si fa esperienza della gioia in un momento della vita in cui l'anima si trova immersa in una forma di tranquilla rilassatezza. Nel primo caso la discontinuità tra vissuti qualitativamente diversi – uno positivo e uno negativo – provoca una sorta di terremoto, nel secondo caso la continuità qualitativa ha l'effetto di rafforzare la percezione di buono che vive l'anima.

La vita del cuore è complessa perché i vissuti che si presentano non sono solo susseguenti l'uno all'altro, ma anche contemporanei. Sullo sfondo di una tonalità affettiva intensamente malinconica può accadere di fare esperienza di istanti chiari di letizia. Quando l'esperienza da cui è scaturito il senso di letizia ha termine, il vissuto affettivo può trasformarsi, generalmente diventa via via meno intenso, ma qualcosa della letizia continua a persistere per un certo tempo e il suo colore si mescola a quello della melanconia.

4.2. *Atti affettivi differenti*

Per elaborare una seppure provvisoria e incerta teoria degli atti affettivi è necessario individuare un criterio che consenta una adeguata differenziazione dei vissuti. Da un'analisi fenomenologica dell'esperienza emerge che i vissuti si differenziano per essere un'espressione reattiva o attiva rispetto all'oggetto del sentire. Ci sono vissuti affettivi che esprimono una reazione a un accadimento o a un fenomeno esterno, altri vissuti sono coltivati intenzionalmente rispetto a oggetti ben precisi. Sulla base di questo criterio di differenziazione possiamo riempire di un contenuto affettivo diverso termini come: emozione, sentimento, passione, tonalità affettiva.

Si possono definire *emozioni* i vissuti provocati da eventi che giungono improvvisi e rispetto ai quali l'atto affettivo

si realizza come «recettività sensibile» [Stein 1970; trad. it. 1999, 206]: nel silenzio quieto di una notte d'estate all'improvviso un rumore cupo invade la stanza e un senso di paura ci terrorizza; una lucciola si accende improvvisa nell'erba e un senso di meraviglia prende la mente. L'emozione è dunque concepibile come un vissuto momentaneo che scaturisce a seguito di un evento improvviso che ci colpisce. A differenza dei sentimenti, delle passioni e delle tonalità affettive, che hanno un profilo duraturo nel tempo, le emozioni hanno la caratteristica di un evento estemporaneo, che si accende e si spegne nell'istante presente.

Le *tonalità affettive* sono modi affettivi perduranti, che colorano il modo proprio di una persona senza che siano riconducibili a un preciso atto di volontà. Una persona può avere la tendenza a un sentire melanconico o lieto, triste o inquieto e in ciascuna forma del sentire ognuno viene a trovarsi senza un'intenzione. La tonalità emotiva ha qualcosa dell'onnipresenza della luce, che non si trova mai localizzata in un punto preciso, ma si diffonde in un ambiente permeando ogni suo angolo; in quanto colorazione dell'essere di una persona, permea ogni modo e ogni momento della sua esistenza. La tonalità emotiva non è un vissuto legato a un oggetto preciso, ma è un modo del sentire intimamente connesso a un modo di interpretare la vita.

Con il termine *sentimenti* indichiamo i vissuti che l'anima coltiva nel processo di tessitura delle relazioni con gli oggetti dell'esperienza: gli altri innanzitutto, ma anche le cose. Sono sentimenti: l'ammirazione, l'indignazione, la speranza, la fiducia, la diffidenza. Noi siamo esseri relazionali e il modo di stare nelle relazioni è orientato da una tensione a interpretarle e viverle in un certo modo: il sentimento è un atto affettivo con cui ci dirigiamo verso l'altro in un certo modo; dunque è qualcosa non reattivo come l'emozione, ma tensionale.

Anche le *passioni* dirigono l'essere verso qualcosa secondo una certa direzione, ma prevale la dimensione del patire anziché del tendere, poiché in questi casi l'intensità del sentire è tale da assoggettare la mente al punto da sentirsi trascinati. La gelosia, l'odio, il terrore, l'euforia sono vissuti

affettivi che ci fanno sentire presi da qualcosa fino in certi casi a sentirsi travolti. Pulcini distingue fra «passioni acquisitive» e «passioni comunitarie», le prime che manifestano il desiderio di affermare se stessi attraverso l'acquisizione di risorse e potere, le seconde attente alla dimensione relazionale con l'altro. Senza creare inutili e dannose opposizioni fra le forme del sentire, va però segnalato che una politica della cura necessita di coltivare quelle passioni comunitarie che la nostra cultura individualistica e competitiva sembra avere dimenticato. Senza cadere in forme di comunitarismo radicale [Pulcini 2009, 220], dove si annulla l'originalità del singolo, va tuttavia operata un'attenta valorizzazione di quei modi di essere nel mondo che testimoniano la tensione a impegnarsi per costruire ambienti relazionali che fanno della vita un tempo buono per tutti.

5. *Comprendere il sentire*

Se avere cura di sé significa anche conoscere la propria dimensione affettiva e se la vita affettiva si presenta con una forma complessa, come è possibile interpretare la pratica dell'auto-indagine della vita affettiva? A indicare un metodo adatto all'indagine dei vissuti affettivi è la fenomenologia.

Per la fenomenologia l'oggetto dell'indagine è la vita della coscienza. Il termine coscienza per Husserl «abbraccia tutti i vissuti (*Erlebnisse*)» ed è la sfera dei vissuti che costituisce il territorio di indagine [Husserl 1913; trad. it. 2002, 71]. Dal momento che il metodo dell'indagine fenomenologica è il descrivere, allora l'autocomprensione si realizza nella forma della descrizione dei vissuti affettivi.

Nell'atteggiamento naturale non siamo consapevoli dei vissuti, questi semplicemente accadono e noi ci siamo immersi. Costantemente sentiamo, ma non necessariamente siamo consapevoli del modo dell'accadere della vita affettiva. Tuttavia, in ogni momento i vissuti affettivi possono diventare oggetti intenzionali quando si attua il principio metodico del «fermati e descrivi con attenzione» quello che senti accadere.

Prendere in esame la vita della coscienza non è facile. Il

flusso del vissuto non solo è un continuum indivisibile, ma tra quelle che lo sguardo riflessivo individua come unità di vissuto non esiste una netta separazione, poiché ogni nuova unità si porta appresso tutti i vissuti precedenti. Non accade nemmeno che un evento interiore, una volta che sia stato vissuto, divenga un'unità inerte, fissa e immutabile, rispetto alla quale i vissuti nuovi si aggiungono secondo una logica lineare. Invece, mentre la mente si trova a vivere un nuovo vissuto, c'è un persistere vivente del trascorso, in modo tale che una fase del flusso contiene nello stesso tempo ciò che diviene e il già divenuto, ma tuttora vivente [Stein 1970; trad. it. 1999, 45].

Il campo della coscienza è un campo complesso, dove cogliamo vissuti chiari e vissuti scuri, alcuni che ci sembrano distinti e altri confusi. Così come nel mondo esterno tutto sta in un orizzonte da cui risalta, anche nel campo della coscienza ciò che lo sguardo interno coglie sta sullo sfondo, su un orizzonte di realtà indeterminata offerta alla coscienza in maniera oscura. Il lavoro del pensiero consiste nel portare sui vissuti «i raggi dello sguardo chiarificatore dell'attenzione» [Husserl 1913; trad. it. 2002, 62]. Quando lo sguardo interno è esercitato con continuità, i vissuti dapprima oscuri dovrebbero risultare sempre più nitidi.

Per quanto il metodo fenomenologico possa essere esercitato con insistita disciplina, non ci si deve tuttavia attendere un rischiaramento completo, poiché sempre lo sguardo interno si trova a fare i conti con quella che Husserl chiama «la vuota nebbia dell'oscura indeterminatezza» [*ibidem*, 62]. Se in una giornata di autunno l'orizzonte s'intravede con difficoltà per la nebbia, il flusso di coscienza è come un orizzonte in continuo fluire nel quale lo sguardo dell'attenzione cerca con fatica l'essenza dei vissuti.

La conoscenza del sé affettivo si declina come descrizione dei vissuti affettivi. Descrivere significa mettere in evidenza, portare alla luce. Le cose tendono a stare nell'ombra fino a quando non si lavora a rischiararle.

Il principio primo del metodo fenomenologico è quello che viene definito principio di fedeltà, che chiede di descrivere la cosa così come appare. Descrivere con fedeltà la

vita affettiva significa mettere in parole come si manifesta il sentire: cosa accade quanto proviamo gioia e quando sentiamo tristezza, cosa accade al nostro corpo e cosa succede nella mente, e poiché il sentire ha implicazioni evidenti sul nostro modo di stare nel mondo, descrivere come un vissuto affettivo si manifesta all'esterno, ossia come viene esternalizzato.

Ma come dice la fenomenologia, se è vero che nel fenomeno l'essere si manifesta, è anche vero che non tutto l'essere appare. In ogni fenomeno sempre si mescolano luce e ombra. Per questo oltre al principio di evidenza la fenomenologia suggerisce di applicare il principio di trascendenza, che chiede di cercare oltre ciò che appare, tenendosi però sulle orme indicate da ciò che appare. Se si applica questo principio si vede che all'origine di ogni sentire c'è un atto del pensiero, ossia che ogni atto affettivo implica un atto cognitivo. La psicologia cognitiva che prende in esame la vita affettiva individua all'origine dei vissuti affettivi degli atti valutativi.

Affinché la descrizione sia capace di cogliere l'essenza concreta dei vissuti affettivi, il descrivere non deve essere però un atto intellettualistico, perché la vita affettiva nel suo intimo significato non si lascia catturare da sguardi razionalistici. È necessario attivare un modo dell'indagine dove il pensare e il sentire procedano insieme, «senza che ciò sia a costo di perdersi l'uno nell'altro o di annullarsi» [Zambrano 1977; trad. it. 1991, 14]. Un pensare sensibile è quello che lascia risuonare dentro di sé la qualità dei vissuti affettivi che analizza: sentire la gioia di un vissuto di gioia e la sofferenza di un vissuto dolente[3].

[3] Ci sono posizioni teoriche che mettono in discussione la possibilità di accedere in modo fenomenologico alle emozioni. Vedi ad esempio Ronald De Sousa (*The Mind's Bermuda Triangle: Philosophy of Emotions and Empirical Science*. University of Toronto, manoscritto), il quale afferma che non sempre le emozioni sono conoscibili sulla base di ciò che si rende disponibile alla coscienza; a suo parere ciò trova spiegazione nel fatto che le emozioni si trovano inscritte filogeneticamente nell'evoluzione della specie umana e per questo non si rendono completamente trasparenti alla coscienza.

Se consideriamo che dal tempo in cui si è affermata l'epistemologia della scienza moderna il processo di indagine capace di pervenire a una conoscenza attendibile è stato concepito come assolutamente spoglio di ogni sentire, perché solo un'indagine emotivamente neutra è tuttora considerata da molte scienze garanzia di una conoscenza oggettiva, può sembrare fuori luogo un pensare sensibile. Ma se la teoria dell'autocomprensione affettiva deve essere coerente con la teoria delle emozioni con cui si confronta, allora solo uno sguardo emotivamente tonalizzato può essere ritenuto capace di cogliere l'essenza dei vissuti affettivi.

Il metodo dell'autocomprensione affettiva è quello che risponde al bisogno di prendersi a cuore la vita. Per questo non sta al riparo della logica, non anela ad alcuna sistematicità, poiché la vita nella sua complessità si sottrae a ogni interpretazione sistematizzante. Quello che può cercare il metodo dell'autocomprensione affettiva è di portare un po' di chiaro su certi vissuti e quando è applicato con continuità consente alla mente di andare di chiaro in chiaro facendosi cosciente a se stessa.

6. *Al cuore del sentire*

Se ci fermiamo a riflettere sulla nostra vita interiore possiamo vedere quanti sentimenti diversi ci capita di vivere e con intensità differenti a seconda dei momenti e degli oggetti cui si rivolgono: possiamo sentire speranza e fiducia, inquietudine e disperazione, gioia o tristezza, letizia o dolore ecc.

A muovere il movimento dell'essere, come spiega Zambrano, è la speranza. «L'uomo è l'essere la cui prima manifestazione è la speranza» [Zambrano 1992; trad. it. 2004, 13]. Sentendo di subire la vita, sentendosi consegnato al mondo, il sentimento necessario per sostenere la fatica di andare oltre il dato per realizzarsi non può essere che la speranza. C'è la speranza localizzata, cioè la speranza verso qualcosa di preciso, cui la mente riconosce avere valore per la qualità della vita, o qualcosa che può costituire un punto di orizzonte che può orientare il proprio camminare nel tempo;

e c'è la speranza nell'aperto, quella che è nutrita nell'anima dal desiderio dell'inaudito.

> È difficile continuare a resistere in queste condizioni di lavoro, che disumanizzano ogni istante. È difficile quando si vive un momento di crisi come questo trovare le energie per andare oltre l'ostacolo. Solo la speranza in un giorno differente con ritmi diversi di stare con gli altri fa trovare il ritmo per continuare a camminare nel tempo. (s.a.)[4]

La speranza, però, si muoverebbe a vuoto se non fosse sostenuta dalla fiducia. Non c'è possibilità di ex-istere, cioè di uscire dal fondo dell'essere per trovare la propria forma, se non c'è fiducia nell'apertura ad altro da quello che si è. Per avere cura di sé è necessario sentire la fiducia nella possibilità che il proprio esserci possa trovare forme di autenticazione, fiducia di potere trovare le energie sufficienti per dare forma buona a quanti istanti possibili del tempo della vita.

Noi siamo esseri intimamente relazionali. Senza l'altro non possiamo diventare il nostro essere possibile. Sapere il proprio con-essere significa essere consapevoli che la nostra esistenza, pur nella sua traiettoria personale, è interconnessa con quella degli altri. Cercare di dare senso al tempo dimenticando questo nostro condividere la vita con altri fa smarrire il senso di realtà e «porta alla follia» [Zambrano 1958; trad. it. 2000, 14-15].

Ma perché la relazione con l'altro concorra all'attualizzazione dell'esserci si deve potere sentire fiducia nell'altro, sentire di poter condividere con l'altro la ricerca di ciò che alla vita è essenziale.

[4] La sfera del sentire, per il suo carattere fluido e sfuggente, è difficile da mettere in parola. Quando pretendiamo di catturarla sistemandola dentro la sfera dei concetti il più delle volte risulta inafferrabile. Proprio per questo suo sottrarsi alla definizione, il modo più adeguato per dare espressione alla vita affettiva è di esprimere i vissuti così come accade di sentirli quando ci fermiamo ad osservarli. Su questo presupposto vengono qui riportati frammenti di scritti anonimi (indicati con s.a.) che danno espressione alla qualità di differenti vissuti affettivi.

Sentivo tutta la difficoltà del momento. Decidere era oltremodo difficile. Sentivo tremare la mente. Però sapevo di potere contare su di lei. Sulla sua presenza puntuale e disponibile. Avevo fiducia nelle sue valutazioni. Sentire di potere avere fiducia fa essere meno soli. E il tempo diventa meno massiccio, meno ingombrante. (s.a.)

Proprio perché siamo esseri intimamente relazionali siamo anche profondamente vulnerabili. Per questo capita di sentire paura di quello che ci può venire dall'altro da noi, anche quando nutriamo nei suoi confronti un sentimento positivo.

Non c'è solo la paura del negativo che ci può venire dal nostro inevitabile subire la realtà, dal momento che siamo esseri irrevocabilmente condizionati dalla realtà che abitiamo [Arendt 1958], ma c'è anche la paura esistenziale che è paura di fronte alla vita. La paura esistenziale è paura di non potere divenire il proprio potere essere, di mancare quella composizione di senso in cui ciascuno percepisce stare la ragione del movimento dell'esserci.

Ho dedicato tutte le mie forze ad avere cura del tempo della vita. Ma ora, se penso ai risultati conseguiti, sento come un senso di sgomento, e una paura disarmante mi prende lo stomaco: la paura di non riuscire a realizzare nulla e arrivare a scoprire che il tempo della mia vita altro non è che un passare di istanti svuotati di senso. (s.a.)

La paura svolge la funzione di avvertirci di un problema, di qualcosa che non va; in questo caso è una forma di intelligenza sul reale. Ma la paura può diventare eccessiva e accade quando diventa paura di avere paura della vita: ci sono momenti in cui la coscienza avverte non solo la fatica di vivere e per questo sente tutta la paura di mancare di realizzare il nostro proprio compito esistenziale, ma anche che la paura può raggiungere livelli tali da immobilizzare l'anima. Può accadere allora che la coscienza venga allagata dalla paura di soccombere alla paura stessa. È questo il momento in cui l'anima avverte il massimo di criticità esistenziale.

Prima che la paura diventi malattia bloccando il movimento dell'esserci, la mente deve esercitarsi a cercare qualche

approdo sicuro. Può valere in questo caso il principio contrario a quello dell'attenzione. Troppa attenzione, troppo lavoro della coscienza sul sentire negativo rischia di alimentarlo. Non ci si libera da un modo del sentire accanendoci su di esso, ma portando l'attenzione e coltivando una tonalità opposta [Heidegger 1927; trad. it. 1970, 174]. Si dovrebbe allora fare rispetto alla vita dell'anima quello che la fenomenologia indica come una mossa epistemica essenziale: mettere tra parentesi, epochizzare, sospendere. Il mettere tra parentesi un sentire negativo troppo ingombrante può avvenire rinunciando ad accanirsi su di esso per, invece, portare lo sguardo su altro, orientando il pensiero verso altri orizzonti, cercare punti di luce e respiri in altri spazi del pensiero. Guardare il positivo: quello che si è fatto. Accettare quello che accade e guardare al buono che c'è. Ripensare ai momenti di gioia che sono momenti privilegiati dell'essere:

Il senso di solitudine era troppo forte.
Stringeva dentro, toglieva il respiro.
Saliva dallo stomaco un desiderio forte di contrarsi,
di ridursi al poco di nulla.
Poi dal silenzio della stanza vuota un passo lento e misurato
e una carezza che disordina i miei capelli.
E subito la tensione si scioglie.
A quel gesto torna la mente nei momenti bui. (s.a.)

Quando molto si è fatto ma si ha la sensazione che a poco o nulla di valore si sia giunti, può accadere di sentire perdere ogni energia, come una emorragia dell'essere. Quando il senso della vacuità del proprio agire risulta troppo intenso per la coscienza può accadere di provare un senso di disperazione, che a tratti può prendere la forma di una vergogna di sé: vedersi mancanti della capacità di realizzare i progetti in cui solo si vede la possibilità di un guadagno di senso può fare sentire vergogna.

Il dolore che viene dal pensare di non avere fatto quanto basta è un dolore muto, non si sente. È immobile e tiene nell'immobilità. Tiene in scacco l'anima. (s.a.)

È un sentimento negativo che altro non fa che degradare l'energia vitale. In questi casi viene in evidenza tutta la nostra bisognosità dell'altro, perché a farci trovare un differente respiro della mente può essere lo sguardo di un altro, che con le sue parole e i suoi gesti può restituirci un'immagine diversa da quella che ci siamo costruiti di noi stessi. Lo sguardo positivo dell'altro, quando è sostenuto dalla capacità empatica di *sentire il nostro sentire*, può generare altri movimenti dell'esserci.

L'altro può essere anche l'assolutamente Altro. Per chi ha nell'anima la tensione religiosa, tenere l'attenzione aperta verso il trascendente può disporre l'anima a uno stato elettivo di serenità. La serenità è un sentimento azzurro e chiaro. Fa sentire in sintonia con il fondo dell'essere. Sentirsi sereni è sentire di potere stare lì dove si è senza anelare a null'altro. Sentirsi bene in uno stato di quiete è un'esperienza quasi divina, perché all'essere umano, consegnato senza remissione al lavoro continuo della ricerca dell'ulteriore, non è dato mai di sostare nel cammino della vita.

7. *Il difficile dell'autocomprensione affettiva*

La disciplina dell'autocomprensione affettiva è importante per realizzare quell'operazione che Elena Pulcini definisce come il processo di dis-identificazione dal proprio sentire: comprendere il proprio sentire per sapere prendere giusta distanza da sé [Pulcini 2003, xix]. Ma il lavoro dell'autocomprensione è difficile, perché la vita affettiva è un oggetto difficile da afferrare. Possiede, infatti, «un carattere fuggevole, mobile, fluido» [Zambrano 2007; trad. it. 2008, 74].

Per comprendere l'essenza della vita affettiva c'è bisogno di un pensare che va insieme con il sentire, «senza che ciò sia a costo di perdersi l'uno nell'altro o di annullarsi» [Zambrano 1977; trad. it. 1991, 14], un pensare che riflette sulla vita affettiva in modo sensibile; solo così si realizza quella sorta di empatia interna che rende possibile una comprensione adeguata dei vissuti affettivi.

La vita affettiva è come un bosco fitto e pieno di ombre,

dove trovare qualche radura chiara richiede perseveranza e pazienza. Attivare lo sguardo interno e declinarlo non nella forma del penetrare proprio dell'attività scientifica, che interviene sui fenomeni, ma come un osservare con attenzione. Prestare un'attenzione calma e paziente. Così suggerisce Rilke al suo interlocutore:

> aver pazienza verso quanto non è ancora risolto nel vostro cuore, e tentare di aver care le domande stesse come stanze serrate nei libri scritti in una lingua molto straniera. Non cercate ora risposte che non possono venirvi date perché non le potreste vivere [Rilke 1929; trad. it. 1980, 30].

Proprio perché il materiale affettivo è delicato e complesso, alla mente è richiesto di esercitare la virtù intellettuale della pazienza, necessaria a tenere il pensare sgombro dall'ansia di afferrare il senso della vita affettiva per assumere invece una postura ricettiva e adeguatamente passiva, quella cioè che sa sottrarsi alla presa di concettualizzazioni pre-date per lasciare il tempo di trovare la parola adatta a restituire il senso vero dei nostri vissuti:

> questo solo è ciò che abbisogna: solitudine, grande intima solitudine. penetrare in se stessi e per ore non incontrare nessuno [*ibidem*, 41-42].

Si tratta di apprendere a confidare nella potenzialità ermeneutica della passività della comprensione» [Zambrano 1977; trad. it. 1991, 15]. L'ermeneutica della vita affettiva richiede di prestare attenzione con una postura ricettiva e passiva, come se la mente fosse una tavoletta sulla quale i vissuti possano lasciare la loro impronta, lasciare ai vissuti affettivi il tempo di mostrarsi. Se pensiamo alla vita affettiva come a un bosco fitto dove molte sono le ombre e poche le radure dove la luce rischiara, allora le parole di Maria Zambrano aiutano a trovare la giusta declinazione di un modo passivo e paziente di pensare:

> il chiaro del bosco è un centro nel quale non sempre è possibile entrare; lo si osserva dal limite [...]. Non bisogna cercarlo. Non

bisogna cercare. È la lezione immediata dei chiari del bosco: non bisogna andare a cercarli, e nemmeno a cercare nulla da loro. Nulla di determinato, di prefigurato, di risaputo [*ibidem*, 11].

Proprio perché la vita affettiva è un bosco di cui è difficile costruire con precisione la mappa, ci si può lasciar prendere da una forma di accanimento ermeneutico. Ma quando molto si insiste su un materiale tanto delicato qual è il fluire affettivo, anziché portare un po' di chiaro, si finisce per oscurare. Allora «resta il nulla»; mentre proprio quando si avvicina questo oggetto senza alcuna tensione, senza cercare nulla di preciso «l'offerta sarà imprevedibile, illimitata» [*ibidem*, 12]. Non cercare, trattenersi, rimanere in sospeso, sospendere la tendenza ad accanirsi nel domandare e lasciare invece alla mente il tempo lento del lasciare emergere le idee: queste sono le mosse che Zambrano suggerisce per realizzare il massimo di comprensione possibile. Troppe domande provocano un senso di asfissia nell'anima, mentre l'esercizio della distensione per realizzare il massimo di passività possibile è la pratica cognitiva che consente alla mente di accedere al massimo di contatto possibile con le cose, in questo caso le cose interne all'anima stessa.

L'interpretazione del processo di autocomprensione affettiva secondo il metodo fenomenologico del descrivere con una attenzione aperta e ricettiva può sembrare un'azione debole, poco efficace; ma il descrivere è la condizione essenziale per portare una cosa all'evidenza e quando una cosa è sottratta all'oscurità in cui tende a stare e viene portata sotto lo sguardo della mente, si realizza un guadagno di presenza a sé che ha forti implicazioni sul modo di interpretare l'esistenza. I vissuti affettivi tendono ad essere evanescenti, ad accadere e scorrere via senza lasciare il tempo di capire quello che accade; ma «non vi è maggior pericolo di quello che emana da ciò che non si manifesta, che non mostra il volto» [Zambrano 2007; trad. it. 2008, 76]. Descrivere per portare all'evidenza significa fare chiaro e consentire di sé una presenza consapevole.

Quando poi oggetto di attenzione sono quei sentimenti e quelle passioni che si sono incrostate nell'anima, prendendo

la forma di fissazioni che come pietre ostacolano il libero movimento dell'esserci, «la luce della comprensione» può portare, pazientemente e lentamente, a dissolvere e a sciogliere questi nodi, «queste pietre di schiavitù che portiamo dentro quando per un po' quell'acqua e quella luce non si curano di noi». Quando si è perseveranti in questo lavoro silenzioso dell'anima con se stessa si guadagna quel pò di chiaro che è indispensabile a fare della vita un tempo vivo. Quando ci si affida al lavoro del comprendere che cerca qualche punto di chiaro rispetto al fluire della vita interiore non può non prodursi un cambiamento che trasforma la vita.