

Ilaria Gaspari è ospite oggi al **Festival della Mente** di Sarzana

«Ascoltiamo le emozioni, anche le passioni tristi: i filosofi possono aiutarci»

L'ANTEPRIMA

ILARIA GASPARI

All'inizio dell'estate scorsa, in quello scorcio di spensieratezza che si sarebbe rivelato solo una tregua prima della seconda ondata della pandemia, successe una cosa che mi colpì. Sotto gli alberi di un bel parco che respirava la brezza della sera, presentavo un libro che parlava di felicità; al termine della presentazione il pubblico fu interpellato: qualcuno vuole fare una domanda? Di solito, a queste parole, come a scuola nei minuti che precedono l'interrogazione, dilaga l'imbarazzo, c'è chi si guarda le punte delle scarpe, chi tossicchia, chi fa finta di niente. Quel giorno invece, una signora seduta nelle ultime file decise di condividere una considerazione così intima che non potei non ammirare il suo coraggio. Ci raccontò – a una platea di sconosciuti per un istante vicinissimi a lei – del suo rapporto con la felicità, complicato dal fatto che si ritrovava attanagliata da un fortissimo senso di colpa. Ma la cosa più curiosa era la ragione del senso di colpa: si tormentava, disse, perché non riusciva a non sentire nostalgia del periodo del lockdown. Sapeva benissimo che per molte persone – fra cui lei e la sua famiglia – l'avvento della pandemia era stato un trauma con conseguenze gravi. Eppure non poteva impedirsi di riguardare con struggimento alle sere in cui lei e suo marito salivano sul terrazzo condominiale, che era sempre stato lì ma che loro avevano dimenticato, nella frenesia quotidiana dell'organizzazione del tempo, e guardavano il cielo, non avendo



Un'immagine simbolica dell'Italia al tempo del lockdown



niente da fare, e si guardavano e si innamoravano di nuovo. Come biasimarla, per quella nostalgia? Nella sua vita, quello era stato un momento irripetibile, bello. Eppure si giudicava severamente, per il fatto di provare qualcosa che non poteva impedirsi. A questa signora di cui non conosco il nome sono debitrice dell'idea di provare a riprendere strumenti di analisi che mi avevano fornito diversi filosofi del passato, in particolare il filosofo a cui avevo dedicato la mia tesi di dottorato, Baruch Spinoza, per provare ad accostarli a un tema che ci accomuna tutti e ci rivela immersi, malgrado le differenze, in uno stesso percorso di scoperta e di meraviglia, di resistenza e di ricerca di un senso, che chiamiamo vita. Ovvero, le emozioni: le nostre reazioni anfibie agli stimoli del mondo – che ci coinvolgono insieme sul piano del corpo e su quello del sentire, che assalgono il nostro cuore nel senso anatomico e nel senso in cui poetica-

mente per molti secoli è stato considerato la sede dei palpiti, dei tremiti, dei turbamenti attraverso cui viviamo.

Le emozioni sono, certo, materia per la psicologia e per le neuroscienze, che le indagano e le scandagliano scoprendo dati entusiasmanti, essenziali a comprendere come funzioni la macchina misteriosa della nostra mente, a curarla, a prevedere quel che potrebbe accaderci, persino a prevenirlo. Ma se, come molti secoli fa scrisse Epicuro, "è vano il discorso filosofico che non curi un qualche male dell'animo umano", anche la filosofia è chiamata in causa rispetto al tema dell'esperienza emotiva.

Il senso di colpa che la signora proiettava sulla sua nostalgia, il fatto che però non potesse impedirsi di sentirla, faceva risuonare in me una frase spinoziana che da anni avevo scolpita nella memoria: le azioni umane non sono da deridere né da compiangere, ma da capire. Capire, decifrare le emozioni che non possiamo impedirci di sentire, può essere non solo un modo per conoscersi, ma anche un antidoto efficace contro quella sofferenza inutile che qualche volta coviamo, rispetto al nostro modo di essere, di stare al mondo, e soprattutto rispetto agli altri: la diffidenza che ci allontana, la sfiducia e la paura che ci condannano a una solitudine arroccata e infelice, il senso di colpa che ci impone di diffidare di quel che proviamo – come accadeva alla signora con la sua nostalgia – e ci intristisce, ci fa sentire soli e incompresi. Quelle che Spinoza, insomma, chiamava passioni tristi, perché ci condannano alla passività; perché ci ricattano. Ma anche le passioni tristi, se impariamo ad ascoltarle nel modo giusto, anziché a reprimerle a loro volta, smetteranno di tenerci in scacco.

E i filosofi ci possono dare una mano: Spinoza con la sua teoria della conoscenza come gioia, e il caro Epicuro, che in un'epoca di crisi per certi versi simile a quella che attraversiamo ora, si impegnò per offrire a donne e uomini di ogni tempo una vera e propria medicina logica, per liberarli dal ricatto pauroso di non poter essere felici.