

# Quaderni di neuroscienze e cultura

## Itinerari / 3

Le attuali conoscenze sul funzionamento del sistema nervoso, dovute in gran parte alla disponibilità di metodiche di indagine inimmaginabili fino solo a pochi anni fa, stanno modificando in modo radicale il contesto culturale fino ad entrare nel vivo del dibattito filosofico sulla natura umana.

Discipline classicamente di pertinenza delle scienze umane vengono reinterpretate alla luce dei dati resi disponibili dalle neuroscienze dando origine a nuovi settori della ricerca definiti neuroestetica, neurodidattica, neurosociologia, neuroeconomia, neuroteologia, neuroetica... Le neuroscienze si sono così progressivamente trasformate in neurofilosofia e neurocultura, cambiando il modo in cui l'uomo pensa a se stesso; il loro impatto sulla vita dei singoli individui e della società nel suo complesso è divenuto così rilevante da sollevare accese polemiche e preoccupazioni crescenti.

D'altra parte l'entusiasmo destato nei ricercatori da questo che certamente è il più ambizioso ed affascinante dei programmi di indagine scientifica ha determinato uno sviluppo così rapido e tumultuoso delle conoscenze da renderne necessaria una continua revisione e riorganizzazione critica, soprattutto alla luce di come le relazioni tra mente, cervello e comportamento vengono descritte dagli organi di informazione.

Scopo della presente collana è mantenere vivo il dibattito sull'argomento, fornire un aggiornamento sulle principali linee di ricerca e far nascere e stimolare l'interesse per ulteriori approfondimenti. I risultati ottenuti dalla ricerca, i possibili problemi derivanti dalla loro errata conoscenza o interpretazione, le loro applicazioni pratiche e le loro conseguenze sul contesto culturale e sulla organizzazione sociale sono l'oggetto dei contributi ospitati nella collana (i saggi nella sezione **Sinapsi**, le opere di divulgazione scientifica di qualità nella sezione **Meme**, i testi di medicina narrativa – narrazioni sul vissuto di malattia e sul significato della sofferenza così come resoconti sulle esperienze personali verificatesi nel corso della relazione terapeutica – nella sezione **Itinerari**).

Come ricorda Michel Faraday, la grande bellezza della scienza è che il progresso in essa, che sia grande o piccolo, invece di esaurire il soggetto di ricerca, apre la porta a conoscenze ulteriori e più abbondanti, straripanti di bellezza e utilità.

## **Direttori di collana**

Marco Catani  
Massimo Piccirilli

## **Comitato scientifico editoriale**

Rosa Bruni (Roma)  
Marco Catani (Londra)  
Patrizia D'Alessandro (Perugia)  
Sergio Della Sala (Edinburgo)  
Sandro Elisei (Perugia)  
Daniela Lucangeli (Padova)  
Simona Luzzi (Ancona)  
Giuseppe Neri (Roma)  
Pierfausto Ottaviano (Terni)  
Vito Enrico Pettorossi (Perugia)  
Massimo Piccirilli (Perugia)  
Pietro Pietrini (Pisa)  
Daria Riva (Milano)

Marco Ceppi

# Scintille di senso

Per una logoterapia del quotidiano

Morlacchi Editore



*Scrivere un libro è una gran cosa.  
Saper vivere è molto di più  
e ancor di più scrivere un libro che insegni a vivere.  
Ma il massimo è condurre una vita  
sulla quale si possa scrivere un libro.*

V.E. Frankl

*A Caterina, Pietro e Matteo*

Prima edizione: 2016

Isbn/Ean: 978-88-6074-814-0

Redazione e impaginazione: Jessica Cardaioli

© 2016 copyright by Morlacchi Editore-Edizioni del Fondo Walter Binni. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata. Finito di stampare nel mese di novembre 2016 presso “Digital Print-Service”, Segrate (MI), per conto di Morlacchi Editore.  
mail to: [redazione@morlacchilibri.com](mailto:redazione@morlacchilibri.com) – [www.morlacchilibri.com](http://www.morlacchilibri.com)

# Indice

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Prefazione di Domenico Bellantoni</i>                         | 9   |
| <i>Introduzione</i>                                              | 13  |
| Capitolo I. Avere coraggio di sfidare il destino                 | 21  |
| Capitolo II. Sogni e visioni                                     | 29  |
| Capitolo III. Volontà e costanza                                 | 35  |
| Capitolo IV. Vite compiute                                       | 45  |
| Capitolo V. Esperienze limite: amore e autotrascendenza          | 51  |
| Capitolo VI. Montagna metafora della vita, tra destino e libertà | 57  |
| Capitolo VII. Autotrascendenza umana e realizzazione di sé       | 65  |
| Capitolo VIII. Riti, dipendenze e valori di esperienza           | 79  |
| Capitolo IX. I diamanti di Erremme                               | 83  |
| Capitolo X. Ambivalenza e sentimenti                             | 87  |
| Capitolo XI. Magnifiche presenze                                 | 95  |
| Capitolo XII. Il potere del racconto                             | 103 |
| Capitolo XIII. Radici                                            | 109 |

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Capitolo XIV. Storie orientali                                              | 113 |
| Capitolo XV. La crucialità dell'esistenza, ogni giorno<br>sull'otto volante | 123 |
| Capitolo XVI. Dare un senso alla sofferenza                                 | 127 |
| Capitolo XVII. Autodistanziamento, ironia e buonumore                       | 131 |
| Capitolo XVIII. Cogliere il senso                                           | 139 |
| <i>Conclusioni</i>                                                          | 143 |
| <i>Bibliografia</i>                                                         | 155 |

Prefazione  
di Domenico Bellantoni

**S**empre più il contesto attuale sta rivelando quanto profetica sia stata la visione di Viktor E. Frankl, fondatore della logoterapia e analisi esistenziale, nell'individuare nella perdita del senso della vita uno dei principali fattori di disagio dell'uomo contemporaneo.

Infatti, la promessa di felicità basata sul mero benessere economico e materiale avanzata presuntuosamente dalla cultura consumista ed edonista, ha mostrato la sua incapacità a colmare la domanda di senso dell'uomo, come ben individuato acutamente anche da Nietzsche che riconosceva che l'uomo, pur avendo di che vivere, ha bisogno di capire perché vivere.

Il senso della vita, nella visione frankliana, va inteso come lo scopo della propria vita, l'opzione fondamentale che guida le proprie scelte e che, in tal senso, illumina i significati che ciascuno coglie nei diversi eventi della propria esistenza, come

una scoperta di valori personali, unici e irripetibili, in quanto legati all'unicità/irripetibilità tanto della persona quanto dell'evento.

È questo lo sfondo antropologico in cui si colloca anche questo bel libro di Marco Ceppi che del pensiero frankliano è cultore appassionato, capace di individuare, nella sua vasta attività di psicologo varie tipologie di risposte ad altrettante situazioni di differente disagio.

In questo testo, l'autore c'invita a guardare alle scintille di senso che, come stelle nel cielo, possono illuminare il nostro cammino, dandovi un orientamento, un senso appunto. In passato, il perdere di vista la stella polare portava i naviganti a perdere la rotta, a girare in tondo, a non riuscire a riguadagnare un porto sicuro, in qualche caso anche ad andarsi a schiantare sugli scogli o ad arenarsi.

Fuor di metafora non è molto diverso per la vita di ognuno di noi, laddove si smarrisca il senso, la direzione, l'orientamento o, come si diceva una volta, la retta via. Ciò comporta una perdita di tempo, nella migliore delle ipotesi, o l'introdursi nel tunnel dello smarrimento e del disagio esistenziale che può assumere, come ben mostra l'autore grazie alle mille sfaccettature degli episodi proposti in questo testo.

Ecco che, allora, le storie di Pietro o Tiziana, pur nella loro drammaticità, divengono una testimonianza del fatto che ogni esistenza racchiuda sempre e comunque, come mirabilmente indicato da Frankl, il germe di una rinascita e di una ri-significazione per una vita colma di senso; allo stesso modo, Roberto e la sua vicenda, come anche le storie di alpinismo,

attività prediletta dallo stesso Frankl, evidenziano la valenza dello sport nel senso di una palestra capace di promuovere il carattere, le risorse e le possibilità di ciascuno.

E che dire dei due giovani “ricchi d’anni”, Giovanni e Benedetto? In un mondo, come quello attuale, in cui gli anziani diventano “antichi”, obsoleti, portatori di tradizioni che sembrano non interessare più a nessuno e sono anzi vissute come una minaccia al progresso, la loro storia invita a riflettere e a riconsiderare come l’età anziana è portatrice di valori, di esempi e tradizioni, nonché di sogni e progetti, “lezioni” che non possono e non devono essere dimenticate e disperse, ma valorizzate in un lavoro continuo di sintesi e rivisitazione alla luce del presente, evitando d’incorrere nell’errore di “gettare via l’acqua sporca con il bambino”!

Paola e la sua famiglia, assieme alla moglie di quel marito malato di Alzheimer, invece, ci dicono dell’atteggiamento che può essere assunto dinanzi alla morte e al dolore, riuscendo a mantenere lo sguardo rivolto al senso, profondo, della propria vita, anche alla luce e nella valorizzazione di una propria esperienza di fede.

Queste vicende, raccontate con delicatezza dall’autore, assieme a tutte le altre cui non accenno per non rubare la scena a chi la merita più di me, sono vere e proprie “scintille di senso”, capaci di dare direzione anche al nostro cammino, non attraverso degli insegnamenti bensì mediante vere e proprie testimonianze di vita che, ciascuno, potrà, nel leggerle, trarre liberamente e responsabilmente nutrimento per la propria esistenza.

Le varie storie rappresentano anche uno sguardo sull'umanità di oggi, tra racconti che sanno indicare un senso e il rischio corso dall'uomo contemporaneo di smarrirlo e, dunque, di smarrirsi. Lo stesso percorso di vita dell'autore, tra queste diverse storie raccontate, diventa una narrazione autobiografica che, inframezzata dai continui ed utili riferimenti al pensiero frankliano, risulta anch'essa caratterizzata dal filo rosso del senso, della direzione verso uno scopo, di un valore, di una realizzazione di sé, della propria personale umanità e, perché no, della felicità!

*Domenico Bellantoni*

## Introduzione

Questo libro parla del senso, inteso dal punto di vista della logoterapia. Intendiamoci sulle parole: cosa sia logoterapia, infatti, non è per nulla scontato; soprattutto in tempi come quelli che stiamo vivendo, nei quali troppo spesso si parla senza conoscere, si giudica senza sapere, si esprimono considerazioni senza approfondire il significato e l'etimologia delle parole.

Logoterapia è il termine coniato dallo psichiatra austriaco Viktor Emil Frankl (1905-1997) per indicare l'approccio psicologico da lui fondato. Il termine *logos* deriva dal greco *λόγος* (parola, discorso, senso) e sta ad esprimere la terapia del senso, del significato della vita. Frankl, psichiatra ebreo, sopravvissuto alla persecuzione nazista, affronta il tema dell'esistenza ponendo al centro del suo lavoro proprio il senso, declinandolo nelle sue possibili applicazioni. Cosa voglia dire

questo al giorno d'oggi, è facile da intuire: la questione del senso è fondamentale nel tempo incerto della nostra epoca.

La contemporaneità si esprime e si caratterizza attraverso un senso profondo di incertezza.

Soprattutto i giovani soffrono per questa condizione: fanno fatica a realizzarsi, orientandosi verso un futuro che li attende, perché le condizioni in cui vivono li precipitano nel costante presente; così divengono insofferenti, frustrati, faticano a rintracciare e costruire un proprio progetto esistenziale.

Non sognano il futuro poiché sono costretti – da una società malata, ripiegata su se stessa e incapace di trasmettere valori condivisi – a vivere l'attimo, il momento presente senza tensione verso il divenire, il non ancora.

Questo atteggiamento è comune a tanti giovani, influenzati dal sistema di valori e dalle scelte operate dal mondo degli adulti in questo tempo, definito il tempo della post-modernità.

Ma se con i giovani si introduce una riflessione sul significato della vita, allora cambia la prospettiva e anche il futuro diventa possibile, si aprono opportunità e si intravedono obiettivi da realizzare.

Nel corso di una conferenza, tenuta presso l'università canadese di Toronto nel 1972, Viktor Emil Frankl affrontò il tema del senso, riportando il dato di una ricerca svolta in quegli stessi anni: il 16% dei giovani americani intervistati, affermava di aver trovato il proprio principale scopo nel fare “un mucchio di soldi”.

Ma il 78% era costituito da giovani che si domandavano quale fosse il significato da attribuire alla loro vita, cercando di darle, appunto, un senso.

Sempre nel corso di quella conferenza, che venne ripresa da un canale televisivo ed è giunta sino a noi, Frankl discusse con gli studenti esprimendosi sul significato della vita: “Il significato va trovato al di fuori dell’uomo, esso è un barlume, una scintilla (spark nella traduzione inglese) che si impone all’attenzione e alla volontà e richiama la coscienza della persona”.

Diffondere l’idea che ogni persona ha la responsabilità di trovare “scintille di senso” per la propria vita, è la motivazione che mi ha convinto a scrivere queste pagine. I giovani oggi non sono diversi da quelli che hanno vissuto in altre epoche storiche: possiedono idee, sogni, desideri e cercano di realizzarli.

Forse i giovani contemporanei si trovano ad affrontare una difficoltà in più: sono condizionati ed ostacolati nelle scelte, nella realizzazione dei loro sogni e desideri, da comportamenti, scelte ed azioni delle generazioni che li hanno preceduti.

Questo libro è dedicato perciò principalmente ai ragazzi di oggi.

Leggendo queste pagine, mi auguro possano riscoprire il senso del loro stare al mondo, ritrovando volontà, slancio ed energia per riuscire nella realizzazione personale, riacquisendo fiducia nelle loro possibilità, rintracciando scintille di senso che possano accendere le loro esistenze.

Ogni vita è unica ed è compito personale di ciascuno trovare la propria strada, per divenire in maniera compiuta.

Per questo ogni persona ha un dono di unicità da realizzare; se quel dono non viene concretizzato, l'umanità tutta ne è impoverita. Oltre la parola senso, altre parole “significanti” accompagneranno il lettore: interiorità, umanità, libertà e responsabilità.

L'obiettivo di queste pagine è quello di aiutare il lettore a ridare senso alle parole che pronunciamo, perché la vera rivoluzione è sempre quella del pensare alle parole che usiamo, alle scelte che facciamo, alla vita che realizziamo.

Ripartire dall'interiorità, dall'umanità e dalle scintille di senso che sono in ogni persona, per non perdere di vista ciò che siamo, facendo emergere – rendendoli evidenti – valori, significati, sentimenti, emozioni e tratti di umanità da vivere nel qui e ora, per una logoterapia del quotidiano.

I protagonisti delle storie presentate nel libro sono persone reali che ho conosciuto nel mio lavoro e nel corso di esperienze personali.

L'intento che mi ha spinto a scrivere – collegato all'urgenza del momento – è anche voler condividere con il lettore l'idea che una ripartenza collettiva è possibile, per non disperdere un patrimonio significativo, per infondere speranza di futuro in chi la sta perdendo, per rintracciare valori e significati che attendono di essere realizzati se proviamo a resistere nel gorgo dell'incertezza e dell'indifferenza collettiva e rimaniamo umani.

Nei racconti delle esperienze personali, ho cercato di esporre i sentimenti vissuti oltreché i fatti, per un recupero dell'interiorità soggettiva.

Mi chiedo: uscire da un'epoca o entrare in una nuova, così come sta accadendo sotto i nostri occhi, può sconvolgere l'uomo al punto da fargli perdere di vista ciò che è irrinunciabile, a costo di veder compromessa la sua capacità di stare al mondo? La risposta non è banale e impegna le nostre coscienze.

Il filosofo Ernst Cassirer definisce l'uomo un "animale simbolico", che si adatta alle trasformazioni dell'ambiente in cui vive, forte della sua natura e della sua cultura, categorie determinanti ed inscindibili nell'unità della persona.

L'uomo è un essere progettuale e culturale: viene al mondo dotato di molte capacità e risorse, ma senza un progetto esistenziale definito. Solo attraverso l'educazione che riceverà, la socializzazione che affronterà, la cultura che farà sua, potrà mettere a punto, nel corso del tempo, il suo progetto di vita.

Alla presentazione delle storie ho unito l'esposizione di alcuni elementi di logoterapia ed analisi esistenziale di Frankl.

Sono, infatti, fermamente convinto che tale approccio alla conoscenza dei fenomeni umani sia utile per chi voglia orientarsi verso scelte quotidiane fondate sulla responsabilità; il suo approfondimento può rappresentare un efficace antidoto al superamento del malessere che ha colpito e sta cambiando la nostra epoca.