

Studio NEIYE

Studio di prassi e cura filosofica



La filosofia come «prassi» è la ricerca di un certo modo di essere che mira alla lucidità, ovvero alla conoscenza profonda di sé e del mondo, alla saggezza e alla salute intesa come equilibrio psichico e fisico.

Per la visualizzazione delle pagine >>> Scorrere verso il basso

Filosofia e Psicologia

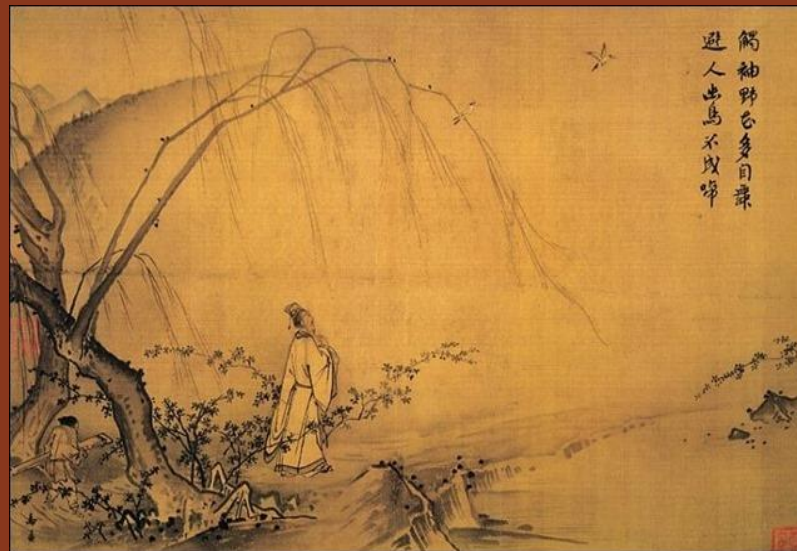
La filosofia è nata con il bisogno di conoscersi e di conoscere la realtà. L'attività filosofica include quella definita «psicologica» in quanto senza anima (psyche) e senza «fare anima» non si può realmente praticare la filo-sofia (come insegna Platone è l'anima a tendere e amare la saggezza).

Chi pratica la filosofia è un individuo che ricerca la conoscenza non tanto per accumulare un sapere (nozioni) bensì per adottare e praticare un modo di essere-al-mondo, un «saper come» (saggezza).

Il fine della filosofia è, dunque, un «saper essere» al mondo nel modo più sensato e significativo per se stessi e per gli altri.

Pertanto, non vi possono essere «ricette» e «formule» predefinite, in quanto la saggezza filosofica non è astratta, ma concreta e incarnata da un individuo unico, irripetibile.

Prassi e cura filosofica



CONTINUARE QUI
SOTTO

Psicologia orientale

La cultura tradizionale cinese stabilisce un rapporto stretto, unitario e circolare tra la salute psichica e quella fisica. I taoisti si sono interessati ad osservare e comprendere l'origine ed i movimenti interiori che provocano le passioni, i sentimenti, i pensieri e che orientano i comportamenti. La filosofia taoista è, quindi, anche una psicologia.

I taoisti hanno sviluppato varie tecniche di pensiero, di dietetica, di movimento per ottenere e conservare una buona salute fisica e psichica.

Carl Gustav Jung (1875-1961), grande psichiatra svizzero del XX sec., traduceva spesso il termine 'psiche' con la parola tedesca 'Seele', che significa 'anima'.

Per Jung la 'psiche' è una totalità o unità composta di elementi consci e inconsci.

L'esperienza conscia rappresenta un'area relativamente limitata della nostra esperienza psichica. Jung chiamava lo sviluppo pieno dell'individuo «processo d'individuazione».

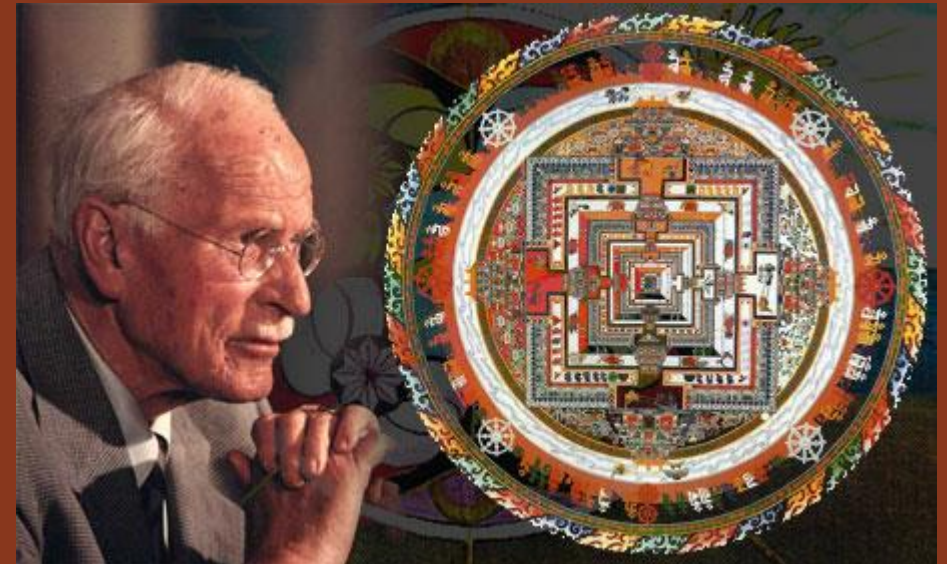
L'individuazione, nell'ottica junghiana, richiede la consapevolezza dei contenuti inconsci profondi. Il processo di individuazione porta alla conoscenza di sé e all'equilibrio delle forze psichiche presenti nell'individuo.

L'individuazione permette gradualmente di riconoscere la propria individualità profonda e di distinguerla dalla personalità (= dimensione sociale, culturale, familiare, professionale dell'individuo).

L'obiettivo dell'approccio junghiano mira a permettere all'individuo di vivere più consapevolmente e più armoniosamente con il centro della propria individualità.

Prassi filosofica ad orientamento junghiano

La psicologia occidentale incontra la psicologia orientale



La seduta di prassi filosofica



La seduta filosofica è un dialogo che non si pone nella dinamica terapeuta-paziente e neanche in quella verticale insegnante-allievo. Carl Gustav Jung stesso ammise l'inefficacia di un metodo teorico per iniziare un percorso di autoconoscenza e di cura di sé stessi.

La seduta filosofica è, quindi, anzitutto, un momento dedicato all'ascolto di sé, al confronto con le proprie domande, idee, convinzioni, certezze, paure, problemi, dubbi ecc.

In un primo momento si tratta, dunque, di un processo di autochiarimento e di autoanalisi.

La seduta filosofica implica poi il passaggio ad una seconda fase: l'oggettivazione dei propri contenuti coscienti, ma, anche, incoscienti, apparentemente nascosti, ma, in realtà, visibili per chi osserva attentamente. Si tratta, quindi, di scoprire la propria «ombra» ovvero quella regione del nostro essere che vive e opera a nostra «insaputa», cioè quella parte di noi di cui non siamo del tutto coscienti, ma non per questo meno reale ed influente sulla nostra vita.

La seduta filosofica dovrebbe condurre al disvelamento e alla comprensione di noi stessi e ad una coscienza molto più ampia e più completa della vita.

CONTINUARE QUI SOTTO

Perché la filosofia nella nostra vita?

La vera filosofia nei millenni è sempre stata, in primis, una disciplina sapienziale orientata al “sapere vivere”. Il “sapere” serve, anzitutto, a vivere bene.

Come si ottiene il “sapere filosofico”?

Non esiste un metodo vero e proprio. Nondimeno, ci sono elementi fondamentali, irriducibili per un “buon filosofare”. Imparare a filosofare significa, prima di tutto, acquisire questi strumenti necessari. Non si tratta di nozioni, ma di modalità di pensiero, concetti importanti e una certa predisposizione interiore. Infatti, la filosofia conduce gradualmente l'individuo all'autoconoscenza e autocomprensione di sé.

La cura filosofica è efficace?

La filosofia può essere curativa. Anzi, è per essenza preventiva e, in questo senso, sul piano psicologico, per certi aspetti, terapeutica. Il motivo è semplice: è dalla nostra coscienza che scaturiscono i nostri stati d'animo ed è con la coscienza, e solo con essa, che possiamo gestirli e viverli al meglio, senza l'uso di farmaci inibitori. Filosofare come cura di sé, significa prendersi cura della propria coscienza con il pensare e con il sentire, che sono sempre collegati. Sempre più si verificano e si confermano le correlazioni dirette tra i contenuti di coscienza, gli stati d'animo e la qualità della salute fisica e psichica.

Si possono gestire le paure, l'ansia e lo stress con la filosofia?

Certamente. L'ansia e lo stress psicofisico sono malesseri molto diffusi oggi, soprattutto nei contesti molto antropizzati e tecnologizzati, dove i ritmi, le abitudini, gli stimoli ecc. richiedono molta attenzione ed un elevato dispendio di energia mentale. La pratica filosofica "obbliga" l'individuo a sospendere la frenesia del fare, per dedicarsi alla riflessione, all'introspezione, alla meditazione, alla consapevolezza dei propri contenuti di coscienza, nonché del materiale rimosso o "in circolo", ma poco cosciente o poco elaborato, e che spesso genera inconsapevolmente tensione psichica conscia o inconscia.

Esistono strumenti filosofici molto efficaci che se praticati con dovizia e costanza, possono, anche in tempi brevi, permettere all'individuo di prevenire, gestire, spegnere o disattivare molti fenomeni psicogeni come le paure, l'ansia e gli stati di stress psicofisico.

Ogni seduta ha una durata minima di 45 minuti.

L'onorario richiesto è di 50 CHF.

La seduta di prassi e cura filosofica non è rimborsabile dalle casse malati in quanto non pretende sostituire o costituire una pratica medica e terapeutica.

E' possibile svolgere la seduta via Skype.



CONTINUARE QUI SOTTO

Contatti

075.413.77.63

ren@studioneiye.com

Loïc Indro D'Orlando

Filosofo

Studio di antropologia del sacro, sinologia, storia del pensiero rinascimentale e moderno, di psicologia analitica ad orientamento junghiano .

Scrittore, ricercatore ed insegnante.

Creatore e direttore dello Studio NEIYE - Lugano

CONTINUARE QUI SOTTO

Indirizzo e mappa

Viale Stefano Franscini 20 – 6900
Lugano

Parcheggio
disponibile

