Psichiatria e Psicoterapia (2023) ***42,*** 3-4, 151-171

ACCETTAZIONE, AMOR FATI E ORDINE NATURALE: UNA PROSPETTIVA COGNITIVISTA

Elio Carlo, Maurizio Brasini, Mauro Giacomantonio, Francesco Mancini

Introduzione: accettazione e amor fati

Secondo il senso comune, l'accettazione è l'adeguamento *dei comportamenti* dell'individuo allo stato delle cose, ossia alla *realtà*. Di solito, nella normale esperienza, accettare è qualcosa che si compie in riferimento ad un evento negativo sopraggiungente (un lutto, una malattia, ecc.), o comunque ad un accadimento che contiene almeno un aspetto aversivo (una promozione che costringe all'assunzione di una maggiore responsabilità o di un maggiore rischio professionale, la nascita di un figlio con la conseguente, minore disponibilità di tempo libero, ecc.). Questo evento (o questo particolare aspetto dell'evento) costituisce per l'appunto l'oggetto dell'accettazione, ossia lo stato del mondo la cui rilevazione innesca il cambiamento comportamentale (Mancini & Perdighe, 2012).

Questa nozione "comune" di accettazione può essere agevolmente "tradotta" in senso cognitivista, facendo uso dei concetti di scopo, di aspettativa, di investimento e di sofferenza psicologica (Mancini, 2016; Castelfranchi & Miceli, 2002; Miceli & Castelfranchi, 2002; Mancini & Perdighe, 2012; Perdighe & Mancini, 2012). In quest'ambito, per accettazione può intendersi l'esito del processo attraverso il quale un soggetto, in presenza di uno scopo compromesso (o minacciato) (la *realtà* del senso comune), smette di investire sullo scopo vulnerato (o sull'annullamento del rischio di compromissione) (cioè adegua i propri *comportamenti*), in quanto prende atto che la credenza di poter recuperare (o di annullare il rischio) è falsa, e/o che il valore dello scopo è cambiato, in misura tale da non giustificare più i costi connessi all'investimento diretto a contenere l'entità della compromissione (o ad annullare il rischio), e/o che esistono altri scopi ancora raggiungibili, dotati di valori tali da orientare il soggetto ad investire su di essi (Mancini & Perdighe, 2012).

La cultura umana conosce però una forma ben più radicale di accettazione, che si riferisce alla definitiva e permanente assenza di sofferenza psicologica derivante dal completo adeguamento della volontà individuale a tutti i possibili eventi che possono occorrere nel corso dell'esistenza. Si tratta di quel modo di intendere l'accettazione che il latino rende (con l'estrema efficacia che è propria di tale lingua) con l'espressione *amor fati*: l'atto di assenso, convinto, continuo e totale, che l'uomo (saggio) tributa ad ogni accadimento che sopraggiunge sul cammino della vita, cioè, in una parola, al destino.

DOI: 10.36131/COGNCL20210104
Sottomesso 3 Agosto 2020, Accettato 8 Dicembre 2021
* First published in *Cognitivismo clinico 18*(1),67-86

© Giovanni Fioriti Editore s.r.l.

È possibile fornire una definizione rigorosa, da un punto di vista cognitivista, di questa forma assoluta di accettazione? A nostro avviso sì; per farlo, occorre seguire il filo rosso che lega gli scopi, le credenze e gli investimenti alla sofferenza psicologica umana.

Scopi, sofferenza psicologica, ordine naturale, *amor fati*

Secondo il modello cibernetico del *purposive behaviour* (Rosenblueth et al., 1943; Miller et al., 1960; Parisi & Castelfranchi, 1984; Castelfranchi & Miceli, 2002), le azioni umane sono guidate e regolate da scopi.

Per scopo relativo ad un certo stato di realtà X o scopo X, intendiamo qui la rappresentazione mentale anticipatoria, di natura concettuale o percettiva/motoria, preconizzata dall'individuo ad un certo tempo, ma relativa ad un tempo successivo, di uno stato di realtà X desiderato, ad esempio perché ritenuto necessario al fine del soddisfacimento di un bisogno, ovvero voluto, ad esempio perché sentito come giusto (stato target). L'individuo confronta tale stato, che costituisce l'obiettivo da perseguire, con lo stato di realtà percepito conseguente alla sua prestazione e, in esito a tale confronto, modifica la sua azione (cioè la sua condotta), in una logica di progressivo avvicinamento al target. Il processo si conclude non appena il grado di convergenza tra lo stato percepito e lo stato voluto è soddisfacente (c.d. schema del termostato: Miller et al., 1960). Ovviamente, accanto agli scopi, esistono anche gli antiscopi, ossia rappresentazioni in cui lo stato di realtà preconizzato X è avversato (indesiderato), ovvero attivamente non voluto. Altrettanto ovviamente, se X costituisce per l'individuo un antiscopo, lo stato non-X è per lui uno scopo.

Com'è noto, gli scopi sono caratterizzati dal loro valore assoluto e relativo: il coefficiente di valore soggettivo assoluto è la misura dell'intensità dell'attrattività che lo stato della realtà che costituisce l'oggetto dello scopo esercita sul soggetto, intensità che è quantificabile attraverso gli indici fisiologici delle emozioni, attraverso il tempo investito per la realizzazione dello scopo e, più in generale, attraverso i costi che l'investimento sullo scopo implica. Il coefficiente di valore soggettivo relativo dello scopo X rispetto allo scopo Y (o al sistema totale degli scopi) è invece il livello comparativo di valore che il soggetto attribuisce allo scopo X in esito al confronto tra i valori assoluti degli scopi X e Y (ovvero tra il valore assoluto dello scopo X e quelli degli altri scopi).

Dal nostro punto di vista, è conveniente distinguere, all'interno del valore di uno scopo, due componenti: la prima, il coefficiente di valore normativo, dipende dalle credenze che l'individuo possiede circa la legittimità dello stato di realtà X oggetto dello scopo; la seconda, il coefficiente di valore utilitaristico, dipende invece dalle assunzioni che l'individuo formula relativamente all'utilità dello scopo stesso. L'esperienza insegna infatti che esistono scopi ad alto valore per motivazioni normative (ad esempio doveri), che quindi l'individuo è grandemente disposto a perseguire, ma a basso valore utilitaristico, che quindi non sono né desiderabili né desiderati, e viceversa.

Definiamo ordine naturale utilitaristico l'insieme degli stati della realtà dotati di valore utilitaristico positivo (stati utili) o nullo (stati neutri); ordine naturale etico, l'insieme degli stati del mondo, reali o prefigurabili, dotati di valore normativo.

La nozione di scopo consente una definizione della sofferenza psicologica, cioè della sofferenza riferita alle rappresentazioni mentali (distinta quindi dalla sofferenza fisica),

particolarmente agevole e rigorosa, qualificandola come condizione cognitivo-emotiva conseguente all'assunzione (non necessariamente realistica) che lo stato oggetto di un dato scopo, desiderato o voluto, non si realizzerà, non si è realizzato o non si sta realizzando nel tempo atteso (compromissione dello scopo) (Carver & Scheier, 1990; Miceli & Castelfranchi, 2002; Castelfranchi & Miceli, 2004), ovvero all'assunzione di una più marcata incertezza circa la realizzazione dello stato oggetto dello scopo o, se lo stato è l'oggetto di un antiscopo, di una più alta credibilità di accadimento dello stato stesso (minaccia dello scopo).

A nostro modo di vedere, l'intensità e la qualità della sofferenza connessa alla compromissione o alla minaccia di uno scopo dipendono essenzialmente da tre fattori.

Il primo fattore, fondamentale, è costituito dall'entità e dalle caratteristiche del valore dello scopo: più uno scopo è rilevante, ossia più ha valore, più la sua frustrazione incrementa la sofferenza (Miceli & Castelfranchi, 2002); più lo scopo ha i caratteri di un diritto, più il dolore assume i connotati della rabbia.

Il secondo fattore ha a che fare con la credibilità dello scopo, ossia con le assunzioni dell'individuo circa la probabilità di raggiungimento dello scopo stesso: se uno scopo X possiede un alto valore utilitaristico, un alto valore normativo e in più ha un'alta credibilità, come nel caso, ad esempio, in cui lo stato target è un diritto assai rilevante e utile (ad esempio: la sicurezza fisica, o la salute), la sofferenza non dipenderà solo dal valore dello scopo compromesso, ma avrà anche una componente di rabbia legata alla violazione di un diritto soggettivo e, ancora, una componente legata alla sorpresa (delusione); di conseguenza, proprio per questi suoi caratteri, sarà diversa e certamente maggiore rispetto a quella derivante da una condizione di semplice frustrazione. In altri termini, quando uno scopo possiede un'aspettativa positiva, la compromissione di tale scopo si associa inevitabilmente ad un viraggio del segno di tale aspettativa da positivo a negativo, e questo, dal punto di vista emotivo, comporta l'emergere di una esperienza di delusione (Miceli & Castelfranchi, 2002), che inevitabilmente aggrava la sofferenza, anche tramite l'intervento di meccanismi interpretativi della compromissione come perdita, piuttosto che come mancato guadagno (Kaheman & Tversky, 1979; Kaheman et al., 1982).

La violazione dell'aspettativa non determina però solo l'emergere della componente di delusione della sofferenza; comportando, nei fatti, una invalidazione di credenze (in particolare, della credenza previsionale, cioè quella secondo cui lo scopo in questione si può realizzare con una data probabilità), essa causa anche un sorta di malessere psichico, derivante dalla resistenza che il sistema cognitivo dell'individuo offre ogniqualvolta è a rischio il mantenimento, in condizioni stabili e coerenti, dell'assetto delle proprie assunzioni. Si tratta dunque di una ulteriore elemento che aggrava la sofferenza psicologica, legato al c.d. disagio epistemico, che insorge allorquando è minacciato o compromesso il metascopo (o pseudo scopo, perché non esplicitamente rappresentato nella mente) del mantenimento delle credenze (Miceli & Castelfranchi, 2002).

Ma questa componente del secondo fattore della sofferenza può assumere ben più gravi caratteri. Eventi che invalidano le credenze di ottenimento di uno scopo possono infatti invalidare anche alcune credenze centrali dell'individuo, come quelle relative al funzionamento causale del mondo e alla sua giustezza etica (Beck et. al., 1979; Lerner, 1977; Janoff-Bulman, 1989; Thompson & Janigian, 1988).

Pur essendo legate alle esperienze personali e alle influenze culturali subite, queste credenze danno origine, per il soggetto, a regole di funzionamento della realtà percepite come sovra individuali e sovra costituite, immutabili (ossia non modificabili tramite accordi tra individui, a differenza delle norme convenzionali) e imparziali (ossia incapaci di conoscere eccezioni dettate da personalismi o simpatie) (Pollo, 2008; 2010). Grazie ad esse, l'individuo è in grado di costruire scenari sul mondo, per come esso potrebbe fattualmente essere, nonché scenari a proposito del mondo, per come sarebbe giusto che fosse. Definiamo gli scenari appartenenti alla prima tipologia, costituiti dagli stati del mondo ritenuti naturalmente possibili, ordine naturale fattuale. Come già anticipato (cfr. p. 2), chiamiamo invece gli scenari del secondo tipo, costituiti dagli stati di realtà ritenuti moralmente legittimi, ordine naturale etico. All'ordine etico (come pure all'ordine utilitaristico) corrispondono generalmente una serie di scopi individuali: in primo luogo, l'individuo potrebbe possedere lo scopo che l'ordine etico accada fattivamente, ossia che la realtà sia adeguata e non contraddittoria rispetto a quanto è giusto; in secondo luogo, uno o più stati di realtà appartenenti all'ordine etico possono diventare oggetto di scopi dotati di valore normativo facenti diretto riferimento all'esistenza e all'attività della persona (possono cioè diventare oggetto di diritti e doveri soggettivi).

Quando un evento, oltre a compromettere uno scopo soggettivamente importante, mette in crisi le credenze sull'ordine naturale, il soggetto non affronta più un semplice disagio epistemico; egli avverte che il mondo è diventato inconoscibile, incontrollabile, un posto altamente instabile e ingiusto. Lo pseudoscopo del mantenimento della coerenza cognitiva si trasforma in uno scopo cognitivamente rappresentato, dotato di altissimo valore soggettivo, lo scopo di acquisire e mantenere "padronanza cognitiva della struttura causale dell'ambiente" (Kelley, 1967; Miceli & Castelfranchi, 2002). Il soggetto è conscio che questo scopo adesso è compromesso o minacciato e la sua sofferenza psicologica assume la connotazione di un vero e proprio sgomento, diventando espressione, a tutti gli effetti, di un trauma psicologico, cioè, per l'appunto, di una condizione in cui non solo uno scopo rilevante è stato frustrato, ma è crollato un intero pezzo del sistema degli assunti di base, delle credenze vitali dell'individuo (Taylor, 1983; Taylor & Armor, 1996; Janoff-Bulman, 1989; Thompson & Janigian, 1988; Neimeyer & Anderson, 2002; Neimeyer, 2001).

Il terzo e ultimo fattore che modula la sofferenza psicologia è l'investimento. È noto che, a fronte di uno scopo X cognitivamente rappresentato (cioè di uno scopo attivo), l'individuo può mostrare una più o meno grande propensione a consumare risorse per raggiungerlo, cioè può essere più o meno disponibile alla messa in atto di condotte cognitive e/o comportamentali (I) atte a favorire la sua realizzazione. Questa propensione dipende, in particolare, dal valore dello scopo e dalle credenze del soggetto ha riguardo l'aumento della probabilità di realizzazione dello scopo X, una volta messe in atto le sue condotte personali I, rispetto alla probabilità stimata di realizzazione dello stesso X, in assenza di I. Ad ogni investimento I su di un dato scopo X, è associato un costo, che è costituito dall'insieme delle compromissioni e dalle minacce sugli altri scopi posseduti dal soggetto derivanti dall'investimento sullo scopo X, a causa del fatto che:

1. esistono scopi confliggenti con X (ossia tali da essere direttamente compromessi o minacciati in virtù della realizzazione dello stato X, ovvero in virtù degli investimenti messi in atto per realizzare X), ovvero l'entità delle risorse impiegate per raggiungere X (ad esempio, il tempo) è tale da non consentire che si investano risorse sufficienti a

perseguire efficacemente gli altri scopi;
2. X è uno stato target ambivalente, ossia oggetto, contemporaneamente, di almeno uno scopo e un antiscopo del soggetto e dunque di un conflitto intrapsichico.

Naturalmente, non tutti gli scopi vengono investiti. Molti elementi influenzano infatti la scelta degli investimenti effettivi:

1. il calcolo della convenienza economica complessiva degli investimenti (data dalla differenza netta tra i benefici conseguibili e i costi degli investimenti sui vari scopi);
2. la stima della probabilità di realizzazione degli scopi, una volta messe in atto le condotte di investimento, e gli errori compiuti in tale stima (l'individuo sovrastima o sottostima la propria capacità di contribuire al raggiungimento di uno o più scopi);
3. l'applicazione di criteri prospettici di valutazione del valore delle perdite e dei guadagni (Kaheman & Tversky, 1979; Tversky & Kaheman, 1981);
4. la presenza di errori dovuti a meccanismi cognitivi vari (ad esempio: affect as information, ecc.), bias cognitivi, euristiche (Tversky & Kaheman, 1974; 1979; Kaheman et al., 1982; Mancini & Gangemi, 2002; Mancini & Carlo, 2017);
5. la presenza di *feeling* di tipo somatico associate agli stati di realtà oggetto degli scopi, in grado di modificarne il grado di attrattività o repulsività (i marcatori somatici: Damasio, 1994);
6. la presenza di scopi caratterizzati da elevati coefficienti di valore etico, per effetto di questioni normative o più in generale di ordine naturale, o addirittura di *protected values*, ossia di scopi caratterizzati da valore infinito, incommensurabile o imparagonabile (a causa di tali scopi, l'individuo può perseguire scopi non ottimali dal punto di vista utilitaristico, ad esempio perché tali scopi costituiscono doveri morali) (Baron, 2017; Baron e&Leshner, 2000; Baron & Spranca, 1997).

Di solito, gli investimenti sono protratti fino al raggiungimento degli stati target corrispettivi, secondo il già citato modello del termostato (Miller et al., 1960). Non è però infrequente (e anzi è la regola generale nella psicopatologia: Mancini, 2016; Mancini & Carlo, 2017) che un soggetto continui ad investire su di uno scopo anche quando esso è irreversibilmente compromesso. Senza dilungarsi sui motivi per cui questo accade, sintetizzati poco fa, ci sembra importante notare come, in questi casi, il proseguimento dell'investimento costituisca inevitabilmente uno straordinario fattore di mantenimento della sofferenza. I motivi sono molteplici.

Innanzitutto, uno scopo investito è uno scopo perennemente attivo, cioè rappresentato in maniera costantemente esplicita nella mente. Ciò rende mentalmente presente con continuità anche la sofferenza. In secondo luogo, l'investimento su uno scopo compromesso implica, per il soggetto, la frustrazione derivante dalla verifica dell'inefficacia della sua azione, cioè dall'assunzione, materialmente verificata, di non essere riuscito nel compito prefissato, nonché, in molti casi, dalla perdita di credibilità relativa alle proprie capacità personali generali (Convington, 1985; Kun & Weiner, 1973; Miceli & Castelfranchi, 2002, p. 81). In terzo luogo, ogni investimento improduttivo implica il costo connesso al mancato utilizzo delle risorse inutilmente investite per gli altri scopi, e quindi la frustrazione degli scopi non perseguiti. In ultimo, gli investimenti possono dare vita a meccanismi ricorsivi, sia di tipo cognitivo (ad es. la ruminazione, nel caso della depressione), sia di tipo comportamentale (ad es. l'evitamento, nel caso delle fobie) che amplificano il valore del bene perduto, aumentando la sofferenza (per un

elenco ragionato di tali meccanismi: Mancini & Carlo, 2017).

L'accettazione, per come definita dal senso comune e dal cognitivismo, consiste nella cessazione dell'investimento sullo scopo irrimediabilmente compromesso; nel caso della psicopatologia, la psicoterapia promuove questa cessazione intervenendo, da una parte, sui meccanismi ricorsivi che incrementano la sofferenza, dall'altro, in maniera più diretta, sulle credenze relative al valore dello scopo (sia etico che utilitaristico) e alla sua credibilità (Mancini & Perdighe, 2012). In ogni caso, nell'accettazione "cognitivista", la cessazione dell'investimento non è condizione strettamente sufficiente per la cessazione della sofferenza psicologica: un individuo può infatti smettere di investire su di uno scopo compromesso, ad esempio perché si rende conto che le possibilità di recupero sono nulle, eppure continuare a soffrire, per effetto del valore ancora attribuito a tale scopo.

La modifica radicale delle credenze relative al valore e alla credibilità degli scopi costituisce l'elemento centrale anche dell'*amor fati*, ma qui, a differenza di quanto accade nell'accettazione "cognitivista", si ha la cessazione completa e definitiva della sofferenza, e non solo degli investimenti.

Nell'*amor fati*, la comprensione di come il mondo funziona (ossia l'assunzione di particolari credenze sul funzionamento causale del mondo), conduce il soggetto a rivisitare i propri scopi e le proprie aspettative, producendo una condizione di assenza di sofferenza che, almeno nelle intenzioni, è generale e permanente: la persona non soffre, qualsiasi cosa accada, perché tutto ciò che succede è compatibile con il suo schema di funzionamento della realtà e non può compromettere o minacciare alcuno scopo dotato di valore utilitaristico o normativo.

Detto in altre parole, nell'*amor fati*, a differenza che nella comune accettazione, la sofferenza è integralmente preclusa, per il fatto che l'ordine fattuale, che è sufficientemente robusto da non poter essere invalidato dagli eventi, determina e informa a sé l'ordine utilitaristico e l'ordine etico, cosicché ogni cosa che accade risulta prevedibile, giusta e utile (o, al limite, indifferente).

Ma come è possibile per un uomo riuscire a desiderare (o, quantomeno, a non avversare) e considerare legittimo tutto ciò che accade? Saranno le riflessioni autografe di uno dei maestri dello stoicismo, Marco Aurelio, e poi il pensiero del buddhismo antico a permetterci di rispondere, mostrandoci come la comprensione profonda delle leggi che governano i processi della realtà fisica ed umana possa influenzare profondamente, modulandola, sia la scala dei valori normativi e utilitaristici, sia, in collegamento con questa, la disponibilità a rinunciare ad investire.

Ordine naturale e *Amor fati*: Marco Aurelio

Per comprendere come, nel pensiero di Marco Aurelio, l'ordine naturale fattuale influenzi quello etico e quello utilitaristico, e come da questa influenza, che comporta la completa identità dei tre ordini, conseguano, come corollario, la completa rivisitazione del valore degli scopi individuali e la cessazione della sofferenza psicologica, occorre partire dalle idee dell'imperatore filosofo sul funzionamento del cosmo, ossia dalle sue credenze riguardo l'ordine fattuale.

Come per tutti gli stoici, anche per Marco Aurelio l'Universo (o *Physis*), è soggetto, a partire da un impulso iniziale, ad un movimento continuo, che produce il continuo trasformarsi delle cose del mondo, cioè il loro continuo accadere, sostentarsi ed estinguersi (Marco Aurelio, I Ricordi, Libro IV, 36). Tale movimento trasformativo non avviene però per caso, ma in virtù di

una legge razionale di concatenazione teleologica, la Ragione universale (o *Logos*, termine che ha anche il significato di divinità, o di provvidenza), che fa sì che ogni evento, a partire dall'atto seminale con cui l'intero movimento cosmico ha avuto avvio, sia frutto di un ordine prestabilito per essere utile al Tutto (Libro II, 3).

Questo intreccio, questa coordinazione di cui Marco Aurelio parla, rendono la Natura un Tutto coeso, un organismo vivente, in cui nessuna parte è scollegata dalle altre, ma anzi ognuna, anche inconsapevolmente, persegue la sua utilità finale, il suo obiettivo ultimo, che è quello di consentire che la Natura si conservi e si sviluppi organicamente, arricchendosi ad ogni istante di ciò che sopraggiunge (Libro VI, 42; Libro IV, 36).

C'è dunque, all'interno del Natura, una forza che indirizza da sempre l'evoluzione cosmica, ossia il susseguirsi e l'intrecciarsi delle cose che accadono, verso un sommo Bene, che in null'altro consiste se non nell'utilità della Natura stessa. Ciò spiega le tre caratteristiche essenziali di tutti gli eventi: la loro fatalità, ossia il loro essere destinate ad accadere in quel momento ed in quella maniera; la loro reciproca dipendenza, cioè il loro essere intrinsecamente legati; la loro fondamentale giustizia, cioè il loro accadere in vista del Bene (Libro IV, 10).

Da un punto di vista cognitivista, Marco Aurelio sta dunque sostenendo non solo che esiste una legge naturale che regola la produzione di tutti gli eventi, ma che tale legge pervade Tutto, rendendo qualunque cosa accade (quindi anche la più apparentemente strana o bizzarra), un fatto per nulla casuale, che si realizza proprio in virtù della sua assoluta conformità a quanto la Ragione universale ha previsto dall'eternità. Soprattutto, egli sta affermando che il *Logos* della Natura è intrinsecamente morale, in quanto indirizzato al Bene, e che tale Bene, consistendo nella conservazione e nello sviluppo dell'Universo, è anche sommamente Utile.

Affinché la perfetta, intrinseca invulnerabilità dell'ordine naturale fattuale a qualsiasi forma di sconcerto epistemico e la completa coincidenza teorica tra ordine naturale fattuale, etico e utilitaristico, evidenziate da queste riflessioni, esercitino un impatto sul desiderio e sull'etica umani, c'è però bisogno che il Bene/Utile assoluto *per* l'Universo sia riconosciuto come Bene/Utile assoluto anche *per* l'uomo, e cioè che il Bene/Utile che il *Logos* universale persegue trasformando di continuo l'Universo sia anche quello che Caio o Sempronio possono prefiggersi come scopo. In cosa si esprime dunque questo Bene/Utile assoluto nella vita umana, e cosa implica, in termini di azione, adottare come scopo il Bene/Utile assoluto proposto dalla Ragione universale?

La risposta che i pensieri di Marco Aurelio forniscono a queste domande ci illumina sul modo in cui la maniera di concepire l'ordine naturale fattuale può esercitare il suo potente influsso sulla definizione degli scopi soggettivamente rilevanti (cioè sul loro valore normativo e utilitaristico), nonché sui relativi investimenti. Il ragionamento può essere così sintetizzato. Come per tutti gli stoici, anche secondo Marco Aurelio il *Logos* ha disposto che l'uomo, unico tra tutti gli esseri, fosse dotato di ragione. Tale ragione, per così dire, individuale, costituisce il principio direttivo di ogni soggetto, e non è nient'affatto diversa da quella Universale, anzi coincide con essa: non vi possono essere infatti due Ragioni, due leggi, due ordini distinti tra il Tutto ed una sua parte (Libro VII, 9).

Ne consegue che, se impiega correttamente la sua facoltà razionale, l'uomo può effettivamente riconoscere, all'interno del farsi degli eventi, l'emergenza di un Bene che è immensamente più

grande di quelli che lui stesso potrebbe concepire per sé, nel caso dimenticasse o non volesse utilizzare rettamente il suo principio direttivo. Questo Bene è assoluto, perché coinvolge l'Universo e, insieme ad esso, ogni sua componente: «Quanto accade è necessario ed utile al Tutto, cui tu appartieni. Ora, è Bene alle singoli parti dell'Universo quanto è prodotto dalla Natura del Tutto ed ha il potere di conservarle…» (Libro II, 4).

Se, dunque, sarò in grado di comprendere che tutto quello che accade avviene per effetto di un ordine superiore ed in vista della realizzazione di un Bene/Utile supremo (che io riconosco come tale), non ci saranno più eventi che dovrò evitare, cioè avversare (ossia non avrò più antiscopi). Non solo le malattie, la morte, le separazioni, i lutti non saranno in grado di compromettere alcunché di veramente importante per me (né dal punto di vista etico, né dal punto di vista utilitaristico, visto che ciò che è veramente importante e giusto per me è l'utilità della Natura), ma anzi mi convincerò che questi stessi accadimenti fanno proprio parte di ciò tramite cui lo scopo più rilevante, il Bene/Utile universale, si realizza (Libro V, 8).

L'assenso allo scopo supremo costituito dal Bene universale verso cui l'ordine naturale fattuale indirizza tutti gli eventi rende dunque l'avvenimento astrattamente problematico non già una compromissione di tale nuovo scopo, ma una sua realizzazione. Da qui l'*amor fati*: «Tutto ciò che è conveniente a te, o Universo, lo è pure per me. Nessuna cosa che ti giunge opportuna è per me prematura o tardiva. Per me, o Natura, è sacro tutto quello che portano le tue stagioni. Da te tutto viene, in te tutto è, a te tutto ritorna» (Libro IV, 23). E ancora: «…resta proprio dell'uomo saggio tanto l'amare che il gradire quel che gli capita e gli è mandato dalla sorte…» (Libro III, 16).

Fino a qui abbiamo visto però il problema dal suo lato negativo, quello degli accadimenti che l'uomo comune considera avversi e che in realtà null'altro sono che un prodotto necessario dell'ordine naturale fattuale, che contribuisce al Bene/Utile dell'Universo e, con ciò, al Bene/Utile dell'uomo. Ma l'ordine naturale fattuale influenza gli scopi, gli investimenti e l'accettazione anche dal versante positivo, cioè degli accadimenti normalmente considerati attrattivi e di cui di solito si promuove la realizzazione in modo attivo, perché reputati utili o giusti, o entrambe le cose. Come?

Per spiegarlo, dobbiamo tornare a ciò che l'ordine naturale fattuale intrinsecamente è: una legge universale, razionale, che muove tutto in vista del Bene assoluto (cioè secondo giustizia), e che associa in una meravigliosa unità tutti gli eventi e tutti gli esseri dell'universo. Come già ricordato, tra tutti questi esseri c'è uno speciale, l'uomo: il suo privilegio è quello di possedere, come elemento costitutivo, un principio direttivo, la ragione, che ha la capacità di procedere in maniera esattamente conforme alla legge del cosmo, coincidendo anzi con essa. Ne consegue che anche la ragione umana, similmente a quella del mondo, riconoscerà come bene supremo l'unità, la conservazione e lo sviluppo (in un parola: l'utilità) dell'universo particolare all'interno della quale essa si troverà ad operare. Questo cosmo particolare non è che il consesso umano, e l'azione giusta e utile ad esso corrispondente null'altro è se non l'azione etica, cioè quella che si svolge a servizio degli uomini. Marco Aurelio può dunque coerentemente sostenere che non vi è, nell'esistenza umana, nulla che abbia più valore «della giustizia, della verità, della temperanza, della fortezza, o, per dirla in poche parole, dell'essere l'animo pago di se stesso in quel che ti fa compiere secondo ragione, e della sorte, per quel che ti capita all'infuori della tua volontà»

(Libro III, 6) e, ancora, che occorre «allietarsi ed essere soddisfatto di una sola cosa: passare da un'azione utile alla società a un'altra, pensando sempre a dio» (Libro III, 6).

In conclusione, l'ordine naturale fattuale fa sì che vi sia nella mia vita un solo valore essenziale, contemporaneamente utile e giusto, straordinariamente più grande di tutti gli altri immaginabili, anzi del tutto incomparabile con essi: «di fronte a questo valore unico e trascendente – ci ricorda Hadot – le cose umane sono ben piccole: non sono che un punto nell'immensità dell'universo. E, di fronte a questo valore, l'unica cosa grande è la purezza dell'intenzione morale. Il bene morale, come in Pascal, è infinitamente superiore alla grandezza fisica» (Hadot, 1996).

Il bene morale, inoltre, ha un'altra caratteristica essenziale: realizzarlo, cioè agire secondo la retta ragione umana, che è anche quella del cosmo, dipende solo dalla mia volontà; nulla di esterno può infatti impedirmi di comportarmi eticamente, anche se certamente il destino può impedire che una mia intenzione buona produca effettivamente i suoi frutti. Ecco allora che, da un punto di vista cognitivo, si compie un passaggio estremamente importante: la percezione dell'ordine naturale fattuale conduce l'uomo a considerare, come suo unico scopo positivo rilevante, sia dal punto di vista utilitaristico che dal punto di vista normativo, il valore morale, e questo scopo, in quanto non dipendente dalle circostanze estranee, è anche l'unico ad essere realmente ottenibile ed a non poter subire compromissioni. Conseguentemente, l'unico investimento sensato sarà quello relativo a questo scopo. Investimenti differenti non saranno convenienti, in primo luogo perché si riferirebbero a scopi di valore nullo, in secondo luogo perché non si potrebbe mai riporre fiducia nella possibilità reale di perseguirli.

Si chiude così il cerchio dell'*amor fati*, ossia dell'accettazione stoica: in positivo, l'ordine naturale fattuale definisce l'unico scopo dell'esistenza, e dispone che l'unico investimento sia quello ad esso correlato, annullando la possibilità che tale scopo possa essere compromesso da qualcosa di indipendente dalla volontà; in negativo, lo stesso ordine naturale fattuale evita che ci siano ulteriori scopi significativi che un avvenimento problematico può compromettere. Tutto il processo è ricondotto all'ordine della Natura: «Io ho ora ciò che la Natura comune vuole che io ora abbia, e faccio ciò che la mia Natura vuole che io ora faccia» (Libro V, 2).

Gli esercizi spirituali stoici e la sofferenza psicologica

È molto interessante, per la scienza cognitiva, approfondire gli esercizi che Marco Aurelio propone per far sì che la compromissione di un'eventuale scopo diverso dall'intenzione morale non comporti (nell'uomo perfettamente razionale) sofferenza emotiva. In linea con quello che abbiamo individuato qualche pagina fa come il primo fattore della sofferenza, tali esercizi mirano essenzialmente a mostrare come gli scopi che ordinariamente l'essere umano si prefigge, visti alla luce della ragione naturale, abbiano un valore assai limitato. Gli esercizi sono essenzialmente di due tipi.

Il primo, che potremmo definire esercizio della visione cosmica, consiste nel rendere il proprio punto di vista coincidente con quello della ragione universale, guardando l'universo e le cose umane con una visione di insieme che manifesterà l'assoluta inconsistenza valoriale dei beni convenzionali: «Tu potrai liquidare molte cose inutili che ti danno molestia, perché sono insite nella tua opinione. Così tu cingerai un terreno sconfinato, abbracciando con la tua mente l'universo, scrutando l'infinità del tempo, comprendendo la veloce trasformazione delle cose

parziali, quanto è breve il tempo dalla nascita alla dissoluzione, immensa, al contrario l'età precedente la nascita e così quella che seguirà la dissoluzione» (Libro XII, 32).

Osservando la continua trasformazione degli enti, «i giri degli astri immaginando di roteare con essi» (Libro VII, 47), esercitandosi nella contemplazione della metamorfosi cosmica, l'uomo razionale osserva ciascuna cosa e la immagina «come già in procinto di dissolversi e tramutarsi, di marcire, ad esempio, o sfumare, secondo quel genere di morte per la quale ogni cosa è nata» (Libro X, 18). Comprenderà allora «quale piccola parte dell'infinito, dell'immenso tempo è assegnata ad ognuno. Presto sarà scomparsa nel seno dell'eternità. E quale parte della materia universale, quale dell'anima universale; sopra quale piccola zolla della terra intera ti trascini. Tutti questi pensieri ti persuadano a non immaginare nulla importante, se non questo: compiere quello a cui la tua Natura porta, e accettare quello che la Natura universale reca» (Libro XII, 32).

Fama, vittorie militari, ricchezza, potere, sesso, figli, malattia, morte, salute, tutto, fuorché l'intenzione morale, se si assumerà il punto di vista dell'ordine cosmico, sembrerà alla fine insignificante e vano, ed indegno di essere perseguito o contrastato: «Considera, ad esempio, i tempi di Vespasiano e vi troverai ancora chi prende moglie, alleva figliuoli, si ammala, muore, va in guerra, celebra feste…, ama, ammassa ricchezze, aspira al consolato e al supremo potere. Ora l'intera loro vita è annullata[1]» (Libro XII, 32).

Il secondo tipo di esercizio si basa invece sulla scomposizione analitica dell'evento o dell'oggetto nelle sue parti fisiche. Tale scomposizione può avvenire in senso spaziale o temporale e il risultato al quale tende è mostrare che il valore attribuito all'oggetto è frutto di un giudizio non oggettivo sulla sua realtà ontica, giudizio che non regge ad uno sguardo più vicino e concreto. Sezionando l'oggetto, si scopre infatti che la bellezza, il fascino, l'appetibilità e le altre sue qualità capaci di stimolare il desiderio discendono non dalla sua realtà fisica, ma dalla maniera in cui la rappresentazione soggettiva della cosa in questione assembla le parti che la costituiscono (che spesso non hanno nulla di attraente), conferendo all'insieme un valore convenzionale fasullo, non riconducibile a nessuna di esse.

Il corpo umano, che desta il desiderio sessuale, sarà allora «putredine della materia che sta alla base di ogni essere: acqua, polvere, ossa, fetore, o ancora: il marmo è una concrezione della terra, l'oro e l'argento sono sedimenti; le vesti sono peli e la porpora è sangue e così via tutto il resto» (Libro IX, 36). E ancora «le vivande cotte e altri commestibili del genere bisogna rappresentarseli quali il cadavere di un pesce, di un uccello o di un porcellino; e il Falerno quale succo d'uva; e la porpora quale peli di pecora bagnati nel sangue d'una conchiglia; e il coito quale lo sfregamento di un budello…» (Libro VI, 13)[2].

[1] L'esercizio della visione cosmica è, in buona sostanza, un esercizio di *imagery*; tramite il suo impiego, l'oggetto dell'attenzione (in questo caso il bene fittizio) viene posto a distanza psicologica aumentata e perviene ad una diversa configurazione, risultandone modificato, con ciò, il suo grado di attrattività.

[2] È molto interessante notare come Marco Aurelio, nell'esercizio stoico della scomposizione dell'evento, introduca anche elementi atti a stimolare, nel soggetto che applica la parcellizzazione, l'emergenza di *feeling* somatici di disgusto nei confronti delle varie componenti dell'esperienza (si notino i termini: putredine, sangue, budello, ecc.). Al pari del buddhismo (cfr. pagine seguenti), lo stoicismo sembra qui conscio che la presa di decisione umana sugli scopi e quindi sull'azione richiede, ai fini di una reale efficacia esistenziale, la mediazione delle sensazioni e quindi del corpo.

Nessuno scopo appare degno di investimento se sottoposto a questo processo di divisione:

«Tu disprezzerai dunque canti dolcissimi e danze e il pancrazio, se dividerai la voce armoniosa in ciascuno dei suoni che la costituiscono e, per ognuno di essi, chiederai a te medesimo: È questo che mi trascina? Poiché allora te ne vergognerai. E farai lo stesso riguardo alla danza…e così, in ogni cosa, tranne per la virtù e quel che ne deriva, rammentati di ricorrere alla separazione delle cose nei loro elementi, in modo che tu finisca col disprezzarle» (Libro XI, 2).

C'è da considerare comunque che non solo uno scopo, ma anche la stato conseguente alla sua compromissione può essere oggetto dell'esercizio di partizione; in questo caso, il risultato sarà che la sofferenza emotiva sarà più sopportabile:

«Non stare a pensare a quali e quante difficoltà e sofferenze ti sono capitate e ti capiteranno. Ma nel momento in cui ognuna si presenta, chiedi a te stesso: Cosa c'è di insopportabile ed intollerabile in questo fatto? …Poi ricorda a te stesso che non è né il passato né il futuro ad opprimenti, ma sempre il presente. Questo, però, diverrà molto più piccolo, se lo circoscriverai e se criticherai la tua facoltà di riflessione quando non sia in grado di opporsi ad una cosa tanto inerme» (Libro VIII, 36).

Lasciamo adesso Marco Aurelio e passiamo ad un'altra grande tradizione filosofica, per vedere come, anche in questo caso, l'ordine naturale fattuale regga il processo di superamento della sofferenza da essa proposto.

Il *Dharma*: l'ordine naturale fattuale buddista e la cessazione della sofferenza

Al pari dello stoicismo, anche il sistema di pensiero del buddhismo antico possiede una idea molto precisa dell'ordine naturale fattuale.

Secondo quanto è possibile desumere dall'analisi delle fonti letterarie (c.d. canone buddhista; per i discorsi del Buddha e, più in generale, per il canone, ci rifacciamo a: Gnoli, 2010), Guatama Buddha, l'Illuminato, propugna infatti l'idea secondo cui l'universo è retto da una ferrea legge (*dhamma* in lingua pali, *dharma* in sanscrito) che fa sì che ogni esperienza possibile sia caratterizzata da tre qualità fondamentali, reciprocamente legate: l'impermanenza (*anicca*), l'assenza di sostanzialità (*anatta*), la dolorosità (*dukkha*) (Filoramo, 2001; Pasqualotto, 1989; Pasqualotto, 1992; Pasqualotto, 2008; Gombrich, 2006; Gombrich, 2012).

L'impermanenza si riferisce alla mutevolezza ed instabilità intrinseche alla maniera di essere di ogni cosa: niente di ciò che esiste è destinato a permanere eguale a se stesso; ogni ente nasce, si estrinseca e scompare con una velocità che è data dalla porzione della legge naturale generale che ad esso si applica e che ne governa lo sviluppo.

L'assenza di sostanzialità consiste invece nella mancanza di un sé immutabile alla base dell'esistenza individuale delle cose e degli uomini. Conviene subito specificare, a tale riguardo, che la condizione di a-sostanzialità non implica affatto, come spesso erroneamente si crede, che il Buddha neghi all'essere umano ogni forma di continuità esistenziale. Ciò sarebbe infatti incompatibile con un'altra delle dottrine fondamentali del buddhismo, quella relativa al ciclo della reincarnazione (*samsara*), secondo cui ogni uomo muore e rinasce infinite volte, ogni volta godendo dei frutti delle azioni morali attuate nelle vite precedenti: se non vi fosse nessuna continuità personale, non vi potrebbe essere infatti alcuna rinascita, né potrebbe sussistere alcuna forma di retribuzione personale. In ultima analisi, non potrebbe sussistere nemmeno alcuna

forma di responsabilità morale.

L'elemento che assicura la continuità personale dunque esiste, ma non risiede, secondo il Buddha, nell'anima, o in un'altra entità immutabile, ma nella volontà etica, i cui effetti il sanscrito rende con il termine *karma*. Il *dharma* dispone che, accanto alla volizione, ogni esperienza umana (e quindi tutta la realtà fenomenologica) sia costituita da altri quattro *khandha* (o processi): i cinque sensi e i loro oggetti; le sensazioni, come quelle di dolore e di piacere; le appercezioni (percezioni associate ai nomi che l'intelletto attribuisce loro); la coscienza. Ogni *khandha*, per effetto della prima condizione derivante dall'ordine naturale fattuale (l'impermanenza), è transitorio ed altamente instabile. Ognuno di essi è inoltre oggetto della volizione, che può "intenzionare" ciascuno di essi in maniera eticamente pura o impura, ossia in modo da produrre o non produrre effetti negativi sul *karma* (Gombrich, 2012).

La terza e ultima qualità degli enti, la dolorosità, o *dukkha*, è strettamente connessa alle altre due (impermanenza e non sostanzialità) e si riferisce da una parte alla intrinseca impossibilità da parte delle cose di offrire un nutrimento stabile alla soddisfazione del desiderio umano, dall'altra alla loro capacità di indurre direttamente sofferenza. È molto significativo, ai nostri fini, mostrare come il concetto di dolorosità, nel buddhismo antico, sia strettamente legato a quello di desiderio (e quindi a quello di scopo) e come esso si configuri in maniera estremamente simile al concetto di sofferenza psicologica, per come la intende la scienza cognitiva moderna.

Abbiamo appena visto come, secondo il buddhismo, ogni esperienza umana, e di conseguenza ogni parte della realtà, sia composta da 5 processi, impermanenti ed altamente mutevoli. La volizione, uno di essi, può "intenzionare" gli altri; il desiderio che ne consegue li "incendia", ossia li rende attivi, ma ciò produce inevitabilmente sofferenza, perché i processi, gli oggetti del desiderio (ossia gli stati del mondo oggetto degli scopi), sono transitori ed il loro realizzarsi è sostanzialmente indipendente dalla nostra volontà (Gombrich, 2012, pp.156-159). Infatti:

i. se desideriamo qualcosa e la otteniamo (cioè, in termini cognitivisti, se abbiamo raggiunto uno scopo positivo, come la ricchezza, la fama, la soddisfazione sessuale), non saremo mai sicuri di poterlo conservare: ciò significa che qualsiasi scopo legato al mantenimento di una condizione positiva sarà sempre minacciato, e costituirà perciò una fonte di sofferenza;
ii. se desideriamo qualcosa positivamente e non la otteniamo (cioè, è successo qualcosa che ha compromesso un nostro scopo), soffriremo a causa dello scarto tra il nostro desiderio e la realtà dei fatti;
iii. se desideriamo che non ci avvenga qualcosa di negativo (ovvero assumiamo come scopo quello di evitare, ad esempio, la vecchiaia, la malattia, la morte di una persona cara, ecc.), possiamo stare sicuri che questo qualcosa prima o poi ci capiterà, perché così dispone l'ordine naturale fattuale delle cose, ossia il *dharma* universale: ciò significa che anche gli scopi legati all'evitamento di una condizione sfavorevole saranno inesorabilmente compromessi.

Qualunque sia il nostro scopo, esso, a motivo della legge universale, è dunque già compromesso o minacciato ed è dunque fonte di dolore. Questo è il senso cognitivista della prima nobile verità enunciata dal Buddha nel celebre *discorso della messa in moto della ruota del dharma*, o *Dhammacakkapavattana sutta*: «Questa, o monaci, è la nobile verità del dolore: la

nascita è dolore, la vecchiezza è dolore, la morte è dolore, l'unione con ciò che è discaro è dolore, la separazione da ciò che è caro è dolore, il non ottenere ciò che si desidera è dolore. In breve, i cinque *khandha*, che rappresentano la base dell'attaccamento all'esistenza, sono dolore».

Il problema, secondo l'Illuminato, è aggravato dal fatto che l'attrattività degli oggetti (cioè il valore che, non considerando la vera natura delle cose, attribuiamo agli stati del mondo) determina inesorabilmente attaccamento, cioè, in termini cognitivi, sovrainvestimento: malgrado tutti sappiamo di doverci ammalare, o che è nell'ordine fattuale delle cose dover perdere i propri familiari e le persone che amiamo, tutti consumiamo imponenti quantità di risorse per allontanare tali evenienze, o per annullare o ridurre l'entità della compromissione, allorquando questa accade. Riassumendo: l'ordine naturale fattuale che regge l'universo, il *dharma*, fa sì che gli scopi "ordinari" dell'esistenza siano di fatto già compromessi o minacciati e, come tali, privi di reale valore e indegni di essere perseguiti. Ciò a motivo della transitorietà di tutte le esperienze umane e dell'impossibilità reale di ottenere alcunché di valido. Continuare a investire su tali scopi, o, peggio, "attaccarsi" ad essi (cioè consumare risorse nel tentativo, fallimentare, di porre rimedio alla loro inevitabile compromissione), ignorando che, a causa della legge universale, essi hanno valore nullo, determina inesorabilmente sofferenza psicologica e, dal punto di vista della soteriologia buddhista, anche cattive rinascite.

Questo è il significato della seconda nobile verità: «Questa, o monaci, è la nobile verità dell'origine del dolore: l'origine del dolore s'identifica col desiderio, il quale conduce a nuove esistenze, è congiunto col diletto e con la concupiscenza, e trova appagamento ora qua ora là. Esiste la brama per il godimento degli oggetti dei sensi, la brama per l'esistenza e la brama per la non esistenza».

Dando il proprio assenso alla prime due nobili verità, l'uomo saggio prenderà dunque atto dell'ordine naturale fattuale che regge l'universo e rinuncerà ad investire sulle cose transeunti: in una parola, adeguerà i propri desideri, la propria volontà ed i propri comportamenti (cioè: i propri scopi e i propri investimenti) alla realtà dei fatti che il *dharma* gli porrà innanzi, accettandola e smettendo di desiderare e di attaccarsi ai *khandha*. Secondo la terza nobile verità, la sofferenza psicologica avrà così termine: «Questa, o monaci, è la nobile verità della cessazione del dolore: la cessazione del dolore è l'estinzione, il completo svanimento, l'abbandono, il rifiuto di questo desiderio, la liberazione ed il distacco da esso».

La quarta nobile verità ci rassicurerà infine che la cessazione del dolore annunciata dalla terza verità è effettivamente raggiungibile, attraverso un percorso ordinato di azioni, che il Buddha chiama "ottuplice sentiero": «Questa, o monaci, è la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore: esso è il nobile ottuplice sentiero, ovvero retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retto modo di vivere, retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione».

È interessante notare che la cessazione della sofferenza, che consiste nella condizione psicologica di rinuncia alle cose transeunti (essendo definita, pertanto, in termini negativi), ha anche un significato ontologico, espresso anch'esso in termini negativi.

Il *dharma*, che su di un versante ci illumina sulla transitorietà e sulla a-sostanzialità di tutte le cose "ordinarie", da un altro punto di vista ci mostra infatti che l'assenza di dolore è qualcosa che, sul piano dell'essere, è immune dalla temporalità e dal divenire. Questo qualcosa è il nirvana,

come il Buddha stesso ci dice nei cosiddetti versi ispirati, o *Udana*: «Esiste, o monaci, un non nato, un non divenuto, un non creato, un non formato. Se, o monaci, non esistesse questo non nato, non divenuto, non creato, non formato non si potrebbe conoscere alcuna via di salvezza da ciò che è nato, divenuto, creato, formato».

È agevole adesso rendersi conto come gli insegnamenti dell'Illuminato costituiscano, dal punto di vista della psicologia cognitiva, un vero e proprio manifesto della maniera in cui l'ordine naturale fattuale influenza causalmente i valori degli scopi, le credenze di raggiungimento e, con ciò, la sofferenza umana:

i. la legge cosmica universale, o *dharma*, mostra la vacuità e l'irraggiungibilità degli scopi ordinari, abbattendo, per ognuno di essi, il valore e la credenza di raggiungimento;
ii. la stessa legge mostra che esiste uno scopo il cui valore è infinitamente più grande di quello degli scopi convenzionali; tale scopo, o *nirvana*, che coincide psicologicamente con la cessazione della sofferenza derivante dal desiderio, è dunque l'unico meritevole di essere perseguito;
iii. ancora, la legge universale mostra che tale scopo assoluto è effettivamente raggiungibile, attraverso una via costituita da otto passi, ognuno dei quali è alla portata di ogni persona razionale.

Esercizi buddisti e marcatori somatici

Prima di lasciare il buddhismo antico, similmente a quanto abbiamo fatto con lo stoicismo di Marco Aurelio, vorremmo spendere ancora qualche parola su alcuni degli esercizi, derivanti dall'ottuplice sentiero, che, secondo la tradizione, il Buddha propose per agevolare e promuovere il processo di cessazione della sofferenza.

Il primo di questi esercizi è molto simile a quello della partizione analitica spaziale di Marco Aurelio. Il suo tipico oggetto è il corpo umano ed il suo fine originario, come per il pensatore stoico, probabilmente non era quello di favorire, tramite la concentrazione, l'induzione di uno stato di calma mentale, come hanno da subito pensato i discepoli del Buddha (e come ancora pensa il buddhismo *theravada* contemporaneo), ma, al contrario, quello di pervenire ad una più vivida comprensione della legge naturale che regge la costituzione composita e mutevole delle cose e ad una riduzione del valore attribuito ai piaceri corporei: «Inoltre, o monaci, egli - il monaco – prende in attento esame proprio questo corpo, dalla pianta dei piedi verso l'alto e dalla cima della testa verso il basso, racchiuso com'è nell'involucro della pelle e pieno delle varie impurità: in questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, nervi, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, mesenterio, intestino…» (*Mahasatipatthana suttanta* ovvero *il grande sermone sui fondamenti della presenza mentale*, contenuto nella *raccolta dei discorsi lunghi*: *Digha Nikaya* 22).

Dello stesso tenore l'esercizio delle nove contemplazioni del cimitero: «Inoltre, o monaci, come se fosse intento ad osservare un corpo deposto da uno, due o tre giorni in un campo di cremazione, gonfio, livido, putrefatto, egli – il monaco – si raccoglie sul corpo ed osserva: questo corpo, in verità, è soggetto a siffatta legge naturale, subirà tale processo e non può sottrarsi ad esso…» (*Digha Nikaya 22*).

Anche il secondo esercizio assomiglia a qualcosa che abbiamo già visto in Marco Aurelio, a proposito della pratica di partizione temporale degli eventi. Si tratta, nel buddhismo, di una pratica volta a sviluppare due facoltà mentali, la concentrazione acquetante (*samatha*) e la visione profonda (*vipassana*), la cui applicazione all'esperienza, in serie, conduce a comprendere la vera natura, inconsistente, transitoria e priva di valore delle cose, e, conseguentemente, di tutti gli scopi ordinari. In buona sostanza, l'esercizio prevede che il praticante realizzi inizialmente, tramite la concentrazione, una assoluta stabilità mentale, fino al completo assorbimento meditativo (*jhana*), per poi applicare tale stabilità all'analisi della realtà ovvero alla percezione sensoriale del flusso degli eventi: «Quando la propria mente si placa e si raccoglie in questo modo, purificata e luminosa, senza macchia, libera finalmente da difetti, malleabile, maneggevole, stabile e prona all'imperturbabilità, allora la si dirige verso il vedere e il conoscere. E così si comprende: questo è il mio corpo materiale, composto dai 4 elementi fondamentali, che ha avuto origine da una madre ed un padre, cresciuto cibandosi di riso, impermanente, soggetto ad usura ed urti, a disintegrazione e dispersione; e questa è la mia coscienza, supportata da esso e collegata ad esso» (*Digha Nikaya* 2, 83).

Il risultato, per il praticante, può essere altamente drammatico: «Nella meditazione buddhista arriva un momento in cui la mente è capace di tollerare uno sguardo dritto alla realtà. Invece di operare sotto l'influenza dell'ignoranza, scambiando per verità l'immagine nello specchio, la mente è in grado di vedere al di là del riflesso dello specchio, nel substrato del sorgere e svanire. Quello che una volta sembrava così solido, confortante e desiderabile, ora appare come nient'altro che un problema. Dovunque un meditante si giri, scopre solo dissoluzione; la morte è ovunque…» (Epstein, 2002, pag. 146).

Gli effetti spiazzanti e sconvolgenti della meditazione appena descritti suggeriscono che gli esercizi di *mindfulness*, tanto di moda oggi nella pratica psicologica e psicoterapeutica (Kabat-Zinn, 2003; Segal et al., 2002; Rainone, 2012), corrispondono solo in parte alle pratiche di visione profonda (*vipassana*) del buddhismo antico; la differenza sostanziale sta nel fatto che le prime servono a promuovere la defusione (Hayes, 2002; Barcaccia, 2012); le meditazioni *vipassana* del buddhismo originario, presupponendo, diversamente dalla *mindfulness*, pratiche molto spinte di *samatha*, assolvono invece ad un compito cognitivo estremamente più significativo, quello di indurre la comprensione diretta, esperenziale dell'ordine naturale fattuale delle cose e, conseguentemente, di promuovere la completa ridefinizione degli scopi e degli investimenti personali.

Tale differenza, verosimilmente, ha a che fare anche con la neurobiologia: formuliamo qui l'ipotesi che, tramite l'addestramento intensivo all'uso combinato delle due forme di meditazione, si realizzi un fenomeno percettivo secondo cui il flusso della realtà viene a perdere il proprio carattere continuo. La percezione risultante è quella di una divisione in singoli "atomi" percettivi, caratterizzati dall'apparente sorgere e dissolversi istantaneo delle cose. La frammentazione, se la nostra ipotesi fosse confermata, sarebbe da ricondurre proprio alla fissità percettiva caratteristica della meditazione *samatha*, praticamente sconosciuta nella *mindfulness* occidentale. Qualora praticata molto a lungo ed intensamente, tale meditazione potrebbe infatti produrre una temporanea modificazione dei processi di elaborazione cognitiva del percetto, causando il caratteristico flusso "molecolare" della realtà, raccontato da molti meditanti esperti,

in cui tutto sembra sgretolarsi e dissolversi nel nulla in maniera subitanea.

L'idea che le credenze sull'ordine naturale, per produrre effetti sugli scopi dell'individuo e, in particolare, per determinare la modifica dei valori degli stati del mondo oggetto di tali scopi, debbano passare per il soma, e, precisamente, per le sensazioni legate alla percezione della reale natura delle cose (il disgusto di fronte alla composizione del corpo, lo sgomento di fronte all'esperienza della vacuità della realtà, ecc.) anticipa di molti secoli un concetto centrale della moderna psicologia del *decision making*, ben illustrato da Damasio (Damasio, 1994): la presa di decisione umana è mediata dall'intervento di segnali corporei, i c.d. marcatori somatici, che hanno il compito di segnalare i pericoli che attendono il decisore se sceglie l'alternativa (in questo caso: lo scopo) sbagliata.

Vogliamo chiudere queste pagine sul buddhismo accennando ad un terzo esercizio, quello delle c.d. "quattro dimore sublimi (o divine)" (*Digha Nikaya* 13).

Tale esercizio consiste nel coltivare quattro stati mentali altruistici, ossia benevolenza amorevole, compassione, gioia empatica ed equanimità, fino al punto in cui tutto l'universo mentale del praticante è completamente pervaso da essi ed emerge un intensissimo stato soggettivo di benessere, soddisfazione e calma lucida. Non abbiamo la possibilità di esaminare nel dettaglio le singole pratiche associate allo sviluppo delle quattro dimore; quello che vorremmo far notare però è che esse, lungi dall'essere dei semplici esercizi di concentrazione meditativa (al quale rango furono presto delegate), possono invece essere degnamente considerate come dei veri e propri esercizi di ristrutturazione cognitiva, in grado di agire sulla sofferenza psicologica tramite la riduzione dell'egotismo. In buona sostanza, l'esercizio mira ad indebolire il valore attribuito agli scopi "ordinari", da una parte, agendo sul riferimento egoico che dà sostegno e valore a tali scopi, dall'altra, facendo emergere *feeling* positivi e profondamente soddisfacenti, in grado di favorire, in accordo con l'idea sopra espressa dell'influenza dei marcatori somatici sulla presa di decisione, la scelta di scopi meno individualistici e quindi meno esposti a compromissione.

Amor fati, cambiamento psicologico e psicoterapia: conclusioni

Nei paragrafi precedenti, abbiamo mostrato come l'*amor fati*, lungi dall'essere un'idea vaga e romantica, costituisca, al contrario, una forma di accettazione perfettamente inquadrabile in un paradigma cognitivista rigoroso, basato sui concetti di scopo, di comportamento motivato, di sofferenza psicologica, di ordine naturale. Analizzando lo stoicismo e il buddhismo antico, abbiamo evidenziato, in particolare, che l'*amor fati* può essere inteso come quella condizione psicologica di radicale accettazione, in cui la comprensione profonda delle leggi che governano i processi della realtà fisica ed umana sortisce una completa rimodulazione dei valori normativi e utilitaristici degli scopi umani, in misura sufficiente ad impedire l'estrinsecarsi dei vari fattori che compongono la sofferenza psicologica.

Il punto che vorremmo affrontare adesso è il seguente: possono l'*amor fati* e le pratiche ad esso associate insegnare qualcosa al cognitivismo clinico contemporaneo e alle attuali psicoterapie di stampo cognitivista? Per rispondere a questa domanda, occorre prima di tutto, a nostro avviso, sgombrare il campo dall'idea che l'*amor fati*, per come concepito dalla filosofia antica, sia un approccio sostanzialmente antiumano, in cui al soggetto viene semplicemente richiesto un quieto silenziamento dei valori e degli scopi personali, così da raggiungere una

sorta di automatico e passivo adeguamento alle difficoltà esistenziali. Pur non potendo entrare nel merito delle questioni filosofiche e antropologiche che questo (enorme) problema solleva, e pur essendo perfettamente consci della possibilità, che d'altra parte è storicamente acclarata, che la pratica dell'*amor fati* possa sfociare in un atteggiamento esistenziale "nichilistico", vorremmo far notare che né lo stoicismo né il buddhismo propugnano una esistenza priva di scopi, inoperosa, statica e quindi, sostanzialmente, antiumana. Al contrario, esse richiedono uno sforzo straordinario, in termini di esercizio congiunto della volontà e della razionalità, per identificare, e successivamente aderire ad alcuni, specifici scopi (rispettivamente, il bene morale e il *nirvana*) che richiedono, per essere scelti e perseguiti, un atteggiamento di "devozione" (e quindi, in termini cognitivisti, di investimento) assoluto.

D'altra parte, se pure è evidente, in entrambe le filosofie, che l'utilizzo strumentale di particolari tecniche psicologiche (ad esempio, come abbiamo visto, l'induzione del disgusto e il distanziamento mentale) è volto a ridurre la carica valoriale attribuita agli scopi ordinari (la salute, il sesso, il potere, ecc.), non può essere trascurato, di contro, che proprio la comprensione della finitudine e della transitorietà abbia storicamente determinato, sia negli stoici che in larghe correnti del buddhismo, una estrema sensibilità al valore del "presente", considerato, proprio in quanto finito e transeunte, realizzazione, unica e irripetibile, della legge naturale universale.

Appurato, dunque, che l'*amor fati*, lungi dal tradursi in un atteggiamento meramente passivo, consiste piuttosto in un cambiamento attivo e propositivo, basato sull'impegno e sulla ristrutturazione della gerarchia degli scopi, ci sembra adesso utile inquadrare le possibili modalità attraverso le quali le pratiche da esso derivate possono tornare utili per affrontare la sofferenza psicopatologica.

A questo proposito, il punto da cui partire è costituito, a nostro avviso, dal fatto che tale tipo di sofferenza (almeno secondo l'approccio scopistico che abbiamo esposto in questo articolo) è causato dall'iperinvestimento di scopi gravati da credenze di valore e di raggiungimento troppo elevate, irrealistiche, esorbitanti e che, conseguentemente, l'azione psicoterapeutica può estrinsecarsi, nei fatti, in due modalità:

i. ostacolando o annullando i meccanismi ricorsivi che alimentano l'investimento su tali scopi;
ii. modificando direttamente le credenze di valore e di perseguibilità degli scopi (Mancini & Perdighe, 2012; Mancini & Carlo, 2017).

Che le pratiche di accettazione radicale proposte dal buddhismo e dallo stoicismo possano produrre strumenti terapeutici in grado di agire sui meccanismi ricorsivi (secondo cioè la prima modalità), ci sembra inequivocabilmente dimostrato dall'odierno sviluppo delle *Mindfulness-Based Therapies*, cioè di quelle terapie basate sull'esercizio delle pratiche meditative miranti ad addestrare la mente a rimanere "vigile" e a vivere i propri stati mentali (emozioni, cognizioni, sensazioni, ecc.) consapevolmente, man mano che fluiscono, osservandoli senza giudicarli, accettandoli per quello che sono (semplici condizioni mentali temporanee) e relazionandosi ad essi in maniera decentrata e dis-identificata.

Malgrado sia dubbio, come abbiamo notato poche pagine fa, che la *mindfulness* corrisponda esattamente alla pratica di visione profonda buddhista, nondimeno essa deriva certamente

da alcune tradizioni culturali (in particolare, la *theravada*) riconducibili al Buddha storico e, altrettanto certamente, essa va ad agire proprio sui fattori ricorsivi alla base degli investimenti psicopatologici[3].

La pratica della *mindfulness* non è però, a nostro avviso, l'unico dono che l'accettazione radicale proposta dal buddhismo e dallo stoicismo può offrire alla psicoterapia contemporanea. Forse ancora più importante è l'idea, espressa nell'*amor fati* con caratteri certamente estremi, ma sicuramente fecondi, che uno strumento radicale e potente per la risoluzione della sofferenza psicopatologica consiste nella ristrutturazione, su base esperenziale, delle credenze di base relative al funzionamento del mondo, ossia nel cambiamento dell'ordine naturale fattuale. Attraverso tale cambiamento (che sia il buddhismo, sia lo stoicismo ritengono ampiamente conseguibile attraverso l'esercizio di particolari pratiche cognitive), l'individuo viene infatti spronato a ridefinire il valore, normativo e utilitaristico, dei fatti esistenziali (il lutto, la malattia, il successo, l'abbandono, ecc.), ad attribuirsi una più realistica capacità di influenzare gli eventi e, con ciò, a modificare i propri scopi e i propri investimenti, in maniera tutto sommato analoga a quanto avviene, in ambito non psicopatologico, quando si aderisce convintamente ad un sistema ideologico, filosofico o religioso robusto, coerente e totalizzante.

L'idea di agire sui *core beliefs* per diminuire la sofferenza non è per nulla estranea alla psicoterapia di stampo cognitivista, fin dalle sue origini (Beck, 1976; Ellis, 1962); la novità dell'*amor fati* proposto dal buddhismo e dallo stoicismo (se di novità si può parlare riferendosi a due sistemi di pensiero antichi) consiste però nell'aver individuato, con chiarezza assoluta, nel legame che unisce la maniera di concepire il funzionamento del mondo e la valenza etica e utilitaristica attribuita agli avvenimenti il punto su cui agire per realizzare l'emancipazione dalla sofferenza mentale e nell'avere a tal fine escogitato un insieme cospicuo di pratiche cognitivo-esperenziali, che sembrano anticipare di secoli, come abbiamo già evidenziato, idee e teorie cognitiviste moderne.

Alla comprensione dei meccanismi cognitivi alla base di queste pratiche, che reputiamo un patrimonio molto significativo per la psicoterapia cognitivo comportamentale contemporanea, e all'esplorazione della possibilità di un loro impiego effettivo nell'ambito della ristrutturazione degli scopi/investimenti potenzialmente patogenetici (paura delle malattie, senso di colpa deontologico, paura dell'abbandono, ecc.) ci ripromettiamo di dedicare i prossimi studi.

Riassunto

Parole chiave: ordine naturale, leggi universali, scopi, sofferenza, Stoicismo, Buddhismo

L'articolo propone una innovativa formulazione cognitivista di quella forma particolarmente radicale di accettazione, proposta da alcune delle più influenti filosofie antiche, comunemente chiamata *amor fati*. Attraverso l'impiego dei concetti di ordine naturale fattuale, etico e utilitaristico, si mostrerà, nello

[3] Ad esempio, riducendo la ruminazione, ostacolando l'insorgere del problema secondario, cioè della sofferenza causata dai giudizi negativi assoluti che la persona formula su se stesso e sulle proprie qualità, contrastando l'*ex-consequentia reasoning*, cioè i processi cognitivi per cui elementi soggettivi, come le emozioni e i pensieri, vengono assunti come dati informativi sullo stato del mondo e del Sé, o, ancora, sollecitando l'esposizione con prevenzione della risposta agli stimoli minacciosi (Rainone, 2012).

specifico, come le convinzioni sull'esistenza di precise leggi riguardanti la natura della realtà e quella del bene siano state utilizzate, in particolare dallo stoicismo di Marco Aurelio e dal buddhismo antico, per proporre una via verso la modifica dei valori umani perseguibili (ossia degli scopi) e degli investimenti, e, conseguentemente, verso la cessazione della sofferenza psicologica. In ultimo, si analizzeranno i più comuni esercizi "spirituali" proposti da questi sistemi di pensiero, evidenziando i meccanismi attraverso i quali essi incidono sull'assetto scopistico dell'individuo e sulle cause della sofferenza mentale, con potenziali, significative implicazioni sulla pratica psicoterapeutica di stampo cognitivista.

ACCEPTANCE, AMOR FATI AND NATURAL ORDER: A COGNITIVIST PERSPECTIVE

Abstract

Key words: natural order, universal laws, goals, suffering, Stoicism, Buddhism

The article proposes an innovative cognitive formulation of that particularly radical form of acceptance, proposed by some of the most influential ancient philosophies, commonly called *amor fati*. Through the use of the concepts of a natural factual, ethical and utilitarian orders, it will be shown, in particular, how the beliefs on the existence of precise laws concerning the nature of reality and that of the Good have been used, in particular by the stoicism of Marcus Aurelius and from ancient Buddhism, to propose a way towards the modification of the human values that can be pursued (i.e. of the aims) and of the investments, and, consequently, towards the cessation of the psychological suffering. Finally, we will analyze the most common "spiritual" exercises proposed by these systems of thought, highlighting the mechanisms through which they affect the individual's goal structure and the causes of mental suffering, with potential, significant implications on the psychotherapeutic practice.

Bibliografia

Barcaccia, B. (2012). Il processo di defusione nella terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT). *Cognitivismo clinico*, 9(2), 151-161.

Baron, J., & Spranca, M. (1997), Protected Values. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 70, 1–16. https://doi.org/10.1006/obhd.1997.2690

Baron, J., & Leshner, S. (2000). How Serious Are Expressions of Protected Values. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 6, 183–194. https://doi.org/10.1037/1076-898X.6.3.183

Baron, J. (2017). Protected Values and Other Types of Values. *Analyse & Kritik*, 39, 1, 85–99. https://doi.org/10.1515/auk-2017-0005

Beck, A. T., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G.D. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York, NY: Guildford Press.

Beck, A.T. (1976), *Cognitive therapy and the emotional disorders*, New York, NY: International Universities Press.

Carver, C. S., & Scheier M.F. (1990). Origins and Functions of Positive and Negative Affect: A Control-Process View. *Psychological Review*, 97, 19-35. https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.19

Castelfranchi, C., & Miceli, M.R. (2002). Architettura della mente: scopi, conoscenze e loro dinamica. In Mancini, F., Castelfranchi, C., & Miceli, M. (a cura di) *Fondamenti di cognitismo clinico*. Torino, IT: Bollati Boringhieri.

Castelfranchi, C., & Miceli, M.R. (2004). Gli scopi e la loro famiglia: ruolo dei bisogni e dei bisogni "sentiti". *Cognitivismo clinico*, 1, 5-12.

Covington, M.V. (1985). The role of self-processes in applied social psychology. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 15(3), 355–389. https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.1985.tb00060.x

Damasio, A.R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York, NY: G. P. Putnam.

Ellis, A. (1962), *Reason and emotion in psychotherapy*, New York, NY: Lyle Stewart.

Epstein, M. (2002). *La continuità d'essere. Una psicologia positiva per l'occidente* (2° ed.). Roma, IT: Ubaldini.

Filoramo, G. (2001). *Buddismo*. Roma, IT: Laterza.
Gillies, J., & Neimeyer, R.A. (2006). Loss, grief, and the search of significance: toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31-65. https:// https://doi.org/10.1080/10720530500311182
Gnoli, R. (2010). *La rivelazione del Buddha, I testi antichi* (5° ed.). Milano, IT: Arnoldo Mondadori.
Gombrich, R.F. (2006). *How Buddhism began: the conditioned genesis of the early teachings* (2° ed.). London, UK: Routledge.
Gombrich, R. F. (2012). *Il pensiero del Buddha* (2° ed.). Milano, IT: Adelphi.
Hadot, P. (1996). *La cittadella interiore. Introduzione ai Pensieri di Marco Aurelio*. Milano, IT: Vita e Pensiero.
Hayes, S. C. (2002). Buddhism and Acceptance and Commitment Therapy. *Behavioral Practice*, 9, 58-66. https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80041-4
Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive words and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7, 113-136. https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113
Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York, NY: The Free Press.
Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and practice*, 10, 144-156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016
Kahneman, D., Tversky, A., & Slovic, P. (1982). *Judgment under Uncertainty. Heuristics and Biases*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk. *Econometrica*, 47, 2, 263-291. http://www.jstor.org/stable/1914185
Kelley, H. H. (1967). Attribution theory in social psychology. *Nebraska Symposium on Motivation*, 15, 192–238.
Kun, A., & Weiner, B. (2003). Necessary versus sufficient causal schemata for success and failure. *Journal of Research in* Personality, 7(3), 197-207. https://doi.org/10.1016/0092-6566(73)90036-6
Mancini, F., & Carlo, E. (2017). La mente non accettante. *Cognitismo clinico*, 14(2), 222-237.
Mancini, F., & Gangemi, A. (2004). Il ragionamento emozionale come fattore di mantenimento della patologia. *Sistemi intelligenti,* 2, 237-254.
Mancini, F., & Gangemi, A. (2002). Ragionamento e irrazionalità. In Mancini, F., Castelfranchi, C., & Miceli, M. (a cura di) *Fondamenti di cognitismo clinico*. Torino, IT: Bollati Boringhieri.
Mancini, F., & Perdighe, C. (2012). Perché si soffre? Il ruolo della non accettazione nella genesi e nel mantenimento della sofferenza emotive. *Cognitivismo clinico*, 9(2), 95-115.
Mancini, F. (2016). Sulla necessità degli scopi come determinanti prossimi della sofferenza psicopatologica. *Cognitivismo clinico* 13, 7-20.
Marco Aurelio (2003). *I Ricordi* (4°ed.). Einaudi, Torino.
Miceli, M.R., & Castelfranchi, C. (2002). Sofferenza psichica. In Mancini, F., Castelfranchi, C., & Miceli, M. (a cura di) *Fondamenti di cognitismo clinico*. Torino, IT: Bollati Boringhieri,
Miller, G.A., Galanter, E., & Pribram, K.H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. Henry Holt and Co. https://doi.org/10.1037/10039-000.
Neimeyer, R.A., & Anderson, A. (2002). Meaning Reconstruction Theory. In Thompson, N. (a cura di) *Loss and grief*. New York, NY: Palgrave. https://doi.org/10.1007/978-1-4039-1404-0_4
Neimeyer, R.A. (2001). Reauthoring life narratives: grief therapy as meaning reconstruction. *Israeli Journal of Psychiatry*, 38, 171-183.
Parisi, D., & Castelfranchi, C. (1984). Appunti di scopistica. In Conte, R., & Miceli, M. (a cura di) *Esplorare la vita quotidiana*. Roma (IT): Il Pensiero Scientifico.
Pasqualotto, G. (2008). *Dieci lezioni sul buddhismo*. Venezia, IT: Marsilio.
Pasqualotto, G. (1998). *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente*. Venezia, IT, Marsilio.
Pasqualotto, G. (1989). *Il Tao della filosofia. Corrispondenze tra pensieri d'Oriente e d'Occidente*. Parma, IT: Pratiche.
Perdighe, C., & Mancini, F. (2012). Dall'investimento alla rinuncia: favorire l'accettazione in psicoterapia. *Cognitivismo clinico*, 9(2), 116-134.
Pollo, S. (2010). Il Naturalismo come virtù morale. In Donatelli, P., & Mori, M. (a cura di) *Eugenio Lecaldano.*

L'etica, la storia della filosofia e l'impegno civile. Firenze, IT: Le Lettere.
Pollo, S. (2008). *La morale della Natura*. Roma-Bari, IT: Laterza.
Rainone, A. (2012). La mindfulness, il non fare, l'accettare e il fare consapevole. *Cognitivismo clinico*, 9(2), 135-150.
Rosenblueth, A., Wiener, N., & Bigelow J. (1943). Behavior, purpose and teleology. *Philosophy of Science*, 10, 18–24. https://doi.org/10.1086/286788
Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness based cognitive therapy for depression: a new approach to prevent relapses*. Guildford Press, New York.
Taylor, S.E. (1983). Adjustment to threatening events. *American Psychologist*, 38, 1161-1173. https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161
Taylor, S.E., & Armor, D.A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 877-898. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00947.x
Thompson, S.C., & Janigian, A.S. (1988). Life schemes: A framework for understanding the search of meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 260-280. https://doi.org/10.1521/jscp.1988.7.2-3.260
Tversky, A., & Kaheman, D. (1981). The framing of decisions and psychology of choice. *Science*, 211, 453-458.
Tversky, A., & Kaheman, D. (1979). Availability: a heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, 5, 207-232.
Tversky, A., & Kaheman, D. (1974). Judgement under uncertainty: heuristics and biases. *Science*, 185, 1124-1131.

Elio Carlo*, Maurizio Brasini**, Mauro Giacomantonio*°, Francesco Mancini**
*Scuola di Psicoterapia Cognitiva APC-SPC
** Scuola di Psicoterapia Cognitiva APC-SPC e Università degli studi Guglielmo Marconi, Roma
*° Scuola di Psicoterapia Cognitiva APC-SPC e Università degli studi La Sapienza, Roma

Corrispondenza
Viale Castro Pretorio, 116, Roma
0644704193
E-mail: mancini@apc.it