

LA SINOTTICA DELLE NARRAZIONI - DI FABRIZIO VALENZA -

La *sinottica delle narrazioni limitanti* è un metodo di approfondimento filosofico della propria esperienza personale, che ha l'intento di modificare i significati delle narrazioni tossiche con le quali abbiamo costruito e conosciuto noi stessi, il mondo e il divino. Esso è fondato sull'orizzonte più ampio che vi sia per l'essere umano: quello del significato simbolico-narrativo, che per sua natura si apre in direzione di una logica di libertà, massimamente rappresentata dalla piena Libertà Divina. Tale sinottica delle narrazioni è una risposta all'angoscia dell'esistenza: allo scopo di ricontestualizzare tale angoscia in un orizzonte di significato rinnovato e riconoscibile, coglie il meglio da ogni metodo filosofico, antico e moderno, per riproporlo sulla base della *filosofia mistica della conoscenza* (VALENZA 2020), orientata a coniugare ogni forma di prassi esistenziale verso la fonte del pieno senso dell'esistenza nell'Essere.

Rispetto alle psicoterapie e alle professioni d'aiuto usuali, la sinottica è per lo più fondata su fattori cosiddetti aspecifici, cioè fattori legati al consultante, al consulente, al setting e al rapporto terapeutico, situato in un contesto relazionale fondante ogni possibilità di senso. Proprio l'aspetto relazionale è ciò che più caratterizza la possibilità di unificazione delle visuali della conoscenza umana nella filosofia mistica della conoscenza cui tale metodo fa riferimento. È così possibile sostenere che "i fattori comuni e/o aspecifici delle psicoterapie sono eticamente più validi dei fattori specifici (legati al modello)", in quanto hanno "un loro intrinseco contenuto terapeutico", fattori che troviamo "attivi anche nella maggior parte delle professioni d'aiuto" (cf. BUFFARDI 2016), divenendo così ciò che qualificano la *cura dell'anima* proposta con la sinottica delle narrazioni verso l'efficacia terapeutica.

I fondamenti sui quali nasce la sinottica delle narrazioni limitanti, sono i seguenti:

- ogni esistenza si caratterizza e si costituisce tramite le narrazioni, realtà che ci accompagnano fin dal concepimento;
- le narrazioni seguono una logica principalmente grammaticale, secondo una sequenza definita dalla successione soggetto + verbo + complementi + avverbi. Ogni narrazione è, in realtà, un progetto narrativo della Persona che coinvolge tutti gli aspetti della sua esistenza, in modi che sono da indagare nell'arco delle fasi della sinottica. Il progetto narrativo (che è perciò progetto esistenziale) può essere definito come *l'implicazione di un'esistenziale in un'azione che è connotata da un certo tipo di relazione secondo modalità affettive*.
- Le narrazioni sono eventi reali dell'esistenza in forza dell'*energicum*, energia del Divino (da cui l'esistenziale deriva) che si concretizza nella vita in emozioni, passioni, sentimenti e motivazioni.
- Le narrazioni che formano la nostra coscienza sono di vario genere, ma per lo più acquisiscono una funzionalità di equilibrio o disequilibrio della vita completa, per cui si possono dividere in a) *narrazioni limitanti*, che sono le narrazioni sclerotizzate nella vita e che imprigionano l'*energicum* del Divino allo scopo di confermare senza posa l'Identità della Persona, volta sempre a offrire una risposta all'angoscia esistenziale legata all'oblio dell'Essere, e in b) *narrazioni liberanti*, che sono narrazioni trasformate in modo tale da liberare nuovamente l'*energicum* del Divino. Tale trasformazione avviene attraverso un'analisi filosofica del significato di due o più narrazioni tra loro collegate, ciò che dà il nome al metodo della *sinottica delle narrazioni*.
- Le narrazioni, sia quelle limitanti che quelle liberanti, si sovrappongono comunque all'Essere originario, sempre presente nella Persona pur se obliato, e finiscono prima o poi per opprimere la piena espressività dell'Essere nell'esistenza della Persona, così che,
- liberando nuovamente l'*energicum* del Divino nella vita della Persona, la sinottica delle narrazioni trasforma le narrazioni limitanti in narrazioni liberanti, permettendo una maggiore libertà d'espressione del talento relazionale originario, traccia del Divino presente nell'esistenza. L'*energicum* è dunque pensabile come Eros o come il demonico in senso goethiano-socratico. Prendo da HADOT (2005, p. 109):

Il demonico di Goethe ha tutti i tratti ambivalenti e ambigui dell'eros socratico. È una forza che non è né divina né umana, né diabolica né angelica, che separa e che unisce tutti gli esseri, ci dice nel XX libro di *Dichtung und Wahrheit*. Come l'Eros del *Convito*, la si può definire solo con negazioni simultanee e opposte. Ma è una forza che conferisce a chi la possiede un potere incredibile sugli esseri e sulle cose. Il demonico rappresenta, nell'universo, la dimensione dell'irrazionale, dell'inesplicabile, una sorta di magia naturale. Questo elemento irrazionale è la forza motrice indispensabile a ogni realizzazione, è la dinamica cieca, ma inesorabile, che bisogna saper utilizzare, ma a cui non si può sfuggire,

ciò che permette il riferimento dell'esistenziale all'ambito del Divino, che, solo, permette a quell'esercizio filosofico-spirituale che è la sinottica di riuscire nel suo intento.

Prima di procedere alla breve e generale illustrazione delle fasi e dei passi nei quali si sviluppa la sinottica delle narrazioni, vanno chiariti alcuni aspetti.

- La sinottica delle narrazioni limitanti non è una terapia, non è un counseling e non è neppure un'analisi nel senso psicanalitico, precisazione che è giusto fare per rispetto e correttezza nei confronti non solo di chi ne usufruisce, ma anche dei terapeuti, dei counselor e degli analisti.
- Nella sinottica non si applica l'epoché, se non entro certi limiti, dettati dal rispetto non-giudicante per il vissuto del narratore. Sebbene una certa forma di epoché sia presente in fase di approccio del metodo filosofico a livello generale, attraverso un dubbio metodico al quale non si collega giudizio di alcun tipo, questo metodo ha comunque un obiettivo specifico che è quello di risolvere problemi attraverso un dialogo interessato costruito da entrambe le parti.
- In fin dei conti, è comunque possibile dire che la sinottica delle narrazioni è un dialogo d'aiuto, una vera e propria *cura dell'anima*, laddove è importante l'aspetto che in due (narratore e guida) si è intenti nella definizione e ridefinizione di senso delle narrazioni del narratore, come vedremo nel prosieguito dell'articolo.

Protagonisti, scansione temporale e scopo della sinottica.

Abbiamo sottoposto la sinottica delle narrazioni a una sperimentazione di alcuni anni, nel corso dei quali si è dimostrata sempre efficace nel modificare le narrazioni della Persona, riuscendo a indirizzarle su quella strada liberante, strettamente attinente al vissuto del narratore, che è capace di far emergere il talento cui si è fatto riferimento, frutti consistenti nella maggior efficacia di scelte più libere.

I protagonisti della sinottica delle narrazioni liberanti sono sempre e solo due: la guida, quella che in altri approcci di cura del Sé sarebbe chiamata terapeuta, counselor o consulente, e il narratore, quello che in altri approcci corrisponderebbe al paziente o cliente. La necessità di una differente terminologia è presto spiegata dalle funzioni dei due protagonisti.

- La *guida* conduce il narratore a scoprire le proprie narrazioni nei loro elementi, con interventi di approfondimento del senso e domande ben mirate, ma senza permettersi di inserire materiale proprio nel progetto altrui, così da guidarlo verso la direzione che il narratore ritiene più opportuna.
- Il *narratore* è il vero protagonista del metodo, poiché al centro della sinottica si trova la sua vita, seppur selezionata per alcuni momenti scelti, le sue narrazioni con i loro significati e simbolismi, le sue dinamiche interiori e le sue preziose vicissitudini.

Tramite una *riflessione filosofica*, condotta sotto la supervisione della *guida*, il metodo unisce l'analisi sui *significati simbolici* di alcuni eventi selezionati *dell'esistenza del narratore* e i correlati simbolismi legati alle emergenze problematiche di tali eventi nella *dimensione corporea*, all'analisi e comprensione dei propri *sogni* in vista di un obiettivo generale, identificato in linea con quello che si è riconosciuto essere il *talento* di Sé. Parliamo di eventi poiché si tratta sempre di situazioni vissute dal narratore a livello problematico, cioè senza che egli riesca a ricondurle al senso generale della propria esistenza, che sorgono in modalità di per sé imprevedibili.

A livello generale, la scansione temporale delle cinque fasi della sinottica è la seguente:

1. Un incontro conoscitivo.
2. Almeno quattro incontri di definizione e ricostruzione delle narrazioni, di un'ora e mezza ciascuno, durante i quali la dinamica dell'incontro segue da un lato la libera narrazione del narratore e, d'altro canto, interventi della guida che tendono a condurre il narratore verso una maggiore chiarezza del proprio pensato circa i vissuti.
3. Dopo almeno un mese di tempo all'interno del quale si fanno calare nel privato della propria quotidianità le narrazioni ricostruite (che di per sé costituisce una quarta fase), vi saranno uno o più incontri finali per verificare i cambiamenti vissuti nella propria esperienza in seguito all'applicazione delle conclusioni cui si è giunti con il lavoro di approfondimento.

Lo scopo della sinottica è portare l'esistenziale a trovare o ritrovare la propria strada per aprirsi a ciò che abbiamo chiamato Divino, inteso in senso atematico o tematico, a seconda del modo tipico del narratore di aprirsi alla Trascendenza. Tale scopo viene raggiunto tramite la liberazione dell'*energicum* del Divino dalle forme in cui si è fissato nelle narrazioni identitarie dell'esistenziale. Non è necessario che il narratore condivida un'idea religiosa di Divino, motivo per cui esso può essere atematico, ma è fondamentale portarlo di fronte al riconoscimento di quegli elementi dell'esistenza che permettono di comprendere come essa non si riduca a un *mero fisicismo o determinismo riduzionista* (cf. VALENZA 2020, pp. 189-198), così come, d'altra parte, l'esistenza non possa nemmeno essere considerata un'idealità sganciata da ogni evidenza percettiva, che coinciderebbe con un *riduzionismo di tipo spirituale*, che poco o punto renderebbe ragione dell'esistenza in sé. Si potrebbe dire che scopo principale della sinottica è quello di ricostituire un sano senso di realtà della Persona, laddove per sano senso di realtà si intende la visione concreta e agibile di una maggior completezza del Sé, nella considerazione di tutto ciò che compone la significatività della vita.

Le fasi della sinottica.

La sinottica si sviluppa su una scansione obbligatoria di cinque fasi, momenti di passaggio indispensabili nella dinamica della scoperta, del riconoscimento e della ricostruzione delle proprie narrazioni. In ogni fase, inoltre, sono riconoscibili uno o più passi che possono essere interscambiati o ripetuti, a seconda dell'emergente dalla serie di confronti. È particolarmente importante affrontare tutte le questioni presentate per poter eseguire una ricostruzione delle narrazioni adeguata alla Persona del narratore.

Si può parlare di sinottica delle narrazioni fin dalla prima fase, che coincide anche con il primo passo, perché in esso è già presente quell'atteggiamento filosofico da parte della guida capace di offrire un confronto utile alla riflessione sul Sé e sul senso del proprio modo di porsi. Non è, d'altronde, detto che il narratore voglia proseguire oltre il primo passo, motivo per cui è necessario offrirgli, nell'ottica tipica della sinottica, elementi utili alla risoluzione del Sé, che possano aiutarlo a compiere per lo meno un'azione verso la logica della Libertà.

I fase: colloquio generale.

- Primo passo: colloquio generale. Tale colloquio è necessario per avere un quadro complessivo della narrazione generale di sé. In esso, il narratore dev essere lasciato libero di raccontare ciò che ritiene saliente per consegnare il senso di sé, allo status attuale. In questa fase potrebbero dirimersi già false narrazioni, credute per vere sulla base di una qualche autorità esterna. È utile far emergere fin dall'inizio riflessioni filosofiche, significati di insieme e mostrare le contrarietà e le contraddizioni del narratore, in modo da aiutarlo a far luce sul senso che dà al proprio vissuto. Di per sé, questo primo colloquio potrebbe essere sufficiente a un maggior chiarimento del narratore verso se stesso. Anche un solo colloquio può essere utile a smuovere le motivazioni dell'esistenziale, liberando nuovamente l'*energicum* che è alla base di una nuova possibile narrazione del Sé.

II fase: ricerca delle narrazioni limitanti.

- Secondo passo: colloquio specifico, preceduto da una presentazione generale della teoria retrostante la sinottica delle narrazioni. Da tale colloquio si fanno risaltare, attraverso l'aiuto di domande specifiche, le tematiche che il dialogante ritiene essere problematiche nella narrazione quotidiana

di sé. È utile indagare le polarità esistenziali all'interno delle quali il narratore riconosce le proprie mosse. Inoltre, in questo secondo passo e comunque prima di procedere alla scrittura delle narrazioni limitanti, è bene analizzare eventuali sogni del narratore. Infine, si chiederà anche se a ogni tematica è riconducibile un effetto sul fisico. Con questo secondo passo, le narrazioni emerse nel primo colloquio, vengono riprese e approfondite per decisione della guida, che chiederà di raccontarle approfondendole maggiormente. La guida rintraccerà - tra tutto ciò che gli viene raccontato - costanti o valori simbolici emergenti, anche se dovessero rientrare nell'inconsapevolezza del narratore stesso. Sottolineiamo come nella sinottica delle narrazioni non si parli più di problema, concetto di per sé bloccante. Il *problema* irrigidisce, laddove diviene necessario utilizzare piuttosto una terminologia che offra l'orizzonte di una soluzione possibile, cioè quella di *narrazione limitante*. "Se ho capito bene", si dirà di rimando al narratore, "una tua narrazione limitante è che...".

- Terzo passo: un momento molto importante è costituito dalla tracciatura del *fantasma di sé*. Si chiede al narratore di trovare il racconto di uno o più personaggi esplicativi del modo in cui egli vive se stesso. Può trattarsi di una narrazione mitologica o fiabesca, oppure può essere il personaggio o, perché no, l'evento di un grande e famoso romanzo, così come di una storia meno conosciuta. Può anche essere una storia completamente inventata: l'aspetto davvero importante di questo racconto è che il *fantasma di sé* che ne sortisce sia rispondente alle inclinazioni più profonde della persona. Anche sulla base di tale fantasma si potrà effettuare la ricerca e l'ampliamento del senso dell'esistenziale, con lo scopo di tracciare l'ufficialità delle prime narrazioni limitanti. Demolire il fantasma, sorta di abito che riempie quel vuoto dove, invece, si può rintracciare la presenza del Divino, è compito mai concluso nell'esistenza.
- Quarto passo: *Brain-storming e sinossi delle narrazioni limitanti*. Si individuano all'interno di quanto condiviso dal narratore una o più parole chiave, che è meglio siano un'emozione declinata (per es.: Rabbia, Paura per la salute, Paura di non essere amato) oppure un sostantivo (Fatica, Morte, Giudizio). Più raramente può trattarsi di una brevissima frase verbale. Sulla base di questa parola chiave, si fa eseguire al narratore un brain-storming scritto, associando sostantivi, aggettivi ed emozioni/parti fisiche che vengono in mente nell'arco di cinque minuti, disponendole su un foglio attorno alla parola chiave. Si procede, in seguito, alla costruzione di alcune brevi frasi di definizione della propria condizione, inserendo tutti gli elementi emersi dal brain-storming: quelli fisico-simbolici e caratteriali (emozioni, sentimenti e desideri), i sostantivi e i verbi. La narrazione che verrà fuori da ogni parola chiave è una narrazione limitante, laddove si dovrà porre particolare attenzione al modo logico dei periodi che la compongono. Tali narrazioni devono, infatti, essere affermative nella descrizione e senza interrogative o dubitative o ipotetiche. Una volta scritte, la guida dovrà leggerle al narratore a voce alta, chiedendogli se sono corrispondenti a ciò che egli sente di sé e modificarle laddove presentino ancora dubbi, interrogativi o ambiguità. La narrazione dev'essere chiara e il narratore deve riconoscersi appieno, motivo per cui possono essere in seguito modificate, pur mantenendo le parole emerse dal brain-storming. È importante non personalizzare le emozioni e mantenere il soggetto narrante all'interno delle narrazioni nella prima persona attiva, mai passiva.

III fase: ricerca e costruzione del senso.

- Quinto passo: *narrazione dei talenti*. Ogni narratore ha un talento che emerge più forte degli altri, ed è sempre legato alla relazionalità. Secondo l'esperienza avuta nelle sperimentazioni, si è sempre dovuto innanzitutto comprendere l'onnipresenza di tale relazionalità quale costituente dell'esistenza, senza darla per scontata. Un fatto significativo di cui tener conto è che l'emozione "forte" svia la Persona dal talento, permettendo al giudizio di intervenire e di sostituirsi al talento stesso con un carico negativo e limitante.

- Sesto passo: si può procedere all'individuazione degli *aspetti maschili* e di quelli *femminili*, utili a una valutazione dell'equilibrio tra anima e corpo. Un eccesso di caratteristiche maschili (sentimenti, pensieri, concetti, ideali) segna la predominanza dell'aspetto corporeo a detrimento di ciò che consideriamo anima, mentre un eccesso di caratteristiche femminili (emozioni, passioni, malattie) manifestano nel corpo, spesso a suo detrimento, un'eccessiva predominanza dell'aspetto anima.
- Settimo passo: *prima ricostruzione*. Puntando l'attenzione sulla ricostruzione, bisogna innanzitutto sottolineare come essa possa prendere più o meno tempo, a seconda della capacità del narratore di cogliere la possibilità delle differenze narrative rispetto alla visione dei fatti maturata. Tuttavia, andrebbe completata (almeno la prima ricostruzione) nell'arco di una sola sessione. Il risultato di questa prima ricostruzione è di per sé operazione utile per una significativa modificazione del proprio modo di vedere le cose, a motivo dello sforzo che il narratore deve compiere per cambiare prospettiva. La ricostruzione della narrazione limitante e la sua trasformazione in narrazione liberante è uno sforzo prettamente *filosofico* e *grammaticale*, che dev'essere fatto dal narratore. La guida non può suggerire alcun contenuto della trasformazione, sebbene possa e debba aiutare il narratore, come abbiamo visto, nel suo percorso di riflessione previo e susseguente la ricostruzione stessa. Ciò che viene coinvolto è l'esistenziale intero attraverso il senso delle parole e della loro disposizione in una o più frasi, in riferimento stretto all'esperienza personale del narratore. Ricostruire vuol dire trasformare la narrazione limitante secondo un cambio di segno delle espressioni verbo-sintattiche che la costituiscono, dal segno negativo a quello positivo, senza voler cambiare frasi della precedente narrazione limitante in frasi benauguranti o ideali: il risultato dev'essere una nuova narrazione percorribile, vivibile, introiettabile da parte del narratore. Ugualmente a quanto effettuato per la prima ricostruzione, si procede a quelle successive, fino a esaurire le narrazioni limitanti che erano state riconosciute.

IV fase: somministrazione e applicazione.

- Ottavo passo: si “*somministrano*” le ricostruzioni per un periodo di almeno un mese (ma a volte anche due mesi), da leggere una volta al giorno, nel momento più opportuno. Si consegnerà uno stampato con le sole narrazioni ricostruite, mentre le limitanti non andranno più prese in considerazione. Dopo aver compreso quale sia il *kairòs* quotidiano, il narratore si isola e legge a voce alta le ricostruzioni, soffermandosi a pensare al senso di ogni frase: non al suo perché, dal momento che il percorso principale di riflessione dovrebbe essere già stato affrontato a sufficienza. Deve trattarsi di una lettura profonda, permettendo una risonanza muta. È un ossimoro? Non lo è: lo scritto risuona perché richiama aspetti del vissuto del narratore grazie alle parole derivanti dal brain-storming sulla parola chiave, comunque presenti nella narrazione ricostruita, ma è d'altra parte muto perché non vuole mettere in atto alcuna riflessione del narratore. Il narratore ha già fatto precedentemente le sue riflessioni. Con la somministrazione giornaliera, si attua il completamento di un vero e proprio percorso di meditazione filosofica, iniziato con l'approfondimento dei significati della propria vita: si attua un incantesimo legato alle parole che è capace di spezzare delle catene di significati abitudinari. Come dice D'ANGELO (2013, p. 219):

Così come non si impara a nuotare se non nuotando, così come non si impara a suonare uno strumento se non suonando lo strumento, allo stesso modo non si impara a vivere secondo certi pensieri, a vivere secondo una certa visione del mondo, se non esercitandosi a pensare quei pensieri, a pensare quella visione del mondo. Tale applicazione, come Weil sottolinea, ha come condizione sia la fede, la fede cioè nel fatto che gli esercizi alla fine daranno un frutto, sia la volontà, la volontà cioè di sforzarsi a compiere quotidianamente gli esercizi.

In questa quarta fase, un nuovo progetto dell'esistenziale si trasforma in azione, diviene attivo ed efficace perché il senso delle motivazioni dell'esistenziale, agganciato agli aspetti maschili e femminili del corpo e dell'anima, assume il ruolo di guida all'interno della volontà che ci differenzia. L'esistenziale procede così più speditamente verso una riapertura delle possibilità, attraverso le quali,

l'*energicum* stesso, insito nell'identità della Persona, torna disponibile per una nuova riformulazione identitaria.

V fase: riepilogo.

- Nono passo: nuovo colloquio per fare il punto della situazione, a distanza di almeno un mese dal colloquio precedente. È, ancora una volta, un approfondimento generale e ampio di ordine filosofico, volto a recuperare e a elaborare ulteriormente il senso dell'esistenziale e come esso sia mutato rispetto all'inizio. È importante far emergere, in questo nuovo passo, la trasformazione avvenuta. Con ogni probabilità, la trasformazione non sarà eclatante, ma si tratterà di una sfumatura nuova emergente, capace di indirizzare la Persona in una direzione prima non intrapresa o sempre rifiutata.

Questo è il senso profondo della ricostruzione delle narrazioni: piccoli cambiamenti capaci di apportare nuove possibilità e liberare l'*energicum* allo scopo di costruire novità. Le novità si sono sempre manifestate, inoltre, con una ripresa della relazionalità. È ovviamente sempre possibile continuare con la lettura filosofica di sé, e se esiste un limite pratico, legato al tempo disponibile, si mostra di prima importanza che il narratore acquisisca la capacità di applicare almeno in parte il metodo a se stesso. Una massima che conduce la guida è, infatti, che *nessuno va legato, tutti vanno liberati*. Quale modo migliore di farlo, insegnandogli attraverso questa pratica una via concreta alla liberazione dell'*energicum* verso una nuova possibilità di apertura al Divino?

Prerequisiti indispensabili alla guida.

È altresì chiaro che vi debbano essere alcuni prerequisiti che rendono la guida adatta a condurre il narratore alla ricostruzione delle narrazioni limitanti.

- Una propensione all'assenza di giudizio nei confronti della diversità altrui, che implica a sua volta una serenità generale nei confronti della propria condizione esistenziale, motivo per cui la guida dovrebbe prima aver fatto un lungo percorso di ricostruzione delle proprie narrazioni limitanti, con la risoluzione effettiva di conflitti interiori.
- Un aspetto che ritengo fondamentale della sinottica, è il modo di porsi della guida nei confronti del narratore: non un maestro, non c'è alcuna superiorità. Semplicemente, ha un vantaggio di metodo che, almeno in parte, tenderà a trasmettere al narratore.
- È necessaria una formazione culturale ampia, che non solo sia segnata dalla specificità filosofica intesa come una metafisica spirituale che permetta di restituire senso e pienezza all'esistenza, ma che preveda altresì l'attitudine all'ermeneutica dei simboli, all'interpretazione dei sogni e alla pratica della scrittura, narrativa e autobiografica. Una conoscenza per lo meno basilare delle discipline pedagogiche, psicologiche e psicanalitiche (in modo particolare quelle di indirizzo junghiano) è quanto mai indispensabile. Ecco che, allora, il percorso per divenire guida nella sinottica delle narrazioni si configura come una vera e propria formazione plurivalente, nella quale i fattori aspecifici delle discipline di cura dell'anima divengono fondamentali promotori di benessere nella persona. Ancora una volta sottolineiamo che non può essere guida chi prima non ha imparato a guidare se stesso.
- Vi sono comunque ambiti che rimangono esclusi da questo metodo, ma che con questo metodo dovrebbero collaborare strettamente. Vi sono tecniche differenti da quelle linguistiche di cui tener conto, come ad esempio tutte quelle tecniche fisiche che implicano una maggiore mobilità del narratore. La riscoperta e il coinvolgimento motorio - più o meno approfondito - dovrebbe essere la seconda gamba della sinottica delle narrazioni: se la semantica narrativa caratterizza l'esistenziale sotto la modalità *anima*, una semantica parallela e collegata, quella fisico-motoria, caratterizza l'esistenziale sotto l'altra modalità polare, quella del *corpo*. Da questo punto di vista, vi sono ulteriori pratiche che è possibile associare alla sinottica delle narrazioni. La quale, d'altronde, può collaborare con terapie di tipo psicologico o con terapie mediche, arricchendosi in questo continuo dialogo.

Bibliografia:

- BUFFARDI G. (2016), *Il divano è meglio di Freud. I fattori aspecifici in psicoterapia e nelle professioni d'aiuto*, FrancoAngeli, Milano.
- D'ANGELO M. (2013), "Esercizi Filosofici" in Aa. Vv., *Dizionario di counseling filosofico e delle pratiche filosofiche*, Mimesis, Milano-Udine.
- HADOT P. (2005), *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Milano.
- VALENZA F. (2020), *Filosofia mistica della conoscenza. L'unione degli ambiti conoscitivi nel mistero relazionale*, Mimesis, Milano-Udine.