

# ANCH'IO SONO FILOSOSO!

Filosofia è una parola bella, nata con umiltà in Grecia da Socrate, il quale diceva "io so di non sapere", è il modo migliore per imparare. Diceva "io non possiedo la sapienza (sofia) ma aspiro ad averla (filos-sofia), sono amico della sapienza, cioè di ciò che dà sapore, senso, gusto alla vita".

Nel cielo della mente ci sono tre grandi stelle che orientano la coscienza dell'uomo: l'idea di VERO, BUONO, BELLO:

**In che cosa vedo essere vero ciò che è vero e lo distinguo dal non vero?**

**In che cosa vedo essere buono ciò che è buono e lo distinguo dal non buono? In che cosa vedo essere bello ciò che è bello e lo distinguo dal non bello?**

La maestà della coscienza ci fa fratelli universali, tutti siamo impegnati a coltivare l'arte del ben-pensare. La vita è per noi ciò che immaginiamo che sia; **in verità non possediamo la realtà ma il nostro modo di interpretarla.**

**Ogni conoscenza è interpretazione** (ermeneutica). C'è sempre di più in cielo e in terra che nelle parole di un uomo. Perciò è bene praticare l'uso umile dialogante delle parole: esse sono mappe, dita che indicano..., suoni, segnali, simboli di significati che vanno oltre.

Non siamo disturbati dalla realtà ma dal significato che le diamo: è felice chi pensa di esserlo.

La mente è amica, ... è medico, medicina, terapia ... per chi la sa governare. L'energia segue il pensiero che si esterna con parole; **osserva bene i tuoi pensieri, diventeranno le tue parole; osserva bene le tue parole, diventeranno le tue azioni.**

Il dialogo interiore ed esteriore mi aiutano a scoprire convinzioni limitanti e costruire convinzioni liberanti. Esempio: *l'angolo del mondo che posso cambiare sono io stesso; sarò io stesso il cambiamento che pretendo dagli altri. Siamo maestri e scolari gli uni gli altri alla scuola continua della vita. Accolgo l'altro come legittimo altro nel suo diritto ad essere differente da me.*

Oggi c'è un crescente ricorso a psicologi, psicoterapeuti e psichiatri, i quali curano con due orientamenti diversi: gli uni con lunghi dialoghi di analisi ideologiche, gli altri con dialoghi non direttivi che attivano il guaritore interno, il buon consigliere interiore (Victor Frankl e Carl Rogers): un metodo viene dall'esterno e l'altro si attiva dall'interno. Sta nascendo un interesse importante verso la filosofia pratica per tutti. Tu puoi usare medicine ma poi tornerai alla situazione di prima se non **cambi sguardo sulla vita.** Importanti filosofi della storia possono aiutarti a svegliare la tua sapienza interiore, cioè **ad essere filosofo anche tu!**