

Le pratiche filosofiche  
in pratica

*Quindici anni di percorsi e sfide  
per diventare filosofi pratici*

Metodologie, contenuti e laboratori sperimentati  
nel Centro di formazione “Parresia”

L'Autrice, non avendo assolto ai diritti di copyright sulle immagini inserite nel testo, assicura che queste hanno carattere esclusivamente illustrativo/esplicativo e garantisce che non intende usarle per ledere il diritto altrui.

**Nicoletta Poli e Autori Vari**

**LE PRATICHE FILOSOFICHE  
IN PRATICA**

*Quindici anni di percorsi e sfide  
per diventare filosofi pratici*

Metodologie, contenuti e laboratori sperimentati  
nel Centro di formazione “Parresia”

Riflessione a margine di Luigi Vero Tarca

BOOK  
**SPRINT**  
EDIZIONI

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2025  
**Nicoletta Poli e Autori Vari**  
Tutti i diritti riservati

*In memoria di F.M.  
Sei oltre la morte, sei oltre i ricordi.*

*Grazie a Fernando Bellelli, Stefano Francoli,  
Luigi Grassi, Elena Tanzarella e Daniela Zanotti  
per gli interessanti e insostituibili contributi.  
Grazie anche a Francesca D'Uva  
per i suoi suggerimenti ex ante.*

*Sincera gratitudine va a Luigi Vero Tarca  
per le sue sapienti riflessioni filosofiche.*



## Introduzione

Nel biennio 2024-2025, il Centro di formazione “Parresia” per filosofi pratici di Bologna e Roma, accreditato da AiCoFi (Associazione Italiana Consulenza Filosofica)<sup>1</sup> compie quindici anni di attività formativa; una formazione che si è avvalsa, nel corso degli anni, della collaborazione dei maggiori esperti nel campo della pratica filosofica. Sono stati anni intensi, gravidi di avvenimenti, di eventi entusiasmanti, talvolta di forti difficoltà, ma affrontati sempre con tanto entusiasmo e passione. Per un decennio abbiamo sempre operato in presenza in aula fin quando, con l’avvento del Covid-19, siamo stati obbligati a erogare formazione in DaD, con inevitabile spirito di adattamento e determinazione, ottenendo, inaspettatamente, ottimi risultati. Il nostro obiettivo principe è sempre stato quello di fornire una didattica all’insegna di un *benchmarking* rigoroso, al fine di stimolare i futuri filosofi pratici ad adottare una vasta gamma di strumenti euristici per misurarsi correttamente ed eticamente col cliente. I nostri percorsi formativi<sup>2</sup> sono stati ideati per la crescita professionale degli allievi, ma anche finalizzati al miglioramento del benessere mentale e spirituale della “persona”, fornendole l’opportunità di studiare e formarsi in un ambiente accogliente. Il Centro di formazione “Parresia”, infatti, non è solo votato all’offerta e trasmissione di saperi, ma rappresenta una vera e propria “scuola” in cui praticare la filosofia come stile di vita.

---

<sup>1</sup> [www.filosofiaicofi.it](http://www.filosofiaicofi.it).

<sup>2</sup> I percorsi A e B forniscono saperi utili a svolgere la professione ai sensi della legge n. 4 del 2013 in molti ambiti: istituzioni pubbliche/private, istituti scolastici a vario titolo, settore risorse umane e formazione in aziende pubbliche/private, servizi sanitari, mediazione culturale, orientamento al lavoro, e tanto altro. Il percorso ALFA, invece, fornisce alcuni elementi prodromici alla materia a chi vi si appropria per la prima volta. Inoltre, alla didattica di base si affiancano percorsi di aggiornamento e servizi di autopromozione della professione.

Il nostro Centro – *privato e non affiliato, per scelta, a nessuna associazione di categoria e con un suo album professionale accreditato da AiCoFi* – si distingue da altre scuole di formazione nel campo di *counseling* e del *counseling* filosofico in particolare, perché vuole promuovere e far riconoscere in Italia – *in parte in linea con una proposta di legge deposta in Parlamento*<sup>3</sup> – la professione di filosofo pratico, distinguendola e dandole una sua dignità filosofica specifica all'interno del mondo molto vasto e spesso contraddittorio del citato *counseling*. “Parresia” ha altresì un'impostazione molto chiara e specifica relativamente a cosa è la consulenza filosofica come ramo specifico della filosofia pratica. Nata con Gerd Achenbach<sup>4</sup> intorno al 1980 a Colonia, in Germania, in realtà affonda le proprie radici nella filosofia greca antica. Non è né una relazione di aiuto o di cura come nel *counseling* filosofico, ove viene esplicitata; se si parla di cura, essa stimola una *cura di sé* come attività pratica prevedente obblighi e servizi da rendere alla propria anima, sanandosi da vizi e difetti. Nell'*Alcibiade*<sup>5</sup> e nell'*Apologia di Socrate*<sup>6</sup> la cura di sé

---

<sup>3</sup> Ci riferiamo alla Proposta di Legge n. 3130 d'iniziativa dei deputati Vannucci, Fiorio, Lovelli, *Norme relative alla professione del consulente filosofico e istituzione del relativo albo professionale*, presentata il 19 gennaio 2010 alla Camera dei Deputati durante la XVI Legislatura.

<sup>4</sup> Gerd B. Achenbach (Hamel, 11 febbraio 1947) è un filosofo tedesco, fondatore della consulenza filosofica. Laureatosi nel 1981 all'Università Gießen con Odo Marquard, fondò nel 1982 la *Società per la pratica filosofica*, la GPP, *Gesellschaft für Philosophische Praxis* (dal 1998 non più GPP, ma IGPP – *Internationale Gesellschaft für Philosophische Praxis*), della quale fu presidente fino all'autunno del 2003. Nel 2003 fondò la *Società regionale per la consulenza filosofica* a Bergisch Gladbach, della quale è finora a capo. Come docente Achenbach insegna presso l'Università di Lessing, a Berlino e alla Nordsee Accademia a Leck. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo: *Saper vivere: per una vita piena di significato e di valore* (Apogeo, 2006), *Pratiche filosofiche e cura di sé* (Mondadori, 2006), *Del giusto nel falso: percorsi della capacità filosofica di saper vivere* (Apogeo, 2008), *La consulenza filosofica. La filosofia come opportunità per la vita*. (Apogeo, 2004; Feltrinelli, 2009) e *Il libro della quiete interiore* (Feltrinelli, 2012).

<sup>5</sup> L'*Alcibiade* primo (o Alcibiade I, in greco antico: Ἀλκιβιάδης) è un dialogo attribuito a Platone, nel quale Alcibiade ha una conversazione con Socrate. La sua attribuzione a Platone è controversa tra gli studiosi. La datazione del testo è anch'essa variabile, ma viene collocata, con buona probabilità, nella prima

consiste nell'indicare ai giovani una preparazione alla vita adulta con l'imperativo del *gnothi seautòn* (conosci te stesso) per ricercare la propria verità interiore, le proprie virtù, ravvivando la riflessione spirituale e l'azione saggia. Ed è, dunque, cura che aiuta gli altri ad auto-curarsi per una libera auto-realizzazione individuale e nella società.

Come osserva Achenbach: *“La filosofia – radicale non solo come teoria, ma anche come pratica – non dovrebbe temere di riflettere a fondo anche su questa domanda: nel caso singolo potrebbe essere vero aiuto proprio quello di non aiutare?”*<sup>7</sup>.

Non fa terapia, ma si cura della persona col dialogo per rianimare, risvegliare, vivacizzare il suo modo di pensare, senza imporgli il proprio, non facendosi abbagliare da ciò che è ratificato, valido, decretato, certo: *“Sono i filosofi – gli eredi dei pensieri più folli – delle idee più stravaganti, delle illuminazioni più insolite, con l'interna razionalità e plausibilità delle quali sono familiari – la cui indole dispone al dialogo con coloro che sono angustiati [...]”*<sup>8</sup>.

Insomma, la filosofia pratica è aperta all'ascolto attivo nel rispetto della persona senza approvazione né biasimo né atteggiamenti pregiudiziali e si occupa della complessa struttura del pensiero. Relativamente a quest'ultimo punto, il consulente filosofico riflette, col suo cliente, sui presupposti del pensare, che condizionano comportamenti ripetitivi, imitativi, confusi. Non ultimo, riflette sulla visione etico-morale, sugli a-priori, su bisogni e desiderata, sulla filosofia di vita. E poi lo sostiene nel me-

---

metà del IV secolo a.C. Per approfondimenti vedasi G. Arrighetti, *Introduzione a Platone, Alcibiade primo. Alcibiade secondo*, a cura di D. Puliga, Rizzoli, 1995.

<sup>6</sup> *L'Apologia di Socrate* è un testo scritto in giovane età da Platone. Elaborato tra il 399 e il 388 a.C., è la più credibile fonte di informazioni sul processo a Socrate, oltre a quella in cui la figura del vecchio filosofo è probabilmente meno rimaneggiata dall'autore. Tra le varie traduzioni e pubblicazioni citiamo: Emidio Martini, Paravia, 1934. Internet Archive. Manara Valgimigli, Bari, Laterza. Enrico Turolla, Milano, Rizzoli, 1953. Antonio Cantele, Milano, Signorelli, 1953. Ezio Savino, Collana Oscar, Milano, Mondadori, 1987. Giovanni Reale, Milano, Rusconi, 1993; Bompiani, 2000. Maria Michela Sassi, Collana BUR, Milano, Rizzoli, 1993. Francesco Acri, Roma, OMB and Digital Editions, 2022.

<sup>7</sup> G. Achenbach, *La consulenza filosofica. La filosofia come opportunità di vita.*, Apogeo, 2004, pag. 87.

<sup>8</sup> *Ibidem*, pag. 95.

glio concettualizzare, sviluppando varie capacità (comunicativa, dialettica, consapevolezza etica, capacità di gestione di conflitti valoriali e no, e tanto altro). In questo senso, la filosofia pratica (di cui la consulenza filosofica è una branca) può essere uno strumento assolutamente strategico, che dà valore aggiunto ad ogni progetto professionale.

Ancora ci chiarisce Achenbach: “*Nella consulenza filosofica si presentano individui per i quali non è sufficiente solamente vivere o semplicemente arrangiarsi, ma che piuttosto cercano di rendersi conto della propria vita, sui contorni della quale – il da dove, il dentro dove e il verso dove – sperano di far chiarezza. [...] Ciò che li muove non è quasi mai la domanda di Kant «che cosa devo fare?»», ma più spesso la domanda di Montaigne «che cosa sto facendo?»*”<sup>9</sup>.

In tale cornice, la filosofia esce dalle polverose accademie per riposare la vita, in quella “Réunion” ove ci si rimette in gioco, ove si ritrova il senso della propria esistenza, riconquistando quella posizione eretta, che ci fa comprendere a fondo il nostro agire, nonché gestire, con la ragionevolezza hegeliana del “cuore che pensa”, gli “affari umani”.

Ma qual è il principio fondante della filosofia pratica? È che la filosofia cura. Fin dall’inizio dei tempi, la filosofia è andata alla radice dei malesseri dell’uomo. Se vogliamo parlare poi di terapia filosofica, essa è, in fondo, frutto di una sorta di operazione di “pulizia” per fare tabula rasa di tutti quegli schemi mentali atti ad oscurare i nostri veri bisogni per vivere una vita soddisfacente, felice. Il termine latino *cura* deriva dall’antico greco *epi-meleia* e indica l’arte dell’aver cura di ciò che l’uomo coltiva per “far fiorire” (Platone, *La Repubblica*, 770b), ossia portare a maturazione. La cura impone rispetto, *aidos* nell’accezione greca più prossima a virtù, il cui contrario è la “non-curanza” dei bruti danteschi<sup>10</sup>.

Tale *cura di sé* rende maturi e, diversamente della terapia (*therapeia*) atta al lenimento della sofferenza (tolta la quale si sta bene ritornando allo stato precedente), non richiede medicine par-

---

<sup>9</sup> *Ibidem*, pag. 12.

<sup>10</sup> L. Carriero, *Come sentirsi VERI fuori, sentendosi VIVI dentro*, opera in corso di pubblicazione.

ticalari. La medicina della *cura* è la conoscenza di sé che si fa esperienza consapevole. Possiamo aver cura di noi e tutelarci solo se sappiamo coscientemente come funzioniamo, quando interagiamo col mondo ed esso con noi.

La domanda che deriva da più parti è: *ma quale può essere l'utilità della filosofia nel disagio esistenziale?*

Intanto, fornisce chiarezza e completezza ai concetti per interpretare il significato della vita, stimola la persona a cercare il senso della propria esistenza individuale, migliorandosi, vivendo un'esistenza più profonda e meno ego centrata. Il dialogo filosofico facilita, con continue domande e risposte ben argomentate, questo processo squisitamente filosofico di vivificazione, fioritura e maturazione della propria esistenza. Si riesce così a dare maggiore valore alla vita, stimolando le proprie qualità essenziali per vivere con maggiore padronanza di sé, autosufficienza e saggezza, acquisendo quelle competenze necessarie per la vita (*peri ton bion sophian*)<sup>11</sup>, di cui gli antichi greci avevano una formula: apprendimento continuo e attivo, interiorizzazione, lavoro trasformativo del sé sul sé. Alla fine, la filosofia non è che un esercizio propedeutico alla saggezza per esercitare al meglio

---

<sup>11</sup> Da *Il mito di Protagora (320c-322d)*: "C'era una volta – favoleggia Protagora – un'epoca in cui esistevano gli dei, ma non le specie mortali (320c). Quando giunse il tempo stabilito dal destino per la loro nascita, gli dei le modellarono in seno alla terra, usando la terra stessa, il fuoco e i loro composti. Prima di farle uscire alla luce, incaricarono i due fratelli titani Prometeo ed Epimeteo – i cui nomi contengono rispettivamente il pensiero previdente e il senno del poi – di distribuire in modo appropriato le varie facoltà. Epimeteo si offrì di compiere la distribuzione, lasciando al fratello il compito di rivederla (320d). Convinto Prometeo, il titano cominciò a distribuire fra gli esseri viventi le facoltà connesse alla loro struttura corporea – dimensioni, velocità, forza, artigli, pellicce, pelli, zoccoli, radici, fecondità, dieta – cercando di ottenere un bilanciamento, in modo che nessuna specie si estinguesse (321a). Epimeteo, però, possedendo soltanto il senno del poi, non era completamente sapiente (321b) ed esaurì senza rendersene conto la scorta delle risorse fra gli animali privi di ragione (*logos*). Prometeo, giunto a controllare, vide che l'uomo era rimasto debole, nudo e indifeso, mentre si approssimava già il giorno in cui sarebbe venuta alla luce (321c). Per permettergli di sopravvivere, rubò rispettivamente ad Athena ed Efesto il sapere tecnico (*entechnos sophia*) e il fuoco e li donò all'uomo. In questo modo gli esseri umani acquisirono la competenza necessaria per la vita (*peri ton bion sophian*), ma non quella politica, che, appartenendo a Zeus, era conservata nell'acropoli e sorvegliata da terribili custodi (321d-e)".

proprio quelle competenze necessarie per vivere. E per un modo di vivere filosofico. Per Platone (*Repubblica*, 618c) la scelta del modo di vivere filosofico era la cosa essenziale, perché assicurava la salvezza dell'anima<sup>12</sup>. Ma sia per Platone che per Aristotele, la filosofia è, al contempo, un modo di vita e un modo del discorso<sup>13</sup>. Un modo del discorso, che vuole collaborazione dell'altro, consapevolezza delle cose trattate, ed educazione alla virtù per arrivare alla perfezione del divenire umano<sup>14</sup>.

La prima cosa che mi sono chiesta quando ho deciso io stessa di iscrivermi a un percorso di consulenza filosofica è stata: *ma che cosa è un dialogo filosofico?*

Pierre Hadot mi ha insegnato molto, sostenendo che il dialogo platonico corrisponde esattamente a un esercizio spirituale per due motivi: *“In primo luogo, porta l'interlocutore alla conversione, discretamente ma realmente. Infatti, il dialogo non è possibile che, se l'interlocutore vuole veramente dialogare, ossia se vuole realmente trovare la verità, se vuole, con tutta la sua anima, il bene, se accetta di sottomettersi alle esigenze razionali del logos”*<sup>15</sup>.

Il suo atto di fede deve corrispondere a quello di Socrate: *“È perché ho fede nella verità che sono deciso a cercare con te che cosa sia la virtù”*<sup>16</sup>. E *“Lo sforzo dialettico di fatto è una salita comune verso a verità e verso il bene che ogni anima desidera”*<sup>17</sup>.

Insomma, non sarà uno degli interlocutori ad imporre la tesi dell'altro; al contrario il dialogo insegna loro a mettersi uno al posto dell'altro superando i propri punti di vista... gli interlocutori scoprono così una verità indipendente da sé stessi grazie al fatto che si sottopongono ad un'autorità superiore, il *logos*. Una condivisa ricerca nobilissima, dunque, scaturente da un'assoluta fedeltà al *logos*, alla totale indipendenza del pensiero. Vivere secondo virtù significa dunque ragionare. Se partiamo da questo presupposto, il dialogo filosofico è questo: non mera chiacchie-

---

<sup>12</sup> P. Hadot, *Che cos'è la filosofia antica*, Einaudi, 1998, pag. 65.

<sup>13</sup> *Ibidem*, pag. 87.

<sup>14</sup> Aristotele, *Etica Nicomachea*, 10.ii79b4-5. Cfr. *Etica Nicomachea*, Bompiani, 2000.

<sup>15</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, 2005, pag. 49.

<sup>16</sup> Platone, *Menone*, 81e (TP, II, pag. 330); Cfr. *Menone*, Bompiani, 2000.

<sup>17</sup> Platone, *La Repubblica*, 505d (TP, II, pag. 330). Cfr. *Tutti gli scritti di Platone*, Bompiani, 2000.