

# Esperienza interiore e riflessioni educative

---

di **Daniele Loro**

---

## Abstract

*L'articolo si propone di chiarire cosa sia la vita interiore; un argomento che spesso è presente nei testi, però senza che sia posto quale oggetto di indagine principale. Nella prima parte l'autore descrive come si può fare esperienza di interiorità e cosa comporta accettare di entrare in essa. Nella parte centrale si presenta il lavoro conoscitivo che caratterizza l'interiorità, impegnata a interpretare il desiderio di conoscenza della propria identità originaria alla luce dei significati delle proprie esperienze. Nella parte finale l'autore si propone di chiarire il rapporto tra vita interiore e stile di vita e di chiarire alcune implicazioni pedagogiche che si possono trarre dall'esperienza di interiorità.*

Parole chiave:

**esperienza, vita interiore, solitudine, adultità, stile di vita**

*This article explains what inner life is; a topic which is often present in texts, without being chosen as object of principal inquiry. In the first part the author introduces the reader to the experience of inner being and what must be accepted to get there. The central part introduces the cognitive work which characterizes the inner being; to understand the desire for knowledge of our own original identity, given through the meaning of our own experience. In the final part the author introduces the relation between inner life and life style, and clarifies some pedagogical consequences which can be brought out from the interior experience.*

Key words:

**experience, inner life, solitude, adult life, style of life**

## 1. La vita interiore come oggetto di ricerca

Il tema della vita interiore, sovente riferito a vario titolo alla necessità di tendere alla “edificazione di sé” (Natoli, 2010, p. 62) mediante l’ascolto, il silenzio, la conoscenza e la pratica della virtù, appare oggi di grande attualità. In ambito filosofico la ripresa della riflessione sulla vita interiore ha avuto uno dei suoi iniziatori in P. Hadot (2009), senza dimenticare H. Arendt (2009) e il suo riferimento di matrice agostiniana all’uomo interiore. In ambito psicologico e psichiatrico la vita interiore appare come l’orizzonte su cui si staglia l’esperienza di solitudine e di dolore che tocca profondamente e in modi diversi tutti gli esseri umani (Borgna, 2011, p. 182). In ambito pedagogico il tema della vita interiore appare particolarmente legato all’educazione degli adulti, come testimonia D. Demetrio, che ne ha riproposto l’attualità (2000) e approfondito ulteriormente l’analisi (2005). Anche all’interno della riflessione sulla “cura di sé” (Mortari, 2009, p. 14) il tema della vita interiore è ovviamente presente, e non in una posizione marginale.

Ciò che colpisce, passando dall’uno all’altro di questi riferimenti al medesimo tema, è che la realtà della vita interiore, per quanto sia presente e ritenuta importante, non è mai oggetto – per quanto mi è parso finora di capire – di una specifica analisi, tesa anzitutto a chiarire “cosa sia” la vita interiore, “come” di essa si possa fare esperienza e quali conseguenze provochi tale esperienza. Accade sovente che l’interiorità sia un tema che appare mescolato ad altri, senza essere mai al centro delle analisi e delle attenzioni dell’autore; è quindi un tema posto sullo sfondo rispetto ad altri, a volte esplicitato, ma mai svolto in modo organico.

Questa mancanza di approfondimento, se realmente c’è, si potrebbe giustificare pensando che il tema della vita interiore fa parte della tradizione filosofica e spirituale occidentale, dunque non necessita di particolari chiarimenti. Verrebbe tuttavia da pensare anche al fatto che non lo si affronta direttamente perché è un tema solo in apparenza facile da affrontare, in quanto costringe a fare i conti con la questione – oggi accettabile a fatica – del radicale dualismo che caratterizza la vita umana; un’esperienza di rottura che costringe a pensare l’unità non come presupposto antropologico di partenza, ma come un punto di arrivo, perché è realtà da acquisire con grande fatica, molta conoscenza e un lungo esercizio.

La messa a tema della vita interiore, quale argomento centrale di ricerca, chiede di partire dalla domanda più diretta: cos’è la vita interiore? Per rispondere a tale domanda, in modo tale da non far credere che essa sia frutto esclusivo di una riflessione storico-filosofica ma che riguarda l’esperienza personale che ogni individuo può fare, si possono tre passaggi esperienziali:

- come si arriva alla scoperta della vita interiore e che cosa comporta;
- cosa si vive al suo interno, ossia, qual è il suo compito essenziale;

- come si esce dall’esperienza interiore, ossia come vivere l’interiorità nel quotidiano.

## **2. Come si arriva alla scoperta della vita interiore e che cosa essa comporta**

L’esperienza della vita interiore forse non è un dato spontaneo che affiora nella vita del soggetto in un determinato momento della sua evoluzione al pari, ad esempio, dello sviluppo fisico o di quello intellettuale. La tendenza abituale dell’individuo, in particolare dell’adulto, sembra essere piuttosto quella di mantenersi in una tensione continua verso l’esterno, cioè verso la realtà in cui si trova a vivere e nella quale impegna le proprie risorse, nello sforzo costante di essere all’altezza dei ruoli che ricopre e dei compiti che vi sono connessi.

La vita interiore sembra presentarsi come un’esperienza “provocata” (dal di fuori o dall’interno, poco importa), cioè come un’esperienza a cui si è costretti dalle circostanze della vita. In fondo, sono circostanze esterne anche quelle che Demetrio immagina essere le cause della nascita della vita interiore, quando afferma che essa nacque nell’uomo greco per sottrarre i propri pensieri dall’ingerenza degli dei omerici e per avere un luogo in cui piangere, senza essere irrisi, le gioie e gli amori vissuti nel tempo della giovinezza ormai perduta (Demetrio, 2000, pp. 30-31).

La scoperta della vita interiore può essere provocata da esperienze particolarmente positive, ma più spesso sono le vicende dolorose e di perdita che costringono a fermarsi e ad interrogarsi sul senso della propria vita. In tutti i casi si tratta di esperienze che mettono il soggetto di fronte all’impossibilità, se continuasse a rimanere solamente in relazione con la realtà esterna in cui è immerso, di spiegare quanto gli accade e che riguarda direttamente il senso della propria vita. Dunque, la dimensione interiore è potenzialmente sempre presente, in quanto è costitutiva della vita umana, ma si rende visibile solo nel momento in cui la situazione di crisi, in cui ci si viene a trovare, non riguarda tanto quello che fa o che pensa, né si riferisce al mondo delle sue relazioni, ma riguarda direttamente la propria identità: “io, chi sono”. Dunque, alla vita interiore non si arriva per caso, ma si è chiamati a rapportarsi con essa quando, in un certo senso, si è costretti a farlo o meglio: quando si sceglie liberamente di farlo, consapevoli di non avere altre scelte ugualmente sensate.

Accettare di incamminarsi verso la propria interiorità non è di certo una passeggiata, perché sembra richiedere in ultima istanza la decisione dolorosa di “rompere” con la realtà esterna, nel senso di separare non solo il significato di sé da essa, ma anche la ricerca di tale significato. Una rottura che può essere preceduta da una fase di “nascondimento” agli altri del proprio vissuto e da un successivo “raccolgimento” all’interno di se

stesso. Quando si avverte, però, che la realtà esteriore non è più in grado di spiegare il senso non solo di ciò che si sta vivendo, ma anche e soprattutto di “chi si è” all’interno di essa, se la ricerca è coerente e radicale, si arriva prima o poi allo “strappo”, alla “lacerazione” del legame con la stessa realtà esterna, perché essa appare ora del tutto priva di valore e, dunque, di significato.

Una tale consapevolezza può arrivare fino a comprendere che a venire meno, in definitiva, è anche il valore ontologico della realtà esterna, nel senso che quest’ultima rivela di essere vuota, inconsistente, pura apparenza, che necessita di essere accostata e considerata in modo disincantato. L’effetto fondamentale di questa “presa di distanza” dall’esterno è che si inizia a vivere l’esperienza della solitudine interiore. La solitudine, scrive lo psichiatra E. Borgna, “è una delle strutture portanti della vita” (2011, p. 19); non è sinonimo di chiusura e di isolamento, ma è “un momento della vita nella quale si continua a realizzare valori interpersonali e comunitari: sia pure in modi diversi da quelli che si attuano nella vita quotidiana: quando siamo radicati, e immersi, in relazioni incrinata dalla febbrile ricerca di mete, e di risultanze, concrete” (p. 21). La vita rimane sana – scrive ancora Borgna, citando R. Guardini – “solo quando continuamente rinnova l’esperienza della solitudine. [...]. Questo inoltrarsi nella solitudine, nello spazio dell’‘io stesso con me stesso’ è dovere, e spesso assai pesante, poiché l’uomo viene qui in contatto con le potenze e le tensioni del suo intimo, con le esigenze incalzanti della sua coscienza» (pp. 23-24). E conclude Borgna: “La solitudine, la solitudine interiore, è faticosa da raggiungere, e da vivere; ma è necessaria alla vita: alla vita di ogni giorno e non solo alla vita mistica” (p. 24), perché rende possibile “ascoltare l’infinito che è in noi” (p. 24).

Entrare nella vita interiore costringe a dilatare la visione antropologica che si ha di sé; è un po’ come scoprire che la propria casa ha più stanze di quante si pensava all’inizio e che le nuove stanze non annullano le altre, ma contribuiscono a dare alla propria casa una maggiore profondità verso l’interno, offrendo così la possibilità di non dover guardare sempre e solo verso la strada o la piazza su cui si affacciano le finestre della propria dimora. Indicando schematicamente le “stanze” del proprio io, accanto al proprio io “esteriore” (legato ai ruoli esercitati), vi è l’io “esterno” (l’insieme delle nostre relazioni interpersonali), vi è l’io “interno” (pensieri, volizioni e sentimenti che sono in funzione della vita esterna ed esteriore) e vi è l’io “interiore”. Quest’ultimo, essendo concentrato sulla conoscenza di sé, porta alla consapevolezza della presenza di un’altra stanza, la più piccola della casa e posta al centro di essa: l’io “intimo”. Quest’ultima dimensione dell’io è altro dall’io interiore; una cosa, infatti, è interrogarsi sulla propria realtà, altra cosa è l’oggetto di tale interrogativo. L’io interiore è l’io interrogante, l’io intimo è la realtà interrogata, la realtà in cui è nascosta la propria identità, non un’identità qualsiasi, ma la propria identità

originaria. Certo, se si ritenesse che tale identità non esiste e che tutta la realtà umana è costruzione sociale, verrebbe meno anche il senso e la ragione d'essere della vita interiore.

### **3. Cosa si vive all'interno della vita interiore**

Volendo approfondire il compito della vita interiore, sembra di poter dire che essa sembra caratterizzata principalmente dalla funzione di essere luogo “mediano” tra la vita intima da un lato e la vita interna ed esterna dall'altro; in ragione di ciò la vita interiore può essere pensata come un “luogo ermeneutico” in cui cercare di comprendere il senso della propria vita (e dunque della propria identità originaria), che è nascosto nella vita intima, attraverso la conoscenza dei significati più veri e profondi radicati nelle proprie esperienze esteriori. Tali significati, infatti, possono essere assunti a loro volta come “segni” (o simboli) indicanti un senso ulteriore: quello che rinvia alla propria identità originaria.

Perché nei significati delle proprie esperienze esteriori si riescano a cogliere le tracce della propria identità originaria, è necessario non solo che quei significati siano compresi nella loro verità, ma anche che siano pensati ascoltando nel contempo se stessi, ossia volgendo lo sguardo verso la propria intimità, nello sforzo di cogliere, provenienti da essa, degli indizi di conferma o di smentita di ciò a cui quei significati rinviano simbolicamente.

Da qui il concretizzarsi nell'interiorità di due direzioni interpretative, che hanno nella vita interiore il luogo del loro incontrarsi ed incrociarsi:

- da una parte, a partire dai significati della propria esperienza esterna ed esteriore, si cerca di sondare l'infinità del senso del proprio esistere;
- dall'altra, a partire dall'ascolto di quel “silenzio” carico di senso che proviene dalla propria intimità, si cerca di intuire se il significato di una propria esperienza sia in grado di far percepire, per così dire, qualche “suono” proveniente dalle profondità della propria intimità.

### **4. Dalla vita interiore allo stile di vita**

Dopo aver ipotizzato che si entra nella vita interiore attraverso un'esperienza di “rottura” e di presa di distanza dalla realtà esteriore – che non significa fuga o isolamento dagli altri e dal mondo, ma solo un radicale ridimensionamento del loro valore in relazione alla ricerca del fondamento della propria identità – si tratta ora di cercare di spiegare come si potrebbe affrontare il problema opposto: come tornare alla vita quotidiana, volendo vivere e tradurre in essa quanto si è vissuto a riguardo della propria vita interiore?

Fare i conti con questa domanda è necessario, perché non si può non

affrontare il problema ermeneutico dell'applicazione (Gadamer, 1990, pp. 358-363) di ciò che si è compreso. La persona umana, infatti, non è solo interiorità o solo pensiero; è anche soggetto che ha in sé l'impulso alla generatività, al "dare forma" visibile al proprio mondo interiore. Per tentare di rispondere alla domanda sopra esposta, è necessario dunque partire dalla consapevolezza che si tratta di superare una "distanza", precisamente quella distanza che separa il proprio mondo interiore dalla realtà esterna, fatta di persone, ambienti, relazioni; una realtà che ha le sue regole e il suo modo di essere, all'interno della quale in ogni caso è necessario inserirsi. Si tratta di quella distanza che si era esplicitata al momento della rottura, dovuta alla volontà di rientrare in se stesso per riconoscersi, e che ora si tratta di colmare o almeno di saper "abitare" (Rovatti, 2007).

Se in precedenza il problema era come tentare di conoscere la propria identità originaria, e per riuscirci ci si serviva delle esperienze vissute e del loro significato, al fine di cogliere almeno alcune tracce della propria identità, ora l'impostazione delinea un percorso diametralmente opposto: partire dalla propria interiorità, dunque dalla consapevolezza di quello che si è compreso della propria identità originaria, per interpretare la realtà in cui si vive e le sue molteplici espressioni, allo scopo di individuare quali tra queste espressioni siano maggiormente in sintonia con quella stessa identità. In tal modo quello che si farebbe nel concreto non sarebbe solo qualcosa di concretamente visibile, ma diverrebbe anche "segno" (o simbolo) espressivo e quindi rivelatore della propria identità originaria. In tal modo il legame tra vita interiore e vita esteriore sarebbe dato da due aspetti conoscitivi, diversi ma strettamente correlati tra loro:

- un aspetto *interpretativo*, che nasce dalla riflessione interiore sulla propria identità ed è finalizzato alla comprensione del significato del proprio agire esteriore, interpretato alla luce di tale identità;
- un aspetto *simbolico*, che a partire dalla realtà esterna del proprio agire rinvia al significato interiore, di cui l'agire mostra come una specifica manifestazione esteriore.

Questa duplice operazione conoscitiva è propria della vita interiore, perché anch'essa si pone come una relazione "tra" ciò che è presente nella vita intima e ciò che accade nell'esperienza che il soggetto vive all'esterno di sé.

Attraverso la vita interiore, dunque, la realtà del soggetto appare così sostanzialmente unitaria, incentrata com'è sull'intuizione della propria realtà intima, resa più consapevole alla luce dei significati delle proprie esperienze, e sulla comprensione del valore simbolico del proprio comportamento esteriore, che appare riconducibile ad unità pur nella varietà delle sue espressioni. L'effetto di questa unità interiore è la costituzione, nella dimensione esteriore, del proprio "stile di vita", che a sua volta è pensabile come il momento di sintesi tra la sfera interiore del senso della propria vita e quella esteriore dei comportamenti.

Da una parte, lo stile di vita è il manifestarsi o il rendersi visibile di quan-

to compreso nella propria interiorità, quindi è immagine o “forma esteriore” attraverso cui il soggetto mostra se stesso, rendendolo percepibile dall'esterno in modo tale da identificarlo senza confonderlo con altri; dall'altra, lo stile di vita colpisce per i suoi “contenuti”, che proprio attraverso la forma esteriore possono “toccare” l'altro – ovviamente nella misura in cui lo stile di vita è dotato di potenza intrinseca – nel senso di lasciare un segno, proprio come faceva lo *stilus* dei bambini romani quando incidevano con esso le tavolette di cera sulla quale si esercitavano a scrivere.

È forse per la sintesi tra la forma e il contenuto che lo costituiscono, che lo stile di vita è sempre percepito dagli altri come elemento di identificazione di chi lo vive e di provocazione per chi lo osserva. Qui è la duplice valenza simbolica dello stile di vita: è “segno” per chi lo osserva da fuori, ma è segno anche per chi lo vive dal di dentro. Il valore di tale segno può essere negativo o positivo a seconda del giudizio che si può dare dei contenuti in cui si esplicita, ma in ogni caso è destinato a non passare inosservato.

## 5. Un tentativo di risposta alla domanda: cos'è la vita interiore

Al termine della riflessione sulla realtà della vita interiore, si può tentare di dire in modo sintetico cosa essa sia. In senso generale si potrebbe dire che essa è un “luogo esistenziale” della persona, una dimensione esistenziale profondamente diversa da quella esteriore, ma diversa anche dalla dimensione psicologica, cognitiva e affettiva, in cui ciò che si vive è anch'esso proiettato verso l'esterno e in vista dell'agire. È un “luogo” difficile da denominare con precisione; per Demetrio può essere definito con la parola “mente” (2000, p. 60), perché vi sarebbe una perfetta corrispondenza tra interiorità e mente: “la mente include il mondo esterno interiorizzandolo in concetti, idee, rappresentazioni e immagini” che sono però elaborate a livello individuale.

Forse la vita interiore potrebbe essere meglio denominata riprendendo un termine di M. Zambrano che la definisce come “luogo del sapere dell'anima” (1996, p. 13). Se per anima si intende il principio della vita e della verità propria dell'uomo, che non è solo quella biologica o psichica, ma è anche quella morale e simbolica (o spirituale), la vita interiore è esattamente il luogo in cui riflettere su di sé, ossia sul proprio principio vitale, non in vista dell'azione, ma della conoscenza di ciò che si è, anche se poi le conseguenze di tale comprensione incideranno direttamente sul proprio modo di agire, e dunque sul proprio stile di vita.

Definito quale luogo esistenziale del sapere dell'anima, la vita interiore appare caratterizzata in primo luogo dal fatto di essere una “esperienza” nel senso gadameriano del termine; infatti, quando la si vive, si ha la consapevolezza di avere sperimentato un “processo negativo”, intendendo

con ciò che si ha coscienza di avere compreso che “prima” di tale esperienza non si vedevano le cose correttamente, mentre “ora sappiamo meglio come esse stanno. La negatività dell’esperienza ha quindi un senso peculiarmente produttivo” (Gadamer, 1990, pp. 408-409).

In secondo luogo, è un’esperienza di “rottura”, insieme conoscitiva ed esistenziale, nei confronti della realtà esterna. Quando si pensa al movimento platonico-agostiniano del “rientrare in se stessi”, non lo si può pensare nei termini di una tranquilla inversione di marcia nella propria vita, né come un fatto puramente intellettuale di cui dilettersi. È un’esperienza carica di conflittualità e sofferenza, che viene assunta solo perché non se ne può fare a meno; paradossalmente, si potrebbe arrivare a dire che si può accettarla anche contro voglia, ben sapendo che cosa essa richiede, quanto a impegno nella conoscenza di sé e a forza d’animo per sopportare la propria solitudine. La vita interiore non è esperienza romantica da “anime belle”, ma da persone che hanno sperimentato la durezza e a volte la tragicità della vita.

In terzo luogo, la vita interiore è un’esperienza di “ricerca” di carattere ermeneutico, nel senso che il suo compito è essenzialmente interpretativo, in quanto l’uomo interiore cerca di comprendere – nei limiti del possibile – la sua identità originaria a partire dal significato delle proprie esperienze e cerca di comprendere quali esperienze esterne siano in grado di manifestare tale identità con maggiore trasparenza o con una più evidente valenza simbolica.

Infine, la vita interiore è una esperienza fondamentale di “unità” complessiva della persona; dunque l’esatto contrario di quanti la possono considerare come un elemento di fuga intimistica dalla realtà. Un’esperienza di unità che emerge, tuttavia, solo dopo aver sperimentato il fallimento di fondare quella stessa unità nel rapporto con la realtà esterna, a causa dell’incapacità di quest’ultima di garantirsi come punto di riferimento stabile e fondato.

## 6. Implicazioni pedagogiche e professionali

Le implicazioni pedagogiche, legate all’esperienza di interiorità appaiono del tutto evidenti, in particolare in relazione alle pratiche di educazione degli adulti. Si corre spesso il rischio di considerare gli adulti in relazione ai loro ruoli (familiari, genitoriali, professionali e sociali) e si trascura di prendere in considerazione l’adulto in quanto tale, che si trova ad un certo punto del proprio cammino di vita e anche di adultità. Non è certamente difficile immaginare che il tema della vita interiore possa interessare profondamente l’adulto, specie se la sua vita sia stata segnata da esperienze sofferte e dolorose.

Dal punto di vista professionale, il tema della vita interiore può essere

un potente sollecitatore nei riguardi di un progettualità educativa o formativa realmente attenta alla globalità della persona, con particolare riferimento agli adulti. Il pericolo, infatti, cui educatori e formatori vanno incontro nella loro attività è di concentrarsi eccessivamente, se non esclusivamente, nella promozione di competenze legate ai ruoli degli adulti, dimenticando la realtà stessa dell'essere adulto, anch'essa impegnata in un faticoso processo di crescita e di maturazione. È lecito dubitare che una persona, non sufficientemente maturata nella ricerca della propria identità, possa realmente vivere al meglio anche le proprie competenze. Sarebbe davvero il fallimento di un processo educativo o formativo, se accadesse quanto paventato da Demetrio, ossia che si formino “ottimi adulti dalla pessima maturità” (2005, p. 39). Per evitare ciò, nella progettualità dei percorsi educativi per adulti non dovrebbe mai mancare il riferimento alla ricerca della propria vita interiore, che è parte costitutiva della tensione maturativa di un adulto.

### **Nota bibliografica**

- Arendt H. (2009). *La vita della mente*. Bologna: il Mulino (edizione originale 1978).
- Borgna E. (2011). *La solitudine dell'anima*. Milano: Feltrinelli.
- Demetrio D. (2000). *L'educazione interiore. Introduzione alla pedagogia introspettiva*. Milano: RCS Libri - La Nuova Italia.
- Demetrio D. (2005). *In età adulta. Le mutevoli fisionomie*. Milano: Guerini e Associati.
- Gadamer H-G. (1990<sup>7</sup>). *Verità e metodo*. Milano: Bompiani (edizione originale 1960).
- Hadot P. (2009). *Ricordati di vivere. Goethe e la tradizione degli esercizi spirituali*. Milano: Raffaello Cortina (edizione originale 2008).
- Mortari L. (2009). *Aver cura di sé*. Milano: Bruno Mondadori.
- Natoli S. (2010). *L'edificazione di sé. Istruzioni sulla vita interiore*. Roma-Bari: Laterza.
- Rovatti P.A. (2007). *Abitare la distanza. Per una pratica della filosofia*. Milano: Raffaello Cortina.
- Zambrano M. (1996). *Verso un sapere dell'anima*. Milano: Raffaello Cortina (edizione originale 1991).

SE