

Chi siamo noi, tra filosofia e neuroscienze

Parlare dei libri di Siegel significa parlare dello suo stesso autore. Le due cose sono inscindibili. Professore di psichiatria alla University of California School of Medicine a Los Angeles, Siegel ci sorprende sempre con i suoi volumi in cui le esperienze personali sono frammischiate alle più recenti acquisizioni delle neuroscienze, dei percorsi psicoterapeutici ma anche delle sapienze tradizionali sia occidentali sia orientali. Questa sua febbrile ricerca di un senso della vita, del nostro essere nel mondo e soprattutto in relazione col mondo e con i nostri simili, si traduce in pagine che vibrano di una intensità insolita per un saggio di questa categoria. Sintetizzare il senso di questo volume in una breve recensione, come del resto è vero per tutti i precedenti di Siegel, è impresa improba. Tutti i suoi volumi e soprattutto quest'ultimo ruotano attorno all'eterno dilemma «chi

sono io e cosa ci faccio qui?». Qual è il mio ruolo in questa esistenza incarnata, in rapporto ai miei simili, all'intero ambiente circostante. Quali sono i mezzi e gli strumenti che mi permettono di superare l'illusione di un io isolato, separato, per immergermi al contrario nel flusso condiviso della vita, tanto umana quanto naturale, su questo pianeta? Come fare per non percepirci uno in contrapposizione all'altro, uno dominatore dell'altro o della natura, ma piuttosto coltivare quel senso di appartenenza, condivisione e cooperazione che consenta di transitare dal «me» al «noi». Se vi appaiono come interrogativi filosofici o addirittura mistici, non siete lontani dalla realtà. Solo che Siegel li affronta con una eccelsa capacità di rinnovarli e renderli palpitanti anche per l'uomo attuale.

Pierangelo Garzia



Tra me e noi.
Come integrare identità
e appartenenza
di Daniel J. Siegel
Raffaello Cortina Editore,
Milano, 2023,
pp. 300 (euro 25,00)

