

Antropologia negativa e fioritura umana. La sofferenza come indicatore affettivo

Negative Anthropology and Human Flourishing. Suffering as an Affective Indicator

Paola Iadaresta

Università Campus Bio-Medico, Roma, Italia

p.iadaresta@unicampus.it  <https://orcid.org/0009-0000-4443-1783>

DOI: [10.17421/2498-9746-12-13](https://doi.org/10.17421/2498-9746-12-13)

SUBMITTED: 20.03.2026 – REVIEWED: 15.06.2026 – ACCEPTED: 03.08.2026

Riassunto

Il contributo propone di integrare la questione della vita buona con un approccio di antropologia negativa. Invece di fondarsi su una definizione sostanziale della natura umana, assume la sofferenza come punto di accesso privilegiato per analizzare le condizioni che rendono possibile — o impediscono — una vita umana riuscita. Attraverso il confronto con la teoria critica contemporanea, la sofferenza viene interpretata come indicatore affettivo di bisogni antropologici frustrati, il cui statuto epistemico risulta oggi sistematicamente neutralizzato da processi di individualizzazione e medicalizzazione. L'ipotesi sviluppata è che una quota significativa del malessere contemporaneo sia riconducibile a forme di disincarnazione, intese come indebolimento del rapporto vissuto tra soggetto e mondo. Integrando fenomenologia, antropologia filosofica e psicologia, il contributo mostra come la sofferenza, lungi dall'essere un mero ostacolo, costituisca una via privilegiata per interrogare criticamente le condizioni della fioritura umana.

Parole Chiave: Fioritura umana, Sofferenza, Disincarnazione, Teoria critica, Vita buona.

Abstract

This paper proposes to integrate the question of the good life through a negative anthropology approach. Rather than relying on a substantive account of human nature, it takes suffering as a privileged entry point for analysing the conditions that enable or hinder human flourishing. Drawing on contemporary critical theory, suffering is interpreted as an affective indicator of frustrated anthropological needs, whose epistemic status is increasingly neutralized by processes of individualization and medicalization. The paper advances the hypothesis that a significant part of contemporary distress can be understood in terms of disembodiment, conceived as

a weakening of the lived relation between subject and world. By integrating phenomenology, philosophical anthropology, and psychology, the paper argues that suffering, far from being merely an obstacle, constitutes a key resource for critically interrogating the conditions of a meaningful human life.

Keywords: Human flourishing, Suffering, Disembodiment, Critical theory, Good life.

INDICE

1 Natura umana e ‘retta vita’	194
2 Una proposta di antropologia negativa	196
3 Sofferenza e ‘disincarnazione’	200
4 Conclusioni	205

Il male inflitto dall'esterno a un essere umano sotto forma di ferita esaspera il desiderio del bene e così suscita automaticamente la possibilità di un rimedio. Quando la ferita è penetrata profondamente, il bene desiderato è il bene perfettamente puro. La parte dell'anima che chiede: "Perché mi viene fatto del male?" è la parte profonda che in ogni essere umano, anche il più depravato, è rimasta sin dalla prima infanzia perfettamente intatta e perfettamente innocente.

S. WEIL, *La persona e il sacro*

1 NATURA UMANA E ‘RETTA VITA’

«La triste scienza, di cui qui presento alcune briciole all'amico, si riferisce ad un campo che passò per tempo memorabile come il campo proprio della filosofia, ma che, dopo la trasformazione dei metodi di quest'ultima, è caduto in preda al disprezzo intellettuale, all'arbitrio sentenzioso, e infine all'oblio: la dottrina della retta vita»¹. È con queste parole che Theodor Adorno apre la prefazione ai *Minima Moralia*, riportando alla memoria quello che un tempo era stato il campo della filosofia — *la dottrina della retta vita*. La questione della vita umana retta, 'buona', è receduta «alla sfera del privato, e poi del puro e semplice consumo»²: non è più oggetto di riflessione condivisa, bensì viene affidata alla sfera delle scelte individuali, sottratta a ogni interrogazione critica sulle sue condizioni e sul suo significato.

¹T. W. ADORNO, *Minima moralia. Meditazioni della vita offesa*, Einaudi, Torino 2010, p. 3.

²*Ibidem*.

Negli ultimi decenni si è assistito a una ripresa della questione ad opera delle correnti neo-aristoteliche dell'etica delle virtù. A differenza degli altri approcci della filosofia morale — che concentrano l'attenzione sulla correttezza delle singole azioni o sulle loro conseguenze — l'etica neo-aristotelica delle virtù riporta al centro la vita dell'agente morale nel suo insieme, ponendo la questione di che cosa significhi vivere bene *in quanto esseri umani*. In questa prospettiva, la valutazione morale non riguarda primariamente atti isolati ma la qualità della forma di vita che essi esprimono. Qui le virtù possono essere intese, in senso minimale, come disposizioni acquisite del carattere che orientano l'agente verso una forma compiuta della propria esistenza. Esse non operano come regole esterne, ma come modalità incarnate di risposta a situazioni concrete, rendendo possibile un agire appropriato senza ridurlo all'applicazione di principi generali.

In questo quadro, la nozione aristotelica di *eudaimonia* — spesso tradotta come 'felicità' ma oggi resa, nel tentativo di veicolare più accuratamente il significato, con *human flourishing* o 'floritura umana' — non designa uno stato soggettivo, bensì una condizione oggettiva di compiutezza: il pieno sviluppo delle capacità proprie dell'essere umano. Proprio in questo senso, però, si solleva un problema ulteriore. Se la vita buona consiste nella realizzazione compiuta dell'essere umano in quanto tale, occorre previamente chiarire in base a cosa questa compiutezza venga determinata; la questione della floritura umana rinvia inevitabilmente a quella della *natura* umana che dovrebbe, appunto, *fiore*.

Nella tradizione aristotelica, questo passaggio è reso esplicito dall'argomento della funzione, o *ergon*: ogni essere vivente è ciò che è in virtù della sua forma di vita specifica; la realizzazione di questa forma consiste nel pieno esercizio della sua funzione caratteristica. L'argomento può essere chiarito attraverso un'analogia: come un buon coltello è tale in quanto realizza bene la sua funzione specifica — tagliare —, allo stesso modo una buona vita umana è quella che realizza adeguatamente la funzione propria dell'essere umano. Per Aristotele, questa funzione corrisponde all'attività razionale dell'anima: vivere bene significa esercitare in modo eccellente le capacità razionali che ci sono proprie, secondo virtù. L'argomento dell'*ergon* stabilisce dunque un criterio formale: la 'bontà' di una vita dipende dalla realizzazione di ciò che quell'essere è per natura.

Nel momento, però, in cui si assume che esista una funzione propria dell'essere umano e che la sua realizzazione costituisca il criterio per valutare una vita 'buona', il riferimento alla natura umana rischia di assumere valenza normativa. Se la forma compiuta dell'essere umano diventa parametro di valutazione, allora il compimento di quella stessa forma potrebbe trasformarsi in uno strumento di distinzione tra vite riuscite e vite carenti, legittimando gerarchie ed eventuali esclusioni. Questo rischio è già interno alla tradizione aristotelica stessa: basti pensare all'interpretazione, della schiavitù, data da Aristotele, come conforme alla natura di alcuni esseri umani e non di altri. Il concetto, dunque, è ambiva-

lente: fonda la possibilità di pensare la vita buona ma, al tempo stesso, espone il discorso etico a possibili derive normative. Il riferimento alla natura umana, seppur problematico, resta un passaggio logico difficilmente eludibile: non si può parlare di fioritura umana evitando del tutto di interrogarsi sull'umanità da portare a compimento. Si propone dunque di affiancare a questo approccio una via complementare.

2 UNA PROPOSTA DI ANTROPOLOGIA NEGATIVA

Hartmut Rosa, sociologo e teorico critico, propone di affrontare il problema non a partire da un'idea sostantiva di natura umana ma dalle condizioni che rendono possibile — o impossibile — una vita umana riuscita. Particolarmente rilevante, in questa prospettiva critica, diventa la sofferenza delle persone, interpretata come segnale di qualcosa che, a livello umano, non sta funzionando:

La strada più promettente per delineare una versione contemporanea della teoria critica poggia su una verifica critica delle pratiche sociali alla luce delle concezioni di vita buona fatte proprie dagli attori sociali stessi. Perciò è mia convinzione [...] che i soggetti umani, nelle loro azioni e decisioni, siano sempre guidati da una qualche concezione (consapevole e frutto di riflessione o implicita e inarticolata) di «vita buona». Possiamo funzionare come attori sociali solo se abbiamo un'idea di dove dovremmo andare e di che cosa rende la vita buona e ricca di significato. Il percorso più promettente per una teoria critica — che, come abbiamo precisato, non muova da un'idea di natura o essenza umana, ma dalle sofferenze delle persone reali causate dalla società — si basa dunque su un confronto critico tra le concezioni delle buone pratiche e istituzioni sociali e quelle realmente esistenti. Perciò il primo obiettivo della filosofia critica devono per forza essere le condizioni sociali che, se da un lato strutturalmente inducono i soggetti a inseguire determinate concezioni del bene, dall'altro ne impediscono esse stessa la realizzazione.³

Piuttosto che definire positivamente in che cosa consista la vita buona, l'approccio di Rosa individua nelle forme di sofferenza un punto di accesso privilegiato alla questione: ciò che ostacola sistematicamente la possibilità di intrattenere una relazione significativa con il mondo segnala, in negativo, il fallimento di una forma di vita. La questione viene ricollocata sul piano delle condizioni socio-culturali e la domanda, da definitoria — cosa fa di una vita umana una buona vita umana? — diventa pratica e critica: quali condizioni rendono possibile, o impediscono, agli individui di realizzare la propria esistenza in modo compiuto?

³H. ROSA, *Accelerazione e alienazione. Per una teoria critica del tempo nella tarda modernità*, Einaudi, Torino 2015, p. 57.

«Il punto di partenza dei teorici critici», scrive Rosa, «dev'essere a mio parere la reale sofferenza umana»⁴: il contributo metodologico qui proposto è quello di un'antropologia 'negativa' che si affianca alle tradizioni antropologiche esistenti e cerca di rispondere alla domanda "cos'è l'uomo?" a partire dall'analisi delle sue mancanze e delle sue sofferenze, interpretandole come una spia di bisogni antropologici fondamentali che non stanno venendo soddisfatti — e che *proprio in virtù della loro mancanza* causano sofferenza. Il problema della natura umana non viene aggirato, ma affrontato in maniera indiretta: attraverso l'analisi della sofferenza è possibile dedurre, *ex negativo*, il bisogno umano frustrato che sta alla sua radice e interrogare le condizioni socio-culturali che ne hanno impedito o ne impediscono la soddisfazione. Un simile approccio non conduce a una definizione ultima e incontrovertibile dell'umano; consente però di circoscriverne progressivamente i tratti rilevanti, illuminando, per via indiretta, quelle condizioni senza le quali una vita non può dirsi pienamente umana.

Che le società contemporanee siano segnate da forme pervasive di disagio psicologico è ormai un dato difficilmente contestabile. La novità non è quantitativa: ogni epoca ha conosciuto le sue forme di dolore, le sue guerre, le sue povertà. È qualitativa, e riguarda la struttura stessa di questa sofferenza. «È evidente che i nostri contemporanei soffrono», scrive Miguel Benasayag, «ma in che senso si può parlare di una nuova sofferenza? In che cosa consiste la novità? La sofferenza non fa parte della vita, ogni epoca non ne ha la sua quantità? Per rispondere a queste domande [...] occorre indagare tale sofferenza partendo dalle fondamenta: cosa emerge di nuovo al loro interno che prima non esisteva?»⁵. È proprio questa specificità strutturale — non riconducibile, quindi, a una somma di avversità contingenti — a richiedere un'analisi distinta. Il modo in cui questa sofferenza viene recepita e gestita rivela, di per sé, qualcosa di significativo. Anziché interrogarsi collettivamente sulle condizioni che la producono, le società contemporanee tendono a restituirla al singolo come problema privato: la sofferenza diventa disfunzione individuale, da trattare con strumenti psicoterapeutici o farmacologici. «Il dolore viene fatto cessare prima che metta in moto un racconto»⁶, osserva Byung-Chul Han, e il dispositivo neoliberista «fa sì che ognuno si tenga occupato solo con se stesso, con la propria psiche»⁷, che l'individuo si ritiri in se stesso e cerchi affannosamente un rimedio a un disagio privato che, in realtà, è un disagio di tutti.

Interpretare la sofferenza come debolezza individuale è una distorsione del

⁴Ivi, p. 56.

⁵M. BENASAYAG, *Oltre le passioni tristi. Dalla solitudine contemporanea alla creazione condivisa*, cap. 1: *Cosa c'è di nuovo nelle attuali sofferenze "psi"?*, ed. digitale, Feltrinelli, Milano 2016.

⁶B. HAN, *La società senza dolore. Perché abbiamo bandito la sofferenza dalle nostre vite*, cap. 7: *Poetica del dolore*, ed. digitale, Einaudi, Torino 2021.

⁷*Ibidem*.

bisogno umano sotteso al malessere stesso. In una conversazione con Franco Basaglia, Jean-Paul Sartre ha criticato l'idea di 'guarigione' implicita alla psichiatria, secondo la quale il malato dev'essere 'riadattato' alla società di cui è ai margini. Così facendo, secondo Sartre, «non lo si è guarito affatto, lo si è massacrato. Non è questo il punto. Bisogna cercare in lui, capire la sua contestazione, capire ciò che voleva dire»⁸. La sofferenza — e non solo quella del malato psichiatrico — esige di essere compresa come reazione a uno stato presente che impedisce o ostacola la buona vita delle persone — una prospettiva critica che oggi si fa molta fatica ad adottare. Con le parole di Mark Fisher:

L'ontologia oggi dominante nega alla malattia mentale ogni possibile origine di natura sociale. Ovviamente, la chimico-biologizzazione dei disturbi mentali è strettamente proporzionale alla loro depoliticizzazione: considerarli alla stregua di problemi chimico-biologici individuali, per il capitalismo è un vantaggio enorme. Innanzitutto, rinforza la spinta del Capitale in direzione di un'individualizzazione atomizzata (sei malato per colpa della chimica del tuo cervello); e poi crea un mercato enormemente redditizio per le multinazionali farmaceutiche e i loro prodotti (ti curiamo coi nostri psicofarmaci). Che qualsiasi malattia mentale possa essere rappresentata come un fatto neurologico è chiaro a tutti. Ma questo non ci dice nulla sulle cause. Se per esempio è vero che la depressione generalmente comporta un basso livello di serotonina, allora quello che va spiegato è perché in determinati individui il livello di serotonina sia basso. Farlo però richiede una spiegazione sociale e politica⁹.

Sebbene l'analisi di Fisher — così come quelle di Basaglia e Sartre — si riferisca innanzitutto alle malattie mentali, si rivela applicabile anche a forme di disagio di natura non clinica. Se la sofferenza viene ricondotta a un malfunzionamento interno (per giunta, come sottolinea Fisher, spesso considerato di natura puramente bio-chimica) al soggetto, perde la capacità di rinviare alle condizioni sociali che la producono. L'operazione descritta da Fisher coincide dunque con una netta separazione tra esperienza vissuta e strutture sociali alla radice del malessere.

Verso il superamento di questa separazione si colloca la riflessione di Eva Iloulou e Edgar Cabanas, che in *Happycracy. Come la scienza della felicità controlla le nostre vite* evidenziano l'affermazione, nelle società contemporanee, di un modello normativo di felicità intesa come stato di benessere continuo, caratterizzato dall'assenza di dolore. È la stessa diagnosi di Illich, secondo il quale ogni cultura fornisce una certa interpretazione della sofferenza. Le società occidentali, in modo particolare, hanno inteso il progresso come «sinonimo di riduzione del volume complessivo di sofferenza. Da allora, la politica fu concepita come un'attività diretta non tanto a massimizzare la felicità quanto a ridurre al minimo il dolore. [...] In questo contesto sembra ormai razionale fuggire il dolore, letteralmente a

⁸F. BASAGLIA, *L'utopia della realtà*, Centauria, Milano 2018, p. 236.

⁹M. FISHER, *Realismo Capitalista*, Nero, Roma 2018, pp. 84-85.

qualsiasi prezzo, piuttosto che fronteggiarlo»¹⁰. In quest'ottica di 'riduzione del dolore a tutti i costi' ci si priva della comprensione di quel dolore stesso: attraverso un approccio perlopiù medicalizzante si elimina il sintomo senza indagarne la causa, rinunciando a qualsiasi «confronto critico tra le concezioni delle buone pratiche e istituzioni sociali e quelle realmente esistenti»¹¹ — sfida che la filosofia, invece, ha tradizionalmente sempre raccolto.

All'interno di un simile modello, le emozioni negative non sono interpretate come indicatori di problemi sociali o di bisogni antropologici insoddisfatti, ma come ostacoli da rimuovere. La sofferenza viene privata di statuto epistemico — si rifiuta, quindi, la possibilità che possa rivelare qualcosa sul mondo — e viene ridotta a puro impedimento. Se la sofferenza — stando a Rosa — è il punto d'accesso privilegiato alla questione della vita buona, allora la sua neutralizzazione — come denunciato da Illouz e Cabanas — ne blocca la funzione critica. Le emozioni negative, in quanto contrarie a una cultura di matrice neo-liberista fondata su un'idea di felicità che è continuo auto-sviluppo, miglioramento, soddisfazione di sé, vengono declassate. Il soggetto felice è — e *deve* essere — un soggetto ottimista, resiliente, capace di costruirsi da sé, perseverando in un continuo percorso di auto-perfezionamento. Come Illouz e Cabanas mettono in luce, gerarchizzando le emozioni e ponendo quelle negative al di sotto di quelle positive, si silenzia contestualmente «l'aspetto morale del benessere»¹², la cui comprensione ed eventuale revisione passa necessariamente per un momento di rottura. Riporto, dunque, una citazione chiave:

Tutte le emozioni forniscono informazioni essenziali sul modo in cui l'individuo costruisce la sua storia personale, si relaziona agli altri, si muove nel suo ambiente sociale e affronta gli ostacoli, le pressioni e le opportunità della vita quotidiana. Esse sono inoltre fondamentali per comprendere ciò che spinge le persone e i gruppi ad assembrarsi, mobilitarsi, agire e cambiare. La sfida, quindi, è capire a fondo la funzione di ciascuna emozione, e il ruolo che ha nel formare, mantenere o mettere in discussione certe dinamiche individuali, sociali e culturali in un dato contesto (che si tratti di identità personale o sociale, azioni di gruppo, umore collettivo, riconoscimento reciproco, resistenza politica, consumo o memoria nazionale), e non ignorarne alcuna perché avrebbe caratteristiche naturalmente o intrinsecamente negative, e quindi disfunzionali o disadattive¹³.

Le emozioni — sia positive che negative — sono forme di rivelazione situata del rapporto tra soggetto e mondo. In questo senso, la sofferenza *deve* poter avviare un racconto, farsi narrazione delle proprie cause. Neutralizzarla significa

¹⁰I. ILLICH, *Nemesi medica. L'espropriazione della salute*, Red Edizioni, Milano 2022, p. 157.

¹¹H. ROSA, *Accelerazione e alienazione*, cit., p. 57.

¹²E. CABANAS, E. ILOUZ, *Happycracy, Come la scienza della felicità controlla le nostre vite*, cap. 5: *La felicità è la nuova normalità, Una distinzione fallace*, ed. digitale, Codice Edizioni, Torino 2019.

¹³*Ibidem*.

interrompere un processo di comprensione per cui lo shock emotivo è un momento necessario per entrare in rapporto critico con le condizioni che rendono possibile — o negano — una vita umana significativa.

3 SOFFERENZA E 'DISINCARNAZIONE'

La domanda sulla vita buona torna dunque ad imporsi alle coscienze attraverso la sofferenza vissuta delle persone. Analizzare questa sofferenza diventa un modo di risalire, per via negativa, ai bisogni fondamentali della nostra esistenza umana. Perché soffriamo? Quale parte della nostra umanità sta venendo frustrata? E, di conseguenza, cosa significa per noi vivere bene, condurre un'esistenza *propriamente* umana? In questo senso, il dolore si presenta originariamente come una domanda. Come osserva Illich:

Ogni volta che io provo un dolore, avverto che si pone una domanda. Concentrarsi sull'evoluzione di tale domanda è il modo migliore per studiare la storia del dolore. Che il dolore lo senta io stesso o che io veda i gesti di un altro che mi dice di star soffrendo, in questa percezione è sempre insito un interrogativo. La domanda che esso pone è altrettanto inerente al dolore fisico quanto la sua solitudine. Il dolore è il segno di qualcosa che non trova risposta; esso rimanda a qualcosa di aperto, che nel momento successivo passa a domandare: «Cos'è che non va? Per quanto tempo ancora? Perché bisogna...perché debbo...perché mi tocca...perché mi capita di soffrire questo dolore? Perché esiste questo tipo di male, e perché colpisce proprio me?»¹⁴.

Il dolore apre uno spazio di interrogazione: segnala una mancanza che richiede di essere compresa e che possiede, dunque, una dimensione intrinsecamente epistemica. Riprendendo allora la domanda di Benasayag — perché i nostri contemporanei soffrono? — diventa necessario approfondire le radici di questa specificità.

Su questo punto risulta illuminante la critica avanzata da Edward E. Sampson nel saggio *Establishing Embodiment in Psychology*, in cui lo psicologo mostra che la marginalizzazione del corpo non è un'anomalia della psicoterapia, ma una costante della tradizione teoretica occidentale nel suo complesso. Secondo Sampson, la mente e l'anima sono state riconosciute come sedi privilegiate dell'umano, mentre il corpo, di contro, è sempre stato associato a una dimensione inferiore, animale e incontrollabile, da dover controllare e dominare:

If there is one dominant message that has been carried for many centuries in the western tradition's relationships to the body, it centers on the ideas of danger and control. The bases for these concerns center on three related themes: (1) The body represents our continuing tie to the world of animals and so diminishes that which is

¹⁴I. ILLICH, *Nemesi medica*, cit., p. 150.

distinctively human. (2) The body seems to be something that is always at the edge of our control and so threatens to take us places that we and others prefer not to go. (3) Once later Christianity separated soul from body, the soul took precedence as something that served mortality in a way that the decaying body was incapable of achieving, thus elevating the soul to higher standing than the body. I think it fair to conclude that other than a few notable (and early) exceptions (e.g. see Bynum, 1995), the western tradition has been more body-negative than body-positive, especially viewing the body as a source of potential danger rather than as a source of knowledge or wisdom. No wonder, then, that those scholarly traditions that developed within this context, including both the dominant and challenger discourses we have been considering, either ignored or disparaged the body. There was little if any support within the larger tradition for doing otherwise¹⁵.

Una simile impostazione contribuisce a modellare pratiche e istituzioni — tra cui, appunto, quelle psicoterapiche — tendenti a privilegiare dimensioni cognitive e riflessive a scapito dell'esperienza vissuta. Il crescente interesse occidentale per pratiche, come quelle di meditazione orientale, che pongono al centro il corpo può essere letto, secondo l'analisi di Sampson, non come semplice 'moda' ma come il segnale di una mancanza — la mancanza di una forma di esperienza che le configurazioni dominanti delle società occidentali non solo non offrono, ma spesso sopprimono.

Se la sofferenza deve essere interpretata, in senso critico, come indicatore di bisogni antropologici frustrati, allora le osservazioni di Sampson consentono di avanzare una prima ipotesi esplicativa circa la natura di tale mancanza — ovvero che non derivi da mere contingenze psicologiche individuali, ma da un disallineamento strutturale tra l'essere umano e l'esperienza incarnata della realtà. Per caratterizzare questo fenomeno si utilizzerà il termine disincarnazione. Per 'disincarnazione' non s'intende l'assenza letterale del corpo, né un'effettiva fuoriuscita dall'esperienza corporea, ma un processo di progressiva marginalizzazione del corpo come centro dell'esperienza vissuta. Ciò che viene meno non è il corpo biologico — che rimane presente — ma la sua funzione di centro primario del rapporto con il mondo: il modo in cui, nelle condizioni originarie dell'esistenza incarnata, i vincoli spaziali, temporali e relazionali strutturano il darsi dell'esperienza. Questo processo non può essere compreso come una semplice trasformazione interna al soggetto. Esso è profondamente intrecciato a specifiche configurazioni socio-culturali che riorganizzano sistematicamente il rapporto tra individuo ed esperienza, privilegiando forme di mediazione e controllo rispetto alla presenza situata. Il malessere strutturale può allora essere letto come indice di un bisogno fondamentale rimasto insoddisfatto: il bisogno di presenza incarnata, che riguar-

¹⁵E. E. SAMPSON, *Establishing Embodiment in Psychology*, «Theory & Psychology», 6/4 (1996), p. 612.

da la possibilità stessa di stare nel mondo in modo situato e di intrattenere un rapporto vissuto, non mediato, con la realtà, con gli altri e con se stessi.

Anche la nozione di presenza incarnata — contenuta implicitamente in quella di ‘disincarnazione’ — richiede una precisazione. Per incarnazione non s’intende semplicemente affermare che l’essere umano possieda un corpo, quanto piuttosto riconoscere il corpo come condizione originaria del suo stare al mondo — intuizione, questa, centrale alla fenomenologia di Maurice Merleau-Ponty. Per Merleau-Ponty, il corpo è il luogo stesso a partire dal quale il mondo si dà come esperienza — ed è in questo senso che qui ci si riferisce al corpo non come a qualcosa che l’individuo ‘possiede’ ma come a qualcosa che l’individuo ‘è’. Attraverso il corpo il mondo acquista significato, oppone resistenza e struttura un campo di esperienza situato. La presenza incarnata è dunque una modalità di rapporto pre-riflessivo con il mondo, che costituisce il terreno su cui si fondano la riflessione e il giudizio: è questo stesso radicamento corporeo, infatti, a rendere possibili quelle forme di sensibilità e risposta adeguate alla situazione necessarie al giudizio pratico.

La disincarnazione si configura come alterazione di questo rapporto originario: viene compromessa la funzione del corpo come centro vissuto di accesso al reale. Il soggetto ha sempre e comunque un corpo ma smette di abitare l’esperienza a partire da esso. Questa trasformazione non è uniforme, né può essere ricondotta a un’unica causa. Si manifesta come un insieme di dinamiche interrelate tra loro che operano su diversi piani dell’esperienza e contribuiscono, ognuna a modo proprio, all’indebolimento della presenza incarnata del soggetto nel mondo. Tra queste, si possono annoverare le forme di accelerazione sociale analizzate da Rosa che, comprimendo il tempo dell’esperienza, ne riducono la capacità di sedimentazione e impediscono quel radicamento temporale che solo rende possibile un’adeguata appropriazione del vissuto; oppure i processi di mediazione tecnologica — in particolar modo digitale — che riorganizzano il rapporto del soggetto con il mondo secondo schemi rappresentazionali, attenuando la dimensione diretta e sensibile dell’esperienza. Alterazione, questa, denunciata da Günther Anders molto prima dell’avvento dei *social media* col nome di *fantasmaticizzazione*. A queste dinamiche si affiancano forme più propriamente esistenziali di disincarnazione: in ambito psicologico è stata messa in evidenza una tendenza generalizzata all’evitamento esperienziale per cui emozioni, stati corporei e vissuti affettivi vengono percepiti come ostacoli da gestire piuttosto che dimensioni da attraversare. Ne consegue un rapporto *mediato* con la propria esperienza, in cui il contatto diretto con la realtà viene indebolito dall’interposizione di categorie e schemi di pensiero finalizzati a gestirla prima ancora di viverla. La disincarnazione non è dunque soltanto una condizione esistenziale o psicologica ma il prodotto di una configurazione storica dell’esperienza in cui strutture sociali, dispositivi tecnologici e modelli culturali convergono nel ridefinire le modalità del nostro stare al

mondo.

Per comprendere meglio in che cosa consista e in che modo incida questo generale indebolimento sulla struttura dell'esperienza umana, può essere utile richiamarsi alla riflessione di Helmuth Plessner. Senza presupporre una definizione sostantiva della natura umana, la sua analisi consente di descrivere la specifica modalità con cui l'essere umano è in rapporto con il proprio corpo e con il mondo, offrendo strumenti concettuali utili a comprendere il significato della presenza incarnata e, per contrasto, della sua alterazione. Nella sua opera principale, *I gradi dell'organico e l'uomo*¹⁶, Plessner articola una fenomenologia dei viventi a partire dal principio di *posizionalità*: il modo in cui ogni organismo è situato rispetto a se stesso e al proprio ambiente. Ciò che distingue l'essere umano dagli altri animali non è un semplice incremento di complessità, ma una struttura di rapporto qualitativamente diversa — quella che Plessner chiama *posizionalità eccentrica*. L'uomo è l'unico vivente che, pur essendo interamente corpo, può allo stesso tempo assumere il proprio corpo come oggetto di osservazione e distanziamento. Questa peculiare struttura non implica una fuoriuscita dalla corporeità, ma introduce piuttosto una distanza all'interno dell'esperienza incarnata stessa — distanza che è insieme la condizione del linguaggio, del pensiero riflessivo e della costruzione di mondi simbolici. Ne risulta un essere strutturalmente dialettico, sospeso tra immersione corporea e distanziamento riflessivo: dove gli altri animali abitano il proprio ambiente in modo immediato e centrato, l'essere umano vive in uno scarto costitutivo tra l'interno e l'esterno del proprio centro esperienziale. Ecco perché l'incarnazione, per l'uomo, non è mai semplicemente *data* ma ha piuttosto il carattere di qualcosa che deve essere costantemente riconquistato.

Il funzionamento equilibrato dell'umano consiste nel mantenimento dinamico di questa tensione: né una fusione immediata con il vissuto corporeo, né una rigida adesione al punto di vista della terza persona. È quando la tensione tra le due dimensioni si irridisce che qualcosa nell'esperienza si altera. Il modello descrittivo di Plessner supporta dunque l'ipotesi che le configurazioni socio-culturali contemporanee tendano a favorire il polo della distanza riflessiva a scapito di quello della centratura corporea. In termini plessneriani, la disincarnazione si configura come una cristallizzazione unilaterale dell'eccentricità: ciò che Plessner descriveva come l'apertura costitutiva dell'umano verso l'esterno di se stesso si trasforma in una posizione stabile, perdendo la sua dialetticità con il polo opposto e la vitalità che questa dialetticità comporta.

La critica di Sampson non investe soltanto la psicologia ma mette a fuoco una tendenza più profonda e trasversale della cultura occidentale che ha progressivamente privilegiato le dimensioni cognitive e riflessive dell'esperienza a scapito

¹⁶H. PLESSNER, *I gradi dell'organico e l'uomo. Introduzione all'antropologia filosofica*, Bollati Boringhieri, Torino 2006.

della sua radice corporea e situata. Questa gerarchia non è priva di conseguenze: una cultura che orienta sistematicamente verso l'intelletto la presa di distanza dal vissuto e la gestione riflessiva dell'esperienza piuttosto che verso il radicamento in essa — mai pienamente raggiunto, ma sempre nuovamente tentato — produce la compressione di qualcosa di strutturalmente necessario all'umano. Il corpo non è un elemento accidentale del soggetto ma la sua condizione originaria. La frustrazione di questa condizione può essere descritta come un blocco del movimento dialettico tra centratura e distanziamento: il soggetto tende a trattenersi nel polo esterno, rinunciando al ritorno verso il centro corporeo da cui l'esperienza origina.

Le categorie di Plessner consentono di descrivere sia la peculiare modalità con cui l'essere umano è in rapporto con la propria esperienza — oscillando, quindi, tra centratura corporea e presa riflessiva, in una dialettica mai risolta — sia il rischio che questo stesso movimento dialettico si interrompa. Alcune acquisizioni della psicologia contemporanea risultano compatibili con le intuizioni di Plessner. Mi riferisco, in modo particolare, alla Acceptance and Commitment Therapy (ACT) sviluppata da Steven C. Hayes. Collocata all'interno delle cosiddette 'terapie contestuali', l'ACT non mira primariamente all'eliminazione dei sintomi ma alla modificazione del rapporto che il soggetto intrattiene con i propri vissuti interni nel contesto in cui questi si producono. La ACT non si colloca sul piano della classificazione della patologia ma su quello della comprensione dei processi attraverso i quali il soggetto si rapporta alla propria esperienza. Secondo questo approccio, alla radice di molte forme di sofferenza psicologica e di disagio esperienziale ci sarebbe quello che Hayes definisce 'evitamento esperienziale': «*Experiential avoidance is the phenomenon that occurs when a person is unwilling to remain in contact with particular private experiences (e.g., bodily sensations, emotions, thoughts, memories, behavioral predispositions) and takes steps to alter the form or frequency of these events and the contexts that occasion them*»¹⁷. Questa dinamica di sottrazione sistematica al contatto con le proprie emozioni, le proprie sensazioni corporee e i propri pensieri può essere interpretata, in continuità con quanto emerso finora, come una specifica modalità di alterazione del rapporto incarnato con il mondo. Il soggetto non è più immediatamente implicato in ciò che gli accade ma assume una posizione mediata e orientata al controllo. La possibilità di prendere le distanze dal proprio vissuto — che costituisce, di per sé, una risorsa fondamentale per l'azione e la riflessione — si irrigidisce, interrompendo quel movimento, complementare e necessario, di ritorno al centro. Il soggetto, pur non cessando di essere incarnato, fatica sempre di più ad abitare la propria

¹⁷S. C. HAYES, K. G. WILSON, E. V. GIFFORD, V. M. FOLLETTE, K. STROSAHL, *Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment*, «Journal of Consulting and Clinical Psychology», 64 (1996), p. 1154.

esperienza vissuta. La descrizione della struttura eccentrica e l'analisi psicologica dei processi di evitamento indicano entrambe un indebolimento dell'esperienza in prima persona, e del contatto diretto con la realtà. È in questa alterazione che la sofferenza contemporanea può essere interpretata come un indicatore affettivo di una trasformazione — ampia, profonda, sistemica — delle condizioni stesse dell'esperienza umana.

4 CONCLUSIONI

Il percorso fin qui delineato propone di integrare la tradizione aristotelica e neo-aristotelica con un approccio che ne illumini aspetti tendenzialmente trascurati. Se tale tradizione lega la fioritura umana a qualche forma di compimento della natura dell'uomo, l'analisi qui proposta mostra come quel riferimento, seppur non eludibile, possa essere arricchito dall'attenzione alle forme di sofferenza che ne segnalano il mancato compimento, costituendosi come accesso indiretto e complementare a ciò che caratterizza una vita umana compiuta.

Le analisi di Illouz e Cabanas mettono in luce come lo statuto epistemico della sofferenza venga sistematicamente neutralizzato nelle società contemporanee, attraverso una cultura che delegittima le emozioni negative e le riduce a disfunzioni individuali. Ciò che potrebbe aprire uno spazio di interrogazione critica viene ridotto a un problema privato, impedendo qualsiasi comprensione delle cause alla radice di questa sofferenza.

Attraverso Sampson, la fenomenologia e l'antropologia filosofica, è stata avanzata una prima ipotesi esplicativa secondo la quale una parte rilevante della sofferenza contemporanea sarebbe riconducibile a un indebolimento della presenza incarnata — intendendo, con questa espressione, il modo originario in cui l'esperienza si dà come situata e concreta. Le dinamiche di disincarnazione descritte indicano dunque una trasformazione storicamente e socialmente situata delle condizioni di esperienza tale per cui il soggetto fatica ad abitare il proprio vissuto in prima persona.

L'eccentricità di Plessner descrive una tensione costitutiva tra radicamento e distanza dal proprio centro esperienziale. A caratterizzare la contemporaneità sarebbe l'unilateralizzazione di questa tensione. I processi descritti da Hayes in termini di evitamento esperienziale sono una concretizzazione psicologica di questa dinamica. In questo scarto, la sofferenza riacquista il proprio significato, presentandosi come rottura dell'equilibrio del rapporto del soggetto con il mondo e, in quanto tale, come domanda antropologica che esige una risposta. La sofferenza non indica direttamente *cosa sia* una vita buona ma segnala le condizioni in cui essa viene meno — costituendosi come indicatore affettivo che circoscrive l'umano attraverso l'individuazione di ciò che lo nega. Integrare la riflessione

sulla vita buona con un'attenzione alla sofferenza significa aprire un punto di accesso spesso trascurato alla comprensione dell'esperienza umana: un contributo che la prospettiva dell'antropologia negativa può offrire in modo complementare alle tradizioni argomentative consolidate, portando alla luce dimensioni che rischierebbero, altrimenti, di restare nell'ombra.

© 2026 Paola Iadaresta & Forum. Supplement to Acta Philosophica



Quest'opera è distribuita con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale](#).

[Testo completo della licenza](#)