

## FILOSOFIA E PRATICA: UN BINOMIO POSSIBILE?

La parola Filosofia viene generalmente associata alle riflessioni dei grandi pensatori, come Platone, Aristotele o Kant, che magari ci è capitato di incrociare sui banchi di scuola.

Difficilmente però siamo consapevoli del fatto che la filosofia ha da sempre fornito strumenti da utilizzare nella vita di ogni giorno.

Infatti, sin dalle origini, essa è stata interpretata non solo come esercizio intellettuale, ma anche e soprattutto come stile di vita.

*"Essere un filosofo non significa semplicemente avere pensieri raffinati, e neppure fondare una scuola. Consiste nel risolvere dei problemi fondamentali della vita, non in teoria, ma in pratica". (H. D. Thoreau)*

## LA FILOSOFIA È PER TUTTI!

tutti abbiamo un modo personale di osservare la realtà, di interpretare il mondo e di rapportarci con gli altri e già questo costituisce la nostra personale filosofia di vita.

Si tratta però di valutare gli aspetti che causano dei conflitti e non ci permettono di essere totalmente sereni e padroni delle nostre azioni!

# FilosofiaAmica

## infuso di filosofia

**CONTATTAMI:**  
IL PRIMO INCONTRO,  
INFORMATIVO,  
E' ASSOLUTAMENTE  
**GRATUITO E SENZA**  
**ALCUN IMPEGNO!**

Dott.ssa **Valeria** Trabattoni:  
349 5231470 | [valeria@filosofiaamica.it](mailto:valeria@filosofiaamica.it)  
[www.filosofiaamica.it](http://www.filosofiaamica.it)

*"La Filosofia insegna ad agire,  
non a parlare!"*

*(Seneca)*



# FilosofiaAmica

## infuso di filosofia

## HAI UN PROBLEMA? PROVA CON LA FILOSOFIA!

Un problema di lavoro, un rapporto conflittuale, una decisione rimandata, possono creare una situazione di disagio che non sai come gestire.

**Non sempre c'è una strada assolutamente giusta ed una assolutamente sbagliata.**..più spesso ci si trova davanti ad un ampio ventaglio di opportunità e il difficile è proprio districarsi in questo labirinto di possibilità!

Lo sguardo del filosofo non cerca né colpe né colpevoli, ma ragioni da comprendere e ti offre momenti di **riflessione, ascolto e confronto critico, opportunità di comunicazione, dialogo e analisi** per migliorare la qualità della tua vita e per indirizzarla in modo più consapevole.

*"Vana è la parola di quel filosofo che non riesca a guarire alcuna sofferenza dell'uomo: come non abbiamo bisogno della medicina se non riesce ad espellere dal nostro corpo le malattie, così non abbiamo alcuna utilità della filosofia se essa non serve a scacciare le sofferenze dall'anima". (Epicuro)*

La filosofia non ti offre pacchetti preconfezionati, ma ti fornisce tutti gli strumenti necessari affinché tu possa trovare la **SOLUZIONE CHE FA PER TE!**

## PROGETTO BEN - ESSERE

Il Ben-Essere, per essere veramente tale, non può prescindere dalla cura di sé a 360°.

Ciò significa che, accanto alle attenzioni che quotidianamente dedichiamo al nostro corpo, sarebbe opportuno considerare tutti gli aspetti che contribuiscono a farci star bene in modo stabile e duraturo.

*"Osserva te stesso; distogli lo sguardo da tutto quanto ti circonda e rivolgilo al tuo intimo: questa è la prima cosa che la filosofia esige da chi pretende di coltivarla. Non di qualcosa fuori di te si tratta, ma unicamente di te stesso". (Fichte)*

**Non si tratta di lezioni di storia della filosofia e neppure di una terapia:** il centro dell'incontro sei e rimani tu, nel rispetto della tua visione del mondo e dei tuoi valori. L'obiettivo è rendere questi valori chiari e coerenti tra di loro, in modo che siano finalizzati al raggiungimento degli obiettivi e della condizione di BenEssere, facendoti appellare al filosofo nascosto in ognuno di noi!

*"E' proprio di chi è ignaro di filosofia accusare gli altri delle proprie disgrazie; è proprio di chi ha iniziato ad istruirsi accusare se stesso; è proprio, infine, di chi si è educato alla filosofia non accusare né se stesso né gli altri". (Epitteto)*

## COME FUNZIONA?

Durante gli incontri avrai la possibilità di:

- Esporre la tua situazione.
- Individuare la causa/le cause del tuo Mal-Essere
- Individuare e classificare le emozioni connesse a questa situazione.
- Analizzare criticamente gli elementi coinvolti
- Valutare criticamente le possibili soluzioni. Evidenziare quali sono i presupposti più o meno consapevoli che intervengono e condizionano il tuo approccio al problema.
- Confrontare la tua visione della situazione (che a questo punto avrà assunto la forma di un vero e proprio sistema filosofico) con altre teorie filosofiche che possono essere funzionali alla valutazione e risoluzione del tuo problema.
- Individuare, alla luce di questa nuova consapevolezza, la strategia che meglio si addatta alla tua visione del mondo e che, tra tutte le soluzioni possibili, risulta quella più facilmente attuabile.
- Raggiungere l'equilibrio che consente di ripristinare la condizione di Ben-Essere.

