

CATARSI NON È UNA BRUTTA PAROLA

La parola *catarsi* viene da un verbo e quindi da un sostantivo che in greco antico significavano *purificare, purificazione*. Una purificazione che toccava il corpo e l'anima, come per i pitagorici – e implicava allora una decontaminazione e un'elevazione morale (*ascesi*) rese possibili dallo svolgimento di un rito – o che invece interessava la sola anima, come per Platone e Aristotele.

In ambito psicanalitico e psicoterapeutico, si intende con la parola *catarsi* la *liberazione* da un trauma o un conflitto interiore (o da una qualunque altra analoga forma di disagio), un'*evacuazione* che avviene facendo riaffiorare alla mente della persona implicata ciò che ha prodotto quel trauma o quel conflitto.

La catarsi è quindi un concetto che affonda le proprie radici nella cultura greca antica ma viene ancora oggi utilizzato per descrivere un processo di purificazione e liberazione emotiva attraverso diverse forme, sia artistiche che terapeutiche.

Nell'antichità, la catarsi acquistò però particolare rilevanza nel contesto della tragedia greca, dove lo spettatore veniva coinvolto emotivamente nelle vicende dei personaggi, vivendo con essi paura, dolore, compassione e, infine, purificazione.

Fu Aristotele nel suo trattato sulla *Poetica* (terzo secolo a.C.) a teorizzare che la tragedia provocasse nei suoi spettatori una catarsi di emozioni negative, permettendo loro di liberarsi da ansie e conflitti interiori.

Il concetto greco di catarsi è di grande importanza proprio per la connessione in cui Aristotele lo pose con il problema dell'arte, dopo che esso aveva designato, specialmente nell'orfismo e nel

pitagorismo, particolari metodi o periodi di purgazione spirituale. Aristotele, nella sua giustificazione della mimesi artistica dalla condanna di Platone, osservò come l'adeguazione passionale che si realizza nello spettatore rispetto alle vicende del dramma non fosse semplicemente passiva e negativa (come l'aveva considerata, e perciò respinta, il suo maestro), ma rappresentasse al contrario quasi uno sfogo, una liberazione di quel che nell'anima corrispondeva a tale *pathos*. Vedendo quindi nella tragedia un'azione che «con la compassione e col terrore compie la purificazione di simili sentimenti», egli pose per la prima volta, sia pure in una formulazione ancora compenetrata di fisiologismo, quel concetto dell'arte come liberazione dalla passione che è poi rimasto alla base dell'intera storia dell'estetica e ha continuato a manifestarsi, per esempio, nelle trattazioni di Johann Wolfgang von Goethe e di Gotthold Ephraim Lessing.

È interessante notare, nelle diverse scuole che hanno tentato di cogliere il valore più profondo del concetto di catarsi aristotelica, la presenza di tutte e tre le componenti di significato: quella *etica*, quella *medica* e quella *estetica*. La ricezione dell'antico termine greco, in un'interpretazione molto diffusa, sarebbe un grecismo della medicina, il che porterebbe a pensare alla catarsi come a una "medicina omeopatica" che libera dal male delle passioni iniettando il male stesso ma traslato. Per numerosi altri, che ne hanno rilevato invece il carattere morale, la catarsi è da intendersi come una via verso la moderazione più che una espulsione della passionalità intesa come malattia. Altri ancora hanno optato per una soluzione filosofica, pensando agli effetti conoscitivi prodotti da un repentino avanzamento intellettuale.

Catartico si chiama, d'altra parte, il metodo ideato da Josef Breuer nel diciannovesimo secolo, all'inizio della psicoterapia moderna. Nel metodo catartico la rappresentazione del fatto doloroso/traumatico, sepolto nell'inconscio dall'individuo, coincide con la sua rievocazione e quindi con la ripresentazione del fatto stesso, allo scopo di eliminarne l'aspetto minaccioso. Il metodo catartico propone perciò una seconda possibilità di vivere l'evento generatore

di sofferenza e di esorcizzarlo attraverso una sua rappresentazione nuova e consapevole.

La catarsi ha avuto quindi grande spazio nei più svariati ambiti culturali, dalla filosofia alla psicanalisi, dalla teologia all'arte teatrale. Ha, insomma, attraversato la cultura occidentale nei secoli, il che testimonia non solo la sua poliedricità e l'interesse che ha suscitato in diversi campi della cultura, ma anche come il concetto vada oltre a tutti quelli elencati.

Si può dire che quello catartico sia un aspetto che ci caratterizza in quanto esseri umani, sia nella singolarità della vita di ciascuno, sia nella totalità storica dell'umanità. È una delle proprietà della nostra esperienza, a partire da quando da bambini si cade imparando a camminare, fino ad arrivare ad alcuni tra i più elevati picchi scientifici, artistici e culturali toccati nella storia.

Oggi si parla di catarsi sia in ambito artistico che psicologico. Attraverso la musica, la pittura, la danza o la scrittura, le persone possono esprimere ed elaborare le proprie emozioni in modo creativo, ottenendo una catarsi, appunto, che favorisce il benessere psicofisico.

In questo senso la catarsi non riguarda soltanto opere d'arte o sedute terapeutiche, ma fa parte della nostra quotidianità. Quando ci emozioniamo leggendo un testo o assistendo a un'opera teatrale o cinematografica, quando ridiamo con gli amici dopo una giornata difficile, quando scriviamo di getto i nostri pensieri più intimi o ci scateniamo danzando o cantando, stiamo sperimentando una forma di catarsi che ci aiuta a ristabilire l'equilibrio interiore.

Qualunque sia il suo tramite, in ogni epoca dell'umanità, la catarsi ci permette di liberare tensioni accumulate, di affrontare le nostre paure e i dolori più profondi, di accettare e superare i momenti difficili della vita. È un processo che ci rende più consapevoli di noi stessi, più empatici verso gli altri e più in sintonia con il nostro essere.