RIVISTA INTERNAZIONALE DI FILOSOFIA E PSICOLOGIA
DOI: 10.4453/rifp.2025.0015

ISSN 2039-4667; E-ISSN 2239-2629
Vol. 16 (2025), n. 2, pp. 136-145

TEMI ED EVENTI

La società dell'ansia. Un'indagine fenomenologica tra legami, senso e tecnica

Alessandro Pizzo[(α)]

Ricevuto: 14 Maggio 2025; accettato: 29 Luglio 2025

Riassunto Il presente contributo offre una rilettura critica del saggio *La società dell'ansia* di Vincenzo Costa, alla luce della tradizione fenomenologica classica e contemporanea. L'analisi si sofferma sul nesso tra l'erosione dei legami affettivi, la perdita di orientamento simbolico e la crescente tecnicizzazione della vita quotidiana, con particolare attenzione alle dinamiche intersoggettive mediate dalle tecnologie digitali. Dopo aver ricostruito l'impianto teorico offerto dall'autore, il saggio discute una serie di obiezioni fenomenologiche e psicologiche alla sua interpretazione riguardo all'ansia intesa come cifra strutturale del presente. In conclusione, si propone una fenomenologia dell'ansia intesa anche come fenomenologia della resistenza, ossia capace di interrogare le nuove forme dell'abitare umano in un mondo sempre più precario, disincarnato e algoritmico.
PAROLE CHIAVE: Ansia; Fenomenologia; Legami; Tecnica; Intelligenza artificiale; Intercorporeità; Post-pandemia

Abstract *The society of anxiety. A phenomenological inquiry on human relations, sense, and technology* - The present paper presents a critical reinterpretation of Vincenzo Costa's *La società dell'ansia* in the light of both classical and contemporary phenomenology. The analysis focuses on the interplay between the erosion of affective bonds, the loss of symbolic orientation, and the increasing technicization of everyday life, with particular attention to the intersubjective dynamics shaped by digital technologies. After reconstructing Costa's theoretical framework, the essay addresses several phenomenological and psychological objections to his reading of anxiety as a structural feature of the present age. In conclusion, it proposes a phenomenology of anxiety as a form of resistance, aiming to understand the changing modalities of human dwelling in an increasingly artificial, disembodied, and algorithmically governed world.
KEYWORDS: Anxiety; Phenomenology; Bonds; Technology; Artificial Intelligence; Intercorporeity; Post-pandemic

[(α)]Università degli Studi di Palermo - Edificio 12, Viale delle Scienze - 90128 Palermo

E-mail: alessandro.pizzo@scuola.istruzione.it

Creative Commons - Attribuzione - 4.0 Internazionale - © Alessandro Pizzo 2025

1 Introduzione: fenomenologia e diagnosi del tempo presente

IL PICCOLO MA DENSO VOLUME di Vincenzo Costa affronta sì il tema complesso dell'ansia, così attuale durante la nostra epoca, ma lo fa coniugando in maniera assai efficace il registro fenomenologico con costrutti teorici di matrice eterogenea. È sicuramente vero che l'autore si inserisca nel dibattito fenomenologico contemporaneo, ma è altrettanto vero che lo fa dialogando in maniera trasversale con altri registri e altri ambiti culturali. E sebbene non sia complessivamente esente da critiche o obiezioni, sia fenomenologiche sia psicologiche, presenta un valore aggiunto che con tutta probabilità costituisce il suo principale pregio, e segnatamente offrire una ri-descrizione della fenomenologia la quale, da metodo descrittivo, torna a essere un prezioso gesto critico, assai importante durante l'epoca presente.

In tal senso, può sicuramente ritenersi come l'approccio complessivo proposto da Costa si inserisca all'interno di una più ampia linea di diagnosi fenomenologica del nostro tempo, peraltro riconoscibile in autori come Jan Patočka, Paul Ricœur, Bernhard Waldenfels e, più recentemente, Hermann Schmitz.

Sin dalle prime pagine, d'altro canto, l'autore intende non tanto offrire una mera descrizione sociologica dell'ansia quanto, piuttosto, indagare le strutture che la rendono possibile, e nel procedere in questo modo la connette con un contesto storico ed antropologico piuttosto specifico. In tal senso, allora, l'ansia non è compresa come un mero sintomo individuale, magari di un disallineamento emotivo tra le esperienze dirette del soggetto e il contesto esperienziale da quest'ultimo dimorato, bensì come una vera e propria espressione di un più radicale e profondo mutamento ontologico, che investe la nostra stessa relazione con il mondo e con gli altri, mettendo capo nella migliore delle ipotesi a una mancata risonanza emotiva del sé con gli altri, sino a giungere allo smarrimento all'interno della polarità costitutiva tra soggettività e mondo della vita.

Per poter tematizzare il fenomeno dell'ansia, però, è bene scardinare l'assetto occidentale alla base della comprensione cognitiva dei fenomeni sociali, riportando così al centro la dimensione emotiva, e perciò non cognitiva, di per sé inerente all'equilibrio strutturale tra le soggettività e la relazione di sé stessa con altre soggettività. In particolare, e questo pare essere il presupposto fondamentale alla base della ricognizione di Costa, si tratta di operare un radicale cambio di prospettiva e, segnatamente, di giustificare il legame tra le soggettività non più in funzione di semplificate narrazioni razionali, le quali generalmente prediligono un senso razionale finalizzato a giustificare l'accadimento dei fenomeni, ma di basarlo sui legami emozionali, ossia «le forme originarie del legame e dei nostri pensieri» (COSTA 2024, pp. 17-18), le quali sono non cognitive, vale a dire sono strutturazioni preriflessive. Solo a queste condizioni diviene, infatti, possibile pensare il costituirsi, il disgregarsi e il ricostituirsi del legame e dei vincoli intersoggettivi, a patto, cioè, di «partire delle emozioni» (p. 18). Nella costitutiva relazionalità della soggettività aperta sul mondo, benché sia a sua volta una parte della relazione tra l'io e il mondo, la dimensione pre-cognitiva precede quella razionale.

Diversamente dal parere di Vincenzo Costa, Dan Zahavi sostiene che la nozione di sé è cruciale per una corretta comprensione della coscienza. In modo particolare, investiga la natura del sé, argomentando come non si tratti né di un mero costrutto sociale né tantomeno di una illusione neurologica. E, infine, prospetta come sia, piuttosto, un aspetto fondamentale dell'esperienza umana (cfr. ZAHAVI 2005). Detto altrimenti, sono le emozioni che fondano i significati, e non il contrario. Ma è per il tramite della dinamica emozionale che assume consistenza l'esperienza medesima del senso. Pertanto, non tenerne conto significa, sicuramente in parte ma non solamente, non riuscire ad afferrare l'esatta dinamica emotiva alla base dell'attuale essere nel mondo.

Sebbene l'analisi di Costa colga con estrema lucidità la coeva dissoluzione dei legami affettivi nell'epoca della tecnica, essa però presenta un concreto rischio di ipostatizzare l'emotività come fondamento della soggettività, senza tematizzarne adeguatamente il carattere ambivalente. Infatti, se è vero che le emozioni strutturano la *Lebenswelt*, è altresì vero che esse stesse possono essere eterodirette o comunque manipolate. A tal proposito, è sufficiente pensare all'ansia indotta dai dispositivi tecnici oppure agli affetti "programmati" dalle piattaforme digitali. In questo senso, quindi, la fenomenologia dell'ansia deve confrontarsi non solo con l'assenza di legami, ma anche con la produzione artificiale di emozioni.

Questo problema è stato posto in risalto da autori come Mattew Ratcliffe (2008) e Thomas Fuchs (2013), i quali sottolineano la necessità di distinguere tra *affettività autentica* e *affettività indotta*. Per Fuchs «i sentimenti [*feelings*] ci accadono: vengon fuori da situazioni, persone e oggetti che hanno propri caratteri espressivi, i quali ci attraggono o ci respingono» (p. 627). Inoltre, sempre a parere di Fuchs, si può parlare di affettività incarnata, in forza della quale l'affettività autentica sarebbe radicata nell'esperienza corporea e intersoggettiva, distinguendola da stati affettivi indotti artificialmente: «le emozioni risultano dall'interazione circolare tra le qualità affettive o disposizioni ad agire nell'ambiente e la risonanza corporea del soggetto» (FUCHS & KOCH 2014, p. 2). In un'ottica proattiva, senza dubbio, il paradigma proposto da

Costa potrebbe beneficiare di un dialogo più serrato con questi approcci.

Tornando allo specifico della narrazione offerta nel presente testo, possiamo sicuramente asserire che Costa riprenda, sebbene in maniera non del tutto esplicita, l'eredità della tradizione fenomenologica husserliana, e lo fa nella misura in cui la soggettività viene concepita non come una monade isolata, bensì come un polo intenzionale che si costituisce in relazione a un mondo della vita (*Lebenswelt*) intersoggettivamente strutturato (HUSSERL 2008, p. 152). Questo aspetto, centrale nella fase finale dello sviluppo teorico di Husserl, torna qui come una parte, di per sé rilevante, del fenomeno dell'ansia.

Nel caso specifico di quest'ultima, però, e qui si colloca una delle dimensioni costitutive del fenomeno in questione, viene meno la corrispondenza tra la sfera emotiva del soggetto e la sua relazionalità con terzi. In particolare, Costa avverte la deriva patologica della dinamica del riconoscimento che diviene un tentativo di placare l'ansia per mezzo della ricerca del successo e del riconoscimento nel gruppo. Da questo punto di vista, inoltre, la narrazione razionale diventa un mero orpello che si posiziona in un ruolo ancillare rispetto allo stesso desiderio di riconoscimento (COSTA 2024, p. 21). La natura propria di questo disallineamento, che opera però a livello preriflessivo e non cognitivo, consiste nel mettere in questione, se non a repentaglio, lo stesso legame sociale tra più soggettività. Per Costa, il rapporto reciproco tra le norme e le emozioni è inverso rispetto a quello che una certa tradizione normativistica ci ha raccontato. In particolar modo, egli è dell'avviso che vengano prima le emozioni, e solo in un secondo tempo le norme. Diviene, allora, prioritario procedere ad una rifondazione del rapporto tra le emozioni e le norme, compito solo parzialmente svolto però con il presente lavoro.

L'effetto di lunga durata di tale dinamica è esattamente l'evaporazione della relazione intenzionale tra gli io e il mondo della vita. È per questa ragione, infatti, che l'analisi mandata ad effetto da Costa tematizza l'indebolimento della relazione tra la soggettività e il mondo della vita, e ciò proprio in quanto diretta conseguenza della condizione emotiva connotata dall'ansia: «bisogna *ricondurre le condizioni del legame sociale dai significati ai modi di sentire*» (COSTA 2024, p. 29). In questa prospettiva il problema non sono i contenuti mentali, ma la loro materialità non cognitiva.

In tal senso, forse, l'analisi di Costa appare debitrice nei confronti di una riconsiderazione, anche sociologica, nei confronti del moderno assetto sociale. Bauman e Donskis (2024), per esempio, parlano di "male liquido", facendo diretto riferimento alla condizione moderna:

> quando parlo della liquidità del male alludo al fatto che viviamo in una società che, pur continuando a coltivare le proprie venerande ma obsolete e fuorvianti credenziali liberaldemocratiche, è essenzialmente determinista, pessimista, fatalista, travolta dalla paura e dal panico (p. 8).

Da un'ottica sociologica, dunque, pare esserci una convergenza con l'analisi di Costa, sebbene esistano indubbie, e profonde differenze, tra la prospettiva fenomenologica, sia pure versata in direzione sociale, e la prospettiva sociologica, sebbene quest'ultima presenti indubbie colorazioni fenomenologiche. A completamento di questo discorso, si tenga debitamente conto di quanto aggiungono ancora Bauman e Donskis:

> nello scontro tra la nostra cecità morale e la nostra tendenza a guardare agli altri come esseri morali [...] le nostre capacità di associazione si contrappongono alla dissociazione, la compassione all'indifferenza come sintomo di distruttività morale e di patologia sociale (p. 18).

Benché la ricostruzione della società dell'ansia presenti indubbi pregi, non è certo esente da possibili critiche. Secondo Costa (2024) l'ansia non è solo un affetto, ma una forma di temporalità frammentata e, segnatamente, che non c'è un futuro da costruire né un passato da elaborare, solo un presente instabile, costantemente performativo:

> il male rimane in agguato, annidato negli innumerevoli buchi neri di uno spazio sociale totalmente deregolamentato nel quale, al posto della collaborazione e della solidarietà, prevalgono la concorrenza all'ultimo sangue e l'estraniazione reciproca, mentre l'individualizzazione forzata allenta i legami tra le persone (p. 46).

Questa frattura dissolve la coerenza narrativa del Sé. Dan Zahavi obietta che anche nella frammentazione la coscienza conserva una forma basilare di identità (*minimal-self*), che non può essere dissolta completamente: infatti, anche nei disordini psichiatrici resta un minimo sé esperienziale: il tempo subisce una distorsione, ma non scompare del tutto. Da questo punto di vista, in effetti, Costa sembrerebbe assumere una visione troppo "drammatica" riguardo alla disgregazione del Sé, anche perché finisce con il sottovalutare la persistenza strutturale del nucleo pre-reflessivo della soggettività.

Anche secondo il registro psicologico è possibile muovere una critica all'approccio di Costa. L'idea di una continuità narrativa come fondamento della salute psicologica è culturalmente situata. In contesti postmoderni, infatti, le identità frammentarie possono risultare adattive. Pertanto, Costa rischia di imporre un modello narrativo lineare come se si trattasse di una norma universale.

E, tuttavia, è proprio attraverso una rielabora-

zione critica di siffatto impianto, peraltro mediata anche dal pensiero heideggeriano, che Costa giunge a tematizzare l'ansia come la forma affettiva costitutiva dell'abitare umano nella sua attuale esposizione alla contingenza e alla correlata perdita di fondamento (COSTA 2024, p. 31). Il punto, però, è che da una condizione fisiologica di risposta alle urgenze esperienziali l'ansia è divenuta ormai una strategia irriflessa di risposta soggettiva alle sollecitazioni del mondo della vita:

> tensione e ansia non indicano un disturbo, ma hanno una funzione protettiva in quanto allertano e rendono pronti a reagire a comportamenti imprevedibili (p. 32).

La condizione moderna, tuttavia, fa sì che questo meccanismo automatico di difesa della soggettività fatichi ad individuare con esattezza una minaccia precisa e determinata, e finisca così con il tramutarsi in uno stato ordinario di relazione con il mondo della vita.

2 L'ansia come cifra antropologica

L'analisi di Costa del fenomeno dell'ansia può anche essere interpretata come sintomo della condizione umana attuale. Il cuore dell'analisi risiede nella tematizzazione dell'ansia quale modalità specifica di apparizione del mondo, e segnatamente non tanto come un disturbo da contenere, quanto piuttosto come una modalità affettiva che svela la fragilità delle strutture simboliche in cui solitamente possiamo riconoscerci:

> nelle società umane l'ansia è la consapevolezza e l'atteggiamento adattivo di chi avverte in maniera preriflessiva che la propria vita (nel lavoro, nelle relazioni) *è nelle mani di altri, che il proprio essere nel mondo è caratterizzato da una precarietà impadroneggiabile* (p. 34).

Bisogna tenere in debito conto l'evidente slittamento della funzione evolutiva dell'ansia, che da strumento di adattabilità ai rischi dell'ambiente è divenuta oggi la risposta emotiva generalizzata all'incapacità strutturale di comprendere, oltre che di risolvere, il disagio esperito. In virtù di ciò, l'ansia si configura, dunque, nei termini di una rivelazione del "disincanto", vale a dire come effetto della perdita di senso che caratterizza le nostre stesse società post-tradizionali (cfr. pp. 29-35). Se l'esperienza del senso è correlata alla relazione tra soggettività e mondo della vita, il fenomeno dell'ansia depotenzia sino ad annullare questa relazione, privando di conseguenza i soggetti dell'esperienza stessa del senso e confinandoli nella spiacevole condizione di produrre una risposta emotiva esagerata a un mondo divenuto inospitale, per non dire, più radicalmente, decisamente ostile al desiderio di riconoscimento dei singoli.

Costa articola la sua prospettiva generale, distinguendo tra *forme fisiologiche* di ansia, di per sé reattive e circoscritte, e *forme patologiche*, che emergono all'interno di uno specifico orizzonte esperienziale radicalmente privo di riferimenti simbolici, che possano essere riconosciuti come condivisi (cfr. pp. 29-31). È proprio all'interno di questa cornice che l'autore evoca la progressiva disarticolazione del legame sociale, la cui dissoluzione comporta l'indebolimento dell'identità personale e la perdita di un orizzonte collettivo di senso (p. 43).

Le emozioni, in quanto articolazioni emotive irriflesse, non sono il risultato di valutazioni cognitive, quanto piuttosto l'effetto delle interazioni sociali. E questo perché, secondo Costa, l'orizzonte di senso condiviso si basa su una categorizzazione irriflessa delle emozioni. Una alterazione dei rapporti tra i soggetti e il mondo fa sì che la risposta emozionale a date sollecitazioni ambientali esponga i primi non soltanto allo smarrimento del significato, ma anche ad un eccesso irriflesso che alla lunga potrebbe privare della stessa relazione sociale.

Prima di configurarsi nei termini di una disfunzione vera e propria, a onor del vero, il fenomeno dell'ansia avrebbe il compito di riabilitare la sensatezza delle emozioni all'interno della spiegazione dell'ordine sociale. Da questo punto vista, infatti, l'articolazione emozionale media tra sistema sociale e azione, e, segnatamente, consente di interpretare l'ordine sociale come un'articolazione emozionale che permette di costruire «una teoria unificata del sistema e dell'azione sociale» (p. 45). E, tuttavia, questa articolazione non mette al riparo dal proliferare incontrollato di risposte emotive alla condizione (post-)moderna consistente nell'abitare questo mondo: «*alla base dell'ansia sta l'esperienza di un mondo precario*, il cui nucleo ontologico è l'instabilità e l'imprevedibilità» (p. 49).

Detto altrimenti, nel mondo in cui dimoriamo gli eventi non vengono più esperiti come possibilità che interpellano l'esistenza e attraverso cui quest'ultima occupa il suo posto nel mondo, ma incombono, generando preoccupazione, allerta, apprensione. In altri termini, la risposta patologica a un equilibrio non produttivo del mondo accomuna tutte le soggettività nel replicare atteggiamenti non cognitivi di risposta d'allarme a pericoli non reali, ma percepiti come tali: «*la nostra cultura produce ansia* e cerca di generare legame e innovazione attraverso la creazione di soggetti ansiosi» (p. 48).

In questa dinamica, Costa vi ravvisa anche uno specifico dispositivo di potere finalizzato alla perpetuazione dello *status quo*. Di conseguenza, abitare un mondo che fa della competizione, del merito e della comparazione la propria cifra distintiva, spinge i soggetti a non riconoscersi più nel mondo

come a un luogo di personale realizzazione, ma a percepire quest'ultimo come una sede di potenziali e imprecisati pericoli per la propria esistenza:

> dai pericoli del mondo siamo passati al mondo come pericolo. Siamo passati da un mondo in cui si trattava di reagire a un pericolo a un mondo in cui il pericolo è costante, poiché *in ogni azione è all'opera la minaccia valutativa*, si è sempre esposti al giudizio degli altri, che determinano chi siamo e ci rimandano la nostra stessa immagine (p. 50).

La strutturazione originaria dell'ansia come apertura relazionale al modo della vira è centrale anche nella fenomenologia esistenzialistica di Heidegger (2005, §40), per la quale l'angoscia (*Angst*) si configura come una costitutiva apertura al nulla, e, dunque, come una possibilità autentica di esistenza, ma pure come rischio di disintegrazione dell'*essere-con-gli-altri* (*Mitsein*). E, tuttavia, non sembra essere questo l'esito cui conduce la diagnosi fenomenologica di Costa, più interessata forse a cogliere l'immagine riflessa dell'ansia, e, segnatamente, quell'autocoscienza preriflessiva e immediata del nostro essere nel mondo che «ci dice quale mondo abitiamo» (p. 51).

A partire dalla sua impostazione fenomenologica, Costa descrive l'ansia contemporanea nei termini di un meccanismo proiettivo in cui l'immaginazione svolge un ruolo anticipatorio, di per sé paradossalmente paralizzante. Infatti, viene immaginato un futuro possibile al fine di controllarlo, ma si resta prigionieri di scenari ipotetici ansiogeni, senza possibilità di azione reale:

> l'immaginazione che dovrebbe permettermi di appropriarmi in anticipo del futuro, di renderlo mio, di costruirlo, finisce col separarmene: io vedo accadere qualcosa che non posso modificare. [...] La mia vita immaginata è come quella del protagonista di un film che io posso solo osservare (p. 122).

Anche in questo caso è, tuttavia, possibile muovere un'obiezione fenomenologica. Thomas Fuchs (2024) ha contestato la tendenza della fenomenologia contemporanea a ridurre l'ansia a un fenomeno meramente temporale e immaginativo. Al contrario, propone una concezione "*embodied*" dell'ansia, secondo cui essa si radica nei microritmi corporei e nella perdita di sintonia intercorporea più che nella sola anticipazione immaginativa:

> l'ansia, nelle sue manifestazioni cliniche ed esistenziali, emerge non solo dalle minacce immaginate, ma dalla rottura della sintonia corporea nei confronti del mondo fisico e sociale (p. 107).

Secondo questa obiezione, dunque, Costa trascurerebbe la base intercorporea dell'angoscia.

D'altro canto, l'analisi di Costa è soggetta a critica anche da parte della psicologia. Nulla lascia supporre che le strategie anticipatorie ansiose siano di per sé disfunzionali. Di conseguenza, in soggetti con alta metacognizione possono favorire l'attivazione di forme adattive di *coping*. Bisogna, allora, trarre giovamento da queste obiezioni, e segnatamente tener conto del rischio cui è esposta la trattazione di Costa di patologizzare indebitamente l'immaginazione anticipatoria.

3 Tecnica, controllo e perdita di senso

Un ruolo cruciale nella genesi dell'ansia contemporanea viene attribuito da Costa al paradigma tecnocratico, il quale promette sicurezza e prevedibilità in cambio di oblio del fondamento. La razionalità calcolante, la quale pervade ogni ambito della vita, tende a ridurre l'esistenza a un insieme di dati, segmenti, prestazioni, smarrendo così la dimensione qualitativa e relazionale dell'esperienza. In questo senso, allora, il diffondersi degli strumenti di intelligenza artificiale non fa che accrescere tali tendenze. Infatti, la delega della decisione all'algoritmo rafforza la logica del controllo e contribuisce all'anestetizzazione delle relazioni umane, alla loro standardizzazione, all'indebolimento dei legami empatici (ZUBOFF 2020).

In modo particolare, peraltro, laddove la cifra distintiva dell'attuale rivoluzione digitale in atto consiste per l'appunto nell'interrompere la continuità naturale tra le soggettività naturali e il mondo, è proprio questa mediazione artificiale che accelera il processo di frantumazione della percezione di fini e valori condivisi. A maggior ragione, poi, l'attuale invasione dell'intelligenza artificiale opera una mediazione strutturale tra gli io e il mondo, alterando in maniera duratura l'interazione tra le soggettività e il significato del mondo; un significato che, dunque, non viene più costruito per mezzo del legame sociale, ma viene generato da intelligenze, per così dire, "altre" rispetto a quelle umane.

Attraverso la mediazione digitale, si allentano i legami sociale e si incrementa la risposta di allarme a un mondo sempre più estraneo: «l'ansia sorge in un soggetto che si trova situato in una società che ha fatto della prestazione e della comparazione il suo principio di funzionamento» (COSTA 2024, p. 51). La cosiddetta "etica individuale del successo" ha qui uno dei suoi contraltari: l'autoreferenzialità del processo valutativo-comparativo genera un soggetto che avverte, con modalità più inconsce che consapevoli, come il suo essere nel mondo non dipenda affatto dal suo essere al mondo.

La tecnica, lungi dall'essere neutra, si configura come un apparato di strutturazione affettiva. Autori come Bernard Stiegler hanno evidenziato come la tecnicizzazione dell'esistenza produca in fin dei conti una vera e propria "proletarizzazione"

delle emozioni, vale a dire una specifica perdita della capacità di sentire in modo originario. Allo stesso modo, l'intelligenza artificiale non si limita a sostituire funzioni cognitive, ma si insinua nel tessuto relazionale, generando forme di ansia sottile, di per sé correlata all'inadeguatezza e alla performatività incessante prodotte come effetto collaterale dall'attuale rivoluzione digitale. In tal senso, allora, la fenomenologia dell'ansia dovrà sempre più confrontarsi con i nuovi modi di "abitare" l'umano, generati in maniera più o meno inconscia dalla tecnosfera (FUCHS 2005).

Come ha mostrato Galvano della Volpe, ma anche, sia pure in maniera assai diversa, Günther Anders, la tecnica diviene figura antropologica prima che strumento, poiché incide sulle forme della vita e sulle modalità di auto-comprensione.

Tornando più allo specifico dell'analisi presente, possiamo osservare come Costa tematizzi tale passaggio nella forma della "mancanza di legame", ovvero di un dispositivo che dissolve l'orizzonte di fiducia implicito nelle relazioni umane, per sostituirlo infine con un agire strumentale privo di effettiva risonanza emotiva: «il dilagare dell'ansia segnala che sono avvenute trasformazioni radicali nella struttura del legame intersoggettivo e nelle forme dell'interazione» (p. 53). La mancata consonanza, infatti, attiva quel complesso di risposte irriflesse di allarme innanzi a minacce non meglio identificate che possiamo identificare con il fenomeno dell'ansia: «*l'ansia sorge nelle interazioni sociali*, come conseguenza dell'articolazione che il legame intersoggettivo ha assunto nelle società contemporanee» (p. 54).

Costa interpreta la digitalizzazione come un'accelerazione della frattura temporale. L'ansia viene alimentata da un sistema informativo che produce simultaneità e precarietà permanente. Il paradigma tecnocratico e le nuove forme di soggettivazione digitale sembrano promuovere un'emotività ipernormalizzata, dove il sentimento dell'ansia diviene parte integrante di un dispositivo identitario performativo.

In questo senso, come osserva Mark Coeckelbergh (2022), «le tecnologie del sé non sono neutrali; danno forma a come noi comprendiamo noi stessi e al nostro modo di sentire» (p. 65). L'ansia, lungi dall'essere marginale, diventa così una cifra della nuova razionalità algoritmica interiorizzata. L'invadenza della mediazione tecnica nella vita sociale mina le basi dell'azione intersoggettiva e della responsabilità condivisa. Come sottolinea Jeff Sugarman (2003), «l'agentività non è semplicemente una proprietà degli individui, ma una conquista retta da pratiche culturali» (p. 112). Il soggetto ansioso, nel contesto attuale, è sempre meno agente e sempre più reattore.

L'individuo è schiacciato da un presente totale, dove ogni stimolo è urgente, ogni reazione attesa immediatamente. Anche questo complesso di idee, però, può essere oggetto di critica. Infatti, Mark Coeckelbergh (2023) critica la tendenza a considerare l'ambiente digitale come foriero solo di angoscia e alienazione. Secondo lui, le tecnologie digitali producono anche nuove forme di temporalità riflessiva e connessione intersoggettiva. Costa ne offrirebbe una visione troppo unilaterale: «le tecnologie digitali frammentano ed estendono la temporalità; consentono nuovi ritmi e nuove occasioni comuni di riflessione» (p. 53).

Allo stesso tempo, questa impostazione fenomenologica può venir attaccata dal fronte psicologico. Sebbene sia del tutto legittimo supporre che la fruizione digitale possa alleviare l'ansia in soggetti con alti livelli di ansia sociale, offrendo così degli ambienti controllabili, Costa non distingue tra diversi profili psicologici.

4 L'indebolimento del legame sociale

Uno degli aspetti più convincenti del lavoro di Costa, a mio parere, risiede nella diagnosi dell'indebolimento del legame sociale, inteso non tanto come una mera conseguenza di trasformazioni economiche o tecnologiche, quanto come l'esito di una trasformazione antropologica più profonda. La crisi del legame affettivo descritto da Costa trova consonanza con quanto affermato da Fuchs, secondo cui l'indebolimento della coregolazione emotiva costituisce una cifra della patologia sociale contemporanea. L'ansia, dunque, non è più solo una condizione affettiva individuale, ma un vero e proprio sintomo collettivo della crisi coeva di un *ethos* condiviso:

> l'ansia è un circolo, un avvitarsi circolare, e divora l'esistenza quando assume la forma iperriflessiva dell'*ansia di aver ansia, della paura di avere paura*. L'esistenza perde allora il rapporto immediato e genuino con il mondo, si ripiega su sé stessa (COSTA 2024, p. 63).

La disintegrazione dei legami non è effetto di semplice alienazione, bensì si configura nei termini di una mutazione delle strutture di senso che regolano l'appartenenza e la responsabilità reciproca:

> l'esistenza diviene frammentata, erratica, indefinita, *informe*, Di qui il crescente carattere di incertezza, la società dell'insicurezza, che genera l'impulsività, la mancanza di controllo, il gesto che sfugge (p. 67).

Costa propone in tal senso una fenomenologia della disaffezione, in virtù della quale la fiducia intersoggettiva viene erosa in favore di un'autonomia spuria, e segnatamente su una presunta autoreferenzialità, la quale maschera, in realtà, una condizione di abbandono. Emerge, quindi, una vera e

propria fenomenologia del ritiro sociale (p. 89), anticipata anche da alcuni studi psicopatologici recenti (si pensi al fenomeno degli *hikikomori*) e accentuata dallo specifico ruolo di mediazione tra le soggettività e il mondo operato dal complesso delle tecnologie digitali attuali, e in modo particolare dai vari servizi di AI. Un effetto dell'ansia sarebbe, più esattamente, l'illusione di potersi ritrarre da un mondo percepito come non più abitabile:

> non sentendosi in un mondo ma solo prigionieri di situazioni isolate, *il mondo si trasforma in un groviglio di frammenti*. Manca quel legame che li unisce in una totalità di senso (p. 75).

L'alienazione del legame sociale provoca una dispersione dell'unità che presiede alla condivisione di un senso comune del mondo.

5 Il ritiro sociale e l'illusione della autosufficienza

Se il mondo viene esperito come non più abitale, diviene forte la tentazione di fuggirlo, mettendo capo a una variegata molteplicità di ritiri da quest'ultimo. Il ritiro sociale, fenomeno sempre più diffuso tra le giovani generazioni, rappresenta, a detta di Costa, una delle forme emblematiche dell'ansia contemporanea. Non si tratta, tuttavia, di una semplice reazione difensiva, ma di una specifica modalità di esistenza la quale riflette l'impossibilità, o l'inadeguatezza, dei legami sociali proposti dalla cultura dominante. Tale condizione esprime la tendenza a sostituire la relazione incarnata con la connessione virtuale, attivando il correlato rischio di una vera e propria chiusura narcisistica capace di dissolvere ogni apertura all'alterità (a maggior ragione se si ha la percezione che il proprio essere nel mondo non dipende da noi, ma da terzi).

In questo contesto, per esempio, l'intelligenza artificiale e i sistemi automatizzati sembrano giocare un ruolo ambivalente. Infatti, da un lato, fungono da surrogato relazionale, e, dall'altro lato, contribuiscono ad accentuare la solitudine strutturale del soggetto contemporaneo, la cui esistenza finisce con lo svolgersi in una temporalità per così dire contratta, e segnatamente del tutto priva di proiezione nonché di memoria collettiva:

> le caratteristiche emozionali del capitalismo odierno: *quella in cui viviamo è una società dell'ansia e dell'ostilità*, si organizza attorno a queste emozioni e alla sequenza emozionale da esse generate: vergogna, disistima, ricerca affannosa dell'approvazione, comparazione perenne con gli altri (p. 83).

D'altro canto, è possibile notare come la forma contemporanea dell'ansia sembri segnata da una disincarnazione della relazione, dove l'altro non è più presente in carne e ossa, ma sempre filtrato da mediazioni digitali impersonali. In proposito Thomas Fuchs (2024) osserva che «le emozioni non sono stati interni, ma forme di relazione con il mondo incarnate e agite» (p. 9). L'ansia perde così la sua funzione fenomenologica originaria di orientamento incarnato e si trasforma in automatismo reattivo.

6 L'ansia nei modelli psicologici contemporanei

Accanto alla sua elaborazione fenomenologica, il fenomeno dell'ansia è stato certamente oggetto di numerose interpretazioni nei vari modelli psicologici e clinici contemporanei. Questi modelli, per quanto eterogenei nei rispettivi presupposti, convergono nel riconoscere all'ansia una funzione adattiva che, in contesti alterati, si trasforma in tratto disfunzionale: il «[nostro] cervello non è cablato [*wired*] per la verità. È cablato per mantener[ci] in vita» (Barrett 2020, p. 12). Questa prospettiva è coerente con alcune letture neurocognitive recenti, secondo cui l'ansia non è sempre segno di disfunzione, ma può costituire un meccanismo adattivo orientato alla previsione del pericolo. Da questo punto di vista l'ansia andrebbe intesa come risposta anticipatoria utile e non come un automatismo disfunzionale. E questa configurazione è assai prossima all'impostazione fenomenologica datane da Costa stesso, salvo, però, che il suo sviluppo si orienti successivamente verso esiti fenomenologici e non psicologici.

Il paradigma cognitivo-comportamentale, in modo particolare, interpreta l'insorgenza dell'ansia come effetto di una distorsione valutativa dello stimolo e, segnatamente, che l'ambiente viene sovra-stimato come minaccioso a causa di schemi cognitivi disfunzionali, che generano un'allerta sproporzionata. Parallelamente, i modelli neurobiologici pongono l'accento sui circuiti della paura e dell'amigdala, descrivendo pertanto l'ansia come un'attivazione ipervigilante del sistema difensivo, a fronte di stimoli ambigui o comunque imprevedibili. Di diversa matrice, ma ugualmente influente, il paradigma psicoanalitico ha interpretato l'ansia come una manifestazione simbolica di un conflitto inconscio oppure anche come espressione del funzionamento difensivo messo in campo dall'Io di fronte a contenuti ritenuti inaccettabili.

E, tuttavia, è con la psicopatologia fenomenologico-clinica che il fenomeno ansioso riacquista una discreta profondità esistenziale. Infatti, autori come Giovanni Stanghellini e Thomas Fuchs sottolineano l'origine del fenomeno ansioso nell'alterazione della struttura pre-riflessiva dell'esperienza, ed in modo particolare nel vissuto del tempo e nello sfaldamento del legame intersoggettivo. L'ansia segnala, in questa prospettiva, un vero e proprio difetto

di appartenenza al mondo, ovvero una perdita del ritmo condiviso della vita, che finisce per tradursi in iper-riflessività, isolamento e sofferenza del senso.

Il contributo di Costa si inserisce proprio all'interno di questa linea interpretativa, operando un recupero della complessità ontologica ed emotiva dell'ansia, al di là di una sua mera riduzione funzionalista e sintomatologica (RATCLIFFE 2008). D'altro canto, tuttavia, la sua prospettiva teorica è divergente da quella meramente psicologica.

7 Per una resistenza fenomenologica

Una volta diagnosticata la fenomenologia del fenomeno ansioso, ci si aspetterebbe legittimamente una cura oppure, quanto meno, l'indicazione di una strategia di resistenza. Ed è proprio in questa direzione che il pensiero di Costa offre una proposta teorica dotata di risonanza pratica: il recupero della fenomenologia come esercizio di riattivazione del senso e come forma di cura del legame intersoggettivo. Lungi dall'invocare un ritorno nostalgico a forme di vita pre-digitali, Costa propone di ripensare la soggettività come apertura al mondo e agli altri, in grado di ricostruire degli spazi di risonanza affettiva in un tempo segnato dalla dispersione. Qui la fenomenologia si configura non solo come metodo descrittivo, ma come gesto critico e, in un suo senso proprio, terapeutico.

Questa impostazione si rifà implicitamente alla lezione di Husserl, per il quale la *Lebenswelt* non è mai un dato, ma una dimensione da riattualizzare in modo responsabile e consapevole, che va costantemente riattivata attraverso un'opera di riconfigurazione del senso. Allo stesso modo, Ricœur aveva intuito la necessità di una "ermeneutica della fiducia", capace di rigenerare la mediazione simbolica tra sé e il mondo. Costa raccoglie queste istanze e vi aggiunge la propria diagnosi dei dispositivi contemporanei di depotenziamento dell'affettività, indicando nella fenomenologia del dono una possibile via di resistenza, e segnatamente restituire senso non attraverso un atto volontaristico o razionale, ma attraverso l'intenzionalità incarnata della cura, dell'ascolto e del legame. La fenomenologia viene proposta, dunque, come un esercizio critico e terapeutico, capace di contrastare l'appiattimento dell'esperienza e di restituire profondità alle relazioni umane, nel profondo convincimento che la struttura delle relazioni sociali sia anche una «struttura di distribuzione emozionale» (p. 136). La sua funzione, però, non consiste nel mero distribuire dei prodotti sociali, ma al contrario nel distribuire benefici affettivi.

In tal senso, allora, si può affermare che l'orizzonte della resistenza fenomenologica coincida con quello di una rieducazione del sentire. L'ansia, se letta non solo come sintomo, ma come segnale strutturale, ci mostra dove e come il mondo si è incrinato, ovvero nella sua specifica e strutturale dimensione relazionale. Contrastare l'ansia, però, non significa eliminarla, ma imparare a riposizionarla entro una trama di senso condivisa, restituendo alla soggettività l'accesso a una dimensione di risonanza emotiva, di una reciprocità non performativa; in altri termini, l'accesso alla possibilità di abitare il tempo con gli altri. All'interno di questo orizzonte, e sensatamente in conformità a questo orizzonte di senso, la fenomenologia si fa etica.

In questa direzione, allora, il pensiero di Costa rappresenta un contributo prezioso alla filosofia contemporanea, e questo perché offre gli strumenti per una rinnovata interrogazione del nostro tempo, procedendo al recupero della fenomenologia del dono di per sé capace di riattivare la relazione costitutiva del sé con gli altri, evitando le attuali dinamiche capitalistiche di potere e di narcisismo.

8 Conclusioni

Nel corso dell'analisi sono emerse alcune opzioni critiche alla lettura dell'ansia proposta da Costa, provenienti tanto dall'ambito fenomenologico quanto da quello psicologico. Da un lato, viene paventato il rischio di una mera riduzione dell'affettività a un dispositivo sociale generalizzato.

In particolar modo diverse voci della fenomenologia contemporanea (come quelle di Thomas Fuchs o di Dan Zahavi) mettono in guardia contro una concettualizzazione dell'ansia che ne assolutizzi il valore patologico o simbolico, a totale detrimento della sua apertura intenzionale, accentuando la passività originaria del sé e ignorando la dimensione intercorporea dell'esperienza ansiosa. Dall'altro lato, stavolta in ambito psicologico, viene rilevato come l'ansia non sia sempre indice di una disfunzione. Infatti, essa può essere intesa anche nei termini di una vera e propria risposta adattiva, ossia un meccanismo di previsione messo in atto da parte della soggettività. Inoltre, recenti studi hanno sottolineato come l'ansia assuma delle configurazioni differenti in base al profilo cognitivo ed emotivo degli individui, rendendo così problematica, anche se solo parzialmente, ogni generalizzazione sistemica. Al netto di questi rilievi, comunque, l'impianto teorico di Costa offre un contributo rilevante al dibattito fenomenologico contemporaneo, e questo per almeno due diversi motivi.

In primo luogo, Costa restituisce all'ansia uno statuto ontologico e non solo clinico o sociologico. Infatti, essa non viene intesa semplicemente come un sintomo, ma come un modo d'essere proprio dell'epoca tardo-moderna che dimoriamo. A ben guardare, piuttosto, l'ansia non si configura esclusivamente come un effetto privato o come un sintomo clinico, bensì come una forma emozionale profondamente codificata e strutturata all'interno di narrazioni collettive. Come sostiene Eva Illouz (2023): «le emozioni non sono questioni private

ma pubbliche, che vengono strutturate e socializzate da specifiche narrazioni» (p. 29). La fenomenologia dell'ansia proposta da Costa coglie esattamente questa valenza socio-simbolica.

In secondo luogo, Costa reintroduce nella discussione fenomenologica il tema della disgregazione affettiva come questione eminentemente filosofica, collegandola alla tecnica, alla performatività e alla crisi del legame. Il valore aggiunto del suo approccio risiede proprio nell'aver tracciato una diagnosi dell'epoca attraverso l'ansia, interpretandola come una soglia critica, come un luogo di rottura, ma anche di possibile ripensamento del soggetto, della relazione e del senso. In questa direzione, infatti, la fenomenologia torna a essere non solo descrizione dell'esperienza, ma un esercizio critico e un gesto di resistenza.

In conclusione, può dirsi che l'analisi dell'ansia contemporanea condotta da Costa riveli in definitiva la fragilità strutturale del soggetto postmoderno, il quale è esposto alla dissoluzione doppia dei legami emotivi e dell'invasività della tecnica.

L'indagine condotta da Costa offre una potente chiave interpretativa per comprendere il nostro tempo, mettendo in luce come l'ansia non sia più un disturbo individuale, ma il tratto strutturale di un'esistenza dislocata. Essa emerge là dove si rompe la risonanza tra soggettività e mondo della vita, dove i legami diventano indeboliti, l'orientamento temporale incerto e l'autenticità affettiva sostituita da modelli performativi. La fenomenologia, nel suo gesto originario, non descrive soltanto, ma interroga e dischiude: così, anche nella riflessione di Costa, l'ansia si mostra non solo come cifra sintomatica, ma come punto di frattura a partire dal quale ripensare l'umano. E, tuttavia, come hanno mostrato le critiche qui discusse, è proprio l'apertura di questo scavo fenomenologico che esige una vigilanza ulteriore, capace di compiere un doppio movimento di evitamento e la sua assolutizzazione sociale. Infatti, se l'ansia è il nome dell'interruzione, allora essa può anche segnalare una soglia, vale a dire lo spazio che separa la passività patologica da un possibile risveglio della coscienza affettiva.

In tale prospettiva si apre uno spazio decisivo per la filosofia contemporanea e, in modo particolare, la possibilità di sviluppare una fenomenologia dell'ansia che si caratterizzi strutturalmente anche come una fenomenologia della resistenza, e, segnatamente, una fenomenologia che sappia confrontarsi con le nuove forme di esperienza prodotte dall'intersezione di ambiente digitale, di intelligenze artificiali e di indebolimento incarnato dell'altro. L'epoca post-pandemica, per esempio, non ha soltanto alterato le condizioni materiali della relazione, dal momento che ha finito con il ridefinire le modalità stesse dell'abitare e del sentire. Pertanto, ripensare l'ansia oggi significa anche porsi il compito di comprendere come l'umano possa ancora avere luogo all'interno di un mondo sempre più artificiale, precario, algoritmico. La posta in palio, derivante da un bilancio equilibrato tra i suoi meriti e i suoi difetti, del discorso di Costa è ragionevolmente consistente in quanto segue: la fenomenologia, da metodo descrittivo, torna a essere un prezioso gesto critico e, segnatamente, un'etica del restare, proprio nel tempo dell'evaporazione.

Possiamo, a questo punto, congedarci, ma in maniera proattiva. Come ha osservato Max Scheler (2006), i valori non sono semplici contenuti soggettivi né meri correlati formali di giudizi razionali, bensì qualità oggettive che si danno in modo a priori e indipendentemente dalla forma d'essere in cui si presentano. Questo rovesciamento rispetto alla posizione kantiana, per cui solo la forma della legge morale può avere validità a priori, apre lo spazio per una fondazione fenomenologica dell'etica radicata nell'intuizione dei valori stessi, come qualità date originariamente nell'esperienza emotiva.

Riferimenti bibliografici

ANDERS, G. (2002), *L'uomo è antiquato*, traduzione di L. DALLAPICCOLA, Bollati Boringhieri, Torino (edizione originale: *Die Antiquiertheit des Menschen. Über die Seele im Zeitalter der zweiten industriellen Revolution*, C.H. Beck, München 1956).

BAUMAN, Z., DONSKIS, L. (2024). *Male liquido. Vivere in un mondo senza alternative*, traduzione di M. CUPELLARO, Laterza, Roma/Bari (edizione originale: *Liquid evil*, Polity Press, Cambridge/New York 2016).

COECKELBERGH, M. (2022). *Self-improvement: Technologies of the soul in the age of Artificial Intelligence*, Columbia University Press, New York.

COSTA, V. (2024). *La società dell'ansia*, Inschibboleth, Roma.

DE MONTICELLI, R. (2008). *L'ordine del cuore. Etica e teoria del sentire*, Garzanti, Milano.

FUCHS, T. (2024). *Embodied emotions*, Oxford University Press, Oxford.

FUCHS, T. (2013). *The phenomenology of affectivity*. In: K.W.M. FULFORD, M. DAVIES, R.G.T. GIPPS, G. GRAHAM, J.Z. SADLER, G. STANGHELLINI, T. THORNTON (eds.), *The Oxford handbook of philosophy and psychiatry*, Oxford University Press, Oxford, pp. 612-631.

FUCHS, T. (2005). *The phenomenology of body, space and time in depression*. In: «Comprendre. Rivista di psicopatologia e antropologia fenomenologica», vol. XV, n. 1, pp. 108-121.

FUCHS, T., KOCH, S.C. (2014). *Embodied affectivity: On moving and being moved*. In: «Frontiers in Psychology», vol. V, Art. Nr. 508 – doi: 10.3389/fpsyg.2014.00508.

HEIDEGGER, M. (2005). *Essere e tempo*, traduzione di P. CHIODI, Longanesi, Milano (edizione originale: *Sein und Zeit*, M. Niemeyer, Tübingen 1927).

HUSSERL, E. (2008). *La crisi delle scienze europee*, traduzione di E. FILIPPINI, Il Saggiatore, Milano (edizione originale: *Die Krisis der europäischen Wissenschaften*

und die transzendentale Phänomenologie: Eine Einleitung in die phänomenologische Philosophie (1936), in: E. HUSSERL, *Gesammelte Werke*, Bd. VI, hrsg. von W. BIEMEL, M. Nijhoff, Den Haag 1976).

ILLOUZ, E. (2023). *The emotional life of populism: How fear, disgust, resentment, and love undermine democracy*, Polity Press, Cambridge.

PATOČKA, J. (2000). *Platone e l'Europa*, traduzione e cura di B. PENNA, S. A. MATRANGOLO, Einaudi, Torino (edizione originale: *Platon et l'Europe: séminaire privé du semestre d'été 1973*, Verdier, Lagrasse 1983).

RATCLIFFE, M. (2008), *Feelings of being: Phenomenology, psychiatry and the sense of reality*, Oxford University Press, Oxford.

ROSA, H. (2016), *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*, Suhrkamp, Frankfurt a.M.

SCHELER, M. (2006), *Il formalismo nell'etica e l'etica materiale dei valori*, a cura di F. DERIU, Milano, Franco Angeli (edizione originale: *Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik*, M. Niemeyer, Halle 1916).

STIEGLER, B. (1994), *La technique et le temps. 1. La faute d'Épiméthée*, Galilée, Paris.

ZAHAVI, D. (2005), *Subjectivity and selfhood. Investigating the first-person perspective*, MIT Press, Cambridge (MA).

ZUBOFF, S. (2020), *Il capitalismo della sorveglianza. Il futuro dell'umanità nell'era dei nuovi poteri*, traduzione di P. BASSOTTI, Luiss, Roma (edizione originale: *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*, Public Affairs, New York 2019).