

La filosofia antica come esercizio spirituale e cura di sé nelle interpretazioni di Pierre Hadot e Michel Foucault

di Moreno Montanari

Questo articolo si propone di comparare gli studi sulla filosofia antica che, in assoluta e reciproca autonomia, Pierre Hadot e Michel Foucault, due filosofi francesi molto diversi tra loro, condussero negli anni Ottanta del secolo scorso giungendo a conclusioni sorprendentemente affini. Ai loro occhi, infatti, la filosofia antica, quantomeno da Socrate allo stoicismo romano, consisteva «in un'arte di vivere, in un atteggiamento concreto, che impegna tutta l'esistenza» e «non si situa solo nell'ordine della conoscenza, ma nell'ordine del «Sé» e dell'essere» determinando «una trasformazione della visione del mondo e una metamorfosi della personalità»¹ che generano una specifica «modalità d'esistenza»,² quella, appunto, filosofica, caratterizzata dal «tentativo molto preciso di costituire il soggetto della conoscenza vera come soggetto dell'azione retta». ³ Il loro primo merito consiste dunque nell'aver evidenziato come, inquadrata da questa nuova prospettiva, «la scelta di un modo di vivere non si colloca alla fine del processo di attività filosofica, come una specie di appendice accessoria, ma, al contrario, si colloca proprio all'origine di tale processo, all'interno di una complessa interazione tra la critica ad altri atteggiamenti esistenziali, la visione globale di un certo modo di vivere e di vedere il mondo, e la decisione volontaria di per sé; e questa opzione determina così, entro certi limiti, la dottrina stessa e le modalità del suo insegnamento. Il discorso filosofico ha quindi origine da una scelta di vita e da un'opzione esistenziale, e non viceversa»;⁴ di più:

* Presentato dal Dipartimento di Studi su Società, Politica e Istituzioni.

¹ P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Études Augustiniennes, Paris 1987; tr. it. *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino 1988, pp. 31 e 30.

² M. Foucault, *L'Herméneutique du Sujet. Cours au Collège de France 1981-1982*, Seuil/Gallimard, Paris 2001; tr. it. *L'ermeneutica del soggetto. Corso al Collège de France (1981-82)*, Feltrinelli, Milano 2003, pp. 209.

³ M. Foucault, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 434.

⁴ P. Hadot, *Qu'est-ce que c'est que la philosophie antique?*, Gallimard, Paris 1995; tr. it. *Che cos'è la filosofia antica?*, Einaudi, Torino 1998, p. 5.

Tutte le scuole filosofiche hanno denunciato, in effetti, il pericolo che corre il filosofo, se immagina che il suo discorso filosofico possa bastare a se stesso senza essere in accordo con la vita filosofica. (...) Al contrario, la vita filosofica non può fare a meno del discorso filosofico, a condizione che questo discorso sia ispirato e animato da essa. (...) Il discorso giustifica la scelta di vita e ne sviluppa tutte le implicazioni: si può dire, con una sorta di causalità reciproca, la scelta di vita determina il discorso e il discorso determina la scelta di vita giustificandola teoricamente.⁵

E a questo fine tutti gli stratagemmi retorici possono, ed anzi devono, essere utilizzati per amplificare la forza psicagogica del linguaggio,⁶ ma affinché il sapere che essi voglio veicolare possa realmente avere un carattere trasformativi, non basta una mera comprensione teorica, fosse pure a seguito di un'effettiva epifania di senso, ma diventa necessario sperimentare «una serie di pratiche che permettono di acquisire assimilare la verità e di trasformarla in un principio permanente dell'azione».⁷ La teoresi filosofica sembra così rientrare in una più vasta gamma di pratiche proprie del modo di vivere filosofico, ossia di un nutrito numero di «esercizi destinati ad assicurare il progresso spirituale verso lo stato ideale della saggezza, esercizi della ragione che saranno, per l'anima, analoghi all'allenamento dell'atleta o alle cure di una terapia medica»,⁸ una serie di «tecnologie del sé che permettono agli individui di eseguire con i propri mezzi o con l'aiuto degli altri, un certo numero di operazioni sul proprio corpo e sulla propria anima – dai pensieri, al comportamento, ai modi di essere – e di realizzare in tal modo una trasformazione di se stessi allo scopo di raggiungere uno stato caratterizzato da felicità, purezza, saggezza, perfezione o immortalità».⁹

A rendere filosofico questo processo psicagogico e protrettico è il fatto che in esso «il rapporto con la verità è costitutivo del modo di essere del soggetto», di più è «la condizione strutturale, strumentale e ontologica»¹⁰

⁵ P. Hadot, *Che cos'è la filosofia antica?*, cit., p. 169.

⁶ P. Hadot, *Philosophie dialectique, rhétorique, dans l'antiquité*, (1980), in *Études de philosophie ancienne*, Les Belles Lettres, Paris 1998, pp. 159-186. Panegirico, 47; P. Hadot, *Che cos'è la filosofia antica?*, cit., pp. 57 e sg., W. Jaeger, *Paideia. Die Formung des griechischen Menschen*, W. De. Gruyter & Co., Berlin und Leipzig, 1944; tr. it. *Paideia. La formazione dell'uomo greco*, Bompiani, Milano 2003, p. 256.

⁷ M. Foucault, *Tecnologie of Self: A Seminar with Michel Foucault*, the University of Massachusetts Press, Amherst 1988; tr. it. *Tecnologie del sé*, Bollati Boringhieri, Torino 1992, p. 32.

⁸ P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 15 e p. 59.

⁹ M. Foucault, *Tecnologie del sé*, cit., p. 13.

¹⁰ M. Foucault, *L'uso dei piaceri, Storia della sessualità* 2, cit., p. 93. In questo specifico passo Foucault si riferisce al ruolo che nella filosofia di Platone assume il rapporto con la verità rispetto alla possibilità, ad esempio, di strutturare e fondare l'individuo come soggetto temperante.

affinché il soggetto, «trasfigurato dall'effetto di ritorno della verità che egli sperimenta su se stesso, e che transita, attraversa e trasfigura il suo essere»,¹¹ possa conoscere quella trasformazione della visione del mondo e della propria personalità che, secondo Hadot e Foucault, caratterizzano l'esperienza filosofica dell'antichità. In questa, infatti, la verità non è il prodotto degli uomini ma sono al contrario gli uomini ad essere il prodotto della verità, la quale agisce sul soggetto strutturandolo, formandolo a sua immagine e somiglianza, sino a farlo coincidere con ciò che conosce: «si diventa il λόγος o il λόγος diventa noi». ¹² Secondo i due filosofi francesi gli studi tradizionali sulla filosofia antica non avrebbero compreso, o quanto meno avrebbero sottostimato, il fatto che la speculazione della filosofia antica e la sua produzione letteraria non erano concepite «come attività del soggetto con il proprio pensiero, bensì come attività del pensiero sul soggetto»,¹³ destinate ad operare profondi cambiamenti nel suo modo d'essere costringendolo ad abbandonare le prospettive limitate del suo abituale punto di vista in favore di una torsione verso una prospettiva universale verso la quale volgersi come ad un ideale regolativo. Infatti, sostiene Hadot, per i filosofi greci «l'«esercizio» della ragione è «meditazione» che, differentemente dalle tradizioni meditative orientali, «non è legata ad un atteggiamento corporeo, ma è un esercizio puramente razionale o immaginativo o intuitivo»¹⁴ che va considerato alla luce del suo valore psicagogico, come testimoniano, ad esempio, le diverse forme di meditazione sulla morte, centrali, seppure con diverse sfumature, in tutte le filosofie antiche. Negli stoici, ad esempio:

Meditare la morte (*meditari, meletan*) nel senso in cui l'intendevano i Latini e i Greci, non significa affatto pensare che prima o poi si dovrà morire. Ma neppure significa arrivare finalmente a convincersi che effettivamente si morirà. E neppure equivale ad associare all'idea della morte un certo numero di altre idee che ne sarebbero come conseguenze correlate, e così via. Meditare la morte, infatti, significa mettere se stessi, per mezzo del pensiero, nella situazione di qualcuno che sta morendo, o che è in procinto di morire, o che comunque sta vivendo i suoi ultimi giorni.¹⁵

In simili meditazioni si opera dunque “una vera e propria dislocazione

¹¹ M. Foucault, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 21.

¹² M. Foucault, *L'etique du souci de soi comme pratique de la liberté*, intervista con H. Becker, R. Fernet Bétancourt e A. Gomez-Müller, 20 Gennaio 1984, *Concordia. Revista internacional de filosofia*, pp. 99-116; tr. it. *L'etica della cura di sé come pratica della libertà*, in M. Foucault, *Archivio Foucault 3, 1978-1985. Estetica dell'esistenza, etica, politica*, a cura di A. Pandolfi, Feltrinelli, Milano 1998, p. 278.

¹³ M. Foucault, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 448.

¹⁴ P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 15.

¹⁵ *Ibid.*, p. 317.

del soggetto, rispetto a ciò che egli è, in virtù dell'effetto esercitato dal pensiero" che, mediante "una situazione fittizia", "lo porta ad "appropriarsi" di una verità con la quale "s'identifica" e che, conseguentemente, lo trasforma:

Nella meditazione il soggetto è senza posa alterato dal proprio movimento; il suo discorso suscita effetti al cui interno è preso; lo espone a rischi, lo fa passare attraverso prove e tentazioni, produce in lui stati d'animo e gli conferisce uno statuto o una qualificazione di cui non era affatto detentore allo stato iniziale (della meditazione).¹⁶

Questa esperienza di decentramento rispetto alla propria centratura egoica e alla propria abituale visione del mondo è in realtà precipua in tutti gli esercizi spirituali nei quali è evidente un movimento di «trascendenza della centratura egoica nella ricerca della verità, trascendenza nel rapporto con il cosmo, trascendenza nel rapporto con gli altri.»¹⁷ Pertanto, nonostante «ogni esercizio spirituale sia fundamentalmente un ritorno dell'Io a se stesso, che lo libera dall'alienazione dove lo avevano trascinato le preoccupazioni, le passioni, i desideri, l'io così liberato non è più la nostra individualità egoista e passionale, è la nostra persona morale, aperta all'universalità e all'oggettività, partecipe della natura e del pensiero universali»,¹⁸ nonché, sul piano politico, della collettività o dell'umanità intera. Si tratta di un aspetto che, secondo Hadot, Foucault avrebbe trascurato:

a me pare (...) che la descrizione che Foucault propone di ciò che io avevo chiamato «esercizi spirituali» e che egli invece preferisce chiamare «tecniche di sé», sia troppo incentrata sul «sé» o, quanto meno, su una certa concezione del sé.¹⁹

Ciò che Foucault chiama le «pratiche di sé» degli stoici, e anche dei platonici, corrisponde ad un movimento di conversione verso di sé: ci si libera dall'esteriorità, dall'attaccamento passionale agli oggetti esteriori e ai piaceri ch'essi possono procurare, ci si osserva per vedere se si sono fatti dei progressi in questo esercizio, si cerca di essere padroni di sé, di possedere se stessi, di trovare la felicità nella libertà e nell'indipendenza interiore. Concordo su tutti questi punti. Tuttavia penso che questo movimento di interiorizzazione sia indissolubilmente legato a un altro movimento, grazie al quale ci si eleva ad un livello spirituale superiore, in cui

¹⁶ M. Foucault, *Mon corps, Ce papier, ce feu*, in *Histoire de la folie à l'âge classique*, Gallimard, Paris 1972; tr. it. *Il mio corpo, questo foglio, questo fuoco*, in Id., *Storia della follia nell'età classica*, Rizzoli, Milano 1992, pp. 497-498.

¹⁷ È Romano Màdera ad evidenziare come ciascun esercizio spirituale di Hadot miri a realizzare tali trascendenze, in R. Màdera, *Che cos'è l'analisi biografica ad orientamento filosofico?* in C. Brentari, R. Màdera, S. Natoli e L. V. Tarca (a cura di), *Pratiche filosofiche e cura di sé*, Bruno Mondadori, Milano 2006, p. 93.

¹⁸ P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 61.

¹⁹ *Ibid.*, p. 170.

si trova un tipo diverso di esteriorizzazione, un'altra relazione con l'esteriorità, un nuovo modo di essere al mondo, che consiste nel prendere coscienza di sé come parte della Natura, come particella della Ragione universale. Non si vive più nel mondo umano, convenzionale e abituale, ma nel mondo della Natura.²⁰

Evidenti esigenze di brevità c'impediscono di addentrarci in questa pagine nel merito di questa *querelle* – per la quale ci permettiamo di rimandare altrove²¹ – consigliandoci di limitarci a ricordare che seppure nella personale concezione filosofica di Foucault non si dà affatto una dimensione trascendentale che dia senso all'immanenza o ne costituisca il paradigma ideale, come studioso della filosofia antica Foucault appare perfettamente consapevole che tale dimensione per i Greci esisteva ed era determinante ai fini della conoscenza. Potremmo comprendere meglio la diversità delle due posizioni analizziamo brevemente il differente modo in cui Hadot e Foucault commentano l'esercizio della “contemplazione dall'alto” di Marco Aurelio:

Ragionando poi dell'uomo, osserva le cose della terra come dall'alto: folle, eserciti, lavori agricoli, nozze, divorzi, nascite, morti, tumulti di tribunali, contrade deserte, nazioni barbare d'ogni genere, feste, lutti, vita pubblica, il miscuglio di ogni cosa e l'armonia che nasce dai contrari.²²

Si tratta di un procedimento presente anche negli esercizi spirituali di Seneca:

La pienezza e il culmine della felicità consistono (...) nello slanciarsi verso i cieli, e nel penetrare nelle pieghe più riposte della natura. È allora, quando vaga tra gli astri, che si compiace di ridere delle pavimentazioni dei ricchi. Per poter disprezzare questi portici, questi soffitti risplendenti d'avorio, i fiumi costretti ad attraversare palazzi, è necessario che l'anima abbia fatto il giro dell'intero universo e gettato dall'alto uno sguardo sul nostro angusto globo (...) ed essersi detta: è dun-

²⁰ *Ibid.*, p. 175.

²¹ M. Montanari, *Hadot e Foucault nello specchio dei Greci. La filosofia antica come esercizio di trasformazione*, Mimesis, Milano 2010, specie le pp. 11-52.

²² Marco Aurelio, *Pensieri*, Mondadori, Milano 2004, VII, 48, p. 155. Ma si vedano anche IX, 30, p. 230 e XII, 24, p. 283. Alla filosofia di Marco Aurelio Hadot dedica un'intero libro, *La cittadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, Librairie Arthème Fayard, Paris 1992; tr. it. *La cittadella interiore. Introduzione ai Pensieri di Marco Aurelio*, Vita e pensiero, Milano 1997 la cui importanza per gli studi di M. Foucault è tale ch'egli riconosce pubblicamente che “l'idea secondo cui molti elementi dei testi di Marco Aurelio costituiscono degli schemi di esercizio, non è un'idea che ho inventato io. Da solo non sarei stato capace di trovarla. Nel libro di Hadot sugli esercizi spirituali nell'Antichità potrete leggere un capitolo di grande importanza sugli esercizi spirituali in Marco Aurelio”, M. Foucault, *L'ermeneutica del soggetto*, cit. p. 257.

que quello il punto che tanti popoli si dividono con il ferro ed il fuoco? Quanto sono ridicole le frontiere che gli uomini stabiliscono tra loro!²³

Foucault legge questo cambiamento di prospettiva come «un movimento reale del soggetto, con un movimento reale dell'anima, che s'innalza, in tal modo, al di sopra del mondo» in virtù di una dislocazione immaginaria «in cui siamo, per così dire, condotti al di sopra di questo mondo, dell'universo in cui ci troviamo, – o meglio, nel momento in cui siamo condotti al di sopra delle cose al cui livello, in questo mondo, noi ci troviamo» nel quale, tuttavia:

Non si tratta di sottrarsi a questo mondo in vista di un altro mondo. Non si tratta, cioè, di affrancarsi da una realtà per giungere a qualcosa che sarebbe un'altra realtà. Non si tratta neppure di abbandonare un mondo di apparenze per riuscire a raggiungere, infine, una sfera che sarebbe quella della verità. Si tratta invece di un movimento del soggetto che viene messo in atto e che si effettua nel mondo – che va effettivamente verso il punto da cui giunge la luce, e che conquista effettivamente una forma che si identifica con la stessa forma della ragione divina – e che, nella misura in cui ci troviamo nel *consortium Dei*, ci colloca proprio al vertice, nel punto più alto dell'universo. Ma con ciò non abbandoniamo questo universo e questo mondo. Nel momento stesso in cui raggiungiamo il vertice del mondo, per ciò stesso si dischiudono, davanti a noi, l'interiorità, i segreti, il senso stesso della natura.²⁴

Mentre per Hadot simili esperienze permettono al soggetto di «eternarsi superandosi»²⁵ per concepirsi in «una prospettiva cosmica» di carattere «unitivo»,²⁶ per Foucault l'esercizio di sorvolo si realizza piuttosto nella «tensione estrema tra il sé in quanto ragione – e che pertanto, come tale, è ragione universale, possiede la stessa natura della ragione divina – da un lato, e dall'altro il sé in quanto elemento individuale, collocato qui e là nel mondo, ovvero in un luogo del tutto circoscritto e limitato», il che ci consente «non tanto di distogliere lo sguardo da noi stessi, di distogliere lo sguardo da ciò che noi siamo ma, al contrario, di regolarlo sempre meglio e di vedere noi stessi continuamente a partire da una certa

²³ L. A. Seneca, *Questiones naturales*, in *Tutti gli scritti*, Rusconi, Milano 2004, p. 680.

²⁴ M. Foucault, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., 243. Nello stesso testo Foucault giunge ad analoghe conclusioni riguardo al senso degli esercizi di sorvolo dall'alto praticati e raccontati da Marco Aurelio, *ibid.*, pp. 262-276.

²⁵ P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 30.

²⁶ *Ibid.*, p. 171. Hadot cita spesso l'espressione seneciana “*toti se inserens mundo*”, in Seneca, *Lettere a Lucilio*, 66.6.

distanza»,²⁷ realizzando un'esperienza di trascendenza che potremmo definire "transpersonale", nella quale il soggetto che trascende i propri confini personali non si confonde con la dimensione trascendentale che sperimenta, con le conseguenze che abbiamo già analizzato.²⁸

Ad ogni modo, né Hadot né Foucault sembrano comprendere che in simili esperienze il ricorso all'immaginazione e alla contemplazione di figure spesso archetipiche e particolarmente pregnanti sul piano simbolico, agisce non solo sul piano della coscienza, conferendole maggiore consapevolezza della propria natura, ma anche sul livello inconscio della personalità particolarmente sensibile a questo tipo di "pensiero immaginativo" che, secondo Jung, riesce a favorire la discesa cosciente nelle profondità della psiche, l'emersione e la comprensione dei suoi contenuti e delle sue dinamiche, realizzando uno spostamento del centro della personalità dall'Io al Sé, molto simile a quello descritto da Hadot.²⁹ In esse, insomma, è l'ordine del simbolico a determinare il reale che cerca di formarsi a sua immagine e somiglianza e non il contrario. Stiamo volutamente utilizzando

²⁷ M. Foucault, *Ermeneutica del soggetto*, cit., p. 247.

²⁸ Nella psicologia transpersonale "il termine transpersonale significa letteralmente oltre il personale, ma non nega la validità o l'importanza dell'unicità della persona. «Transpersonale» è distinto da «trascendente» in quanto è riferito al trascendentale come si manifesta nella e tramite la persona. (...) Il Sé transpersonale che trascende i confini personali resta in funzione di *sperimentatore*, distinto da ciò che è *sperimentato*". F. E. Vaughan, *The Inward Arc*, Boston 1986; tr. it. *Spiritualità e salute*, Cittadella, Assisi 1989, p. 61.

²⁹ Romano Màdera definisce così il lavoro che Jung svolge sulle immagini e sui simboli finalmente valutati in se stessi e non più ricondotti, freudianamente, al linguaggio della coscienza, di cui sarebbero semplice maschera. Cfr. Id., *Carl Gustav Jung. Biografia e teoria*, B. Mondadori, Milano 1998, pp. 80-81. L'affinità con la posizione hadotiana è data dal fatto che nella psicologia del profondo di Jung il Sé (*Selbst*) costituisce una dimensione sovrappersonale che non può in alcun modo confondersi con l'Io e che è caratterizzata proprio dal senso di appartenenza al tutto. Che simili processi siano attivabili dagli stati di meditazione è del resto riscontrabile, ad esempio, anche nella meditazione tibetana nella quale chi medita è invitato dalla voce di un maestro a seguire un determinato percorso per immagini il cui valore simbolico non è sempre immediatamente comprensibile sul piano della coscienza, della quale però, proprio in questo modo, riesce ad aggirare censure e resistenze, lasciando emergere l'inconscio e agendo attivamente su di esso. Nell'immaginazione attiva propria delle meditazioni junghiane, invece, il flusso delle immagini che si è invitati a seguire non è inserito in un percorso prestabilito e guidato ma, è tracciato dall'emersione spontanea di immagini provenienti dall'inconscio che Jung considera capaci di incidere con "la forza dell'immaginazione" sulla psiche e dunque di contribuire a strutturare il Sé e ad indirizzarlo verso il compimento del suo processo di individuazione. Cfr. C. G. Jung, *Psychologie und Alchimie*, Water Werlag, Olten 1944; tr. it. *Psicologia e Alchimia*, Bollati Boringhieri, Torino 1995, pp. 97, 167, 252, 276, 334. Un pensiero immaginario più propriamente filosofico si trova in H. Corbin, *L'imagination créatrice dans le soufisme d'Ibn 'Arabî*, E. Flammarion, 1958; tr. it. *L'immaginazione creatrice*, Laterza, Roma-Bari 2005.

il lessico lacaniano³⁰ per un processo che tuttavia a noi pare già in atto nella concezione platonica della conoscenza. Com'è infatti noto, non solo in Platone le idee non sono le copie del reale di cui costituiscono piuttosto il paradigma, ma la loro funzione, lungi dall'esaurirsi nell'apportare una corretta informazione, consiste nell'imporsi alla realtà psichica del soggetto sino ad organizzarla e schematizzarla attraverso una modalità di sapere in cui centrale risulta la capacità di visualizzare immagini capaci di strutturare la nostra psiche, sino a renderla conforme ad esse.³¹

Hadot definisce questa adeguazione del soggetto ad un paradigma oggettivo ed universale – il vero, il bene, il *logos*, la natura – una “conversione” che non si limita ad operare un semplice cambiamento di mentalità ma determina un vera e propria trasformazione esistenziale. Ed è proprio a questo punto che, per facilitare questo arduo cambiamento di vita, entrano in gioco gli esercizi spirituali: essi «hanno precisamente lo scopo di realizzare tale trasformazione». ³² Per la medesima ragione Foucault, sulla scia di Plutarco, definisce simili esercizi come *etopoietici* per sottolineare la loro capacità di creare, mediante l'esercizio costante, un nuovo, abituale e consolidato modo di essere (*ēthos*) e, al tempo stesso, un tratto specifico del proprio carattere (*ēthos*).³³

³⁰ Per Lacan, infatti, l'ordine del simbolico non è affatto il riflesso sbiadito o idealizzato del reale, di cui sarebbe la semplice copia, ma è esso stesso una dimensione originaria e primaria che dà anzi forma e significato a ciò che chiamiamo Reale, esso si sempre “secondario e impregnato di immaginario”. J. Lapalche, J. B. Pontalis, *Vocabulaire de psychanalyse*, Presses Universitaires de France, Paris 1967; tr. it. *Enciclopedia della psicoanalisi*, vol. II, alla voce “simbolico”, Laterza, Roma-Bari 1995, pp. 588-589. Sulla supremazia del Simbolico sul Reale e sull'Immaginario cfr. J. Lacan, *Écrits*, Seuil, Paris 1966; tr. it. *Scritti*, vol. I, Einaudi, Torino 1974, in particolare pp. 48-50; 63-65; 72-75; 550-551. Che nelle principali scuole filosofiche dell'antichità, in particolare nelle sue correnti ellenistiche, fosse presente un aspetto “psicoterapico”, legato ad una psicologia del profondo sotto molti aspetti anticipatrice delle principali pratiche psicoanalitiche sorte nel secolo scorso, è del resto stato apertamente riconosciuto dallo psicologo esistenziale H. F. Ellenberger, *The Discovery of the Unconscious*, Basic Books, New York 1970; tr. it. *La scoperta dell'inconscio*, vol. I, Boringhieri, Torino 1995, pp. 46-49.

³¹ Secondo M. Heidegger, nella teoria della conoscenza di Platone, nella quale si palesa la vicinanza tra il verbo “vedere” (*ideîn*) e il sostantivo “idea”, “la percezione si conforma a ciò che è visto (...) e si costituisce una concordanza del conoscere con la cosa stessa”. M. Heidegger, *Platons Lehre von der Wahrheit*, in *Wegmarken*, Vittorio Klostermann, Frankfurt am Main 1976; tr. it. *La dottrina platonica della verità*, in *Segnavia*, Adelphi, Milano 1987, p. 185.

³² P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 32.

³³ M. Foucault, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., pp. 209. L'espressione “etopoietico”, è ripresa da Plutarco e appare per la prima volta negli scritti di Foucault in id, *Histoire de la sexualité 2. L'usage des plaisirs*, Gallimard, Paris 1984; tr. it. *L'uso dei piaceri, Storia della sessualità 2*, Feltrinelli Milano 1998, p. 17. Analogamente per Hadot l'intera filosofia antica ha una finalità etica nella misura in cui mira ad operare attraverso l'esercizio della ragione critica «una trasfigurazione dei giudizi e dei compor-

Ne costituiscono, tra gli altri, un esempio l'‘esame di coscienza’, praticato dai pitagorici, da Socrate, dagli stoici e dagli epicurei, nel tentativo di verificare fino a che punto la nostra condotta giornaliera si fosse conformata alla regola di vita (χάωυ) che si era scelto di abbracciare, applicandola col pensiero alle diverse situazioni nelle quali ci si era imbattuti nel corso della giornata; l'‘esercizio della memorizzazione’ (μνήμη) e della ‘meditazione’ (μελέτη), anche mediante la trascrizione in diari o in epistole, dei *dogmata* della propria filosofia di riferimento, praticato soprattutto da stoici ed epicurei; il ‘dialogo parrestasiatico’ e lo ‘sforzo dialettico’, con se stessi e con gli altri, praticato, con diverse sfumature, in tutte le diverse scuole filosofiche; la ‘contemplazione del mondo fisico’, presente soprattutto nei pitagorici, in Platone, in Aristotele, nello stoicismo e nell'epicureismo; la pratica della filosofia come “esercizio di morte” che, da Platone in poi, va inteso «come lo sforzo per liberarsi dal punto di vista parziale e passionale, legato al corpo e ai sensi, e per elevarsi al punto di vista universale e normativo del pensiero, per sottomettersi alle esigenze del logos e del bene. Esercitarsi a morire significa esercitarsi a morire rispetto alla propria individualità, alle proprie passioni, per vedere le cose nella prospettiva dell'universalità e dell'oggettività». ³⁴

Per i Greci, com'è noto, le principali cause di sofferenza e di errore, sono costituite dall'ignoranza e dalla tirannia delle passioni che c'inducono a perseguire desideri che non sono alla nostra portata e che producono disarmonia, timori esagerati ed errate visioni del mondo. Per i Greci, nota Severino:

la malattia dell'anima è innanzitutto la «non-verità»; la non-verità produce tutte le angosce, i terrori, i turbamenti da cui sono affetti i mortali. La filosofia libera dalla malattia dell'anima, perché possiede il criterio della verità, cioè la capacità di distinguere la verità dalla sua negazione. ³⁵

È sempre la ‘retta conoscenza’ dunque l'origine della purificazione (*katharsis*) e della conversione che la filosofia può operare ma affinché essa sia realmente interiorizzata ed assunta come propria regola di vita non basta la comprensione teorica della corretta visione delle cose ma occorre la loro diretta sperimentazione mediante esercizi spirituali in virtù dei quali:

tamenti altrimenti dominati dalle abitudini e dai pregiudizi». P. Hadot, *Que est-ce l'éthique?*, in P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I. Davidson*, Albin Michel, 2001; tr. it. *La filosofia come modo di vivere. Conversazioni con J. Carlier e A. I. Davidson*, Einaudi, Torino 2008, p. 245.

³⁴ P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 51.

³⁵ E. Severino, *La filosofia antica*, Rizzoli, Milano 1994, p. 165.

la filosofia stessa, cioè il modo di vivere filosofico, non è più una teoria divisa in parti, ma un atto unico che consiste nel *vivere* la logica, la fisica e l'etica. Allora non si fa più teoria della logica, ossia del ben parlare e del ben pensare, ma si parla e si pensa bene, non si fa più teoria del mondo fisico, ma si contempla il cosmo, non si fa più teoria dell'azione morale, ma si agisce in maniera retta e giusta.³⁶

L'invito a sperimentare direttamente i principi guida della filosofia che si abbraccia e a fare della propria vita la principale testimonianza della sua fondatezza è spesso presentato anche in termini di una terapeutica dalle passioni e dai pregiudizi che c'impediscono di accedere alla verità.³⁷ Tale terapeutica conterà principalmente nel ricorso a formule o argomentazioni persuasive (ἐπιλογισμοί) da 'tenere sempre sotto mano'³⁸ e mediante le quali riorientare la nostra conoscenza ed il nostro modo di vivere, superando le preoccupazioni e le distorsioni che la parzialità del nostro punto di vista comporta. Per questo, in ciascuna scuola filosofica sarà centrale l'esercizio dell'«attenzione» (προσοχή) caratterizzato da una vigilanza ed una presenza di spirito continue, spesso concentrate sul momento presente non solo per non farsi condizionare dai fantasmi del passato o dalle preoccupazioni del futuro (specie negli stoici e negli epicurei) ma anche perché

l'istante è l'unico punto di contatto con la realtà, ma ci offre tutta la realtà. Proprio perché esso è passaggio e metamorfosi, ci fa partecipare al movimento generale dell'avvenire del mondo, alla realtà del divenire del mondo.³⁹

Ancora una volta, dunque, Hadot sottolinea il carattere di elevazione del singolo alla prospettiva del tutto in una prospettiva nella quale, osserva Foucault, la cura di sé, tutt'altro che autoreferenziale, costituisce «un principio regolatore del nostro rapporto con il mondo e con gli altri, capace di intensificare le nostre relazioni sociali»,⁴⁰ perché «il problema dei rapporti con gli altri (...) è presente in tutto lo sviluppo della cura di sé»,⁴¹ richiedendo il confronto dialettico con altri punti di vista, dentro e fuori le principali scuole filosofiche dell'epoca. Nella cura di sé, infatti,

³⁶ P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 158.

³⁷ Platone, *Fedro*, 270,c cit., pp. 268-269; W. Jaeger, *Paideia, la formazione dell'uomo greco*, cit., p. 1379; Epicuro, *Opere, Frammenti, Testimonianze*, fr. 60., Laterza, Roma-Bari 1966, p. 106.

³⁸ Sia Foucault che Hadot citano in questo caso soprattutto Epicuro, Marco Aurelio e Seneca.

³⁹ P. Hadot, *N'oubliez pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, Albin Michel, Paris 2008; tr. it *Ricordati di vivere. Goethe e la tradizione degli esercizi spirituali*, R. Cortina editore, Milano 2009, p. 32.

⁴⁰ M. Foucault, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 485.

⁴¹ M. Foucault, *L'etica della cura di sé come pratica di libertà*, cit., p. 279.

non si tratta dunque di scoprire la verità su se stessi, di combaciare con un presunta identità già data (il “vero” sé, il “vero” io) per liberarla finalmente dai condizionamenti culturali del proprio tempo, quanto, piuttosto, di *darle compiutamente forma* grazie ad una complessa serie di esercizi finalizzati a trascendersi per modellarsi e a realizzarsi in una forma più virtuosa e compiuta. In questa prospettiva, prosegue Foucault, persino il celeberrimo motto delfico «conosci te stesso» (*gnothi seauton*) risulterebbe in funzione della più importante ammonizione a prendersi cura di sé:

Il precetto di «prendersi cura di se stessi» era, per i greci, uno dei principi basilari della vita nelle città, uno delle regole fondamentali della condotta sociale e personale e dell’arte di vivere. Per noi, oggi, si tratta di un concetto abbastanza oscuro e sfocato. Se si domanda: «Qual è il principio morale più importante della filosofia antica?», la risposta immediata sarà infatti il «conosci te stesso». La nostra tradizione filosofica ha probabilmente esagerato l’importanza di quest’ultimo precetto a scapito del primo. Il precetto delfico non era una specie di indicazione astratta sulla vita; era un consiglio tecnico.⁴²

E ancora:

Lo *gnothi seauton* (conosci te stesso) appare infatti in maniera piuttosto chiara e in una serie di testi nient’affatto secondari, nel quadro più generale dell’*epimeleia heautou* (cura di se stessi), come una delle forme, come una delle conseguenze, e come una sorta di applicazione concreta, precisa e particolare, della regola generale: è necessario occuparsi di se stessi (...). È solo nel contesto di tutto ciò che appare e viene formulata la regolaosci te stesso, proprio come se si trattasse del momento culminante di tale cura.⁴³

La conoscenza di sé non costituisce dunque il fine ultimo della sapienza: è per trascendersi in una dimensione più razionale e compiuta, la dimensione della saggezza alla quale mirano tutti gli esercizi spirituali, che occorre conoscere se stessi: la conoscenza di sé non coincide con la propria realizzazione ma è piuttosto al suo servizio in uno processo spirituale mediante il quale “l’*alētheia* diventa *ethos*”.⁴⁴

⁴² M. Foucault, *Tecnologie del sé*, cit., p. 15.

⁴³ M. Foucault, *L’ermeneutica del soggetto*, cit., pp. 4-5.

⁴⁴ M. Foucault, *Tecnologie del sé*, cit., p. 32.