

Foucault e la filosofia antica

Cura, esperienza e scrittura di sé

di SARA BARANZONI

Non è mai troppo presto, ma neppure troppo tardi, per prendersi cura della propria anima. Chi affermasse che non è ancora giunto il momento di dedicarsi alla filosofia, o chi sostenesse che tale momento è ormai passato, sarebbe simile a chi dicesse che non è ancora giunto, oppure che è ormai irrimediabilmente passato, il momento di essere felici.

Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 22

Discutendo di congiunture teoriche tra filosofia, cura e salute, è inevitabile ripensare all'antica Grecia e alle origini della filosofia stessa, quando, più che a costruire un sistema di conoscenze certe ed incontrovertibili, essa mirava alla formazione e alla terapeutica costante delle soggettività e degli stili di vita. A partire da Platone, e ancor più con le scuole post-socratiche, la nascente pratica filosofica tenderà infatti ad identificarsi col principio in base al quale bisogna "aver cura di se stessi" (*heautou epimeleisthai*), e a proporsi come una forma di attenzione alla vita concreta dell'individuo: non tanto in senso euristico, ossia eleggendolo a proprio oggetto di studio, quanto piuttosto occupandosi della sua serenità e della sua felicità. Contemporaneamente e in modo complementare alla medicina, la filosofia si fa dunque promotrice di un concetto di salute che riguarda non solo la possibilità di sopra-vivere, ma anche di saper-vivere, e di saper-vivere "come si deve". In altre parole, di essere in grado di definire una propria "arte dell'esistenza", la quale, lon-

tano dal demarcare una somma di principi edonistici o individualizzanti, comporta il farsi carico della responsabilità nei confronti propria vita per tutto il corso della sua durata¹, il saper prendere un impegno nei confronti di se stessi, nel desiderio di modificarsi proprio in vista di questa salute dell'esistenza e del pensiero.

È in vista di tale impegno che, in un crescendo di intensità e frequenza, in epoca classica, ellenistica e nella latinità si ritiene necessario dotarsi di una serie di tecniche in grado di forgiare un equipaggiamento idoneo ad affrontare le contingenze della vita. Ed è attraverso queste tecniche che la filosofia intende prendersi cura delle soggettività e del *bios*, ragion per cui spesso è identificata di per sé in quanto *teknē tou biou*, tecnica dell'esistenza. Dovremmo allora chiederci che cosa significhi fare filosofia quando essa diviene una pratica terapeutica rivolta allo spirito e al pensiero, e cosa significhi di rimando pensare e pensarsi all'interno di una relazione di sé con sé volta alla cura (*epimeleia*). Per fare ciò, seguiremo le analisi proposte nei primi anni '80 da Michel Foucault, particolarmente significative in quanto egli, nell'intento di rintracciare le congiunture teoriche che rendono possibile l'emergere di un discorso sulle strategie che fanno sì che gli individui si riconoscano in quanto tali², compone una raffinata genealogia di tali pratiche. Affronteremo dunque il tema della soggettivazione attraverso quelle che Foucault definisce *tecnologie del sé*³, intendendo un insieme di tecniche in cui viene oggettivata la verità di se stessi, nel corso di

¹ Con la sola eccezione, come vedremo, di Platone, che considera la cura di sé un'attività legata a periodi particolari della vita di un uomo.

² Cfr. M. FOUCAULT, introduzione a *L'uso dei piaceri. Storia della sessualità 2*, trad. it. di L. Guarino, Feltrinelli, Milano 1991 (ed. orig. *L'usage des plaisirs*, Gallimard, Paris 1984).

³ Ossia, «quelle che permettono agli individui di eseguire, coi propri mezzi o con l'aiuto degli altri, un certo numero di operazioni sul proprio corpo e sulla propria anima – dai pensieri, al comportamento, al modo 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». M. FOUCAULT, "Tecnologie del sé", in *Un seminario con Michel Foucault. Tecnologie del sé*, a cura di L.H. Martin, H. Gutman, P.H. Hutton, trad. it. di S. Marchignoli, Bollati Boringhieri, Torino 1992, p. 13 (ed. orig. *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, The University of Massachusetts Press, Amherst 1988).

una produzione di soggettività che si dà contemporaneamente come invenzione, cura di sé e rapporto con gli altri.

Tecniche di sé e processi di soggettivazione

Il tema della cura di sé e delle tecniche del sé occupa gran parte dell'ultimo pensiero di Foucault, dove sorge come una problematica filosofica apparentemente nuova e che pare sbilanciare in modo netto l'equilibrio fino a quel momento tratteggiato tra saperi, poteri e soggettività in favore di quest'ultima. In effetti, considerando che tale tema si innesta, almeno inizialmente, nel tentativo più generale e fin dal principio perseguito dal filosofo di articolare la questione della politica a quella dell'etica, ossia, di capire come si possa costituire un punto originario e finale di resistenza al potere politico, e che in gran parte di tale riflessione il soggetto appare per lo più come un prodotto passivo dei dispositivi di potere e delle tecniche di dominio, pare incredibile che Foucault sia in un certo momento arrivato a progettare di scrivere una storia della costruzione filosofica della soggettività dal punto di vista delle pratiche di autocostruzione ed invenzione di sé, e addirittura ad immaginare di ripensare la totalità del suo percorso in tali termini⁴. In realtà, è proprio spostando lo sguardo sul piano delle pratiche che diviene individuabile una linea di continuità: è infatti in relazione ad esse che il soggetto viene di volta in volta problematizzato e storicizzato, sia in termini di denuncia dell'imposizione di una soggettività predeterminata all'interno di un dispositivo basato sulle tecni-

⁴ Questo avviene in particolare in M. FLORENCE (pseudonimo di M. Foucault), "Foucault", in D. Huisman (a cura di), *Dictionnaire des philosophes*, PUF, Paris 1984, pp. 942-944. Trad. it. di S. Loriga, "Foucault", in *Archivio Foucault. Interventi, colloqui, interviste, vol. 3, 1978-1985, Estetica dell'esistenza, etica, politica*, a cura di A. Pandolfi, Feltrinelli, Milano 1998, pp. 248-252. Si tratta di una voce enciclopedica commissionata ad un allievo di Foucault, ma infine scritta da Foucault stesso, in cui il filosofo afferma, riguardo al proprio pensiero, che esso ruota attorno «[al]lo studio delle pratiche concrete con cui il soggetto è costituito nell'immanenza di un ambito di conoscenza» (Ivi, p. 251), dove "è costituito" non implica tanto un'eterocostruzione, quanto piuttosto un'autocostruzione, attraverso determinate pratiche, in particolari situazioni e sottostando a precise procedure di (auto ed etero) governo.

che di dominio, sia tentando di identificare delle possibilità di soggettivazione autonoma ottenute grazie alle cosiddette tecniche del sé. Si tratta, in entrambi i casi, di ricercare le forme di immanenza della soggettività, restituendone la storicità, il suo legame imprescindibile con le formazioni tipiche di ogni epoca; ed è analizzando le modalità che il soggetto ha di costituirsi e trasformarsi, e mostrando come all'origine della soggettività occidentale non stia una costruzione trascendentale né una fondazione morale, quanto piuttosto la capacità e la volontà di modificarsi a partire dall'etica della cura di sé, che Foucault si prende di fatto e finalmente *cura* del soggetto, e della sua possibilità di pensarsi in quanto tale.

Possiamo dunque riconsiderare come un essenziale cambio di prospettiva quello che invece appare nel suo pensiero come una frattura, da collocarsi simbolicamente in termini cronologici tra il 1981 e il 1982 in corrispondenza del corso consacrato all'ermeneutica del soggetto⁵, che costituirà qui uno dei riferimenti principali. Pur sempre con una lettura incentrata sull'asse etico, e pur sempre a partire dalle tecniche, Foucault passa dal porre l'accento su quelle che organizzano un gigantesco sistema di *cura* indirizzato alla *normalizzazione* (medica, disciplinare, sessuale...) del soggetto occidentale, al concentrarsi su quelle che hanno fatto sì che tale soggetto potesse costituirsi in quanto tale e divenire oggetto di conoscenza, fermo restando che ogni processo di soggettivazione si costituisce in una loro stretta interrelazione.

Nell'ambito di questo spostamento, il filosofo intende mostrare come in epoca antica si sviluppi una forma di sapere non tanto volta a determinare le condizioni e i limiti di una conoscenza dell'oggetto, quanto piuttosto a riconoscere le condizioni e le possibilità di (tras)formazione del soggetto, in vista di un'etica intesa come forma da conferire al proprio comportamento e alla propria esistenza, ispirata dal desiderio di mettere ordine

⁵ Cfr. M. FOUCAULT, *Ermeneutica del soggetto*, corso al Collège de France (1981-1982), trad. it. di M. Bertani, Feltrinelli, Milano 2003, pp. 201-202 (ed. orig. *L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France 1981-1982*, a cura di F. Gros, Seuil-Gallimard, Paris 2001).

nella propria vita ma ben lontana dalla deriva dell'individualismo contemporaneo e dalla sua esaltazione della singolarità e della proprietà, così come da ogni forma di dandysmo estetizzante. Un ordine dunque puramente dettato dalla propria coerenza interna, che si limita alla propria vita mortale e che si concretizza in un'operazione di salvezza, o di salute, volta alla costituzione di un rapporto pieno e nient'affatto narcisistico di sé con sé, attraverso il quale ci si possa costituire come soggetto dei propri atti.

Ciò premesso, seguire ora il percorso di Foucault all'interno delle filosofie antiche non significa ritenere che le tecniche e gli esercizi da esse promossi possano essere ritenuti ancora validi per il presente, come invece ha sostenuto a più riprese Pierre Hadot⁶. Si tratta piuttosto di mostrare come tale percorso storico e genealogico riveli in che modo le radici della filosofia siano immerse nel concetto di cura, ed in particolare di cura di sé, e facciano riferimento a una concezione di salute molto simile a quella sviluppata da Georges Canguilhem⁷, vale a dire intesa come capacità di modificarsi, di effettuare delle operazioni su di sé al fine di accedere a un certo modo di essere e ad un'etica vista come pratica di libertà che ruota, ancora una volta, intorno all'imperativo fondamentale "abbi cura di te stesso"⁸.

⁶ Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino 1988 (ed. orig. *Exercices spirituels et philosophie antique*, Études augustiniennes, Paris 1981); ID., *Che cos'è la filosofia antica?*, Einaudi, Torino 1998 (ed. orig. *Qu'est-ce que la philosophie antique?*, Gallimard, Paris 1995); ID., *La filosofia come modo di vivere. Conversazioni* (con Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson), Einaudi, Torino 2008 (ed. orig. *La Philosophie comme manière de vivre*, Albin Michel, Paris 2002).

⁷ Com'è noto, Canguilhem concepisce un concetto di salute come capacità di istituire attivamente delle norme di vita anziché fissare limiti insuperabili e passivamente acquisiti nei propri rapporti con il mondo. Cfr. principalmente G. CANGUILHEM, *Il normale e il patologico*, Einaudi, Torino 1998 (ed. orig. *Essai sur quelques problèmes concernant le normal et le pathologique* (1943), riedizione sotto il titolo *Le normal et le pathologique, augmenté de Nouvelles réflexions concernant le normal et le pathologique*, PUF/Quadrige, Paris 1966).

⁸ Cfr. M. FOUCAULT, "L'etica della cura di sé come pratica della libertà" (1984), in *Archivio Foucault*, cit., pp. 273-294.

La filosofia come *tecnica dell'esistenza*

Se per Foucault gli antichi sono interessanti, è infatti innanzitutto perché hanno costituito un'esperienza della soggettivazione in un contesto abbastanza simile al nostro, ossia, in assenza di un codice morale in grado di determinare un *ethos* capace di organizzare in modo unitario la vita dei singoli, prendendosene cura⁹. È dunque all'interno di questi spazi vuoti lasciati tanto dalla città e dalla legge quanto dall'educazione tradizionale e dalla religione che, a partire dalla Grecia classica, si sente sempre più la necessità di dotarsi di mezzi che invece permettano questa cura. Sarà pertanto la questione del "come fare per vivere come si deve", o di "qual è il sapere che mi permetterà di vivere come si deve, come individuo e come cittadino", ad orientare la ricerca filosofica fin dal suo principio; parallelamente, la filosofia perseguirà l'obiettivo di formare il sé, facendolo diventare il soggetto stesso di quelle massime che avrà individuato come esempi di comportamento. Avendo la costituzione del soggetto stesso da parte del soggetto in quanto fine ultimo, queste saranno proposizioni che non appartengono alla stessa natura della legge, ma che sono eminentemente pratiche. Tale auto-costituzione, non essendo sovradeterminata da un ordine superiore o da un modello, dovrà essere necessariamente perseguita attraverso tutta una *tekhne* che si immette nella vita individuale (il *bios*), e che va instancabilmente ricercata ed esercitata: in breve tempo, vedremo allora la cura di sé divenire un principio di portata quasi generale, un imperativo che circola in un buon numero di dottrine, e che assume la forma di un atteggiamento, di uno stile, ma anche di una pratica sociale, permettendo l'emergere di una vera e propria *cultura del sé*¹⁰.

⁹ «La nostra differenza è che siamo gli agenti e i testimoni dell'esaurimento di tutti gli ordini e i riferimenti morali, siano essi religiosi, ideologici o legali. La singolarità della nostra esperienza, dice Foucault, ci viene dalla fine del legame "analitico" tra la morale e le altre strutture sociali, economiche e politiche». A. PANDOLFI, "L'etica come pratica riflessa della libertà. L'ultima filosofia di Foucault", in *Archivio Foucault*, cit., pp. 7-28, cit. p. 24.

¹⁰ Cfr. M. FOUCAULT, *La cura di sé. Storia della sessualità* 3, trad. it. di L. Guarino, Feltrinelli, Milano 1985-2001, p. 48 (ed. orig. *Le souci de soi*, Paris, Gallimard, 1984).

Affinché ciò possa avverarsi, il principio relativo al curarsi di sé dovrà attraversare una serie di mutamenti che, da una forma filosofica iniziale legata alla conoscenza di sé e al pensiero o contemplazione della verità – quella in opera col platonismo – lo porteranno ad essere riassorbito sempre di più in pratiche riferibili alla spiritualità, una spiritualità che non ha nulla dell’accezione teologica che la connota oggi, ma che descrive piuttosto «la ricerca, la pratica e l’esperienza per mezzo delle quali il soggetto opera su se stesso le trasformazioni necessarie per avere accesso alla verità»¹¹, e che riunisce in sé le modificazioni possibili del modo d’essere del soggetto ad opera del soggetto stesso.

Cura di sé, insegnamento e conoscenza

In Platone, il paradigma della cura di sé si basa essenzialmente su di un gioco dialettico tra sapere e non sapere, che passa per le figure del “sapere di non sapere” e del “non sapere di sapere”. È infatti da un doppio stato di ignoranza che deriva la necessità di curarsi di sé: si parte dalla manifestazione di una condizione di “non-sapere”, e per di più di “non sapere di non sapere”, che emerge in relazione a un incontro, a un evento, e da una domanda che viene rivolta al soggetto del non-sapere, grazie alla quale esso scopre la propria ignoranza, che prima, appunto, ignorava. Il personaggio che interroga è in genere Socrate, allo stesso tempo colui al quale si deve l’apparizione all’interno del discorso filosofico del precetto delfico dello *gnōthi seauton*. Ora, la cura di sé risulta nei testi platonici subordinata alla conoscenza, e si dispiega il più delle volte come motivo di una più generale cura del sapere: ciò accade ad esempio nell’*Alcibiade*, in cui in fin dei conti «è necessario curarsi di sé per conoscere se stessi» e per sapere come meglio governare¹². Una si-

¹¹ M. FOUCAULT, *Ermeneutica del soggetto*, cit., p. 17.

¹² Foucault mostra come nell’*Alcibiade* Platone declini in un triplice senso questo principio: nel primo caso, che il filosofo francese individua come la forma più debole, Alcibiade deve “conoscere se stesso” nel senso di “riflettere sulla propria educazione”, e scoprire che essa è inferiore a quella dei suoi potenziali rivali. Nella seconda occorrenza, occorre conoscere se stesso in quanto oggetto di conoscenza, allorché ci si chiede

mile necessità rivolta alla conoscenza e al riconoscere in primo luogo la propria ignoranza si riallaccia alla frequentemente denunciata insufficienza dell'istruzione, e dell'educazione dei giovani ateniesi nel suo complesso. Pur essendo la critica alla pedagogia tradizionale (scolastica ed amorosa) abituale nei testi socratici di Platone, Foucault ricorda come si trova nell'*Alcibiade* un elemento ulteriore e positivo, ossia il richiamo alla necessità di occuparsi di sé per supplire a quella mancanza di *technai* che pone il giovane Alcibiade in una condizione di inferiorità rispetto ai possibili rivali politici. Si tratta, sostiene il filosofo, della prima – ed unica, in Platone – formulazione teorica dell'*epimeleia heautou*, nonostante tale principio si trovi già radicato in forma pratica in dottrine più antiche. Una formulazione che connette la cura di sé con la formazione di sé, intesa come apprendimento, come forma di cultura, come *paideia* insomma; un'educazione riservata non a tutti, ma soltanto ai giovani aristocratici designati ad esercitare il potere, e che fa riferimento a un periodo ben preciso della vita, ossia il passaggio dall'età adolescenziale all'età adulta.

Quest'ultimo è in effetti un carattere fondamentale della cura di sé in Platone, che la configura come una necessità per chi voglia occuparsi del governo politico, in vista dunque della cura degli altri e della città. Per il filosofo, il senso profondo dell'occuparsi di se stessi sta infatti nell'acquisire quelle tecniche che renderanno l'individuo in grado di governare la città secondo giustizia e che sono molto diverse da quelle dispensate dai sofisti, fondate sulla retorica come tecnica di discorso finalizzata alla persuasione: esse derivano, semmai, da un desiderio di insegnamento in quanto *cura*, dall'amore per la saggezza in quanto esercizio della stessa, dalla conoscenza come mezzo per la costruzione (e il riconoscimento) di sé in quanto soggetto di verità. Questo è con Platone il compito della filosofia: perseguire

cosa sia il sé di cui ci si deve occupare. Infine, quando la domanda diviene relativa alla consistenza della cura di sé, ecco apparire la forma più forte dello *gnōthi seauton*: la cura di sé dovrà consistere nella conoscenza di sé. Una conoscenza che, com'è noto, consisterà in ultima battuta nella capacità di cogliere, attraverso l'anamnesi, la verità della propria essenza, riguadagnando così l'accesso al piano dell'essere. Cfr. M. FOUCAULT, *Ermeneutica del soggetto*, cit., p. 58.

la conoscenza, ed in particolare la conoscenza di sé, per formarsi e poter formare nell'ottica di una verità ideale. Come dalla conoscenza di sé possa poi discendere il sapere necessario al governo degli altri, è presto detto: secondo una circolarità che verrà dispiegata dettagliatamente nella *Repubblica*, la conoscenza di sé, ottenuta tramite un processo di contemplazione e riconoscimento, coincide in fondo con la conoscenza del divino, la quale si identifica a sua volta con la conoscenza della saggezza, e fornisce pertanto la regola per agire nei modi dovuti. In altre parole: scoprendo attraverso l'anamnesi che si è sempre saputo ciò che è necessario sapere, si può contemplare quella verità che consentirà di rifondare secondo giustizia l'ordine della città, e ci si accorgerà che "occuparsi di se stessi" equivale in definitiva ad occuparsi della giustizia.

Cura e cultura di sé

Se abbandoniamo ora il riferimento platonico per spostarci verso un altro dei momenti di fioritura della cura di sé nell'antichità, vale a dire il periodo che va dalle scuole post-socratiche e attraversa tutto il I e II secolo della nostra epoca, possiamo notare, sempre con Foucault¹³, come il panorama cambi notevolmente. Innanzitutto, si realizza in modo graduale una dissociazione tra cura di sé e governo degli altri, di modo che la necessità di curarsi non sarà più riducibile, come nel platonismo, a un momento di passaggio tra l'adolescenza e l'età adulta, ma diverrà un principio incondizionato, valido nel corso dell'intera esistenza, e fine a se stesso. Il sé di cui ci si deve occupare smette pertanto di costituire un elemento di transizione per arrivare agli altri e alla città ma si esaurisce in se medesimo, e la cura trova il proprio compimento ed appagamento esclusivamente nel sé e nelle attività esercitate nei confronti di sé: ci si cura di sé non per diventare un buon governante, ma per se stessi, ed è nella stessa cura di sé che il curarsi ricava la propria ricompensa. Il sé diviene dunque sia *oggetto* che *fine* della cura, e

¹³ Cfr. *ivi*, p. 71 e ss.

se essa può avere effetti per gli altri, si tratta in ogni caso di effetti secondari, anche se in qualche modo necessari: una specie di premio supplementare.

In seconda istanza, dal momento in cui la pratica di sé risulta ormai connotata come un movimento complessivo dell'esistenza e diviene, nei termini di una relazione permanente con se stessi, coestensiva alla vita stessa, essa perde inevitabilmente il riferimento alla pedagogia, per spostare la propria affinità primaria sul versante della medicina. Ciò consente un'ulteriore evoluzione anche nel paradigma della cura, oramai non più associabile a una questione di saperi, ma rivolta al conseguimento uno statuto del soggetto, che è quello del soggetto sano, vivo.

Infine, la cura di sé diviene un principio generale, incondizionato, un imperativo che può riguardare tutti, e non solo chi vi è destinato per status sociale, o chi si propone di dedicarsi alle attività di governo. Da un insegnamento elitario, che mira al saper fare, al saper governare, si passa dunque a un insegnamento legato al saper vivere, al sapere esistere, auspicabile per chiunque seppure non universalmente sostenibile¹⁴, in quanto legato a determinati valori per raggiungere i quali gli individui devono attenersi a una serie di comportamenti precisi e regolati, accettando una certa quantità di sforzi e sacrifici, durante tutta la propria vita.

Lungi dal considerare queste variazioni come una semplice assolutizzazione dell'oggetto della cura, Foucault le riconosce come un fenomeno fondamentale per la filosofia, perché è proprio nel momento in cui essa inizia a cercare la propria definizione e il proprio obiettivo non in un insegnamento specifico alternativo alla retorica, bensì nella *tekhnē tou biou* in quanto tale, e non in vista di acquisire conoscenze, ma in nome di una *cultura di sé*, che scompaiono tutta quella serie di limitazioni entro le

¹⁴ Anche se, a dire la verità, essa rimane un privilegio destinato a coloro che possono concedersi il lusso della *skholē* o dell'*otium*, ma ciò non dipende più, come in Platone, dalle origini aristocratiche o particolarmente abbienti dell'individuo, quanto piuttosto dalla volontà, dalla capacità, dalla perseveranza che sono necessarie nella scelta di adottare un simile stile di vita. In altre parole, mentre chiunque può avere accesso alla pratica di sé, ben pochi sono in realtà capaci di occuparsi di se stessi, portando a termine i compiti che tale cura prevede. Cfr. *ivi*, p. 104.

quali il platonismo la poneva, e si forma una serie di nozioni, concetti, teorie, insomma, un campo di sapere che la caratterizza finalmente come la forma di pensiero che si interroga non tanto su ciò che è vero o falso, ma «su ciò che permette al soggetto di avere accesso alla verità, la forma di pensiero che cerca di determinare le condizioni e i limiti entro cui può avvenire l'accesso del soggetto alla verità»¹⁵.

Paraskeuē vs paideia

Quali sono dunque queste condizioni, e in che cosa consiste il senso di una simile cura, se viene a cadere la finalità di acquisire la capacità di riconoscere il vero per saper governare se stessi e di conseguenza gli altri? Nel periodo ellenistico e romano, come dimostra Foucault, il senso della filosofia è precisamente quello di dotare l'individuo di un equipaggiamento atto ad affrontare come si deve la vita e tutti gli eventuali accidenti che in essa potrebbero capitare, al fine di condurre l'esistenza nel modo più sereno possibile. Non è pertanto il sapere sul mondo, sulla natura, sulle cause che provocano gli avvenimenti, e nemmeno un qualche tipo di sapere tecnico o professionale quello che si "ama", ma un'altra forma di sapere, quella che si interroga sulle relazioni che sussistono tra uomini, dei, mondo, cose, e che risulta essere utile al fine di procurarsi un certo tipo di sicurezza, di protezione. Questo tipo di cultura costituisce quello che i greci nominano col termine di *paraskeuē*, tradotto in latino con *instructio*, un sapere che prepara alla vita e che si acquisisce attraverso tecniche pratiche fondate sull'ascesi (*askēsis*)¹⁶, e che ha inoltre la particolarità di poter essere immediatamente trascrivibile sotto forma di prescrizioni, formulate come principi di verità, che si offrono senza distanza né mediazione

¹⁵ Ivi, p. 17.

¹⁶ Tale termine in Foucault che indica «l'insieme, più o meno coordinato, degli esercizi che sono disponibili, raccomandati, persino obbligatori, e in ogni caso utilizzabili da parte degli individui, all'interno di un sistema morale, filosofico e religioso, allo scopo di pervenire a un obiettivo spirituale definito. Dove per "obiettivo spirituale" intendo un certo mutamento, una certa trasfigurazione di se stessi come soggetti, sia come soggetti d'azione, sia come soggetti di conoscenze vere». Ivi, p. 371.

alcuna. Si tratta di *logoi*, che non sono però semplicemente discorsi, ma discorsi fondati secondo ragione, di carattere persuasivo e prescrittivo: precetti di comportamento ai quali ci si dovrà in ogni caso sottomettere, veri e propri schemi induttori d'azione. Non appena le si sono acquisite e dunque le si hanno a disposizione, queste conoscenze contribuiscono in effetti a mutare lo *status* del soggetto che sta conoscendo, e ad agire sul suo *ēthos*: possono dunque essere definite *etopoietiche*, e proprio in quanto tali sono le sole in grado di renderci felici, di farci diventare migliori.

È evidente come una simile forma di sapere si contrapponga a un tipo di conoscenza (o di *paideia*, in un senso spregiativo del termine utilizzato in particolare da Epicuro¹⁷) vista come *phōnē*, “puro rumore verbale”¹⁸, o “ornamento della cultura”, basata su un sapere che ha come sola finalità la gloria, l'esibizione, la millanteria, e il cui insegnamento consiste nella trasmissione di una verità che ha la funzione di dotare un soggetto di attitudini, capacità, saperi, che in precedenza non possedeva. La filosofia in quanto cura è invece insieme di *logoi* fondati secondo ragione, non semplicemente assiomi, proposizioni, principi che risultano veri, ma anche e soprattutto enunciati materialmente esistenti, in quanto scritti (conficcati, impiantati) nel proprio spirito. E, affinché tale impianto avvenga, è necessario sì l'affiancamento di qualcuno che si occupi della cura che il soggetto si deve prendere di se stesso, ma tale figura di “maestro” appare ben diversa da quella esemplificata da Socrate. Pur mantenendo un ruolo indispensabile all'interno delle operazioni che il soggetto deve compiere su di sé, il maestro-filosofo diviene ora piuttosto qualcosa di simile a un consigliere personale, e più che agire attraverso la parola, l'interrogazione, o facendo leva sulla relazione tra disagio di non sapere e scoperta, tra ignoranza e memoria, funge semmai da aiuto nell'acquisire modelli, nel fornire esempi, nel mostrare dei saper-vivere. Nel I e nel II secolo il maestro, sostiene Foucault, non è più colui che, sapendo che l'altro non sa, riesce a mostrarglielo, ma piuttosto

¹⁷ Ivi, p. 208 e ss.

¹⁸ Ivi, p. 211.

colui che sostiene l'individuo nel suo processo di trasformazione in funzione di operatore, colui che tende la mano quando ci si trova di fronte a un problema di cattiva salute¹⁹, perché ce ne si possa liberare.

In effetti, in questo periodo la pratica di sé si sviluppa sempre più intensamente sull'asse correzione-liberazione piuttosto che su quella formazione-sapere, dunque più che di un educatore, o di qualcuno in grado di trasmettere informazioni, verità, principi, si sente la necessità di una guida (*hēgemon*), di un direttore e consigliere di condotta, ossia di qualcuno in grado di compiere delle operazioni sul soggetto malato, il cui insegnamento più che pedagogico può allora definirsi *psicagogico*²⁰, in quanto relativo a una verità che ha piuttosto la funzione di modificare la condizione patologica, morbosa, del soggetto al quale ci si rivolge. Tale condizione è quella della *stultitia*, ed è necessario che qualcuno tenda la mano allo *stultus*, perché esso divenga oggetto di volontà, mostrandosi finalmente in grado di desiderare se stesso e di curarsi di sé. Ciò può avvenire soltanto se tra maestro e allievo si instaura una relazione di profonda amicizia, perché è nella condivisione della vita che è possibile costituirsi come esempio vivente di tale pratica, e in presenza di una reciproca "etica della parola" fondata sulla *parrēsia*, la franchezza, l'apertura del cuore. La parola libera, affrancata da procedure retoriche, adatta alla situazione e alla peculiarità di chi ascolta, una parola che ha anche valore di impegno, che fonda un legame tra soggetto dell'enunciazione e soggetto del comportamento, è talmente determinante nella cura da essere assimilata in toto da Filodemo, filosofo epicureo romano, alla pratica del medico: la *parrēsia* rappresenta allora una forma di soccorso (*boētheia*) e una terapeutica (*therapeia*), e il *sophos* non è che un buon medico.

¹⁹ Cfr. SENECA, *Lettere a Lucilio*, V, lettera 52.

²⁰ Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit.

Cura di sé e medicina

Chi si reca ad ascoltare le lezioni di un filosofo, dovrà cogliervi ogni giorno, e in ogni caso, qualche frutto. Così, egli potrà tornarsene a casa essendo già sulla via della guarigione, oppure potrà comunque essere guarito più facilmente.

Seneca, *Lettere a Lucilio*

Com'è noto, la filosofia è stata fin dalle origini concepita all'interno di un rapporto privilegiato con la medicina. Lo stesso Ippocrate sosteneva l'impossibilità di conoscere la medicina non sapendo cosa fosse l'uomo, e dunque la necessità per chiunque volesse occuparsi di medicina di passare innanzitutto per la filosofia. Si tratta di un legame tradizionale e consolidato, caratterizzato inoltre da una prossimità quasi assoluta del quadro concettuale di riferimento, al cui centro sta la nozione di *pathos*, concepita sia dagli epicurei che dagli stoici allo stesso tempo come passione e come malattia²¹. Ad esempio, Epitteto definisce *iatreion* (ambulatorio) la scuola di filosofia, ed in generale, la pratica di sé è designata dal termine *therapeuein*, che ha un triplice significato: in primo luogo, è l'atto medico che ha il compito di guarire, ma anche l'attività di un servitore che obbedisce e serve il proprio padrone, e infine il tributare un culto. Se dunque si fa filosofia, o ci si reca ad una scuola di filosofia, per curarsi di sé, lo si fa nel desiderio di guarire da una malattia, ma anche di prestare un servizio a se stessi e di rendere a se stessi un culto.

Se sul piano della soggettivazione l'invito a riconoscersi come malato implica un'autocostituzione di sé non solo come individuo imperfetto e bisognoso di correzione, formazione, istruzione, ma soprattutto come individuo che soffre di certi mali e deve curarsi sia da solo che affidandosi a qualcuno che ne abbia la competenza, sul piano della cura permette di introdurre tra gli oggetti del pensiero un tema destinato ad avere molta fortuna in epoca successiva, specialmente con il cristiane-

²¹ Cfr. M. FOUCAULT, *Ermeneutica del soggetto*, cit., pp. 88-89.

simo. Si tratta del tema della salvezza, che pur avendo già a quei tempi un forte legame con la religiosità, deve essere qui inteso come forma vuota, non declinata nei termini cristiano-teologici che siamo abituati ad osservare, ma in quanto fenomeno che sussiste in sé e per sé²², un obiettivo della stessa pratica e della stessa vita filosofiche che entra tutt'al più in relazione con la possibilità di "salvarsi ed assicurare la propria salvezza" all'interno della vita terrena, ossia: essere in buona salute, sfuggire alle malattie, essere al contempo condotti verso la morte e salvati da essa. Salvarsi, dunque, se da una parte può significare liberarsi, ad esempio da un pericolo che altrimenti comporterebbe una minaccia, conosce in quanto nozione filosofica anche una serie di significati positivi, come per esempio conservarsi: in uno stato di protezione, nelle proprie qualità, eccetera, garantendo a sé stessi un buono stato. Per salvare se stessi occorrerà allora, ancora una volta, equipaggiarsi nel modo adeguato per raggiungere, conservare e usufruire della felicità, della serenità, della tranquillità, e così via: di una salute, insomma, che non rimanda a nient'altro che alla vita stessa.

La scrittura del soggetto

Il nostro animo vorrei che fosse così ricco di capacità, di precetti, di esempi di epoche diverse, ma fusi armonicamente insieme.

Seneca, *Lettere a Lucilio*

Tra I e II secolo la cura di sé cambia dunque di segno arrivando ad assumere le dimensioni di una vera e propria pratica sociale, esercitata su diversi piani, in cui risultano essere strettamente legati il lavoro su di sé e la comunicazione con gli altri. Pur esprimendosi in un'attenzione rivolta in primo luogo a se stessi, la cura di sé non è infatti un esercizio di solitudine né una forma di schiavitù nei propri confronti²³ ma necessita, come ab-

²² Ivi, p. 160.

²³ Seneca descrive per contro la schiavitù nei confronti di se stessi come la condizione patologica dalla quale bisogna liberarsi, ossia, come il concentrarsi su quell'insie-

biamo visto, della presenza di altri perché il soggetto possa compiere il proprio percorso di affrancamento dall'errore e dalla malattia. Inoltre, la nozione di *epimeleia* non designa semplicemente un atteggiamento generale nei confronti di sé, ma anche un certo numero di azioni, e precisamente quelle azioni esercitate da sé su di sé, quelle attraverso le quali ci si fa carico di sé, quelle per mezzo delle quali ci si modifica, ci si purifica, ci si trasforma e ci si trasfigura, sempre accompagnate da un costante lavoro del pensiero su di sé, che comporta un notevole sforzo di individuazione in tale direzione²⁴. Queste pratiche corrispondono, nella gran parte dei casi, ad altrettanti esercizi destinati ad avere – nella storia della cultura, della filosofia, della morale e della spiritualità occidentali – una lunghissima posterità, il cui scopo è da una parte la conservazione nella propria memoria dei principi di verità in forma di precetti che si riconoscono come valori, e dall'altra il divenire soggetti attivi di tali principi. L'accesso ai suddetti valori, la loro ritenzione, e la capacità del soggetto di impersonarli, sono divenuti nel I e II secolo il fine ultimo della cura di sé, e la relazione con queste pratiche di libertà ragionate e volontarie, e con quelle tecniche di soggettivazione che compongono, che fissano, che *scrivono* il sé in quanto soggetto, appare ora sempre più stretta.

Scrittura (su) di sé

Perché si possa dare una simile soggettivazione, non è sufficiente dotarsi di discorsi veri e razionali: i *logoi* devono essere sempre pronti all'uso, per poterne immediatamente attingere in caso di necessità. Il soggetto si trova infatti costantemente esposto al rischio della malattia, del patimento, del pericolo, e anche qualora fosse al sicuro, è bene che si metta esso stesso alla pro-

me di attività quotidiane che ha nella serie indebitamento-attività-piacere (legate dunque alla gloria, alla reputazione, all'arricchimento finanziario, ai piaceri del corpo e così via) il proprio fondamento. Dedicarsi alla filosofia è invece curarsi veramente di sé, esercitando su di sé una forma di sovranità che elimina il delirio da presunzione di potere rivelandone l'irrelevanza e il carattere fittizio. Cfr. SENECA, prefazione a *Il Nilo*, quarto libro delle *Questioni naturali*.

²⁴ Cfr. M. FOUCAULT, *Ermeneutica del soggetto...*, cit., p. 387.

va²⁵. Per essere un «buon atleta della sorte»²⁶, scrive Foucault, si ha bisogno di avere una solida struttura di sostegno, un'armatura che si compone esattamente di questi precetti. Occorre pertanto trovare un modo efficace di apprenderli e conservarli in memoria, ma non al fine di catalogarli e custodirli nella loro immobilità: essi devono essere fatti propri perché possano divenire regole attive di condotta, una sorta di virtualità fisica, tale per cui il loro possibile uso comporterà il minimo sforzo per richiamarli alla mente. È così che i filosofi iniziano ad affrontare una serie di questioni tecniche relative ai modi migliori di parlare, alle posture e agli atteggiamenti più consoni da tenere durante l'ascolto, individuato come una delle modalità principali di un corretto apprendimento, alla meditazione e le varie attività collaterali in grado di garantire la più efficace memorizzazione possibile. E proprio in questo momento, nel periodo ellenistico, inizia a farsi strada una tecnica che, nonostante fosse già in uso precedentemente, conoscerà solo in seguito la sua più grande fortuna differenziando definitivamente la filosofia dalle pratiche retoriche: si tratta della scrittura²⁷, intesa sia come insieme materiale di note, di appunti, di riflessioni personali sugli argomenti importanti o su ciò che si è imparato, da tenere sempre con sé per potervi fare ricorso nelle occasioni giuste, sia come atto in sé che diviene esercizio fisico di incorporazione dei discorsi, per vergare nella propria anima i principi che le sono vitali. Ecco dunque che il sé, oltre a qualcosa da scrivere (in termini di

²⁵ A tal fine, nell'antichità si sviluppa una serie di esercizi di *praemeditatio malorum*, che consistono in gran parte nell'immaginare l'avvenire come una ricorrenza di tutti i mali possibili, e ciò al fine di prepararsi alla loro eventuale venuta, in modo che in tal caso non si sarà da essa scalfiti. Cfr. *ivi*, p. 414 e sgg.

²⁶ *Ivi*, p. 285.

²⁷ Nella Grecia antica, come ha sostenuto in particolare Pierre Hadot (Cfr. in partic. *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., e *Che cos'è la filosofia antica?*, cit.), il piano dell'oralità era in effetti quello dominante: non solo per quanto riguarda la politica (la cui tecnica principale era costituita dalla retorica), ma allo stesso modo per ogni aspetto della vita culturale e sociale. In molti casi, anche le opere scritte paiono avere un carattere preminentemente orale: pensate per essere lette, o dedicate a destinatari ben precisi (gruppi di allievi, un discepolo particolare, un amico), e redatte comunque in situazioni particolari (per rispondere a domande, nell'ambito di una corrispondenza, in vista dell'insegnamento), sono perlopiù scritte in quanto legate a una circostanza, e non al fine di esporre sistematicamente una serie di principi.

soggettivazione), diviene qualcosa *su* cui scrivere, soggetto e oggetto dell'attività di scrittura, il ché produce una nuova esperienza di sé, legata alla propria verità interiore, agli stati d'animo, alle sfumature del proprio essere, che con la scrittura risultano amplificate. Ed è proprio in questo che, dicevamo, la filosofia fa la differenza: per la sua possibilità, che diviene finanche necessità, di scrivere ed essere scritta.

Anche prima della sua pratica intensiva, la scrittura era spesso presente nelle pratiche di cura sotto forma di metafora: ad esempio, uno degli esercizi fondamentali dello stoicismo consisteva nello «svolgere» dinnanzi a sé il rotolo (*volumen*) della propria vita e del tempo passato, o di confrontare il «libro della giornata» in cui stavano scritte le cose da fare con ciò che si era effettivamente fatto, e il modo in cui lo si avrebbe dovuto fare col modo in cui lo si era realizzato²⁸. Chiaramente non ci si riferisce a un libro vero e proprio, ma al libro della memoria, definita qui non come luogo dell'anamnesi, ma come “archivio memoriale” dei principi pronti all'uso, dove il soggetto costituisce il punto di incontro tra tali regole e le azioni quotidiane, e deve vigilare su se stesso affinché si realizzi una piena coincidenza dei due piani.

Un altro tipico esercizio spirituale (per come abbiamo inteso qui la spiritualità) consiste nella descrizione minuziosa di ciò che appare: si tratta di una meditazione eidetica e onomastica che è definita *hupographē*²⁹, termine il cui etimo richiama sì la descrizione, ma anche la scrittura. Un simile esercizio prevede infatti sia una pratica dello sguardo – il guardare a fondo, il contemplare – che una pratica di parola, di formulazione, di enunciazione effettiva dei nomi della cosa che si osserva e di ciò che la compone, al fine di memorizzare e riattualizzare il sistema di valori che a questi nomi è legato, affermando al contempo la caducità dell'esistenza delle cose nel tempo.

Ma la forma più netta in cui la scrittura si impone è quella delle note e degli appunti che vengono presi a margine delle letture, delle lezioni che vengono ascoltate, delle proprie esperien-

²⁸ Cfr. M. FOUCAULT, *Ermeneutica del soggetto...*, cit., p. 145.

²⁹ Cfr. *ivi*, p. 258.

ze, e che si chiamano in greco *hupomnēmata*, ossia, supporti per i ricordi. Si tratta di riflessioni su di sé, su ciò che si è pensato o su ciò che si è imparato, annotate su supporti materiali al fine di poter essere rilette in seguito per riattivare le verità di cui si ha bisogno e per consentire l'esercizio del pensiero su di esse.

In senso tecnico, gli *hupomnēmata* potevano essere quaderni di conti, registri pubblici, quaderni personali che servivano da promemoria. Il loro uso come libri di vita e guida di condotta sembra essersi diffuso stabilmente nel pubblico colto. A essi si affidavano citazioni, frammenti di opere, esempi e azioni di cui si era stati testimoni o di cui si era letto il racconto, riflessioni o ragionamenti di cui si era venuti a conoscenza o che erano venuti in mente. Costituivano una memoria materiale delle cose lette, ascoltate o pensate; custodivano questo tesoro per riletture e meditazioni ulteriori. Formavano anche la materia prima per la redazione di trattati più sistematici, in cui si fornivano gli argomenti e i mezzi per lottare contro un difetto (come la collera, l'invidia, la chiacchiera, la lusinga) o per superare una circostanza difficile (un lutto, l'esilio, la rovina, una disgrazia)³⁰.

Questa è in effetti anche la forma che prendono un po' alla volta i testi filosofici, e che ne giustifica in alcuni casi l'impressione di lentezza e di incoerenza tra le parti. Hadot ricorda tra l'altro come già nel XVII secolo Thomas Gataker e Méric Casaubon, studiosi delle opere di Marco Aurelio, utilizzarono il termine *hupomnēmata* per descrivere la vera natura del genere letterario dei suoi scritti, consistenti in gran parte di appunti presi a uso personale, avendo essi perfettamente compreso che si trattava di esortazioni che Marco Aurelio rivolgeva a se stesso, e non di un diario personale o di un trattato sistematico frammentato e riordinato in seguito³¹. Questo metodo di raccoglimento del *logos* frammentato è un mezzo per stabilire un rapporto di sé con sé il più adeguato e compiuto possibile: Marco Aurelio si sforzava infatti con questi scritti di risvegliare dentro di sé i dogmi stoici e i precetti fondamentali di Epitteto, e per far ciò utilizzava la forma dell'aforisma, dell'espressione breve e pregnante in grado di renderli vivi, per dedicare ad essi un as-

³⁰ M. FOUCAULT, "La scrittura di sé", in *Archivio Foucault...*, cit. pp. 204-205.

³¹ P. HADOT, *Conversazioni...*, cit., p. 79.

senso totale, un'adesione in grado di cambiare la propria vita. Vediamo dunque la scrittura porsi come strumento fondamentale della trasformazione del *logos* in principio d'azione: associata alla meditazione, essa «mette in corpo (*corpus*) quel che la lettura ha raccolto» (Seneca), consentendo sia nell'atto della scrittura che in quello della lettura, ma in particolare grazie alla ripetizione, l'attivazione di un'attenzione critica che diviene incorporazione attiva, con la quale i precetti riattivati sono in grado di orientare e indirizzare i comportamenti. Rieccoci a quella che abbiamo chiamato con Hadot la funzione etopoietica della filosofia: una funzione valida in primo luogo per sé, ma di riflesso anche per gli altri, perché nel momento in cui la filosofia assume le forme dell'annotare riflessioni su e per se stessi, a stretto giro comprenderà ugualmente lo scrivere lettere agli amici per aiutarli, il comporre trattati (e si tratta chiaramente di una scrittura dal valore spirituale, *terapeutico*, più che di scritti sistematici), o anche il semplice intrattenere una corrispondenza per informarsi reciprocamente di ciò che accade *in sé*, in una multiforme attività di cura di sé e degli altri che diverrà fenomeno culturale di grande portata.

In quanto principi d'azione, però, gli *hupomnēmata* non sono soltanto supporti per la memoria, né vanno considerati a guisa di diari intimi o strumenti di confessione: essi sono infatti e soprattutto «materiale e quadro per esercizi da effettuare frequentemente»³², su di sé e nella realtà. È in tale direzione che in Epitteto, ricorda Foucault, vediamo ricorrere la serie *meletan/graphein/gumnazein*: dove *meletan* fa riferimento all'attività di meditazione, all'esercizio del pensiero su se stesso, *graphein* alla scrittura, *gumnazein* all'addestrarsi all'interno di una situazione reale³³. La scrittura, dunque, trasforma le cose viste ed ascoltate in «sangue ed energie fisiche» (*in vires et in sanguinem*), divenendo per lo scrittore, ma anche per il lettore, principio di azione razionale³⁴ e un vero e proprio *teatro del*

³² M. FOUCAULT, "La scrittura di sé", cit., p. 205.

³³ Cfr. M. FOUCAULT, *Ermeneutica del soggetto...*, cit., p. 381.

³⁴ Cfr. M. FOUCAULT, "La scrittura di sé", cit., p. 208.

pensiero, spazio in grado di garantire il pensiero e la sua messa in atto.

Lungi dal comportare la morte dell'oralità e della parola³⁵, ma in vista di una sua reiterazione perpetua, la scrittura, vero distillato delle tecniche di sé e condizione tecnica della filosofia in quanto tale, consentirà alla filosofia e ai filosofi di continuare ad esercitarsi su se stessi, a curarsi, a formarsi e allo stesso tempo a manifestarsi a sé e a agli altri. E come ci insegna la filosofia antica, è attraverso una scrittura che si origina dal raccoglimento delle cose dette che lo scrittore costruisce la sua identità compiendo allo stesso tempo un ritratto e una costruzione di sé. Così Foucault, parafrasando Seneca:

È la propria anima che bisogna costituire in quello che si scrive; ma, come un uomo porta sul viso la somiglianza naturale con i suoi antenati, allo stesso modo è un bene che, in ciò che si scrive, si possa percepire la filiazione dei pensieri che si sono incisi nella sua anima. Combinando le letture scelte con la scrittura assimilatrice, deve essere possibile formarsi un'identità attraverso cui leggere un'intera genealogia spirituale³⁶.

³⁵ Com'è noto, queste sono le accuse che alla scrittura muove Platone, in particolare nel *Fedro*.

³⁶ M. FOUCAULT, "La scrittura di sé", cit., p. 209.