

Un seminario con Michel Foucault

Tecnologie del sé

a cura di Luther H. Martin, Huck Gutman,
Patrick H. Hutton

Verità, potere, sé

Intervista a Michel Foucault, 25 ottobre 1982

Rux Martin

Domanda: Che cosa le ha fatto decidere di venire alla Università del Vermont?

Risposta: Sono qui per spiegare più precisamente ad alcune persone il tipo di lavoro che sto facendo ora e per conoscere quali siano i loro attuali interessi. Il mio scopo è instaurare con queste persone un rapporto duraturo. Tenga conto che io non sono né uno scrittore, né un filosofo, né una grande figura di intellettuale: sono un insegnante. Il fenomeno sociale per cui, a partire dagli anni sessanta, è accaduto che certi insegnanti sono diventati uomini pubblici, con tutto ciò che ne consegue, mi preoccupa molto. Io non voglio fare la parte del profeta che dice: «Prego, sedetevi, quello che sto per dirvi è molto importante». Il mio scopo è discutere insieme del nostro lavoro comune.

D: Lei viene generalmente considerato un «filosofo», tuttavia a volte si dice che lei è uno «storico», uno «strutturalista» o un «marxista». Al Collège de France lei insegna Storia dei sistemi di pensiero: può dirci che significa esattamente?

R: Non mi pare davvero necessario sapere esattamente che cosa sono. La cosa più importante nella vita e nel lavoro è diventare qualcosa di diverso da quello che si era all'inizio. Se, cominciando un libro, si sapesse fin dall'inizio che cosa si arriverà a dire alla fine, chi troverebbe il coraggio di scriverlo? E ciò che vale per la scrittura e per i rapporti

amorosi vale anche per la vita. Vale la pena di giocare nella misura in cui non sappiamo che cosa succederà alla fine. Il mio campo è la storia del pensiero. L'uomo è un essere pensante, e il suo modo di pensare è legato alla società, alla politica, all'economia e alla storia, e dipende anche da categorie e strutture formali molto generali e universali. Tuttavia il pensiero è cosa diversa dai rapporti sociali. Le categorie universali della logica non forniscono un'analisi adeguata del modo in cui le persone effettivamente pensano. Tra la storia sociale e le analisi formali corre una via, un sentiero - a volte molto stretto - che costituisce il percorso seguito dallo storico del pensiero.

D: Nella *Storia della sessualità* lei parla di colui che «rovescia le leggi stabilite e in qualche modo anticipa la venuta della libertà». È in questa prospettiva che va letta la sua opera?

R: No. Per molto tempo la gente mi ha chiesto di dire che cosa sarebbe successo e di fornire loro un programma per il futuro. Ebbene, sappiamo benissimo che, anche se accompagnati dalle migliori intenzioni, questi programmi diventano un mezzo, uno strumento di oppressione. Un paladino della libertà come Rousseau venne usato durante la Rivoluzione francese per costruire un modello di oppressione sociale. Marx proverebbe orrore di fronte allo stalinismo e al leninismo. Il mio ruolo - ma il termine è già troppo enfatico - è quello di far vedere alle persone come esse siano più libere di quello che pensano, e di mostrare loro come esse considerino vero ed evidente ciò che in realtà è stato costruito in un determinato momento della storia, sicché quella presunta evidenza può essere sottoposta a critica e distrutta. Produrre un qualche mutamento nella mente delle persone: questo è il compito dell'intellettuale.

D: Le sue opere sono popolate di figure che vivono ai margini della società: pazzi, lebbrosi, criminali, devianti, ermafroditi, assassini, oscuri pensatori. Perché la affascinano tanto?

R: Mi si rimprovera talvolta di scegliere per le mie analisi dei pensatori oscuri, marginali, invece di trarre i miei esempi dal corso principale della storia. Risponderò in modo un po' snob: non mi pare davvero possibile che personaggi come Franz Bopp o Ricardo vengano considerati figure marginali...

D: E per quel che riguarda i reietti della società?

R: Mi occupo di personaggi e di processi storici oscuri per due motivi. Il primo è che i processi politico-sociali attraverso i quali sono andate costituendosi le società dell'Europa occidentale, non sono molto evidenti e, se non sono stati proprio dimenticati, sono almeno diventati ovvi e abituali: fanno parte del paesaggio della nostra quotidianità, per cui non siamo più in grado di percepirli. Eppure molti di essi sono stati causa di grave scandalo. Uno dei miei obiettivi è mostrare alla gente come tante cose che fanno parte del suo orizzonte abituale - la gente pensa di essere universale - non sono che il risultato di mutamenti storici molto precisi. Le mie analisi si muovono tutte in direzione opposta all'idea che ci siano delle necessità universali nell'esistenza umana. Esse mettono in luce l'arbitrarietà di certe istituzioni e fanno vedere come noi possiamo ancora godere di un notevole spazio di libertà e come si possano ancora operare molti cambiamenti.

D: I suoi scritti sono pervasi da correnti emotive profonde, fatto insolito nei lavori degli studiosi: penso all'angoscia di *Sorvegliare e punire*, al disprezzo e alla speranza di *Le parole e le cose*, al risentimento e alla tristezza della *Storia della follia*.

R: Ciascuna delle mie opere è parte integrante della mia biografia. Per un motivo o per l'altro ho avuto occasione di sentire e di vivere tali cose. Facciamo un esempio: negli anni cinquanta lavoravo in un ospedale psichiatrico; dopo aver studiato filosofia, volevo vedere che cosa fosse la follia: ero stato sufficientemente folle da mettermi a studiare la ragione, e ora ero abbastanza ragionevole da mettermi a studiare la follia. Non avendo un ruolo pre-

ciso, ero libero di muovermi tra i pazienti e tra i sorveglianti. Erano i tempi della nascita della neurochirurgia, dei primi passi della psicofarmacologia, il regno dell'istituzione tradizionale. In un primo momento accettai queste cose come necessarie, ma dopo tre mesi (evidentemente sono un po' lento a capire!) cominciai a chiedermi perché quelle cose dovessero essere necessarie. Dopo tre anni lasciai il lavoro e partii per la Svezia in uno stato di prostrazione e di forte disagio personale: cominciai allora a scrivere la storia di queste pratiche. *La Storia della follia* doveva essere il primo volume di un'opera più ampia. Mi piace molto scrivere dei primi volumi, mentre odio scrivere i secondi. Venni visto come uno psichiatra, ma la mia descrizione era basata sulla storia. Sa qual è la differenza tra una scienza e una pseudoscienza? Una scienza riconosce e accetta la propria storia senza sentirsi attaccata. Se invece vai a dire a uno psichiatra che la sua istituzione trae origine dai lazzaretti monta su tutte le furie.

D: Quale è stata la genesi di *Sorvegliare e punire*?

R: Devo confessare che non ho avuto contatti diretti con carceri o prigionieri, anche se ho lavorato come psicologo in una prigione francese. Quando ero in Tunisia, ho visto delle persone messe in galera per motivi politici, la qual cosa mi ha impressionato.

D: L'età classica è certamente il punto di riferimento centrale in tutti i suoi scritti. Prova forse nostalgia per la chiarezza di quell'età o per la «visibilità» del Rinascimento, quando tutto era unito e riconoscibile?

R: La bellezza del buon tempo antico è un effetto, non una causa della nostalgia. Sono perfettamente consapevole del fatto che si tratta di una nostra invenzione. Tuttavia credo che sia un bene provare quel tipo di nostalgia, così come è un bene, se si hanno dei figli, avere un buon rapporto con la propria infanzia. Provare nostalgia per certi periodi è una buona cosa a condizione che sia un modo per instaurare un rapporto positivo e consapevole con il presente; se invece la nostalgia serve a motivare un atteggiamento

aggressivo e di incomprensione nei confronti del presente, allora bisogna rifiutarla.

D: Che cosa legge per il piacere di leggere?

R: Quei libri che riescono a produrre in me le emozioni più forti: Faulkner, Thomas Mann, *Sotto il vulcano* di Malcom Lowry.

D: Chi ha influenzato maggiormente il suo pensiero?

R: Quando due amici di Berkeley hanno scritto che io sarei stato influenzato da Heidegger sono rimasto abbastanza sorpreso.¹ Non che non ci fosse un fondo di verità, però in Francia non l'aveva mai notato nessuno. Durante gli studi, negli anni cinquanta, leggevo Husserl, Sartre, Merleau-Ponty. Quanto ti accorgi che un pensiero ti sta soffocando, cerchi di aprire una finestra. Sembra un paradosso, ma Heidegger non è tanto difficile da capire per un francese: infatti nel momento in cui per te ogni parola è un enigma, ti trovi in una posizione abbastanza favorevole per capire Heidegger. *Essere e tempo* è difficile, ma le opere più recenti sono più chiare. Nietzsche fu per me una rivelazione. Sentii che era molto diverso da come mi era stato insegnato. Lo lessi con grande passione e ruppi con la mia vita di prima, lasciai il lavoro alla clinica psichiatrica, lasciai la Francia. Avevo la sensazione di essere stato messo in trappola. La lettura di Nietzsche mi rese estraneo a tutte le cose di prima. A tutt'oggi non sono molto integrato nella vita sociale e intellettuale francese. Appena posso, esco dalla Francia. Se fossi più giovane, sarei già immigrato negli Stati Uniti.

D: Perché?

R: Qui vedo delle possibilità. Non c'è una vita intellettuale e culturale omogenea. In quanto straniero, non ho bisogno di integrarmi, non mi vengono fatte pressioni. Poi ci sono tante grandi università, con interessi molto diversificati. Ma naturalmente potrebbe anche capitarmi di essere licenziato e cacciato da quelle università con la più grande ignominia.

D: Per quale motivo?

8
R: Sono molto orgoglioso che la gente pensi che io rappresento un pericolo per la salute intellettuale degli studenti. Quando si comincia a pensare alle attività intellettuali in termini di sanità o meno, credo che ci sia qualcosa di sbagliato. Per certa gente io sono un uomo pericoloso, perché vede in me un criptomarxista, un irrazionalista, un nichilista.

D: Una conclusione che si potrebbe trarre dalla lettura del suo *Le parole e le cose* è che gli sforzi individuali per produrre dei miglioramenti sono vani perché le scoperte portano con sé significati e implicazioni di ogni sorta, che non avrebbero mai potuto essere compresi dai loro autori. In *Sorvegliare e punire*, ad esempio, lei mette in risalto il mutamento improvviso che si verificò col passaggio dallo spettacolo della punizione, rappresentato dai forzati costretti a camminare incatenati insieme, alla punizione istituzionale e disciplinata, rappresentata dal trasporto nel carrozzone di polizia. Tuttavia lei sottolineava il fatto che questo mutamento, che a quel tempo poteva sembrare una «riforma», era in effetti soltanto la normalizzazione della capacità di punire della società. Com'è dunque possibile il cambiamento cosciente?

R: Come può pensare che io ritenga impossibile il cambiamento dal momento che le mie analisi si sono sempre indirizzate verso temi connessi all'azione politica? *Sorvegliare e punire* è un tentativo di dare risposta a questa domanda e di mostrare come venne alla luce un nuovo modo di pensare. Siamo tutti esseri viventi e pensanti. Ciò contro cui reagisco è l'idea che ci sia una rottura tra la storia sociale e la storia delle idee. Si dà per scontato che chi fa storia sociale descriva l'agire degli uomini senza curarsi di ciò che essi pensano, mentre chi fa storia delle idee dovrebbe descrivere come essi pensano, senza occuparsi di ciò che essi fanno. Ma tutti fanno entrambe le cose, tutti pensano e agiscono. Il modo in cui la gente agisce o reagisce è connesso a un modo di pensare, e naturalmente il pensiero è legato a una tradizione. Il mio scopo era ana-

lizzare un fenomeno estremamente complesso, e cioè il sensibile mutamento dell'atteggiamento della gente nei confronti del delitto e dei criminali in un arco temporale piuttosto breve.

I miei libri sono di due tipi: un libro come *Le parole e le cose* tratta esclusivamente del pensiero scientifico; invece in un libro come *Sorvegliare e punire* l'analisi si sposta sulla società e sulle istituzioni. La storia della scienza non segue le stesse modalità di sviluppo della sensibilità sociale. Per essere riconosciuto come discorso scientifico, il pensiero deve sottostare a determinati criteri. In *Sorvegliare e punire* i testi, le pratiche e la gente combattono gli uni contro gli altri.

Nei miei libri ho tentato di analizzare il cambiamento, non allo scopo di trovarne le cause materiali ma per mettere in luce tutti i fattori che interagivano e le reazioni della gente. Credo nella libertà della gente. Alla stessa situazione reagiamo in modi del tutto diversi.

D: La conclusione di *Sorvegliare e punire* è che il libro «deve servire da sfondo storico a diversi studi sul potere di normalizzazione e sulla formazione del sapere nella società moderna». Qual è il rapporto tra la normalizzazione e la concezione dell'uomo come centro della conoscenza?

R: Attraverso le pratiche che ho analizzato – pratiche psicologiche, mediche, carcerarie, pedagogiche – si sviluppò una certa idea dell'umanità, un'idea che è ora divenuta normativa, autoevidente, e che viene ritenuta universale. Tuttavia può darsi che l'umanesimo non sia affatto universale, e che sia invece da circoscrivere a una ben determinata situazione. Quello poi che chiamiamo umanesimo è stato utilizzato dai marxisti, dai liberali, dai nazisti, dai cattolici. Ciò non vuol dire che dobbiamo sbarazzarci di quelli che chiamiamo diritti umani o del concetto di libertà, bensì che non possiamo dire che la libertà o i diritti umani devono avere certi confini. Ad esempio, se ottant'anni fa si fosse domandato se la virtù femminile fosse un elemento costitutivo dell'umanesimo universale, la risposta sarebbe stata unanimemente affermativa.

Quello che mi preoccupa nell'umanesimo è il fatto che esso presenta una certa forma di etica come modello universale per ogni forma di libertà. Io penso invece che si diano più segreti, che ci siano più libertà possibili, e che il futuro ci riserverà molte più novità di quanto ci possiamo immaginare sulla base di un umanesimo quale viene dogmaticamente rappresentato in ogni settore dell'arco politico: a sinistra come al centro, come a destra.

D: È forse questo che l'espressione «tecnologie del sé» vuole suggerire?

R: Sì. Prima lei diceva che io le sembravo difficilmente classificabile. È senza dubbio vero, anche se a volte mi pare di essere anche troppo rigido e sistematico. In fondo l'oggetto della mia ricerca sono stati i tre problemi tradizionali: primo, quali siano i rapporti che noi instauriamo con la verità tramite quei «giochi di verità» che sono così importanti per la civiltà e nei quali fungiamo sia da soggetto che da oggetto; secondo, quali rapporti abbiamo con gli altri attraverso quelle strane strategie e quegli strani rapporti di potere; e, terzo, quali siano le relazioni tra verità, potere e sé. Vorrei concludere con un interrogativo: cosa c'è di più classico di queste domande e di più sistematico del passaggio dal primo problema al secondo e poi al terzo per ritornare infine al primo? È precisamente questo il punto in cui ora mi trovo.

2.

Tecnologie del sé

Michel Foucault

1.

Quando iniziai a studiare le regole, i doveri e le proibizioni riguardanti la sessualità, le restrizioni e i divieti ad essa connessi, mi preoccupavo non soltanto di individuare quali fossero gli atti consentiti e quelli proibiti, ma anche di indagare quali fossero i sentimenti, i pensieri, i desideri in gioco, quali gli impulsi a inseguire dentro di sé ogni sentimento nascosto, ogni moto dell'anima, ogni desiderio mascherato sotto forme illusorie. Esiste infatti una differenza molto significativa tra i divieti che riguardano la sessualità e quelli che colpiscono altre sfere del comportamento umano. Contrariamente agli altri, i primi sono infatti costantemente connessi con l'obbligo di dire la verità su se stessi.

Riguardo a quest'ultima affermazione, si potrebbero sollevare due obiezioni. Anzitutto che la pratica della confessione ha avuto un ruolo cospicuo nelle istituzioni sia religiose che penali, dunque in relazione a tutte le specie di colpa, e non solo a quelle di natura sessuale. Resta tuttavia vero che al dovere di analizzare il proprio desiderio sessuale è stato sempre attribuito un carattere di obbligatorietà che non si riscontra con nessun altro genere di peccato o mancanza.

Seconda obiezione: il comportamento sessuale è stato sottoposto, più di qualunque altro, a rigidissime regole di

12 segretezza, di decenza e di pudore. Ma questo significa soltanto che la sessualità, attraverso una rete di rapporti complessi e inaspettati, si connette nello stesso tempo alla proibizione della parola e all'obbligo di dire la verità: nascondere ciò che si fa mentre si decifra ciò che si è.

Del resto, l'abbinamento di proibizioni e di forti incitamenti a parlare è un tratto caratteristico della nostra cultura. Si pensi solo a come il precetto della rinuncia alla carne si leghi, per il monaco, alla pratica della confessione all'abate, al dovere di raccontargli i pensieri più reconditi senza riserve.

Il progetto da me intrapreso si è dunque configurato come un tentativo, abbastanza insolito, di studiare non già l'evoluzione del comportamento sessuale, bensì la storia del legame tra l'obbligo di dire la verità e le proibizioni che colpiscono la sessualità. Quel che mi interessava scoprire era in forza di quali costrizioni il soggetto è stato indotto a impegnarsi in un'attività di autodecifrazione proprio nell'ambito del proibito. La questione che si poneva era insomma quella del rapporto tra ascetismo e verità.

Max Weber aveva sollevato il seguente problema: «Se ci si vuole comportare in modo razionale e regolare le proprie azioni in base a principi veri, a quale parte di se stessi si deve rinunciare? Qual è il prezzo ascetico che occorre pagare alla ragione? A quale specie di ascetismo ci si deve sottomettere?» Io ponevo il problema opposto: «Come è avvenuto che certi tipi di divieto hanno richiesto il prezzo di certi tipi di conoscenza di sé? Che cosa si deve sapere di se stessi per essere disposti a rinunciare a qualcosa?»

Seguendo questa via, sono così approdato al cuore del mio problema: l'ermeneutica delle tecnologie del sé, quali si manifestano nelle pratiche del paganesimo e del cristianesimo primitivo. Pratiche assai poco conosciute, la cui esplorazione ha creato non pochi ostacoli alla ricerca. Anzi tutto il mondo cristiano si è sempre interessato più alla storia delle sue credenze che a quella delle sue pratiche effettive. In secondo luogo l'ermeneutica del sé non ha

mai trovato sistemazione in un corpo dottrinale, come è invece avvenuto per l'ermeneutica dei testi. In terzo luogo essa è stata confusa con le teologie dell'anima – concupiscenza, peccato e caduta dallo stato di grazia. Infine la sua diffusione nella cultura occidentale ha seguito canali così numerosi, e così variegati sono gli atteggiamenti e i tipi di esperienza con cui si è integrata, che risulta impresa quanto mai ardua isolarla e separarla dalle nostre esperienze spontanee.

L'obiettivo che persegua ormai da oltre venticinque anni è quello di tracciare la storia dei diversi modi in cui, nei vari ambiti della nostra cultura (economia, biologia, psichiatria, medicina e diritto penale), gli uomini hanno sviluppato una conoscenza di sé. Com'è ovvio, il presupposto fondamentale dell'impresa è quello di non accettare queste forme di conoscenza così come si presentano, ma di analizzare le cosiddette scienze come «giochi di verità» molto specifici, connessi a particolari tecniche utilizzate dagli esseri umani per comprendere se stessi.

Quale contesto generale per la ricerca possiamo considerare quattro tipi fondamentali di «tecnologia», tutti egualmente matrice di ragion pratica: 1) le tecnologie della produzione, dirette a realizzare, trasformare o manipolare gli oggetti; 2) le tecnologie dei sistemi di segni, che ci consentono di far uso di segni, significati, simboli, significazioni; 3) le tecnologie del potere, che regolano la condotta degli individui e li assoggettano a determinati scopi o domini esterni, dando luogo a una oggettivizzazione del soggetto; 4) le tecnologie del sé, 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 un stato caratterizzato da felicità, purezza, saggezza, perfezione o immortalità.

14 Di norma collegati da stretti rapporti di interdipendenza, questi quattro tipi di tecnologie sono associati ciascuno a una particolare forma di dominio e implicano specifici metodi di educazione e modificazione dell'individuo: non solo nel senso, ovvio, dell'acquisizione di determinate capacità, ma anche in quello dello sviluppo di determinati atteggiamenti. Il mio scopo era di mostrare sia la loro natura specifica, sia la loro costante interazione. Qui, a titolo di esempio, basti accennare alla relazione esistente tra manipolazione di oggetti e dominio, quale viene descritta nel *Capitale* di Marx, dove ogni nuova tecnica di produzione richiede una modificazione della condotta individuale: non solo delle capacità ma anche degli atteggiamenti.

Ora, poiché le prime due forme di tecnologia costituiscono un campo di studio già ampiamente esplorato dalle scienze e dalla linguistica, ho preferito concentrarmi soprattutto sulle rimanenti, abbozzando una storia dei sistemi di organizzazione della conoscenza nei connessi ambiti del dominio e del sé. Così, ad esempio, quando ho assunto a oggetto di indagine la follia, non ho seguito i criteri delle scienze formali, ma ho cercato di mostrare come un certo tipo di trattamento, dentro e fuori dei manicomi, presupponesse proprio questo discorso, in apparenza così astratto. «Governamentalità» è l'espressione con cui ho designato tale interdipendenza tra le tecnologie del dominio sugli altri e le tecnologie del sé.¹

Non escludo che nel corso della mia ricerca io abbia insistito troppo sulle tecnologie del dominio e del potere. Proprio per correggere questo possibile errore di prospettiva, oggi guardo soprattutto all'interazione tra il singolo e gli altri, alla storia delle tecniche adottate dall'individuo per agire su se stesso, insomma a quelle tecnologie del dominio individuale che, con formula compendiaria, chiamo «tecnologie del sé».

Darò adesso una traccia dello sviluppo delle tecnologie del sé in due contesti diversi ma storicamente contigui:

quello della filosofia greco-romana dei primi due secoli dell'impero romano e quello della spiritualità cristiana e dei principi monastici diffusisi nei secoli IV e V, al termine della parabola imperiale. Intendo inoltre discutere questo argomento non solo in via teorica, ma in relazione a un complesso di pratiche evidenziabili nella tarda antichità, e designate in greco come *epimeleisthai heautou*, «prendersi cura, occuparsi, di se stessi».

Il precetto di «prendersi cura di se stessi» era, per i greci, uno dei principi basilari della vita nelle città, una delle regole fondamentali della condotta sociale e personale e dell'arte del 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 non sarà infatti «il prendersi cura di se stessi», bensì il precetto delfico del *gñōthi sauton* («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 un'indicazione astratta sulla vita; era un consiglio tecnico, una regola da osservare in vista della consultazione dell'oracolo. «Conosci te stesso» voleva dire «non pensare di essere un dio». Altri commentatori suggeriscono che il senso fosse «abbi consapevolezza di ciò che veramente chiedi venendo a consultare l'oracolo».

Nei testi greci e romani il precetto di conoscere se stessi è sempre associato a quello della cura di sé, ed era proprio questo bisogno di prendersi cura di sé che rendeva operativa la massima delfica. Tutto ciò è implicito nella cultura greca e romana ed è esplicito a partire dall'*Alcibiade* primo di Platone. Nei dialoghi socratici, in Senofonte, in Ippocrate e nella tradizione neoplatonica da Albino in poi la questione fondamentale era l'occuparsi di se stessi. Ci si doveva occupare di se stessi prima di fare entrare in azione il principio delfico. Il secondo precetto era subordinato al primo. Cercherò di mostrarlo con qualche esempio.

Nell'Apologia platonica, Socrate si presenta di fronte ai suoi giudici come un maestro di *epimeleia heautou* (29 e). «Voi non vi vergognate – dice loro – di prendervi cura delle ricchezze per accumularne il massimo, di preoccuparvi della reputazione e degli onori»; ma in questo modo parvi dimenticano di occuparsi di se stessi, ossia della «sagezza, verità e perfezione dell'anima». Egli al contrario veglia sui cittadini affinché si occupino di se stessi.

Socrate, riferendosi al suo invito agli altri a occuparsi di se stessi, dice tre cose importanti: 1) la sua missione gli è stata conferita dagli dei, ed egli non la abbandonerà fino alla morte; 2) per questo servizio egli non richiede alcuna ricompensa, è disinteressato, lo fa spinto dalla benevolenza; 3) la sua missione è utile alla città – più utile della vittoria militare ateniese a Olimpia – perché insegnando a occuparsi di se stessi egli insegna a occuparsi della città.

Otto secoli dopo ritroviamo lo stesso concetto, espresso con le stesse parole, nel trattato *Sulla verginità* di Gregorio di Nissa: il senso tuttavia è completamente diverso. Gregorio non si riferisce al moto interiore per cui ci si prende cura di se stessi e della città, bensì alla scelta di rinunciare al mondo e al matrimonio e distaccarsi dalla carne per recuperare, vergini nel cuore e nel corpo, l'immortalità di cui si è stati privati. Commentando la parabola della dracma (Lc 15, 8-10), Gregorio esorta ad accendere la lucerna, a mettere sottosopra la casa e a cercare, finché non si scorga nell'ombra il luccichio della dracma. Per recuperare la potenza che Dio ha impresso nell'anima di ognuno e che il corpo ha offuscato, ci si deve prendere cura di sé e si deve cercare in ogni angolo dell'anima (Verg. 12).

Anche l'ascetismo cristiano dunque, come la filosofia antica, si pone sotto il segno della cura di sé. L'obbligo di conoscere se stessi fa parte del nucleo centrale dei suoi interessi. Nell'intervallo di tempo intercorso tra i due estremi – Socrate e Gregorio di Nissa – la cura di sé costituisce non solamente un precetto, ma anche una pratica costante.

Altri due esempi. In quello che si presenta come il primo manuale epicureo di morale, la *Lettera a Menecce* riportata da Diogene Laerzio (10, 122-38), Epicuro scrive che non è mai troppo presto, né mai troppo tardi, per occuparsi della propria anima. Si deve filosofare quando si è giovani e anche quando si è vecchi. La cura di sé è un compito da svolgere lungo tutto il corso dell'esistenza. Gli insegnamenti sulla vita quotidiana sono organizzati intorno al nucleo della cura di sé con lo scopo di aiutare ciascun membro del gruppo nella mutua opera di salvezza.

Un ulteriore esempio ci viene dal trattato *Sulla vita contemplativa* di Filone di Alessandria. L'autore descrive una confraternita, oscura ed enigmatica, alla periferia delle culture ellenistica ed ebraica, detta dei «Terapeuti»: si tratta di un gruppo segnato da una forte religiosità, di una comunità austera, dedita alla lettura e alla meditazione terapeutica, alla preghiera individuale e collettiva, che si radunava per un banchetto spirituale chiamato *agapē* («banchetto»). Tali pratiche avevano la loro origine nel compito ritenuto fondamentale: la cura di sé (Vit. cont. 36).

Ci troviamo ora al punto di partenza di una possibile analisi della cura di sé nella cultura antica. Vorrei cioè analizzare il rapporto esistente tra cura e conoscenza di sé, ovvero il rapporto che si venne a stabilire all'interno delle tradizioni greco-romana e cristiana, tra la cura di sé e il fin troppo noto precetto del «conosci te stesso». E come esistono diversi modi di prendersi cura di sé, così esistono diverse forme di sé.

Le ragioni per cui il «conosci te stesso» ha oscurato il «prenditi cura di te stesso» sono parecchie. In primo luogo è avvenuta una profonda trasformazione nei principi morali della società occidentale. Ci è difficile basare una moralità rigorosa e dei principi di austerità sul precetto che dovremmo prenderci cura di noi stessi più che di ogni altra cosa al mondo. Siamo inclini, piuttosto, a pensare alla pratica del prenderci cura di noi stessi come a qualcosa di

immorale, come a una scappatoria da tutte le regole possibili. Siamo in ciò eredi della tradizione della moralità cristiana che fa dell'autorinuncia la condizione della salvezza. Conoscere se stessi costituiva paradossalmente la via verso l'autorinuncia.

Ma siamo anche eredi di una tradizione secolare che pone a fondamento della moralità il rispetto della legge esteriore. Come potrebbe dunque il rispetto di sé essere la base della moralità? Siamo gli eredi di una moralità sociale che ricerca le regole dell'accettabilità del comportamento nei rapporti con gli altri. A partire dal secolo XVI la critica della moralità costituita è stata compiuta in nome dell'importanza di riconoscere e conoscere il proprio sé. Ne consegue che è difficile vedere il prendersi cura di sé come qualcosa di compatibile con la moralità. Il «conosci te stesso» ha oscurato il «prenditi cura di te stesso» perché la nostra morale, che è una morale ascetica, insiste sul fatto che il sé è ciò di cui ci si può liberare. Il secondo motivo da prendere in considerazione è che nella filosofia teoretica da Descartes a Husserl la conoscenza del sé (il soggetto pensante) riveste un'importanza sempre più grande come primo passo nella teoria della conoscenza.

Per riassumere: si è avuta un'inversione nel rapporto gerarchico tra i due principi dell'antichità, il «prenditi cura di te stesso» e il «conosci te stesso». Nella cultura greco-romana la conoscenza di sé appariva come una conseguenza del prendersi cura di se stessi. Nel mondo moderno è la conoscenza di sé a costituire invece il principio fondamentale.

2.

Vorrei anzitutto prendere in considerazione l'elaborazione filosofica del problema della cura di sé nell'*Alcibiade primo* di Platone. Si tratta di un dialogo platonico di dubbia attribuzione e la cui data di composizione è incerta.

Tuttavia non ho ovviamente intenzione di dedicarmi ora a problemi di datazione: quello che mi interessa è mettere in evidenza i caratteri principali del concetto di «cura di sé», che costituisce il centro del dialogo.

Il significato e l'importanza di questo scritto platonico nella tradizione classica ci vengono testimoniati dai neoplatonici dei secoli III e IV: volendo ordinare i dialoghi di Platone allo scopo di farne la base della loro pedagogia e la matrice di un sapere enciclopedico, essi posero in testa al loro ordinamento proprio l'*Alcibiade*, che per primo dunque doveva essere letto e studiato. Era l'*archè*. Ed è di Albino (sec. II) l'affermazione per cui ogni giovane dotato che voglia star lontano dalla politica e praticare la virtù deve studiare l'*Alcibiade primo*. Esso costituiva il punto di partenza di tutta la filosofia platonica e ne chiariva il programma: il principio fondamentale era «prendersi cura di se stessi».

L'indagine sulla presenza di questo principio nell'*Alcibiade primo* seguirà ora tre direttrici.

1. Innanzitutto bisogna cercare di capire quali sono le ragioni che conducono Alcibiade e Socrate a parlare della cura di sé. Alcibiade sta per intraprendere la vita pubblica e politica. Desidera poter parlare di fronte al popolo e avere il più grande potere nella città. Non gli bastano il suo status tradizionale, i suoi privilegi di nascita e di censo: vuole conquistare un potere personale su tutti gli altri, sia all'interno che fuori della città. È a questo punto di svolta che interviene Socrate a dichiarare il suo amore per Alcibiade. Questi non può più rimanere un «amato»: deve diventare un amante. Deve cioè assumere un ruolo attivo sia nel gioco politico che in quello amoroso. Si stabilisce dunque un rapporto dialettico tra il discorso politico e quello erotico. Alcibiade deve affrontare la sua transizione all'età adulta secondo le modalità specifiche della politica e dell'amore.

Il lessico politico ed erotico di Alcibiade risulta con ogni chiarezza ambivalente. Durante l'adolescenza egli era desiderabile, e aveva molti ammiratori; ora che gli sta crescendo

la barba, gli amanti si dileguano. Prima, nel fiore della bellezza, li aveva respinti perché voleva dominare, e non essere dominato. Ora è lui che vuole dominare gli altri. È a questo punto che compare Socrate, che riesce dove gli altri avevano fallito: spingerà Alcibiade a sottomettersi, ma in un altro senso. I due stringono un patto: Alcibiade si sottometterà al suo amante, Socrate, ma non già in senso fisico, bensì in senso spirituale. Il punto di intersezione tra l'ambizione politica e l'amore filosofico è il «prendersi cura di se stessi».

2. Dato il loro rapporto, perché Alcibiade dovrebbe occuparsi di se stesso, e perché Socrate si preoccupa che Alcibiade si occupi di se stesso? Socrate interroga Alcibiade riguardo alla sua capacità personale e alla natura della sua ambizione. Conosce egli forse il significato delle regole della legge, della giustizia o della concordia? Naturalmente Alcibiade risponde di non saperne nulla. Socrate lo invita a paragonare la propria educazione con quella dei re persiani e spartani, suoi rivali. I principi persiani e spartani hanno maestri di sapienza, di giustizia, di temperanza e di coraggio. In confronto alla loro, l'educazione di Alcibiade è come quella di un vecchio schiavo ignorante. È dato che non sa queste cose, egli non si può applicare alla conoscenza. Ma, aggiunge Socrate, non è mai troppo tardi. Per spuntarla, per acquisire la *technē*, Alcibiade deve applicarsi, deve prendersi cura di se stesso. Ma Alcibiade non sa a che cosa deve applicarsi. Qual è la conoscenza che cerca? Egli è imbarazzato e confuso. Socrate lo invita allora a farsi coraggio.

A pagina 127 e dell'*Alcibiade primo* compare per la prima volta la formula *epimeleisthai heautou*, «prendersi cura di sé». La cura di sé si riferisce sempre a una situazione politica ed erotica attiva. *Epimeleisthai* esprime qualcosa di molto più serio del semplice «fare attenzione». Implica, ad esempio, il darsi da fare per il mantenimento dei propri possedimenti e per la conservazione della propria salute. Si tratta sempre di un'attività reale e non sol-

tanto di un atteggiamento astratto. *Epimeleisthai* si dice, ad esempio, dell'attività del contadino che si occupa dei campi, del bestiame e della casa, oppure dell'attività del re che si prende cura della città e dei cittadini, o ancora del rendere culto agli antenati o agli dei; inoltre, nel lessico medico, *epimeleisthai* significa «prendere in cura». È molto significativo che la cura di sé venga nell'*Alcibiade primo* correlata direttamente a una pedagogia manichevole, che riguarda l'ambizione politica e un momento specifico della vita.

3. La parte rimanente del testo è dedicata all'analisi del concetto di *epimeleisthai*, «prendersi cura di se stessi». I problemi posti sono due: a) che cosa sia il sé di cui ci si deve prendere cura, e b) in che cosa consista questa cura.

In primo luogo, dunque, che cos'è il sé (129 b)? «sé», è un pronome riflessivo, e ha due significati: *Auto*, significa infatti «il medesimo», ma veicola anche la nozione di identità. Questo secondo significato fa sì che la domanda si sposti da: «che cosa è il sé?» a: «su quale piano troverò la mia identità?». Alcibiade tenta di trovare il sé tramite un procedimento dialettico. Quando ci si prende cura del corpo, osserva, non ci si prende cura del sé. Il sé non è né l'abito, né gli oggetti, né i beni. Lo si deve riconoscere al contrario nel principio che fa uso di questi oggetti, un principio che è non del corpo ma dell'anima. Occuparsi dell'anima: è questa l'attività principale connessa alla cura di sé. Ma la cura di sé è cura dell'anima come principio dell'attività e non già come sostanza.

La seconda domanda è: come dobbiamo prenderci cura del principio dell'attività, cioè dell'anima? In che cosa consiste questa cura? È dunque necessario prima sapere in che cosa consiste l'anima. Ma l'anima non può conoscere se stessa se non specchiandosi in qualcosa di simile a lei. È per questo che essa deve porsi in contemplazione dell'elemento divino. E in tale divina contemplazione potrà scoprire le regole che fonderanno un comportamento e un'azione politica giusti. Lo sforzo dell'anima di conoscere se

stessa è il principio su cui può venire fondata l'azione politica giusta, e Alcibiade diverrà un buon politico nella misura in cui sarà in grado di contemplare la propria anima nell'elemento divino.

La discussione gravita spesso intorno al principio del *fico*, e ne utilizza l'espressione «conosci te stesso». Prendersi cura di sé significa conoscere se stessi. La conoscenza di sé diventa allora la meta della cura di sé. Occuparsi di se stessi e svolgere un'attività politica sono azioni tra loro connesse. Il dialogo si conclude nel momento in cui Alcibiade comprende di doversi prendere cura di sé esaminando la propria anima.

L'*Alcibiade primo* ci permette dunque di ricostruire lo scenario che fa da sfondo storico al precetto della «cura di sé»; inoltre pone alcuni problemi fondamentali destinati a riproporsi per tutta l'antichità, anche se le soluzioni che ne vennero date furono spesso molto diverse da quelle proposte da Platone.

In primo luogo si pone il problema del rapporto tra cura di sé e attività politica. Più tardi, nei periodi ellenistici e imperiale, la questione si presenterà in un altro modo, e cioè nella forma: «quando è meglio allontanarsi dall'attività politica per occuparsi di se stessi?»

Il secondo problema è quello del rapporto tra cura di sé e pedagogia. Per Socrate occuparsi di sé è il dovere del giovane; nel periodo ellenistico diverrà il dovere permanente dell'uomo in generale, quale che sia la sua età.

Il terzo problema è quello del rapporto tra cura di sé e conoscenza di se stessi. Platone privilegiò la massima della *fica*, il «conosci te stesso», e così fecero tutti i platonici che lo seguirono. La situazione si ribalta nel periodo ellenistico e imperiale: l'accento si sposta dalla conoscenza alla cura di sé, che riceve un suo statuto autonomo, assumendo anzi una posizione preminente nella problematica filosofica.

Il quarto problema è quello del rapporto tra cura di sé e amore filosofico, ossia il problema del rapporto con il maestro.

Nei periodi ellenistici e imperiale, il concetto socratico del «prendersi cura di sé» divenne un tema filosofico comune, universale. La «cura di sé» fu accettata da Epicuro e dai suoi seguaci, dai cinici e dagli stoici come Seneca, Rufo e Galeno. I pitagorici si interessarono molto al concetto di una vita ordinata e comunitaria. La cura di sé non costituiva una raccomandazione astratta, ma un'attività ampiamente diffusa, una rete di obblighi e di servizi resi alla propria anima. Gli epicurei erano convinti, come il loro maestro, che non fosse mai troppo tardi per occuparsi di se stessi. Gli stoici dicevano che ci si deve applicare a se stessi, «ritirare in se stessi e lì dimorare». È nota la parodia che Luciano fa di questo concetto. Si trattava di un'attività estremamente diffusa, che fece nascere una disputa molto accesa tra i retori e coloro che predicavano il ritiro in se stessi, in particolare sulla questione del ruolo del maestro.

Naturalmente c'erano dei ciarlatani. Ma molti presero la cosa con serietà. L'essere riflessivi, almeno per breve tempo, era riconosciuto generalmente come una virtù. Plinio consiglia a un amico di appartarsi per qualche minuto ogni giorno (ma, potendo, di farlo anche per settimane o mesi), al fine di ritirarsi in se stesso. Era un ozio attivo: si trattava di studiare, di leggere, di prepararsi alla sventura o alla morte. Era una meditazione e una preparazione.

Anche scrivere era molto importante nella cultura della cura di sé: annotare riflessioni su se stessi da rileggere in seguito, scrivere trattati e lettere agli amici per aiutarli, tenere taccuini allo scopo di riattivare nel tempo le verità di cui si aveva bisogno: erano alcuni degli strumenti fondamentali della cura di se stessi. Un esempio di queste pratiche di autoesercizio ci è dato dalle lettere di Seneca.

La vita politica tradizionale era dominata dalla cultura orale: di qui la grande importanza della retorica. Ma lo sviluppo delle strutture amministrative e della burocrazia durante il periodo imperiale incrementò di molto l'importanza della scrittura nella sfera politica. Se nel caso degli

scritti di Platone il dialogo reale aveva dato vita allo pseudodialogo letterario, col periodo ellenistico la scrittura assunse un ruolo sempre più importante, e la dialettica reale si trasferì nella corrispondenza epistolare. La cura di sé si legò alla costante attività di scrittura. Il sé divenne qualcosa su cui scrivere, un tema, un oggetto (soggetto) dell'attività di scrittura. Questo fatto non è dunque una caratteristica della modernità, della Riforma o del Romanticismo: si tratta invece di una delle più antiche tradizioni della cultura occidentale, già ben consolidata e radicata quando Agostino cominciò a scrivere le sue *Confessioni*.

La nuova preoccupazione per il sé produsse una nuova esperienza di sé, che assunse nei primi due secoli della nostra era la forma di un'introspezione sempre più minuziosa. Tra scrittura e vigilanza si sviluppò un rapporto sempre più stretto. Si prestò sempre più attenzione alle sfumature della vita, agli stati d'animo, alla lettura, e, grazie all'attività dello scrivere, l'esperienza di sé risultò ampliata e intensificata. Si dischiuse così un intero settore dell'esperienza prima completamente inesplorato.

Si confronti ad esempio Cicerone coi più tardi Seneca e Marco Aurelio; si apprezzerà allora la meticolosa attenzione di questi ultimi per i particolari della vita, per i più piccoli moti dello spirito, per l'analisi di se stessi. Ma leggiamo, a titolo di esempio, la seguente lettera di Marco Aurelio al maestro Frontone, scritta nel 144/5: vedremo come in essa emergano tutte le caratteristiche del periodo imperiale.

Salve, mio affettuosissimo maestro. Noi stiamo bene. Io ho dormito un po' più del solito per la leggera infreddatura, che mi sembra essere cessata. Però dalle cinque alle nove di mattina un po' ho letto il De agricultura di Catone, un po' ho scritto con risultati meno infelici, per Ercole, di ieri. In seguito, dopo essere andato a far visita a mio padre, ingurgitando e poi rigettando acqua e miele «mi sono curato la gola»: preferisco usare quest'espressione che dire «ho fatto dei gargarismi», perché essa si trova in Novio, credo, e altrove. Poi, dopo essermi curato la gola, sono andato da mio padre e l'ho assistito mentre sacrificava. Poi siamo andati a colazione. Che cosa pensi che io abbia mangiato?

Un pochino di pane, mentre vedevo altri divorare fave non sgusciate, cipolle e menole ripiene. Poi ci siamo dedicati alla vendemmia, abbiamo sudato, abbiamo trascorso il tempo in allegria e, come dice il poeta, «abbiamo lasciato alcuni superstiti della vendemmia che pendevano dall'alto». Dopo mezzogiorno abbiamo fatto ritorno a casa.

Ho studiato pochino, e anche male. Poi ho chiacchierato a lungo con la mia mamma seduta sul letto. Io dicevo: «Che cosa pensi che faccia ora il mio Frontone?» E lei: «E tu, che cosa pensi che faccia la mia Grazia?» Allora io: «E la nostra passeretta, la piccola Grazia?» Mentre chiacchieravamo così e litigavamo su chi di noi due amasse di più l'uno o l'altra di voi, è suonato il gong, e cioè è stato annunciato che mio padre era passato nel bagno. Dopo aver fatto il bagno nel frantoio abbiamo cenato: non «dopo aver fatto il bagno nel frantoio», ma: «dopo aver fatto il bagno abbiamo cenato nel frantoio», e abbiamo ascoltato volentieri i contadini scambiarsi dei frizzi. Tornato di lì, prima di girarmi sul fianco per russare, svolgo il mio compito e faccio il resoconto della giornata al mio dolcissimo maestro, e se potessi sentirne di più la mancanza, volentieri mi struggerci di più.

Stammi bene, Frontone mio, dovunque tu sia, dolcissimo, amor mio, mia delizia. Che cosa c'è tra me e te? Io ti amo anche se sei lontano.²

Questa lettera ci dà una descrizione della vita quotidiana. Sono davanti ai nostri occhi tutti i particolari della cura di sé, tutte le cose poco importanti che Marco Aurelio compie durante la giornata. Cicerone racconta solo cose serie: nella lettera di Marco Aurelio sono invece proprio i piccoli dettagli ad assumere importanza, perché in essi veniamo fuori noi stessi: quello che abbiamo pensato, quello che abbiamo sentito.

Interessante è anche il rapporto che viene stabilito tra l'anima e il corpo. In generale gli stoici non davano molta importanza al corpo: Marco Aurelio invece parla di sé parlando del proprio corpo, della propria salute, di quello che ha mangiato, della gola infiammata. Ciò è abbastanza tipico dell'ambiguità rispetto al corpo insita in questi modelli di cura di sé: si tratta di una cultura teoricamente orientata verso l'anima, nella quale però tutte le preoccupazioni per il corpo assumono una grande importanza. Caratteristica di Plinio e di Seneca è una certa ipocondria: si ritirano in una casa di campagna, dove svolgono attività sia intel-

lettuali che agricole, dove mangiano e collaborano con i contadini. Nella nostra lettera il ritiro in campagna viene presentato come un mezzo per porsi in contatto con se stessi.

Un ulteriore tema che la lettera ci permette di cogliere è quello delle relazioni amorose, negli accenni al rapporto tra il ventiquattrenne Marco Aurelio e il quarantenne Frontone: l'*ars erotica* costituiva un tema di accesa discussione. L'amore omosessuale riveste molta importanza in questo periodo, e continuerà ad averne nel monachesimo cristiano.

Nelle ultime righe, infine, troviamo un'allusione all'esame di coscienza da effettuarsi al termine della giornata. Marco Aurelio va a letto e controlla nel suo quaderno quali fossero le sue intenzioni per la giornata e quanto vi abbia corrisposto con i suoi comportamenti. La lettera stessa non è che la trascrizione di questo esame di coscienza. Quelle che vengono sottolineate sono le azioni, non i pensieri. Ed è questa la grande differenza tra le pratiche proprie dell'Ellenismo e del periodo imperiale e quelle proprie del monachesimo. Anche in Seneca i fatti prevalgono sui pensieri; tuttavia egli prefigura già in qualche modo la confessione cristiana.

Lettere come quella che abbiamo letto fanno emergere un lato particolare della filosofia dell'epoca, lontano dalle sue forme istituzionali. Con la pratica della scrittura epistolare ha inizio l'esame di coscienza. Solo più tardi, in epoca cristiana, verrà la pratica di redigere un diario personale, che presuppone la concentrazione dell'attenzione sulla lotta dell'anima.

3.

Analizzando l'*Alcibiade* di Platone avevamo isolato tre temi: primo, il rapporto tra cura di sé e preoccupazione per la vita politica; secondo, il rapporto tra il prendersi cura di sé e l'imperfezione dell'educazione; e, terzo, il rap-

porto tra cura di sé e conoscenza di se stessi. E mentre nell'*Alcibiade primo* avevamo notato la stretta relazione tra il «prenditi cura di te stesso» e il «conosci te stesso», alla fine abbiamo constatato come la cura di sé rimase assorbita nella conoscenza di sé. I temi che abbiamo individuato sono comuni a Platone, ai filosofi del periodo ellenistico, ma anche, quattro o cinque secoli più tardi, a Seneca, a Plutarco, a Epitteto ecc. Ma, se i problemi sono gli stessi, le soluzioni sono alquanto diverse e, in alcuni casi, opposte a quelle date da Platone.

Innanzitutto, nei periodi ellenistico e romano occuparsi di sé non significa soltanto prepararsi alla vita politica. La cura di sé è diventata un principio universale: anzi, si deve addirittura abbandonare la vita politica per potersi meglio occupare di se stessi. In secondo luogo occuparsi di sé non è un obbligo riservato ai giovani in quanto connesso alla loro educazione: è un regime di vita per tutti, da seguire nel corso dell'intera esistenza. In terzo luogo, anche se la conoscenza di sé ha un ruolo importante nella cura di sé, questa implica anche rapporti ulteriori.

Vorrei ora discutere brevemente i primi due punti: l'universalità della cura di sé (la sua indipendenza dall'attività politica) e la sua estensione alla vita intera.

1. Al modello pedagogico di Platone si sostituisce un modello medico: la cura di sé non è più una pedagogia alternativa, ma diviene una cura medica continuativa. Questo aspetto è centrale nella cura di sé: occorre infatti farsi medici di se stessi.

2. Ma se è vero che dobbiamo prenderci cura di noi stessi per tutta la vita, è chiaro che lo scopo non può più essere la preparazione alla vita adulta, o a un'altra vita: la meta per la quale ci si prepara è la compiuta realizzazione della propria esistenza. Questa compiutezza si raggiunge nel momento che precede immediatamente la morte: ma è chiaro che la concezione di una contiguità lieta con la morte, della vecchiaia come compiutezza, costituisce il ribaltamento dei tradizionali valori di giovinezza della grecità.

28

3. Esaminiamo infine le varie pratiche a cui ha dato origine la cura di sé, e i rapporti tra queste e la conoscenza di se stessi. Nell'*Alcibiade primo* l'anima ha con se stessa un rapporto speculare, che dipende dal concetto di memoria, e che giustifica il dialogo come metodo per scoprire, nell'anima stessa, la verità. Ma nel passaggio da Platone al periodo ellenistico il rapporto tra cura di sé e conoscenza di se stessi è mutato, almeno in due sensi. Vediamoli.

Lo stoicismo dell'età imperiale concepisce la verità e la memoria in modo molto diverso da Platone, ed elabora di conseguenza un nuovo metodo di esame di sé. Innanzitutto scompare il dialogo, mentre cresce l'importanza del rapporto pedagogico – un nuovo gioco pedagogico nel quale il maestro/insegnante parla e non pone domande, mentre il discepolo non risponde ma ascolta in silenzio. Anzi, la cultura del silenzio diviene sempre più importante. Nel modello pitagorico i discepoli restavano di regola in silenzio per cinque anni: durante le lezioni non ponevano domande né potevano intervenire, ma dovevano sviluppare l'arte dell'ascolto, ponendosi così in una condizione favorevole all'acquisizione della verità. Questa tradizione venne ripresa durante il periodo imperiale, quando vediamo affermarsi la cultura del silenzio e quando assume grande valore, al posto del dialogo della tradizione platonica, l'arte dell'ascolto.

Se vogliamo apprendere quest'arte, possiamo leggere lo specifico trattato che Plutarco dedica all'argomento, il *Peri tou akouein*. Plutarco comincia coll'affermare che a scuola dovremmo apprendere – e per tutta la vita – ad ascoltare il *logos*. L'arte di ascoltare è decisiva, perché grazie ad essa si può distinguere, nel discorso dei retori, la verità dalla dissimulazione, la verità retorica dalla falsità. Saper ascoltare significa non essere più sotto il controllo dei maestri, perché è al *logos* che si deve prestare ascolto. Durante la lezione si sta in silenzio, e solo in seguito si ripensa a quanto è stato detto: è questa l'arte di ascoltare allo stesso tempo la voce del maestro e la voce della ragione in se stessi.

È un consiglio che può apparire banale, eppure ritengo che sia importante. Nel trattato *Sulla vita contemplativa* Filone di Alessandria ci dà la descrizione di un simposio silenzioso, dove al posto del vino, dei ragazzi in baldoria, del dialogo, c'è un maestro che interpreta la Bibbia mentre gli altri ascoltano secondo regole molto precise (*Vit. cont.* 77): per esempio, quando ascoltano devono tenere sempre la stessa posizione. La morfologia di questo concetto sarà da quel momento in poi un tema di grande interesse sia per la cultura del monachesimo che nella pedagogia in generale.

In Platone i temi della contemplazione di sé e della cura di sé sono dialetticamente connessi attraverso il dialogo. Nel periodo imperiale invece ci troviamo di fronte, da una parte, all'obbligo di prestare ascolto alla verità e, dall'altra, all'obbligo di scrutare e ascoltare il sé, essendo la meta il raggiungimento della verità interiore. In questa decisiva differenza tra i due periodi possiamo riconoscere uno dei sintomi più importanti dell'oscurarsi della struttura dialettica.

Possiamo ora domandarci che cosa fosse, in questa cultura, l'esame di coscienza, e quali fossero i metodi per scrutare in se stessi. Per i pitagorici l'esame di coscienza era connesso alla purificazione. Il sonno, essendo una sorta di incontro con gli dei, è collegato alla morte: per questo motivo, prima di andare a dormire, ci si doveva sempre purificare. Ricordare i morti era un esercizio di memoria. Ma in età ellenistica e durante il primo impero romano questa pratica assunse nuovi valori e nuovi significati. Alcuni testi sono a questo proposito particolarmente rilevanti: i trattati *Sull'ira* e *Sulla tranquillità* di Seneca, e l'inizio del quarto libro dei *Pensieri* di Marco Aurelio.

Il libro terzo del trattato *Sull'ira* contiene alcune tracce della tradizione antica. Vi si descrive l'esame di coscienza, che, com'è noto, veniva raccomandato dagli epicurei e affondava le sue radici nella tradizione pitagorica. Lo scopo era la purificazione della coscienza attraverso la memoria. Agire bene ed esaminarsi bene: ne conseguono un sonno buono e buoni sogni, che sono un contatto con gli dei.

30 A prima vista Seneca sembra far uso di un linguaggio giuridico che impone al sé sia il ruolo del giudice che quello dell'imputato. Seneca è il giudice, e pone sotto accusa il sé, cosicché l'autoesame diventa una specie di processo. Ma se si guarda più da vicino, ci si rende conto che non ci troviamo di fronte a un processo vero e proprio. Il linguaggio utilizzato da Seneca è in realtà non già di tipo giuridico, bensì di tipo amministrativo: è quello del revisore dei conti che esamina i libri contabili o dell'ispettore edile che controlla un edificio: esaminare se stessi significa fare un inventario nel quale le colpe sono semplicemente delle buone intenzioni rimaste irrealizzate. Le regole servono ad attuare il corretto comportamento, non sono uno strumento per giudicare il passato. La confessione cristiana, al contrario, andrà alla ricerca delle cattive intenzioni.

Questa visione amministrativa della propria esistenza è molto più importante del modello giuridico. Seneca non è un giudice che deve condannare, ma un amministratore che deve inventariare. È un amministratore permanente di se stesso, non un giudice del proprio passato. Vuole controllare che tutto sia stato fatto in conformità alle regole, non alla legge. Non si rimprovera di aver commesso delle colpe, ma piuttosto di non avere avuto successo nelle azioni. I suoi sono errori di tipo strategico, non morale. Il suo scopo è di ristabilire un equilibrio tra i suoi progetti e quello che in realtà ha fatto, riattivando determinate regole di condotta: non è dunque quello di scavare nella propria colpa. Nella confessione cristiana, invece, il penitente ha l'obbligo di memorizzare le leggi perché la finalità è quella di scoprire i propri peccati.

Per Seneca il problema è non già scoprire la verità nel soggetto, bensì ricordare la verità, cioè recuperare una verità che è stata dimenticata. In secondo luogo, quello che il soggetto ha dimenticato non è «se stesso», o la propria natura, la propria origine, oppure la propria discendenza soprannaturale, ma sono le regole di condotta, ovvero quello che avrebbe dovuto fare. In terzo luogo, il

ricordo degli errori commessi durante la giornata misura la distanza tra quello che è stato fatto e quello che doveva essere fatto. In quarto luogo, il soggetto, lungi dal costituire la base operativa di un procedimento di decifrazione, si pone come il punto di passaggio attraverso cui le regole di condotta vanno a ricongiungersi nella memoria. Il soggetto costituisce cioè il crocevia, il punto di incontro tra le azioni che devono venire regolate e le regole che devono guidarle. Come si vede, siamo di fronte a una concezione della coscienza alquanto diversa da quella platonica o da quella cristiana.

Gli stoici hanno spiritualizzato il concetto di *anachōrēsis*, che designava la ritirata di un esercito, la fuga di uno schiavo dal suo padrone, o il ritiro in campagna lontano dalla città, come nel caso di Marco Aurelio. Il ritiro in campagna diventa un ritiro spirituale in se stessi. È sì un atteggiamento generale, ma anche un atto preciso da compiere ogni giorno; ci si ritira in se stessi per scoprire qualcosa, ma non per scoprire colpe o sentimenti profondi, bensì solo per ricordare le regole dell'azione, le leggi fondamentali del comportamento: si tratta dell'applicazione di una formula mnemonica.

4.

Ho parlato, con riferimento agli stoici, di tre diverse tecniche del sé: delle prime due, cioè della pratica di scrivere lettere agli amici allo scopo di svelare se stessi, e dell'esame di sé e della propria coscienza – che prevede il confronto tra ciò che si è fatto e ciò che si doveva fare –, abbiamo già discusso. Vorrei ora passare a considerare la terza tecnica stoica, e cioè l'*askēsis*. Diciamo subito che non si tratta affatto di una tecnica per svelare i segreti del sé, bensì piuttosto di una forma di memoria.

Mentre secondo Platone il nostro compito è scoprire quella verità che è dentro di noi, per gli stoici la verità

PLATONE
Stoici

non è in noi, ma nei *logoi*, negli insegnamenti dei maestri. Occorre memorizzare ciò che si è ascoltato, trasformando gli insegnamenti in regole di condotta. Lo scopo di queste tecniche è la soggettivizzazione della verità. Durante l'epoca imperiale l'assimilazione di principi etici era necessariamente connessa a una cornice teoretica, che, come nel caso del *De rerum natura* di Lucrezio, poteva essere di tipo scientifico. Alla base dell'esame quotidiano di sé ci sono delle questioni strutturali. Vorrei sottolineare ancora una volta il fatto che nello stoicismo l'importante non è la decifrazione di sé, non sono i mezzi per svelare ciò che è nel segreto, ma è il ricordo contestuale di ciò che si è fatto e di ciò che si doveva fare.

Nel cristianesimo l'ascetismo si riferisce sempre a una certa rinuncia a se stessi e alla realtà, motivata dal fatto che il sé è generalmente parte di quella realtà alla quale si deve rinunciare, allo scopo naturalmente di avere accesso a un altro livello di realtà. Questa propensione alla rinuncia a sé è un tratto distintivo dell'ascetismo cristiano.

Nella tradizione filosofica dominata dallo stoicismo, *askēsis* significa non già rinuncia, ma progressiva attenzione a sé, e padronanza su se stessi, ottenuta non attraverso la rinuncia alla realtà, bensì attraverso l'acquisizione e l'assimilazione della verità. Scopo finale dell'*askēsis* è non già la preparazione a un'altra realtà, ma l'accesso alla realtà di questo mondo. Il termine greco per questo concetto è *paraskeuazō* («mi preparo»), e il riferimento è a un insieme di pratiche che permettono di acquisire e assimilare la verità e di trasformarla in un principio permanente dell'azione. L'*alētheia* diventa *ethos*, secondo un processo che porta all'accrescimento progressivo della soggettività.

Ma veniamo alle caratteristiche principali dell'*askēsis*. In primo luogo essa prevede degli esercizi che permettono al soggetto di verificare se è o meno in grado di affrontare gli eventi e di fare uso dei discorsi che ha memorizzato. Si tratta cioè di saggiare il grado di preparazione raggiunto: ci si domanda se la verità sia stata sufficientemente

assimilata, tanto da trasformarsi in etica, sì che possiamo comportarci nel modo dovuto quando siamo posti di fronte a un evento.

I due poli opposti di questi esercizi vennero designati dai greci coi termini *meletē* e *gymnasia*. *Meletē* significa, stando alla traduzione latina, *meditatio*, «meditazione». La radice è la stessa di *epimeleisthai*. Si tratta di un termine piuttosto vago, un termine tecnico preso a prestito dalla retorica. *Meletē* è il lavoro preparatorio per un discorso o un'improvvisazione, è l'esercizio di pensare a parole o argomenti utili. Si trattava di anticipare la situazione reale immaginando un dialogo fittizio. La meditazione filosofica si svolge infatti in questo modo: si tratta cioè di memorizzare certe risposte e di riattivare ciò che si è memorizzato immaginando come si reagirebbe in una determinata situazione. Grazie a questo esercizio di immaginazione («supponiamo che...»), si simula il percorso del proprio pensiero di fronte a un determinato evento («come reagirei?»). Immaginare l'articolazione degli eventi possibili per saggiare come si reagirebbe: questa è la meditazione.

Il più famoso esercizio di meditazione è la *premeditatio malorum*, che veniva praticata dagli stoici. È un'esperienza etica immaginaria. In apparenza si tratta di una previsione del futuro assai oscura e pessimistica. La si può comparare con quella che Husserl chiamava «riduzione eidetica».

Gli stoici elaborarono tre «riduzioni eidetiche» della sventura futura. Innanzitutto, si trattava non di immaginare il futuro come sarebbe verosimilmente stato, bensì di immaginare quanto di peggio sarebbe potuto accadere, anche se era assai improbabile che accadesse: il peggio come certezza e attualizzazione di ciò che potrebbe accadere, non come calcolo di probabilità. In secondo luogo, non si doveva pensare a queste cose come a possibilità relative a un lontano futuro, ma come a qualcosa di attuale e in corso di svolgimento. Per esempio non si doveva immaginare che si poteva, in futuro, venire esiliati, ma bisognava, piuttosto, immaginare che si era già nel presente

esiliati, soggetti alla tortura e alla morte. In terzo luogo, lo scopo non è quello di sperimentare delle sofferenze intollerate, bensì quello di convincersi che non si tratta di veri mali. La «riduzione» di tutto ciò che è possibile, è tutte le disgrazie, rivela non un male, ma ciò che ci dobbiamo preparare ad accettare. Il procedimento è quello di mantenere nella coscienza, l'uno accanto all'altro, il futuro e il presente. Gli epicurei erano contrari a questa pratica perché la ritenevano inutile, e pensavano che fosse meglio ricordare e memorizzare i piaceri passati al fine di trarre piacere dagli avvenimenti presenti.

Al polo opposto della *meletē* troviamo i *gymnasia* («allenamenti»). Mentre la *meditatio* è un'esperienza immaginaria che ha lo scopo di esercitare il pensiero, i *gymnasia* consistono in un allenamento in una situazione reale, anche se prodotta artificialmente. Dietro c'è, com'è naturale, una lunga tradizione: si pensi all'astinenza sessuale, alla purificazione fisica, o ad altri riti di purificazione.

Ma le pratiche di astinenza hanno presso gli stoici un significato molto diverso da quello attribuito loro dai pitagorici (purificazione) o da Socrate (testimonianza di una forza demonica). Nella cultura degli stoici tali pratiche hanno la funzione di confermare e saggiare l'indipendenza dell'individuo dal mondo esterno. Plutarco, per esempio, ci dà nell'opuscolo *Il genio di Socrate* la descrizione di allenamenti fisici durissimi; espone inoltre una tecnica della rinuncia, che consiste nel farsi mettere davanti molti piatti succulenti, che però poi si offrono agli schiavi, prendendo in cambio il cibo preparato per loro. Un altro esempio ci viene descritto nella diciottesima lettera a Lucilio: Seneca si prepara per una gran festa con atti di mortificazione della carne, per convincersi che la povertà non è un male e che la si può sopportare.

Tra i due poli dell'esercizio pensato e dell'esercizio reale, tra la *meletē* e i *gymnasia*, c'è tutta una gamma di possibilità ulteriori: è Epitteto a fornirci l'esempio migliore di pratica intermedia. Il suo scopo è sorvegliare continua-

mente le rappresentazioni, secondo una tecnica che raggiungerà il suo apice con Freud. Due metafore sono molto importanti da questo punto di vista: quella del guardiano notturno, che non lascia passare nessuno di cui non possa accertare l'identità (dobbiamo essere come dei «guardiani» rispetto al flusso dei nostri pensieri), e quella del cambiavalute, che deve sempre verificare l'autenticità del denaro, controllandolo e soppesandolo. Dobbiamo essere i cambiavalute delle nostre rappresentazioni, dei nostri pensieri, sorvegliandoli continuamente, verificandone la lega metallica, il peso e l'effigie.

La metafora del cambiavalute la ritroviamo, identica, sia presso gli stoici che nella letteratura cristiana antica: ma i significati che le vengono attribuiti sono nei due casi assai diversi. Quando Epitteto dice che occorre essere come dei cambiavalute, vuole dire che, non appena un'idea si presenta alla mente, bisogna pensare alle regole da applicare per valutarla. Per Giovanni Cassiano essere un cambiavalute significa invece cercare di decifrare se, alla radice delle nostre rappresentazioni, non ci siano per caso la concupiscenza e il desiderio, se cioè i nostri innocenti pensieri non abbiano origini malvage: se insomma sotto i pensieri non ci sia, forse nascosto, qualcosa che corrompe la moneta del nostro pensiero.

Epitteto descrive due tipi di esercizi: gli esercizi sofistici e quelli etici. I primi, giochi del tipo domanda e risposta, sono presi a prestito dalla pratica scolastica. Domanda e risposta, dunque: questo dev'essere un gioco etico, volto cioè a produrre insegnamenti morali. I secondi sono esercizi «deambulatori». Ogni mattina si fa una passeggiata, e si verificano le proprie reazioni. Lo scopo di entrambi gli esercizi è il controllo delle rappresentazioni, non già la decifrazione della verità. Sono richiami a conformarsi alle regole in caso di avversità. Nei testi di Epitteto e di Cassiano viene dunque descritto nei minimi particolari un meccanismo di censura prefreudiano. Tuttavia per Epitteto il controllo delle rappresentazioni ha come scopo non

già la decifrazione di sé, bensì il ricordo dei principi dell'agire, per controllare, attraverso l'esame di sé, se essi governano effettivamente la nostra esistenza. È una sorta di esame di sé continuo, grazie al quale si diventa i censori di se stessi. Il culmine di questi esercizi è rappresentato dalla meditazione sulla morte.

Oltre alle lettere, all'esame di coscienza e all'*askēsis* dobbiamo ora accennare a una quarta tecnica di esame di sé: a quell'interpretazione dei sogni che, destinata a grande fortuna nel secolo XIX, occupava nel mondo antico una posizione relativamente marginale. Rispetto ad essa i filosofi avevano un atteggiamento ambivalente: gli stoici, ad esempio, erano per la maggior parte molto critici e sospettosi. Era tuttavia una pratica popolare generalizzata: esistevano esperti, come Pitagora e anche alcuni degli stoici, e alcuni di questi esperti scrissero dei libri per insegnare agli altri la loro arte. L'unico manuale pervenutoci di quella che doveva essere una copiosa letteratura è il famoso *Libro dei sogni* di Artemidoro, del secolo II d.C. L'interpretazione dei sogni era importante perché nell'antichità il significato di un sogno era sempre l'annuncio di un evento futuro.

Dovrei ora perlomeno accennare ad altri due documenti che testimoniano dell'importanza di questa tecnica nella vita quotidiana. Il primo è di Sinesio di Cirene, del secolo IV d.C. Uomo molto colto e famoso, pur non essendo cristiano chiese di essere fatto vescovo. Le sue osservazioni sui sogni sono interessanti in quanto, siccome la divinazione pubblica era proibita allo scopo di evitare all'imperatore cattivi presagi, ci si doveva limitare all'interpretazione dei propri sogni, e si finiva perciò col diventare interpreti di se stessi. La tecnica era quella di ricordare non soltanto i propri sogni, ma anche quello che era accaduto sia prima che dopo. Bisognava perciò registrare tutti gli avvenimenti della giornata, quelli diurni come quelli notturni.

Nei suoi *Discorsi sacri* (sec. II d.C.), Elio Aristide racconta i suoi sogni e spiega come interpretarli: egli credeva

che fossero gli dei ad assisterci nell'interpretazione dei sogni per suggerirci così i rimedi contro le malattie. Con quest'opera ci troviamo al crocevia tra due tipi di discorso: essa rimanda infatti non già alla registrazione per iscritto delle proprie attività quotidiane, ma alla iscrizione rituale da parte degli uomini di preghiere agli dei che li hanno risanati dalle malattie.

5.

Vorrei ora passare all'esame di una delle principali tecniche del sé proprie del cristianesimo primitivo, cercando di indagarne il valore di gioco di verità. A questo scopo dovrò soffermarmi un attimo sulla transizione dalla cultura pagana a quella cristiana, un processo che presenta sia notevoli continuità che nettissime discontinuità.

Il cristianesimo è una religione salvifica, è cioè una di quelle religioni che dovrebbero garantire all'individuo il passaggio da un piano di realtà a un altro, dal piano del tempo a quello dell'eternità. Il cristianesimo subordinò il raggiungimento di questa meta all'obbedienza a un insieme di regole di comportamento che implicavano certe trasformazioni di sé.

Ma il cristianesimo non è soltanto una religione salvifica: è anche una religione confessionale che impone rigide norme di verità, il rispetto di una dogma, l'accettazione di un canone, il tutto in misura molto maggiore di quanto non facessero le religioni pagane. Gli obblighi a credere a determinate cose erano e sono ancora molto numerosi. Il dovere di conformarsi a una serie di obblighi, di considerare certi libri come la verità perenne, di accettare decisioni autoritarie in materia di verità, il dovere non solo di credere a determinate cose, ma anche di far vedere che ci si crede, il dovere infine di rispettare l'autorità istituzionale: sono tutti elementi caratteristici del cristianesimo.

Ma nel cristianesimo i doveri connessi alla verità non si limitano alla fede. Ogni persona ha il dovere di cono-

scere chi è, ha cioè il dovere di cercare di conoscere la cosa accada nel proprio intimo, di ammettere le proprie colpe, di riconoscere le tentazioni, di individuare i desideri, e ciascuno è tenuto a svelare queste cose a Dio o a altri membri della comunità, recando così, pubblicamente o in privato, testimonianza contro se stesso. I due doveri di verità di cui abbiamo parlato, la fede e la conoscenza di sé, sono tra loro connessi, ed è proprio questo legame che permette quella purificazione dell'anima che, senza una previa conoscenza di sé, sarebbe impossibile.

Tutto questo naturalmente non vale nella stessa misura per il cattolicesimo e per il protestantesimo. Tuttavia entrambe le confessioni riposano da una parte su un insieme di doveri di verità riguardanti la fede, i libri, il dogma; dall'altra su una connessione precisa tra verità cuore e anima. L'accesso alla verità non è mai slegato dalla purezza dell'anima, che è la conseguenza della conoscenza di sé, ma è anche, a sua volta, la condizione per la comprensione del testo; in Agostino, «quis facit veritatem» (fare la verità in se stessi, avere accesso alla luce).

Vorrei ora procedere a un'analisi dei modi in cui la Chiesa ha concepito l'illuminazione, ovvero lo svelamento di sé. Il sacramento della penitenza e la confessione dei peccati sono innovazioni piuttosto tarde. I cristiani dei primi secoli utilizzavano parecchie pratiche di altro tipo per scoprire e decifrare la verità su se stessi. Una delle due più importanti è quella designata con il termine *exomologhēsis*, che significa «riconoscimento di fatto». Persino i Padri latini utilizzarono direttamente il termine greco, senza darne una traduzione. Per i cristiani voleva dire riconoscere pubblicamente la verità della propria fede o riconoscere pubblicamente di essere cristiani.

Il termine aveva tuttavia anche un significato penitenziale. Un peccatore in cerca di penitenza doveva presentarsi al vescovo e richiederla. Nel cristianesimo primitivo la penitenza non era un atto o un rituale, ma una condizione imposta a chi avesse commesso dei peccati molto gravi.

L'*exomologhēsis* era il rito con cui ci si riconosceva come peccatori e penitenti. Chi vi si sottoponeva entrava nella condizione di penitente per un periodo che poteva durare dai quattro ai dieci anni, e tale condizione si ripercuoteva su tutti gli ambiti della sua esistenza: erano previsti digiuni, regole sull'abbigliamento e divieti riguardanti la sessualità. L'individuo ne risultava segnato, in modo che non potesse condurre la stessa vita che conducevano gli altri. Persino a riconciliazione avvenuta era soggetto a molti divieti: per esempio non poteva né sposarsi né farsi prete.

È la condizione di peccatore a imporre l'*exomologhēsis* il peccatore, in cerca della penitenza, si rivolge al vescovo e gli chiede di porlo nella condizione di penitente. Deve però prima spiegare perché richiede questo status, e deve quindi raccontare le proprie colpe: non si trattava però di una confessione, ma di una premessa obbligatoria per accedere allo status di penitente (più tardi, nel Medioevo, il rituale dell'*exomologhēsis* avrà luogo al termine del periodo di penitenza, cioè subito prima della riconciliazione).

Si trattava di una cerimonia nella quale il penitente veniva posto in mezzo agli altri cristiani. Tertulliano dice in proposito che il peccatore, stracciato e coperto di crine e di cenere, sta in piedi umile di fronte alla Chiesa, per poi prostrarsi a baciare le ginocchia dei confratelli (*Penit.* 9-12). L'*exomologhēsis* non è un'atto verbale, ma il teatrale riconoscimento della propria condizione di penitente. Due secoli dopo, nelle *Lettere* di Girolamo, troviamo la descrizione del periodo di penitenza della nobile romana Fabiola. Ella lo trascorse nella schiera dei penitenti, mentre il popolo, che piangeva insieme a lei, conferiva un sapore drammatico al suo pubblico castigo.

Il termine *exomologhēsis* designa anche l'intera esperienza del periodo di penitenza. Il penitente è caratterizzato da due comportamenti concomitanti: l'autopunizione e l'autosvelamento. Gli atti attraverso i quali punisce se stesso sono indistinguibili dagli atti attraverso i quali svela se stesso. Autopunizione e volontaria espressione di sé sono

tra loro intrecciate. Questo nesso emerge in molti testi. Cipriano, ad esempio, parla di esibizioni di vergogna e modestia. La penitenza si presenta dunque come una esibizione drammatizzata.

Manifestare la propria sofferenza, mostrare vergogna, rendere visibile l'umiltà ed esibire la propria modestia: questi i tratti principali della punizione. La penitenza cristiana primitiva si presenta dunque come un modo di vita sempre connessa all'obbligo di svelare se stessi. Deve estrinsecarsi in una rappresentazione visibile a quale gli altri devono partecipare per riconoscerne la verità. Questo approccio alla penitenza si è perpetuato fino al XV e XVI secolo.

Per caratterizzare l'*exomologhēsis* Tertulliano utilizza l'espressione *publicatio sui*. È un termine che rimanda al: same quotidiano di sé raccomandato da Seneca, anche nel caso di Seneca si trattava di un'attività completamente privata: per lui l'*exomologhēsis* o *publicatio sui* non implicava un'analisi verbale delle azioni o dei pensieri; si trattava soltanto di un'espressione simbolica. Ciò che per i stoici era privato, era pubblico per i cristiani.

Ma quali erano le funzioni di questa pratica? In primo luogo la *publicatio* era uno strumento per cancellare il peccato e ripristinare la condizione di purezza acquisita al battesimo. In secondo luogo era un mezzo per mettere in mostra il peccatore. Ed è proprio questo il paradosso che caratterizza l'*exomologhēsis* nel momento in cui cancella il peccato essa rivela il peccatore. La parte essenziale dell'atto di penitenza non era il racconto del peccato, ma l'esposizione della condizione peccaminosa del peccatore. Questi dunque, attraverso l'*exomologhēsis*, più che rendere conto e dare spiegazione dei propri peccati, si trovava a dover presentare pubblicamente la propria condizione.

Ma perché l'esibizione del proprio peccato permetteva di cancellarlo? Il centro dell'*exomologhēsis* è precisamente questa autoesposizione. Gli autori cristiani dei primi secoli disponevano di tre modelli per spiegare il rapporto paradossale tra la cancellazione del peccato e l'esposizione di sé.

Innanzitutto il modello medico: per essere curati occorre mostrare le proprie ferite. Un secondo modello, anche se meno frequente, era quello giudiziario: confessare la propria colpa è sempre un mezzo per mitigare la condanna del giudice. Il peccatore assume allora il ruolo di avvocato del diavolo, come farà il diavolo stesso nel giorno del Giudizio.

Ma il modello di gran lunga più importante era quello costituito dalla morte, dalla tortura, dal martirio. Le teorie e le pratiche della penitenza vennero elaborate intorno al problema dell'uomo che preferisce morire piuttosto che compromettere o abbandonare la propria fede. Il modello di riferimento per il penitente è il martire che affronta la morte. Per venire reintegrato nella Chiesa, il peccatore doveva sottoporsi volontariamente a un martirio rituale. La penitenza è il segno del cambiamento, della rottura con se stessi, col proprio passato e col mondo. È un mezzo per dimostrare che si è capaci di rinunciare alla propria vita e a se stessi, per far vedere che si sa affrontare e accettare la morte. La penitenza non serve a ristabilire un'identità, ma a rimarcare il rifiuto e il distacco da se stessi: *ego non sum ego*. Questa formula, che è al centro della *publicatio sui*, rappresenta una cesura con la propria identità passata. L'ostentazione di questo atto ha la funzione di mettere in risalto la verità della propria condizione di peccatore. L'autosvelamento è al tempo stesso un'autodistruzione.

La differenza fra la tradizione stoica e quella cristiana consiste dunque in questo: nella prima l'esame di sé, il giudizio e la disciplina costituiscono una via alla conoscenza di sé ottenuta imponendo la verità su se stessi attraverso la memoria, ossia memorizzando le regole. Nell'*exomologhēsis* invece il penitente impone la verità su se stesso tramite la rottura violenta e la dissociazione. È importante comunque sottolineare il fatto che l'*exomologhēsis* non è un processo verbale, ma simbolico, rituale, teatrale.

6.

Nel corso del secolo IV si viene affermando una tecnica di autosvelamento molto diversa: si tratta dell'*exagoreusis*, assai meno nota dell'*exomologhēsis*, e tuttavia più importante. È una tecnica che riprende gli esercizi verbali tipici del rapporto tra discepolo e maestro/insegnante delle scuole filosofiche pagane. Possiamo così osservare l'assorbimento nelle tecniche spirituali del cristianesimo di alcune tecnologie del sé di derivazione stoica.

Almeno un esempio di esame di sé, esposto da Giovanni Crisostomo, aveva esattamente la stessa forma e lo stesso carattere «amministrativo» di quello descritto da Seneca nel trattato *Sull'ira*. L'idea è che, mentre di giorno dobbiamo tenere il conto delle nostre spese, giunti alla sera dobbiamo chiedere conto a noi stessi della nostra condotta, esaminare ciò che va a nostro profitto e ciò che ci è dannoso, e dobbiamo farlo non utilizzando parole comuni, ma tramite la preghiera. Ma questo è precisamente lo stile di esame di sé proposto da Seneca. È importante notare, inoltre, che questo tipo di esame di sé è raro nella letteratura cristiana.

L'elaborata pratica dell'esame di sé propria del cristianesimo monastico si distacca però in generale da quella di Seneca, e, in misura anche maggiore, sia da quella esposta da Giovanni Crisostomo, sia dall'*exomologhēsis*. Il nuovo tipo di pratica va compreso alla luce di due principi della spiritualità cristiana: l'obbedienza e la contemplazione.

In Seneca il rapporto tra il discepolo e il maestro era importante, ma rimaneva strumentale e professionale, essendo fondato sulla capacità del maestro di condurre il discepolo, attraverso buoni consigli, a una vita felice e autonoma. Il rapporto si sarebbe concluso quando il discepolo avesse raggiunto questa meta.

Nella vita monastica, per vari motivi, l'obbedienza assume un carattere molto diverso. Essa non è giustificata

e limitata, come nel rapporto con il maestro di tipo greco-romano, dal bisogno di autoperfezionamento, ma si ripercuote a largo raggio su tutti gli aspetti della vita monastica. Giovanni Cassiano ripete un antico principio della tradizione orientale: «Qualsiasi cosa un monaco faccia senza il permesso del proprio maestro costituisce un furto». La pratica dell'obbedienza significa dunque sottomissione completa del proprio comportamento al controllo del maestro, e non prevede alcuna situazione finale di autonomia del discepolo. Si tratta di un sacrificio di sé, che si realizza nella rinuncia alla volontà propria del soggetto: in questo, dunque, consiste la nuova tecnologia del sé.

Il monaco deve ricevere dal suo direttore spirituale il permesso per fare qualsiasi cosa, anche per morire: qualunque cosa egli faccia senza permesso è un furto. Non vi è un solo momento in cui il monaco possa essere autonomo. Anche quando diventerà egli stesso, a sua volta, direttore spirituale, dovrà comunque conservare lo spirito di obbedienza. Mantenere anche in questa condizione lo spirito di obbedienza significa offrire in sacrificio permanente il controllo completo del proprio comportamento al maestro. Il sé si costituisce attraverso l'obbedienza.

Il secondo aspetto della vita monastica è la contemplazione. Essa viene vista come il bene supremo, e il dovere proprio del monaco è quello di rivolgere continuamente i propri pensieri a Dio, e di assicurarsi che il proprio cuore sia sufficientemente puro per vedere Dio.

Ebbene, sulla base di questi due elementi della vita monastica, l'obbedienza e la contemplazione, si sviluppò una tecnologia del sé con caratteristiche molto particolari. Tale tecnologia, ispirata a forme di esame di sé ricavate dalle tradizioni siriana ed egiziana, viene descritta in modo piuttosto chiaro nelle opere di Cassiano.

L'esame di sé proposto da questa tecnologia di origine orientale, dominata dall'obbedienza e dalla contemplazione, è diretto molto più ai pensieri che non alle azioni. Se Seneca aveva sottolineato il ruolo delle azioni, per Cas-

siano l'oggetto non sono le azioni compiute durante la giornata, ma i pensieri presenti. Il monaco, dovendo cercare di rivolgere continuamente a Dio la propria attenzione, deve tenere sempre sotto controllo il flusso dei propri pensieri. Lo scopo dell'esame di sé è dunque selezionare i pensieri che conducono a Dio. Tale continua, assidua preoccupazione riguardo al presente è molto lontana dalla pratica seneciana del richiamo alla memoria delle azioni per confrontarle con determinate regole: essa si rivolge a quel tipo di pensieri a cui i greci riservavano il termine peggiorativo di *loghismoi*, «cogitazioni, ragionamenti, calcoli».

Cassiano fornisce anche un'etimologia, non so quanto attentibile, di *cogitationes*, il termine latino che traduce *loghismoi* esse sarebbero delle *co-agitationes*. Lo spirito è *polykinētos*, «in continuo movimento» (*Prima conferenza dell'abate Sereno* 4). E per Cassiano tale continua mobilità dello spirito ne rappresenta la debolezza, perché è causa di distrazione dalla contemplazione di Dio (*Prima conf. ab. Nesterio* 13).

L'esame di sé consiste dunque nel tentativo di immobilizzare la coscienza, di eliminare quei movimenti dello spirito che distolgono da Dio. Ciò significa che, per ogni pensiero che ci si presenta alla coscienza, dobbiamo verificare quali rapporti intrattenga con l'azione, la verità e la realtà, per vedere se in esso sia contenuto qualcosa che può mettere in agitazione il nostro spirito, provocare il desiderio, e allontanarci così da Dio. La preoccupazione di fondo è che i nostri pensieri possano essere minati da una segreta concupiscenza.

Possiamo in generale isolare tre tipi di esame di sé: il primo, che potremmo chiamare *cartesiano*, concerne la corrispondenza tra pensiero e realtà; il secondo concerne la corrispondenza tra i nostri pensieri e determinate regole, e lo potremmo chiamare *seneciano*; il terzo è invece segnato dalla preoccupazione di indagare il rapporto tra pensieri nascosti e impurità interiore. È in questo terzo tipo che rientra l'ermeneutica cristiana del sé, col suo sforzo

di decifrare i pensieri più segreti. Il suo presupposto è che esista in noi qualcosa di occulto, un segreto che, a causa della nostra condizione di permanente autoinganno, ci rimane costantemente celato.

Per compiere questo esame, dice Cassiano, dobbiamo prenderci cura di noi stessi, arrivare direttamente ai nostri pensieri. Le metafore esplicative che utilizza sono tre: la prima è quella del mulino (*Prima conf. ab. Mosè* 18). I pensieri sono il grano, e la coscienza è il magazzino del mugnaio: il nostro compito di bravi mugnai è quello di separare i grani buoni dai cattivi, in modo da far entrare nel magazzino solo i chicchi che produrranno la buona farina e il buon pane della nostra salvezza.

La seconda metafora è di tipo militare (*Prima conf. ab. Sereno* 5): dobbiamo agire sui nostri pensieri come l'ufficiale che separa la truppa in due parti, i buoni sulla destra, i cattivi sulla sinistra.

La terza metafora, cui abbiamo già accennato, è quella del cambiavalute (*Prima conf. ab. Mosè* 20-22). La coscienza è il cambiavalute del sé. Deve esaminare le monete, l'effigie che portano incisa, il metallo di cui sono fatte, la loro provenienza; deve inoltre soppesarle per controllare che non siano state danneggiate. Come sulla moneta c'è l'immagine dell'imperatore, così sui nostri pensieri deve campeggiare l'immagine di Dio. Quello che dobbiamo controllare è la qualità dei nostri pensieri: l'immagine di Dio è autentica? Qual è il suo grado di purezza? È forse mescolata al desiderio o alla concupiscenza? La metafora è la stessa utilizzata da Seneca, ma il suo significato, come si può vedere, è ben diverso.

Ma, sorge il problema, come ci è possibile svolgere il nostro compito di cambiavalute? In altre parole, come è possibile stabilire la buona o la cattiva qualità di un pensiero, come possiamo «discriminare» attivamente? C'è un solo modo: raccontare tutti i nostri pensieri al nostro direttore spirituale, obbedire in tutto al nostro maestro, sottoporci alla continua «verbalizzazione» dei nostri pensieri.

Per Cassiano l'esame di sé è subordinato all'obbedienza e alla continua «verbalizzazione» dei pensieri. Nessuno di questi due aspetti compare invece nello stoicismo. Raccontando se stesso, non solo i propri pensieri ma anche i più piccoli moti della coscienza, il monaco si pone in un rapporto ermeneutico non solo con il maestro, ma anche con se stesso. La «verbalizzazione» è la pietra di paragone della moneta del pensiero.

Come mai la confessione è in grado di assumere questo ruolo ermeneutico? Per quale motivo dovremmo, rendendo in parole e trascrivendo tutti i nostri pensieri, riuscire a diventare ermeni di noi stessi? Innanzitutto il maestro è dotato di maggiore esperienza e saggezza, per cui dalla confessione può trarre gli elementi di conoscenza che gli consentono di dare consigli adeguati. E anche se il maestro, nell'esercizio del suo potere di discriminazione, non dovesse dire nulla, il solo fatto di avere espresso il proprio pensiero produrrà un effetto discriminante.

Cassiano fa l'esempio del monaco che ha rubato del pane. In un primo momento non riesce a dirlo: i pensieri cattivi si differenziano infatti da quelli buoni perché non possono venire espressi senza difficoltà, giacché il male vuole restare nascosto e inconfessato. Ma finché i pensieri malvagi, a causa di questa difficoltà e della vergogna, non vengono espressi, non può emergere la differenza cosmologica tra luce e tenebra, tra «verbalizzazione» e peccato, tra segreto e silenzio, tra Dio e il diavolo. Il monaco allora si prostra e confessa: ed è solamente nel momento in cui confessa verbalmente che il diavolo esce da lui. Il momento dell'espressione verbale è dunque quello decisivo (*Sec. conf. ab. Mosè 11*). La confessione è un segno di verità. Tuttavia quella della «verbalizzazione» continua non può che essere una situazione ideale: non è mai realizzabile completamente. Eppure il prezzo di questo ideale fu l'automatica riduzione a peccato di tutto ciò che non poteva essere espresso.

Riassumendo, possiamo dire che il cristianesimo dei primi secoli ha elaborato due forme di svelamento di sé,

di esposizione della verità su se stessi. La prima è l'*exomologhēsis*, ovvero il riconoscimento del proprio stato di peccatore in una situazione di drammatizzazione che permette di renderlo pubblicamente manifesto. La seconda è quella che nella letteratura spirituale riceve il nome di *exagoreusis*: si tratta della «verbalizzazione» continua e analitica dei propri pensieri compiuta nel contesto del rapporto di completa obbedienza al proprio maestro, rapporto che si basa sulla rinuncia alla propria volontà e al proprio sé.

Nonostante la grande differenza di fondo esistente tra *exomologhēsis* ed *exagoreusis*, mi pare opportuno sottolineare un importante elemento comune: non ci si può svelare senza rinunciare a se stessi. L'*exomologhēsis* ha come modello il martirio: il peccatore deve «uccidere se stesso» attraverso la macerazione ascetica. Tuttavia, sia che si produca attraverso il martirio, sia che si produca attraverso l'obbedienza al maestro, lo svelamento di sé è sempre una rinuncia a se stessi. E in effetti nell'*exagoreusis* è chiaro che, verbalizzando di continuo i propri pensieri e di continuo obbedendo al proprio maestro, si attua la rinuncia a se stessi e alla propria volontà. Questa pratica, dopo l'importante passaggio costituito dalla nascita della penitenza nel secolo XIII, si perpetuò fino al Seicento.

Il tema dell'autorinuncia è fondamentale: l'intreccio tra svelamento di sé, drammatizzato o verbale, e rinuncia a se stessi attraversa tutta la storia del cristianesimo. La mia ipotesi è che sia la seconda pratica, quella della «verbalizzazione», a divenire sempre più importante. A partire dal Settecento le cosiddette scienze umane hanno recuperato le antiche tecniche di «verbalizzazione» per inserirle, però, in un differente contesto: non già quello dell'autorinuncia ma quello, positivo, della costituzione di un nuovo sé: e si tratta di una rottura decisiva.