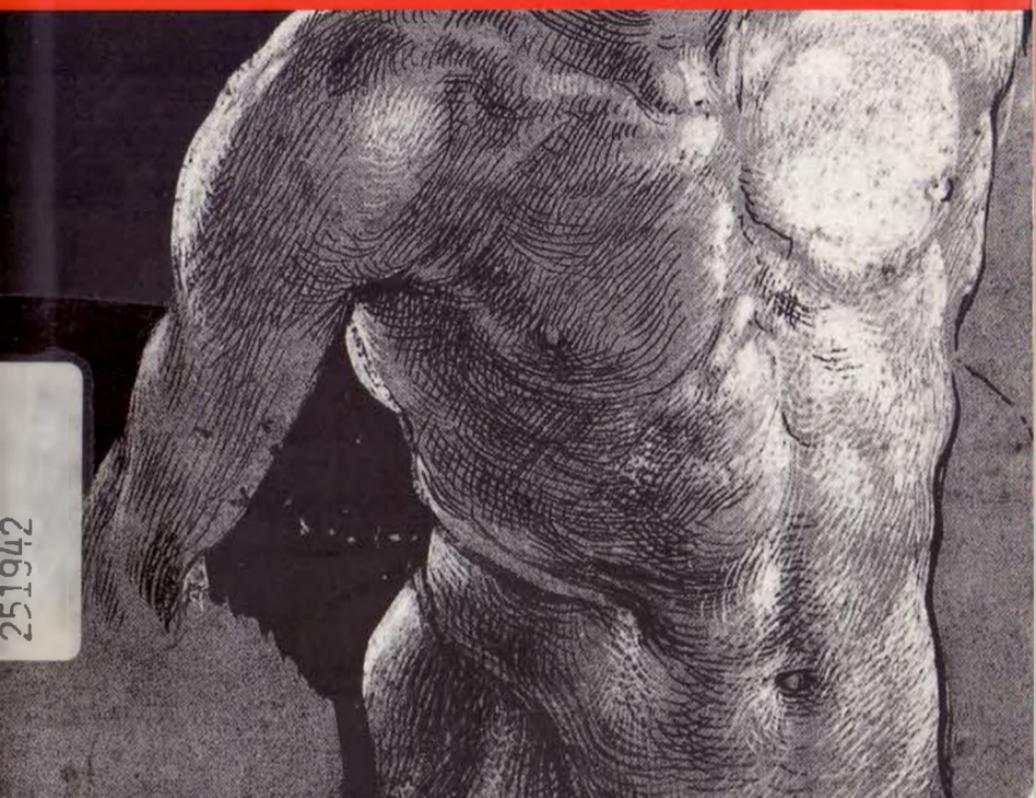


Saggi Universale Economica Feltrinelli

MICHEL FOUCAULT

La cura di sé

Storia della sessualità 3



251942

M. Foucault, *Le souci de soi*, Gallimard, Paris 1984; tr. it. di L. Guarino, ***La cura di sé. Storia della sessualità 3***, Feltrinelli, Milano 1985, pp. 41-71.

II. La cultura di sé

Diffidenza nei confronti dei piaceri, insistenza sugli effetti del loro abuso sul corpo e sullo spirito, valorizzazione del matrimonio e dei doveri coniugali, presa di distanza nei confronti dei significati spirituali attribuiti all'amore per i ragazzi: vi è, nel pensiero dei filosofi e dei medici nel corso dei primi due secoli, una generale severità di cui i testi di Sorano e Rufo d'Efeso, di Musonio o di Seneca, di Plutarco, di Epitteto o di Marco Aurelio offrono puntuale testimonianza. È d'altronde assodato che da questa morale gli autori cristiani hanno tratto, in modo più o meno esplicito, moltissimi elementi; e la maggior parte degli storici odierni si trovano d'accordo nel riconoscere l'esistenza, il vigore e il consolidamento di questi temi di austerità sessuale in una società di cui i con temporanei descrivevano, per lo più con intenti di biasimo, l'immoralità e la dissolutezza dei costumi. Non cerchiamo di sapere se tale biasimo fosse effettivamente giustificato: limitandoci a considerare i testi che ne parlano e lo spazio che le danno, sembra proprio che "la questione dei piaceri" fosse diventata più pressante, e più esattamente l'inquietudine nei confronti dei piaceri sessuali, il rapporto da aver si con essi e l'uso che se ne doveva fare. Una più intensa problematizzazione degli aphrodisia, insomma, di cui bisogna cercar di recuperare le forme particolari e, al tempo stesso, le motivazioni.

Per comprendere questa nuova accentuazione, si può ricorrere a diverse spiegazioni. Si può ad esempio metterla in

rapporto con un certo programma di moralizzazione nel quale si era impegnato, in modo più o meno autoritario, il potere politico. Questi propositi sono stati particolarmente espliciti e costanti sotto il principato di Augusto, durante il quale misure legislative vol e a proteggere il matrimonio, favorire l'istituzione familiare, regolamentare il concubinato e condannare l'adulterio sono state effettivamente accompagnate da un movimento di idee — probabilmente non del tutto fittizio — che contrapponeva alla rilassatezza dell'epoca l'esigenza di un ritorno ai rigorosi costumi di un tempo. Non ci si può attenere tuttavia a questo solo riferimento, e sarebbe indubbiamente sbagliato vedere in quelle misure e in quelle idee l'abbozzo di una evoluzione multisecolare che doveva portare a un regime in cui la libertà sessuale sarebbe stata più rigidamente limitata dalle istituzioni e dalle leggi, civili o religiose che fossero. Quei tentativi politici, infatti, sporadici com'erano, e volti a obiettivi in fondo limitati, hanno sortito effetti generali e permanenti insufficienti a spiegare una tendenza all'austerità così manifestamente diffusa nella riflessione morale dei primi due secoli. D'altra parte, è significativo che, tranne poche eccezioni,¹ questa volontà di rigore non abbia assunto la forma di una precisa richiesta d'intervento da parte del potere pubblico; difficilissimo trovare, da parte dei filosofi, un qualunque progetto di una legislazione restrittiva e generale dei comportamenti sessuali; essi esortano a una maggiore austerità gli individui che vogliono condurre una vita diversa da quella "dei più", non cercano le misure o i castighi che potrebbero costringervi tutti in modo uniforme. Inoltre, se si può parlare di un'accentuazione dell'austerità, non è nel senso della proposta di proibizioni più rigorose: dopo tutto, i regimi medici del I e II secolo non sono molto più restrittivi, in via generale, di quello di Diocle; la fedeltà coniugale prospettata dagli stoici non è più rigorosa di quella di Nicocle, quando si vantava di non aver rapporti sessuali che con la propria moglie; e Plutarco, nel *Diaogo sull'Amore* è semmai più indulgente, a proposito dei ragazzi, del severo legislatore delle *Leggi*. Ciò che emerge, in compenso, dai testi dei primi secoli — più che nuove proibizioni nei confronti degli atti — è l'insistenza sull'attenzione che è opportuno prestare a se stessi; è la modalità, l'ampiezza, la costanza, la

¹ Come, ad esempio, Dione di Prusia (*Discorsi*, VII) che prende in considerazione l'opportunità di certe misure volte a far regnare la virtù, ma nell'ambito dei problemi posti dalla povertà.

puntualità della vigilanza richiesta; è l'inquietudine circa i turbamenti del corpo e dello spirito che è necessario evitare facendo ricorso a un regime di austerità; è l'importanza attribuita al fatto di rispettare se stessi, e non semplicemente nel proprio status, ma nel proprio essere razionale, sopportando la privazione dei piaceri o limitandone l'uso al matrimonio o alla procreazione. Insomma — e in via del tutto approssimativa —, questa accentuazione dell'austerità sessuale nella riflessione morale non assume la forma di un rafforzamento del codice che definisce gli atti proibiti, bensì quella di una intensificazione del rapporto con se stessi attraverso il quale ci si costituisce come soggetto dei propri atti.² Ed è tenendo conto di tale forma particolare che bisogna esaminare le motivazioni di questa più severa morale.

Possiamo richiamarci allora a un fenomeno spesso evocato: l'emergere, nel mondo ellenistico e romano, di un "individualismo" volto ad accordare uno spazio sempre maggiore agli aspetti "privati" dell'esistenza, ai valori del comportamento personale e all'interesse che si nutre per se stessi. Non sarebbe dunque il rafforzamento di un'autorità pubblica a poter rendere conto dello sviluppo di questa morale rigorosa, ma l'indebolimento del quadro politico e sociale nel quale si svolgeva, in passato, la vita degli individui: meno saldamente inseriti nelle città, più isolati gli uni dagli altri e più dipendenti da se stessi, essi avrebbero cercato nella filosofia regole di condotta più personali. Non tutto è sbagliato, in questa ipotesi. Ma è lecito interrogarsi sull'effettiva realtà di questa spinta individualistica e del processo politico e sociale che avrebbe allontanato gli individui dalle loro tradizionali sfere di appartenenza. L'attività civile e politica ha potuto, entro certi limiti, mutare forma, ma è rimasta, per le classi superiori, una parte importante dell'esistenza. In via generale, le società antiche sono rimaste società promiscue, in cui la vita si svolgeva "in pubblico", società in cui ciascuno si collocava all'interno di sistemi forti di relazioni locali, di legami familiari, di dipendenze economiche, di rapporti di clientela o di amicizia. Inoltre, bisogna considerare che le dottrine che hanno maggiormente insistito sull'austerità del comportamento — quella stoica, in primo luogo — erano anche quelle che ponevano maggiormente l'accento sulla necessità, per

² A.J. Voelke, *Les Rapports avec autrui dans la philosophie grecque, d'Aristote à Panétius*, pp. 183-189.

ciascuno, di assolvere i propri doveri nei confronti dell'umanità, dei concittadini e della famiglia, e che vedevano, nel ripiegamento dell'individuo su se stesso, un atteggiamento di rilassatezza e di egoistico compiacimento.

Ma, a proposito di questo "individualismo" così spesso invocato, in epoche diverse, per spiegare i fenomeni più disparati, è opportuno prendere in esame una questione più generale. Molto spesso, si fanno entrare in quella categoria realtà del tutto diverse. Conviene invece distinguere tre cose: l'atteggiamento individualistico, caratterizzato dal valore assoluto che si attribuisce all'individuo nella sua specificità e dal grado d'indipendenza che gli è riconosciuto in rapporto al gruppo cui appartiene o alle istituzioni da cui dipende; la valorizzazione della vita privata, vale a dire l'importanza riconosciuta ai rapporti familiari, alle forme dell'attività domestica e alla sfera degli interessi patrimoniali; infine, l'intensità dei rapporti con sé, cioè delle forme nelle quali si è chiamati ad assumere se stessi come oggetto di conoscenza e campo d'azione, allo scopo di trasformarsi, correggersi, purificarsi, edificare la propria salvezza. Tali atteggiamenti possono indubbiamente essere collegati fra loro; può avvenire così che l'individualismo richiami l'intensificazione dei valori della vita privata, oppure che l'importanza accordata ai rapporti con sé sia associata all'esaltazione della singolarità individuale. Ma tali nessi non sono costanti né obbligati. Si possono trovare società o gruppi sociali — come ad esempio le aristocrazie militari — in cui l'individuo è chiamato ad affermarsi nel suo valore personale attraverso azioni che lo contraddistinguano individualmente e gli permettano di emergere sugli altri, senza che per questo egli debba accordare grande importanza alla propria vita privata o ai rapporti con sé. E vi sono società nelle quali la vita privata è altamente valorizzata, accuratamente protetta e organizzata, in cui costituisce il punto privilegiato di riferimento comportamentale e uno dei principi della sua valorizzazione — ed è, pare, il caso delle classi borghesi nei paesi occidentali del XIX secolo; ma, ciò nonostante, l'individualismo vi è debole e i rapporti con sé scarsamente sviluppati. Vi sono infine società o gruppi nei quali il rapporto con sé è intensificato e sviluppato senza che per questo i valori dell'individualismo o della vita privata si trovino necessariamente rafforzati; il movimento ascetico cristiano dei primi secoli si è presentato come una accentuazione estremamente forte dei rap-

porti con sé, ma sotto forma di una squalifica dei valori della vita, e, quando ha assunto la forma del cenobitismo, ha manifestato un evidente rifiuto di quanto poteva esserci d'individualistico nella pratica dell'anacoresi.

Le esigenze di austerità sessuale che si sono espresse nell'epoca imperiale non sembrano essere state manifestazioni di un individualismo crescente. Il loro contesto è semmai caratterizzato da un fenomeno di lunga portata storica, ma che ha conosciuto in quel momento il suo apogeo: lo sviluppo di quella che potremmo chiamare una "cultura di sé", in cui i rapporti con sé sono stati intensificati e valorizzati.

*

Questa "cultura di sé"³ può essere sommariamente caratterizzata dal fatto che l'arte dell'esistenza — la *technē tou biou* nelle sue diverse forme — vi si trova dominata dal principio in base al quale bisogna "aver cura di se stessi"; ed è tale principio della cura di sé che ne stabilisce la necessità, ne dirige lo sviluppo e ne organizza la pratica. È il caso, tuttavia, di precisare meglio; l'idea che ci si debba dedicare a se stessi, occupare di se stessi (*beautou epimeleisthai*) è in realtà un tema antichissimo nella cultura greca. Ha costituito, fin dall'inizio, un imperativo largamente diffuso. Il Ciro di cui Senofonte traccia il ritratto ideale non pensa affatto che, portate a termine le conquiste militari, la sua esistenza sia per questo compiuta; ora deve — ed è la conquista più preziosa — occuparsi di sé: "Non possiamo muover rimprovero agli dei per non aver realizzato tutti i nostri voti," dice pensando alle passate vittorie; "ma se, per il fatto di aver compiuto grandi cose, non ci si può più occupare di se stessi e rallegrare con un amico, sono contento di rinunciare a un simile successo."⁴ Un aforisma spartano, riferito da Plutarco, affermava che la ragione per la quale la cura della terra era stata affidata agli iloti, stava nel fatto che i cittadini di Sparta volevano, per quanto li riguardava, "occuparsi di se stessi"⁵: certo, era l'esercizio fisico e militare che s'intendeva con questo. Ma è in tutt'altro senso che l'espressione viene

³ Su questi temi, è opportuno richiamarsi al libro di P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*.

⁴ Senofonte, *Ciropedia*, VII, 5.

⁵ Plutarco, *Apophthegmata laconica*, 217 a.

usata nell'*Alcibiade*, dove costituisce un tema essenziale del dialogo: Socrate spiega a quel giovane ambizioso che è molto presuntuoso, da parte sua, volersi occupare della città, guidarla e rivaleggiare con i re di Sparta o i sovrani di Persia, se non ha imparato prima tutto ciò che è necessario sapere per governare: deve, cioè, occuparsi innanzi tutto di se stesso — e subito, finché è giovane, perché “a cinquant'anni, sarebbe troppo tardi”.⁶ E, nell'*Apologia*, Socrate si presenta ai giudici nelle vesti di maestro della cura di sé: è la divinità che l'ha mandato per ricordare agli uomini che devono preoccuparsi, non già delle loro ricchezze, non del loro onore, bensì di se stessi e della loro anima.⁷

Ora, è appunto questo tema della cura di sé, consacrato da Socrate, che la filosofia successiva ha ripreso e finito per porre al centro di quell' “arte dell'esistenza” che essa pretende di rappresentare. È questo tema che, fuoriuscendo dall'ambito originario e allontanandosi dai suoi significati filosofici primari, ha acquisito progressivamente le dimensioni e le forme di un'autentica “cultura di sé”. L'espressione va intesa nel senso che la cura di sé è diventata un principio di portata quasi generale: è, a ogni modo, un imperativo che circola in un buon numero di dottrine diverse; ha assunto la forma di un atteggiamento, di uno stile, ha impregnato di sé molti modi di vivere; si è sviluppato in procedure, pratiche e formule che venivano ideate, praticate, perfezionate e insegnate; ha costituito anche una pratica sociale, dando luogo a rapporti interindividuali, a scambi e comunicazioni e perfino, a volte, a istituzioni; ha promosso, infine, un certo modo di conoscenza e la elaborazione di un sapere.

Nel lento sviluppo dell'arte di vivere sotto il segno della cura di sé, i primi due secoli dell'era imperiale possono essere considerati come l'apice di una curva: una sorta di età dell'oro nella cultura di sé, fermo restando, ovviamente, che il fenomeno concerneva solo i gruppi sociali, molto limitati numericamente, che erano portatori di cultura e per i quali una *technē tou biou* poteva avere un qualche senso e una qualche realtà.

1. *L'epimeleia heautou*, la cura sui, è un'ingiunzione che ritroviamo in molte dottrine filosofiche. La incontriamo presso

⁶ Platone, *Alcibiade*, 127 d-e.

⁷ Platone, *Apologia di Socrate*, 29 d-e.

i platonici: Albinus vuole che si inizi lo studio della filosofia con la lettura dell'*Alcibiade* "allo scopo di volgersi, ancora e sempre, verso se stessi", e in modo di sapere "quello che dev'essere l'oggetto delle proprie cure".⁸ Apuleio, alla fine del *Dio di Socrate*, si dichiara sbalordito dinanzi alla negligenza dei suoi contemporanei nei confronti di se stessi: "Tutti gli uomini desiderano vivere nel modo migliore, e tutti sanno che l'organo della vita è, per eccellenza, l'anima...; tuttavia, non la coltivano (*animum suum non colunt*). Pure, chi voglia avere una vista acuta deve prendersi cura degli occhi che servono a vedere; chi voglia distinguersi nella corsa, deve prendersi cura dei piedi, che servono a correre... E così per tutte le parti del corpo, di cui ciascuno deve prendersi cura secondo le proprie inclinazioni. Questo, ogni uomo lo vede chiaramente e senza difficoltà; perciò, non mi stanco di chiedermi con legittimo stupore perché mai gli uomini non coltivino anche la loro anima con l'aiuto della ragione (*cur non etiam animum suum ratione excolant*)."⁹

Quanto agli epicurei, la *Lettera a Meneceo* introduceva il principio in base al quale la filosofia doveva essere considerata come esercizio permanente della cura di se stessi. "Né il giovane indugi a filosofare né il vecchio di filosofare sia stanco. Non si è né troppo giovani, né troppo vecchi per la salute dell'anima."¹⁰ Ed è proprio questo tema epicureo della necessità della cura di sé che Seneca riprende in una delle sue lettere: "Un cielo sereno, quando ha acquistato il più alto grado di purezza e di splendore, non può ricevere una chiarezza ancor più viva. Così l'uomo che ha cura del corpo e dell'anima (*hominis corpus animumque curantis*) e che per mezzo loro si fabbrica la sua felicità, raggiunge il culmine dei suoi desideri e si trova in uno stato perfetto, in quanto il suo animo non è più agitato e il suo corpo è senza dolore."¹¹

Curare l'anima era un precetto che Zenone aveva dettato, fin dall'inizio, ai suoi discepoli e che Musonio riprenderà, nel I secolo, in una massima citata da Plutarco: "Chi vuole salvarsi deve vivere curando continuamente se stesso."¹² È nota l'am-

⁸ Albinus, citato da A.-J. Festugière, *Études de philosophie grecque*, 1971, p. 536.

⁹ Apuleio, *Il Dio di Socrate*, XXI, 167-168.

¹⁰ Epicuro, *Epistola a Meneceo*, 122.

¹¹ Seneca, *Lettere a Lucilio*, 66, 45.

¹² Musonio Rufo, *Frammenti*, 36 (ed. Hense, *Fragments*); citato da Plutarco, *L'ira*, 453 d.

piezza assunta, in Seneca, dal tema dell'applicazione a se stessi; ed è per consacrarsi che bisogna, secondo lui, rinunciare alle altre occupazioni: ci si potrà così rendere liberi per se stessi (*sibi vacare*).¹³ Ma questa *vacatio* assume la forma di un'intensa attività che esige la maggiore sollecitudine e l'impegno di tutte le proprie forze per "farsi da sé", "trasformarsi", "tornare a se stessi". *Se formare*,¹⁴ *sibi vindicare*,¹⁵ *se facere*,¹⁶ *se ad studia revocare*,¹⁷ *sibi applicare*,¹⁸ *suum fieri*,¹⁹ *in se recedere*,²⁰ *ad se recurrere*,²¹ *secum morari*,²² Seneca dispone di tutto un vocabolario per indicare le diverse forme che devono assumere la cura di sé e la sollecitudine con la quale si cerca di avvicinarsi a se stessi (*ad se properare*).²³ Anche a Marco Aurelio preme molto occuparsi di se stesso: né libri né scritti devono trattenerlo dalla cura diretta che deve riservare al proprio essere: "Non andar più oltre vagabondando. Non hai più tempo, ormai, per rileggere i tuoi appunti, né le imprese degli antichi Romani e dei Greci, né gli scritti che avevi serbato per i giorni della vecchiaia. Affrettati, dunque, abbandona ogni inutile speranza, e, se hai cura del tuo bene, aiutati da te stesso (*sautōi boēthei ei ti soi meleī sautou*), fin che ti è possibile."²⁴

Questo tema trova indubbiamente la sua più alta elaborazione filosofica in Epitteto. L'essere umano è definito, nelle *Diatrìbe*, come l'essere che è stato delegato alla cura di sé. Là risiede la sua differenza fondamentale con gli altri esseri viventi: gli animali trovano "bell'e pronto" ciò che è loro necessario per vivere, in quanto la natura ha fatto sì che essi possano essere a nostra disposizione senza che debbano occuparsi di se stessi, e senza che a noi, da parte nostra, spetti di occuparci di loro.²⁵ L'uomo deve invece badare a se stesso: ma non a causa di un qualche difetto che lo metterebbe in una situazione di de-

¹³ Seneca, *Lettere a Lucilio*, 17, 5; *De brevitate vitae*, 7, 5.

¹⁴ Seneca, *De brevitate vitae*, 24, 1.

¹⁵ Seneca, *Lettere a Lucilio*, 1, 1.

¹⁶ *Ibid.*, 13, 1; *De vita beata*, 24, 4.

¹⁷ Seneca, *De tranquillitate animi*, 3, 6.

¹⁸ *Ibid.*, 24, 2.

¹⁹ Seneca, *Lettere a Lucilio*, 75, 118.

²⁰ Seneca, *De tranquillitate animi*, 17, 3; *Lettere a Lucilio*, 74, 29.

²¹ Seneca, *De brevitate vitae*, 18, 1.

²² Seneca, *Lettere a Lucilio*, 2, 1.

²³ *Ibid.*, 35, 4.

²⁴ Marco Aurelio, *Ricordi*, III, 14.

²⁵ Epitteto, *Diatrìbe*, I, 16; 1-3.

bolezza e lo renderebbe, da questo punto di vista, inferiore agli animali; bensì perché la divinità ha voluto che egli potesse fare libero uso di sé, e a questo scopo l'ha dotato di ragione. Questa non è da intendersi come sostituto delle facoltà naturali assenti, ma è, al contrario, la facoltà che permette di servirsi, quando e come si deve, delle altre facoltà; è anzi quella facoltà, assolutamente unica, che è capace di servirsi di se stessa, in quanto "destinata a pensare se stessa e anche tutte le altre facoltà".²⁶ Coronando con la ragione quanto ci è già dato dalla natura, Zeus ci ha concesso e la possibilità e il dovere di occuparci di noi stessi. Nella misura in cui è libero e razionale — e libero d'esser razionale —, l'uomo è, nella natura, l'essere preposto alla cura di sé. La divinità non ci ha creati come Fidia la sua Atena di marmo, che tende perennemente la mano ov'è posata la vittoria immobile dalle ali spiegate. Zeus "non solo ti ha fatto, ma ti ha anche affidato e dato in consegna a te solo".²⁷ Per Epitteto, la cura di sé è un privilegio-dovere, un dono vincolante che ci assicura la libertà obbligandoci ad assumere noi stessi come oggetto di tutta la nostra applicazione.²⁸

Ma il fatto che i filosofi raccomandino di occuparsi di se stessi non significa che tale sollecitudine sia riservata a chi sceglie una vita simile alla loro; o che tale atteggiamento debba esser limitato al periodo in cui si coltivano studi filosofici. È un principio valido per tutti, continuamente e per l'arco intero della vita. Apuleio lo fa osservare: si può, senza vergogna né disonore alcuno, ignorare le regole che presiedono all'esercizio della pittura e della musica; ma saper "perfezionare il proprio spirito con l'aiuto della ragione" è una regola "ugualmente necessaria a tutti gli uomini". Il caso di Plinio può fungere da esempio concreto: estraneo a ogni precisa militanza filosofica, impegnato a far carriera nel campo giuridico e letterario, egli non è in alcun modo intenzionato a rompere con il mondo. E tuttavia non cessa di manifestare per tutta la vita la cura che intende prendere di sé come dell'oggetto forse più importante di cui deve occuparsi. Ancora giovanissimo, quando è inviato in Siria con funzioni militari, la sua prima preoccupazione è quella di recarsi da Eufrate, non solo per seguire i suoi insegnamenti ma

²⁶ *Ibid.*, I, 1, 4.

²⁷ *Ibid.*, II, 8, 18-23.

²⁸ Cfr. M. Spanneut, *Epiktet*, in *Reallexikon für Antike und Christentum*.

per entrare a poco a poco in dimestichezza con lui, “farsi amare da lui” e approfittare degli ammonimenti di un maestro che sa combattere i difetti senza prendersela con gli individui.²⁹ E più tardi, a Roma, quando si ritira nella sua villa di Laurento, lo fa per potersi occupare di se stesso, “dedicandosi alla lettura, alla scrittura, alla cura della salute”, e dialogando “con se stesso e con i propri scritti”.³⁰

Non vi è dunque un tempo per occuparsi di sé. “Non si è mai né troppo giovani né troppo vecchi per la salute dell’anima,” diceva già Epicuro: “Chi dice che non è ancora giunta l’età di filosofare, o che l’età è già passata, è simile a chi dice che per la felicità non è ancora giunta o è già passata l’età. Cosicché filosofare deve e il giovane e il vecchio: questi perché invecchiando sia giovane di beni per il grato ricordo del passato, quegli perché sia a un tempo giovane e maturo per l’impavidità nei confronti dell’avvenire.”³¹ Imparare per tutta la vita a vivere, era un aforisma citato da Seneca, un aforisma che invita a trasformare l’esistenza in una sorta di esercizio permanente; e, anche se è utile cominciare presto, l’importante è non desistere.³² Coloro ai quali Seneca e Plutarco offrono i loro consigli non sono più, infatti, gli adolescenti avidi o timidi che il Socrate di Platone o quello di Senofonte esortava a occuparsi di se stessi. Sono uomini fatti. Serenus, cui è indirizzato il *De tranquillitate* (oltre al *De constantia* e, forse, al *De otio*), è un giovane protetto di Seneca, suo parente, ma ben lontano dall’essere un ragazzo ancora impegnato negli studi; è, all’epoca del *De tranquillitate*, un provinciale appena giunto a Roma, che si mostra ancora perplesso sia nei confronti della carriera che del tipo di vita da condurre, ma che ha già alle spalle un preciso itinerario filosofico: la sua difficoltà riguarda essenzialmente il modo di condurlo a termine. Quanto a Lucilio, pare che avesse solo pochi anni meno di Seneca. Quando si scambiano, a partire dal 62, la fitta corrispondenza in cui Seneca gli espone i principi e le pratiche della sua saggezza, gli confessa le proprie debolezze e i conflitti ancora irrisolti e in certi casi gli chiede addirittura di aiutarlo, Lucilio ricopre l’ufficio di pro-

²⁹ Plinio, *Epistole*, I, 10.

³⁰ *Ibid.*, I, 9.

³¹ Epicuro, *Epistola a Meneceo*, 122.

³² A questo proposito, vedi ad esempio Seneca, *Lettere a Lucilio*, 82, 76, 90, 44-45; *De constantia*, IX, 13.

curatore in Sicilia. Seneca, del resto, non si vergogna di dirgli che, a sessant'anni passati, egli stesso è andato a seguire gli insegnamenti di Metronatte.³³ E sono uomini fatti anche gli interlocutori cui Plutarco indirizza trattati che non consistono semplicemente in considerazioni generali sui vizi e le virtù, la felicità dell'anima o le sventure della vita, ma in consigli di comportamento spesso funzionali a situazioni ben precise.

Questo accanimento degli adulti nell'occuparsi della propria anima, lo zelo di scolari alquanto stagionati con cui assillavano i filosofi perché insegnassero loro il segreto della felicità, irritava Luciano e molti altri. Ermotino, ad esempio, è un ottimo bersaglio per gli strali di Luciano: lo si vede borbottare per strada le lezioni che deve tenere a mente; pure, non è un giovincello: sono già vent'anni che ha deciso di non confondere la propria vita con quella dei suoi poveri simili, e prevede che gli ci vorranno altri buoni vent'anni per arrivare alla felicità. Ora (lo dice egli stesso un po' più avanti), egli ha cominciato a occuparsi di filosofia a quarant'anni. Saranno dunque i secondi quarant'anni della vita che egli avrà finalmente consacrati a occuparsi di se stesso sotto la guida di un maestro. E il suo interlocutore Licino, scherzando, finge di scoprire che anche per lui è venuto il momento d'imparare la filosofia, dato che ha appena compiuto proprio quarant'anni: "Fammi da stampella," dice a Ermotino, e "guidami per mano".³⁴ Come dice. I. Hadot a proposito di Seneca, tutta questa attività di direzione di coscienza attiene alla sfera dell'educazione degli adulti — dell'*Erwachsen-erziehung*.³⁵

2. Occorre comunque considerare che questa applicazione nei confronti di se stessi non richiede semplicemente un atteggiamento generale, un'attenzione diffusa. Il termine di *epimeleia* non designa una semplice preoccupazione, ma tutto un insieme di occupazioni; si parla di *epimeleia* per indicare le attività del padrone di casa,³⁶ il ministero del principe nei confronti dei sudditi,³⁷ le cure da prestare a un malato o a un ferito.

³³ Seneca, *Lettere a Lucilio*, 76, 1-4. Cfr. A. Grilli, *Il problema della vita contemplativa nel mondo greco-romano*, pp. 217-280.

³⁴ Luciano, *Ermotino*.

³⁵ I. Hadot, *Seneca und die griechisch-römische Tradition der Seelenleitung*, 1969, p. 160.

³⁶ Senofonte, *Economico*, V, 1.

³⁷ Dione di Prusia, *Discorsi*, III, 55.

to,³⁸ o le onoranze da tributare agli dei o ai defunti.³⁹ E anche nei confronti di se stessi, l'*epimeleia* implica un preciso lavoro.

Richiede del tempo. Uno dei grandi problemi di questa cultura di sé consiste appunto nel fissare, nell'arco della giornata o in quello della vita, la parte che è opportuno consacrarle. Le formule utilizzate in proposito sono alquanto diverse: si può, la sera o la mattina, riservare alcuni momenti al raccoglimento, all'esame di ciò che si deve fare, alla memorizzazione di alcuni principi utili, al ripensamento della giornata trascorsa. L'esame mattutino e serale dei pitagorici si ritrova, con contenuti indubbiamente diversi, presso gli stoici; sia Seneca⁴⁰ che Epitteto⁴¹ e Marco Aurelio⁴² fanno riferimento a questi momenti di meditato raccoglimento. Oppure, si può anche interrompere ogni tanto la propria attività abituale ed effettuare uno di quei ritiri che Musonio, fra gli altri, raccomandava caldamente⁴³: essi consentono di stare a tu per tu con se stessi, di meditare sul proprio passato, di rivisitare l'insieme della vita trascorsa, di familiarizzarsi, attraverso la lettura, con i precetti e gli esempi cui ci si vuole ispirare, e di ritrovare, grazie a una vita di austera semplicità, i principi essenziali di una condotta razionale. E si può inoltre, a metà o al termine della propria carriera, dimettersi dai diversi impegni e, approfittando di quel declino dell'età che si accompagna con l'acquietamento dei sensi, dedicarsi totalmente, come Seneca nel lavoro filosofico o Spurinna nella serenità di un'esistenza armoniosa,⁴⁴ alla conoscenza di sé.

Non si tratta di un tempo morto: esso è popolato di esercizi, di compiti pratici, di attività diverse. Occuparsi di se stessi non è una sinecura. Comprende i trattamenti del corpo, i regimi dietetici, gli esercizi fisici praticati con moderazione e il soddisfacimento sia pure misuratissimo dei bisogni. Vi sono le meditazioni, le letture, gli appunti che si prendono dai libri o dalle conversazioni ascoltate, e che si rileggono in seguito, il ripensamento di verità già note ma che occorre introiettare ancor meglio. Marco Aurelio esemplifica così quella che chiama "anaco-

³⁸ Plutarco, *Regum et imperatorum apophthegmata*, 197 d.

³⁹ Platone, *Leggi*, 717 e.

⁴⁰ Seneca, *De ira*, III.

⁴¹ Epitteto, *Diatribes*, II, 21 sgg.; II, 10, 1-5.

⁴² Marco Aurelio, *Ricordi*, IV, 3; XII, 19.

⁴³ Musonio Rufo, *Frammenti*, 60 (ed. Hense, *Fragments*).

⁴⁴ Plinio, *Epistole*, III, 1.

resi in se stessi": un lungo lavoro di riattivazione dei principi generali e delle argomentazioni razionali che persuadono a non lasciarsi irritare né contro gli altri, né contro gli accidenti, né contro "quel che... è riservato dall'ordine universale".⁴⁵ E vi sono anche i colloqui con un confidente, con degli amici, con una guida o un direttore spirituale; cui si aggiunge la corrispondenza nella quale si espone il proprio stato d'animo, si sollecitano consigli, se ne dispensano a chi li richieda — il che del resto costituisce un ottimo esercizio anche per chi svolge il ruolo di precettore, in quanto riattualizza quegli ammaestramenti a proprio vantaggio⁴⁶: intorno alla cura di sé si è sviluppata tutta un'attività di parola e di scrittura in cui sono strettamente legati il lavoro che uno fa su se stesso e la comunicazione con gli altri.

E qui si tocca uno dei punti più importanti di questa attività consacrata a se stessi: essa costituisce non già un esercizio della solitudine ma una vera e propria pratica sociale. E questo, sotto diversi profili. Tale attività si è infatti spesso calata in strutture più o meno istituzionalizzate, come ad esempio le comunità neopitagoriche o quei gruppi epicurei delle cui pratiche abbiamo qualche informazione attraverso Filodemo: una gerarchia riconosciuta autorizzava i più esperti a dirigere gli altri (sia individualmente che in forma collettiva); ma esistevano anche esercizi comuni che permettevano, nel mentre si prendeva cura di se stessi, di ricevere l'aiuto degli altri (ed era quello che si definiva come *to di'allēlōn sōzesthai*).⁴⁷ Epitteto, da parte sua, insegnava in un contesto che assomiglia molto a quello di una scuola; aveva diverse categorie di allievi: alcuni erano solo di passaggio, altri restavano più a lungo per prepararsi alla vita di libero cittadino o anche ad attività importanti, e altri ancora, avendo intenzione di diventare essi stessi filosofi professionali, dovevano acquisire la necessaria formazione rispetto alle regole e alle pratiche della direzione di coscienza.⁴⁸ Esisteva anche — e particolarmente a Roma, negli ambienti aristocratici — la figura del consulente privato che fungeva, in una famiglia o in un gruppo, da maestro di vita, consigliere politico, eventuale in-

⁴⁵ Marco Aurelio, *Ricordi*, IV, 3.

⁴⁶ Cfr. Seneca, *Lettere a Lucilio*, 7, 99 e 109.

⁴⁷ Filodemo, *Opere (Oeuvres)*, ed. Olivieri, framm. 36, p. 17).

⁴⁸ Circa gli esercizi praticati nella scuola, cfr. B.L. Humans, *Askēsis, Notes on Epictetus' Educational System*, pp. 41-46.

termediario in una trattativa: "vi erano ricchi Romani che trovavano utile mantenere presso di sé un filosofo, e uomini di alto livello che non giudicavano disdicevole tale posizione." Essi dovevano dare "consigli morali e incoraggiamenti ai padroni e alla di loro famiglia, mentre questi traevano forza dalla loro approvazione".⁴⁹ Demetrio, ad esempio, era la guida spirituale di Peto Trasea che lo fece partecipare alla messinscena del suo suicidio, affinché lo aiutasse, in quel momento estremo, a dare alla sua esistenza la forma più bella e più altamente compiuta. Comunque, queste diverse funzioni di professore, di guida, di consigliere e confidente personale non erano sempre distinte, tutt'altro: nella pratica della cultura di sé, i ruoli erano spesso intercambiabili, e potevano essere svolti via via dallo stesso personaggio. Musonio Rufo era stato il consigliere politico di Plauto Rubellio; nell'esilio che seguì la morte di quest'ultimo, egli raccolse intorno a sé simpatizzanti e seguaci e tenne una specie di scuola; poi, verso la fine della sua vita, dopo un secondo esilio sotto Vespasiano, tornò a Roma dove praticò un insegnamento di carattere pubblico ed entrò a far parte dell'entourage di Tito.

Tuttavia, questa applicazione nei confronti di se stessi non aveva come unico supporto sociale l'esistenza delle scuole, dell'insegnamento e dei professionisti della direzione spirituale; essa trovava facile appoggio in tutto il ventaglio dei rapporti di parentela, di amicizia o di convenienza. Quando, nell'esercizio della cura di sé, si fa appello a un altro di cui s'intuisce l'attitudine a dirigere e consigliare, si fa uso di un diritto; e si compie un dovere quando si prodiga il proprio aiuto ad altri, o quando si ricevono con animo grato le lezioni che questi può dare. Da questo punto di vista, il testo di Galeno sulla guarigione delle passioni è molto significativo: a chi vuole davvero aver cura di sé, egli consiglia di cercare l'aiuto di un altro; questi, però, non dev'essere necessariamente un tecnico noto per la sua competenza e il suo sapere, ma semplicemente un uomo di buona reputazione di cui si può aver l'occasione di verificare l'intransigente franchezza.⁵⁰ Ma succede anche che il gioco fra la cura di sé e l'aiuto dell'altro s'inserisca in relazioni preesistenti dando

⁴⁹ F.H. Sandbach, *The Stoics*, p. 144; cfr. anche J.H. Liebeschütz, *Continuity and Change in Roman Religion*, pp. 112-113.

⁵⁰ Galeno, *In qual modo si possono conoscere e curare le infermità dell'animo*, III, 6-10.

loro una nuova connotazione e un calore più grande. La cura di sé — o il farsi carico della cura che gli altri devono avere di se stessi — appare allora come una intensificazione dei rapporti sociali. Pur essendo in quel momento egli stesso in esilio, Seneca rivolge alla madre parole di conforto per aiutarla a sopportare quella circostanza sventurata e, forse, sciagure più grandi in futuro; il Serenus cui rivolge la lunga disquisizione sulla pace dello spirito è un giovane parente di provincia che egli tiene sotto la sua protezione. La sua corrispondenza con Lucilio, infine, approfondisce, fra due uomini fra i quali non c'è grande differenza d'età, una relazione preesistente, e tende via via a fare di questa guida spirituale un'esperienza comune dalla quale ciascuno dei due può rispettivamente trarre profitto. Nella lettera trentaquattro, Seneca, che può dire a Lucilio: "Ti rivendico a me: sei opera mia", aggiunge subito dopo: "... ma ormai ti esorto mentre tu sei in piena corsa e mi esorti a tua volta a correre"; e, fin dalla lettera seguente, evoca la ricompensa della perfetta amicizia in cui ciascuno dei due sarà per l'altro il soccorso permanente di cui si tratta alla lettera centonove: "L'esercizio della lotta sviluppa l'abilità dei lottatori. Il musico rende più viva l'esecuzione musicale con l'accompagnamento di un collega. Il saggio, anche lui, ha bisogno di ravvivare le sue virtù e riceve uno stimolo, in questa attività, sia da se stesso, sia da un altro saggio."⁵¹ La cura di sé appare dunque intrinsecamente legata a un "servizio spirituale" che comporta la possibilità di un gioco di scambi con l'altro e di un sistema di obblighi reciproci.

3. In base a una tradizione che risale ai primissimi esordi della cultura greca, la cura di sé è in stretta correlazione con il pensiero e la pratica medica. Questa antica correlazione ha assunto un'ampiezza sempre maggiore, al punto che Plutarco potrà dire, all'inizio dei *De tuenda sanitate praecepta*, che filosofia e medicina attengono a "un solo e identico campo (*mia chōra*)".⁵² Esse dispongono infatti di un gioco nozionale comune che ha, come elemento centrale, il concetto di "pathos". Tale concetto si applica altrettanto bene alla passione che alla malattia fisica,

⁵¹ Seneca, *Lettere a Lucilio*, 109, 2. Su Seneca, le sue relazioni e la sua attività di maestro spirituale, cfr. P. Grimal, *Sénèque ou la conscience de l'Empire*, pp. 293-410.

⁵² Plutarco, *De tuenda sanitate praecepta*, 122 e.

alle alterazioni del corpo che ai moti involontari dell'anima; e, sia in un caso che nell'altro, si riferisce a uno stato di passività che, per il corpo, assume la forma di un'affezione che altera l'equilibrio dei suoi umori o delle sue proprietà e, per l'anima, di un movimento capace di obnubilarla suo malgrado. Partendo da questo concetto comune, si è potuta istituire una griglia di analisi valida per i mali del corpo e dell'anima. Come, ad esempio, lo schema "nosografico" proposto dagli stoici che fissa i successivi gradi di sviluppo e di cronicità dei mali: vi si distingue innanzi tutto la predisposizione alle malattie, la *proclivitas* che espone ai possibili mali; vi è poi l'affezione, il disturbo clinico, che in greco è chiamato *pathos* e in latino *affectus*; quindi la malattia (*nosēma, morbus*) che si è insediata e dichiarata quando l'affezione ha messo le radici nel corpo e nell'anima; più grave, più persistente, l'*aegrotatio* o l'*arrhōstēma* che è uno stato di malattia e debilitazione; infine, vi è il male inveterato (*kakia, aegrotatio inveterata, vitium malum*) che elude ogni possibile guarigione. Gli stoici hanno ideato anche degli schemi che rispecchiano diversi stadi o diverse forme possibili di guarigione; Seneca, ad esempio, distingue i malati guariti da tutti i loro malanni o da una parte di questi; quelli che si sono liberati dalle loro malattie ma non ancora dalle loro affezioni e quelli che han ritrovato la salute ma sono ancora deboli a causa di certe predisposizioni non ancora neutralizzate.⁵³ Queste nozioni e questi schemi devono servire da guida comune alla medicina del corpo e alla terapeutica dell'anima. Essi consentono non solo di applicare lo stesso tipo di analisi teorica ai disturbi fisici e alle turbe morali, ma anche di seguire lo stesso tipo di prassi per intervenire e sugli uni e sugli altri, occuparsene, curarli ed eventualmente guarirli.

Tutta una serie di metafore mediche viene regolarmente utilizzata per designare le operazioni necessarie alla cura dell'anima: mettere il coltello nella piaga, togliere il marcio, amputare, eliminare il superfluo, dare una terapia, prescrivere pozioni amare, calmanti o tonificanti.⁵⁴ Il miglioramento, il perfezionamento dell'anima che si cerca nell'ambito della filosofia, la

⁵³ Cfr. Cicerone, *Tuscolane*, IV, 10; Seneca, *Lettere a Lucilio*, 75, 9-15. A questo proposito, vedi anche I. Hadot, *Seneca und die griechisch-römische Tradition der Seelenleitung*, Berlino, 1969, II parte, cap. 2.

⁵⁴ Sul confronto fra terapeutica del corpo e medicina dell'anima, cfr. ad esempio Seneca, *Lettere a Lucilio*, 64, 8.

paideia che questa deve assicurare assume sempre di più connotazioni mediche. Formarsi e curarsi sono attività collegate. Epitteto vi insiste: vuole che la sua scuola non sia considerata un semplice luogo di formazione dove uno possa acquisire conoscenze utili alla carriera o alla notorietà, e poi tornarsene a casa propria per metterle a profitto. Bisogna considerarla un "ambulatorio dell'anima": "È un ospedale (*iatreion*), uomini, la scuola di un filosofo: non si deve uscirne dopo aver gioito, ma dopo aver sofferto."⁵⁵ E insiste molto, presso i discepoli: prendano coscienza della loro condizione come di uno stato patologico; non si considerino essenzialmente degli scolari che vanno a cercare il sapere da chi lo possiede; si presentino invece come tanti malati, come se avessero una spalla slogata, o un ascesso, una fistola o la cefalea. Egli, insomma, rimprovera loro di recarsi da lui non per farsi curare (*therapeuthēsomenoi*) ma per rettificare e correggere (*epanorthōsontes*) i loro giudizi. "Volete imparare i sillogismi? Medicate innanzi tutto le vostre ferite; arrestate il flusso dei vostri umori, abbiate la mente tranquilla."⁵⁶

In cambio, un medico come Galeno ritiene di sua competenza non solo guarire i grandi perturbamenti dello spirito (la follia amorosa rientrava tradizionalmente nel campo della medicina), ma anche curare le passioni ("energia selvaggia, ribelle alla ragione") e gli errori (che "nascono da un errato giudizio"); del resto, "globalmente e in un senso generale", sia gli uni che gli altri "si chiamano errori".⁵⁷ Fondandosi su tali presupposti, Galeno intraprende la cura di un compagno di viaggio troppo facilmente incline alla collera. O accoglie la richiesta di un giovane con cui era in dimestichezza e che un giorno era andato a consultarlo; costui riteneva infatti di essere inaccessibile al turbamento delle passioni, ma era stato costretto a riconoscere di esser più turbato lui da cose irrilevanti di quanto il suo maestro Galeno non lo fosse da quelle importanti; e veniva a chiedergli aiuto.⁵⁸

Nella cultura di sé, l'emergere della preoccupazione medica

⁵⁵ Epitteto, *Diatriba*, III, 23, 30 e III, 21, 20-24; cfr. anche Seneca a proposito di chi segua le lezioni di un filosofo: "Aut sanior domum redeat, aut sanabilior" (*Lettere a Lucilio*, 108, 4).

⁵⁶ Epitteto, *Diatriba*, II, 21, 12-22; cfr. anche II, 15, 15-20.

⁵⁷ Galeno, *La cura delle passioni dell'anima*, I, 1.

⁵⁸ *Ibid.*, IV, 16 e VI, 28.

sembra essersi tradotto in una certa forma, particolare e intensa al tempo stesso, di attenzione al corpo. Un'attenzione molto diversa da quella che aveva potuto essere la valorizzazione del vigore fisico in un'epoca in cui la ginnastica, l'allenamento sportivo e militare erano parte integrante della formazione di un uomo. Essa ha del resto, in se stessa, qualcosa di paradossale dato che s'iscrive, per lo meno in parte, all'interno di una morale in base alla quale la morte, la malattia o anche la sofferenza fisica non costituiscono autentici mali, e per la quale è meglio consacrarsi alla propria anima che dedicarsi alla cura del corpo.⁵⁹ Il fatto è che il punto cruciale dell'attenzione, in queste pratiche di sé, è quello in cui i mali del corpo e quelli dell'anima possono comunicare fra loro e scambiarsi i rispettivi malesseri: là dove le cattive abitudini dell'anima possono comportare delle miserie fisiche, mentre gli eccessi del corpo rivelano e alimentano i difetti dell'anima. L'inquietudine si concentra soprattutto sul punto di passaggio delle agitazioni e dei turbamenti, tenendo conto del fatto che è opportuno correggere l'anima se si vuole che il corpo non prevalga su di essa e raddrizzare il corpo se si vuole ch'essa mantenga l'intera padronanza di sé. E proprio su questo punto di contatto, visto come punto debole dell'individuo, si concentra l'attenzione che viene rivolta ai mali, ai disturbi e alle sofferenze fisiche. Il corpo di cui l'adulto deve occuparsi quando si prende cura di se stesso, non è più il corpo giovane destinato a essere plasmato con la ginnastica; è un corpo fragile, minacciato, minato da piccole miserie e che di riflesso minaccia l'anima non tanto con le sue esigenze troppo esuberanti quanto con la sua fragilità. Le lettere di Seneca possono offrire molti esempi di questa attenzione volta alla salute, al regime, ai malesseri e a tutti i disturbi che intercorrono fra corpo e anima.⁶⁰ L'epistolario fra Frontone e Marco Aurelio⁶¹ — per non parlare, ovviamente, dei *Discorsi sacri* di Elio Aristide che danno ben altre dimensioni al racconto della malattia e un ben diverso valore alla sua esperienza — evidenzia molto bene il posto occupato dalla cura del corpo in queste pratiche di sé, ma anche lo stile di tale preoccupazione: il timore dell'eccesso, l'economia del regime, l'auscultazione degli eventuali malanni, la

⁵⁹ Epitteto, *Diatriba*, I, 9, 12-17; I, 22, 10-12; *Manuale*, 41.

⁶⁰ Seneca, *Lettere a Lucilio*, 55, 57, 78.

⁶¹ Marco Aurelio, *Lettere*, VI, 6.

massima concentrazione nell'analizzare ogni disfunzione, la considerazione di tutti gli elementi (stagione, clima, cibo, modo di vita) suscettibili di turbare il corpo e, attraverso il corpo, l'anima.

Ma vi è qualcosa di forse più importante, ed è, a partire da questo accostamento (pratico e teorico) fra medicina e morale, l'invito che viene fatto a riconoscersi come malato o minacciato dalla malattia. La pratica di sé implica che ci si costituisca ai propri occhi non semplicemente come individuo imperfetto, ignorante e bisognoso di correzione, formazione e istruzione, ma come individuo che soffre di certi mali e deve curarseli sia da solo, sia affidandosi a qualcuno che ne abbia la competenza. Ciascuno deve scoprire che si trova in uno stato di bisogno, che gli servono aiuti e cure. "Questo, dunque," dice Epitteto, "è il principio della filosofia: capire in che stato si trova la parte dominante della propria anima; infatti, dopo che ci si è resi conto della sua debolezza, non si vorrà più servirsene per cose importanti. Ora, invece, ci sono alcuni che, pur non potendo ingoiare neppure un boccone, comprano dei trattati e si propongono di divorarli. Di conseguenza, vomitano o fanno indigestione. Poi vengono le coliche, reumi e febbri. Dovrebbero prima considerare la loro capacità!..."⁶² E l'instaurazione di questo rapporto con se stesso come malato è tanto più necessaria in quanto le malattie dell'anima — a differenza di quelle del corpo — non si annunciano con sofferenze percepibili; non solo possono restare a lungo invisibili, ma rendono cieche le loro vittime. Plutarco fa presente che i malanni del corpo possono in genere esser rivelati dal polso, dalla bile, dalla temperatura o dai dolori; e che del resto le peggiori malattie fisiche sono quelle in cui il soggetto non si rende conto del suo stato, come nel caso della letargia, dell'epilessia o dell'apoplezia. Il fatto grave, nelle malattie dell'anima, è che passano inosservate o le si può addirittura prendere per virtù (si può scambiare la collera per coraggio, la passione d'amore per amicizia, l'invidia per emulazione, la codardia per prudenza). Ora, ciò che vogliono i medici è "che non si cada ammalati; ma che, se accade, non lo si ignori".⁶³

4. In questa pratica, al tempo stesso personale e sociale, la conoscenza di sé occupa evidentemente un posto di grande ri-

⁶² Epitteto, *Diatriba*, I, 26, 15-17; cfr. anche II, 11, 1.

⁶³ Plutarco, *Animine an corporis affectiones sint pejores*, 501 a.

lievo. Il principio delfico è spesso evocato; ma richiamarsi alla pura e semplice influenza della tematica socratica è senz'altro insufficiente. In realtà, è tutta un'arte della conoscenza di sé che si è andata sviluppando, con prescrizioni precise, forme specifiche di esame ed esercizi codificati.

a) Si può così, sia pure in modo molto schematico e con riserva di uno studio più approfondito e sistematico, isolare innanzi tutto quelli che potremmo chiamare "processi sperimentali". Il loro duplice ruolo è di far progredire nell'acquisizione di una virtù e misurare il punto cui si è giunti: di qui, la loro progressività sulla quale sia Plutarco che Epitteto hanno insistito. Ma, soprattutto, la finalità di queste "prove" non è quella di praticare la rinuncia per se stessa, bensì di rendere capaci di fare a meno del superfluo, stabilendo su se stessi una sovranità che non dipende minimamente dalla loro presenza o dalla loro assenza. Le prove cui ci si sottopone non costituiscono degli stadi successivi sulla via della privazione; sono un modo di misurare e confermare l'indipendenza di cui si è capaci nei confronti di tutto ciò che non è indispensabile ed essenziale. Un modo che riporta, per un momento, al livello dei bisogni elementari, mettendo così in evidenza, nei fatti, tutto ciò che è superfluo e, al tempo stesso, la possibilità di farne a meno. Nel *Demone di Socrate*, Plutarco riporta una prova del genere il cui valore viene sostenuto da colui che, nel dialogo, incarna le tematiche neopitagoriche; si iniziava col farsi venire appetito con la pratica intensiva di qualche sport; quindi, ci si poneva davanti a una tavola sulla quale erano stati imbanditi i cibi più succulenti e, dopo averli attentamente considerati, li si lasciava ai servi accontentandosi, per sé, del cibo degli schiavi.⁶⁴

Gli esercizi di astinenza venivano praticati sia dagli epicurei che dagli stoici, ma tale allenamento non aveva lo stesso senso per entrambi. Nella tradizione di Epicuro, si trattava di dimostrare come, in questa soddisfazione dei bisogni più elementari, si potesse trovare un piacere più pieno, più puro, più costante che nelle voluttà colte nel superfluo; e la prova serviva a contrassegnare la soglia a partire dalla quale la privazione poteva far soffrire. Epicuro, il cui regime era peraltro di un'estrema sobrietà, certi giorni si limitava a una razione di cibo ancora più modesta per vedere di quanto il suo piacere si trovasse mu-

⁶⁴ Plutarco, *Il demone di Socrate*, 585 a.

tilato.⁶⁵ Per gli stoici, invece, si trattava soprattutto di prepararsi alle privazioni eventuali, scoprendo quanto in fondo fosse facile rinunciare a tutto ciò cui ci hanno condizionati l'abitudine, il costume, l'educazione, la preoccupazione di mantenere una certa reputazione, il gusto dell'ostentazione. Con questo tipo di prove, essi volevano dimostrare che l'indispensabile è sempre garantito, e che ci si deve guardare da ogni apprensione al pensiero di possibili privazioni. "Il soldato," osserva Seneca, "fa le manovre in tempo di pace, costruisce trincee senza aver di fronte nessun nemico e si stanca in fatiche in quel momento inutili, per esser pronto quando c'è necessità. Se non vuoi che perda la testa nel bel mezzo della battaglia, allenalo prima dell'azione." ⁶⁶ E Seneca evoca una pratica di cui parla anche in un'altra lettera ⁶⁷: brevi stage di "finta povertà" da farsi tutti i mesi e durante i quali, mettendosi volontariamente per tre o quattro giorni "ai limiti della miseria", si fa l'esperienza del pagliericcio, dell'indumento greggio, del pane d'infima qualità: non "gioco ma prova" (*non lusus, sed experimentum*). Non si praticano privazioni momentanee per meglio gustare le raffinatezze future, ma per convincersi che neanche la più crudele iattura priverà mai dell'indispensabile, e che si sarà in grado di sopportare sempre quello che si è capaci di superare qualche volta.⁶⁸ Ci si familiarizza col minimo. È appunto ciò che vuol fare Seneca stando a una lettera scritta poco prima dei Saturnali dell'anno 62; in quella occasione, Roma è "in uno stato febbrile" ed "è stato concesso ufficialmente ogni diritto alla dissolutezza". Seneca si domanda se si debba o no partecipare alla festa: astenersene e mettersi in posizione di rottura con l'atteggiamento generale significa dar prova di moderazione e di ritegno. Ma non isolarsi significa agire con forza morale ancora più grande; l'optimum, poi, è "senza confondersi con la folla, fare le stesse cose degli altri, ma non nello stesso modo". E questo "altro modo" è appunto quello cui ci si prepara preventivamente con esercizi volontari, *stages* di astinenza e pratiche di povertà; prove che permettono di celebrare, come tutti, la festa senza mai cadere nella *luxuria*; grazie a tali esercizi, si può mantenere un animo di-

⁶⁵ Seneca evoca questo elemento tipicamente epicureo nelle *Lettere a Lucilio*, 18, 9.

⁶⁶ Seneca, *op. cit.*, 18, 6.

⁶⁷ *Ibid.*, 20, 11.

⁶⁸ Vedi anche Seneca, *Consolatio ad Helviam*, 12, 3.

staccato in mezzo all'abbondanza; e "da ricchi, ci si sentirà più tranquilli sapendo quanto poco penoso sia l'esser poveri".⁶⁹

b) Accanto a queste prove pratiche, si riteneva molto importante sottoporsi all'esame di coscienza: un'abitudine inizialmente peculiare all'insegnamento pitagorico,⁷⁰ e poi largamente diffusa. Pare che l'esame del mattino servisse soprattutto a prendere in considerazione i compiti e gli obblighi della giornata per esservi adeguatamente preparati. Quanto all'esame serale, esso era consacrato in modo molto più univocamente alla morizzazione della giornata trascorsa. La descrizione più particolarggiata di questo esercizio regolarmente raccomandato da numerosi autori, è data da Seneca nel *De ira*.⁷¹ Egli ne attribuisce la pratica a Sestio, lo stoico romano di cui conosceva l'insegnamento tramite Papirio Fabiano e Sozione. Seneca presenta la pratica di Sestio come essenzialmente volta alla verifica di un progresso riscontrabile alla fine della giornata; apprestandosi al raccoglimento che precede il riposo notturno, Sestio interrogava così la sua anima: "Di quale difetto ti sei mondata; a qual vizio hai fatto resistenza; in che parte sei migliorata?" Anche Seneca intraprende tutte le sere un esame del genere. L'oscurità — "non appena la luce è declinata" — e il silenzio — "quando la moglie ha chiuso la bocca" — ne sono le condizioni esterne. Del resto, la preoccupazione di prepararsi a un sonno placido e profondo è senz'altro presente, in Seneca. "Qual più bella cosa di questa consuetudine? Che sonno segue dopo questa recognizione di se stesso? Quanto tranquillo (*tranquillus*), alto e libero (*altus, liber*), quando l'animo è stato lodato o avvertito." A una prima considerazione, l'autorevisione effettuata da Seneca costituisce una sorta di piccola drammatizzazione giudiziaria, chiaramente evocata da espressioni quali "comparire davanti al giudice", "istruire il processo delle proprie abitudini", "patrocinare la propria causa". Tali elementi sembrano indicare la cesura del soggetto in una istanza giudicante e un individuo accusato. Peraltro, l'insieme del processo evoca altresì una sorta di controllo amministrativo, in cui si tratta essenzialmente di giudicare

⁶⁹ Seneca, *Lettere a Lucilio*, 18, 1-8; cfr. lettera 17, 5: "Lo studio non può diventare salutare se non cerchi di essere sobrio; e la sobrietà è una povertà volontaria."

⁷⁰ Cfr. Diogene Laerzio, *Raccolta delle vite e delle dottrine dei filosofi*, VIII, 1, 27; Porfirio, *Vita di Pitagora*, 40.

⁷¹ Seneca, *De ira*, III, 36.

un'attività compiuta allo scopo di riattivarne i principi e correggerne l'applicazione in futuro. Insieme al ruolo di giudice, Seneca evoca quello di ispettore, o di capofamiglia che controlla i conti di casa.

L'impiego dei termini è significativo. Della giornata appena trascorsa, Seneca vuol "fare l'esame" (il verbo *excutare*, scuotere, agitare come per far cadere della polvere, è utilizzato per indicare la verifica che consente di rilevare gli errori di un conto); vuole "ispezionarla"; quanto alle azioni commesse, alle parole pronunciate, vuole "ripensarle", "misurarle di nuovo" (*remetiri*, come si può fare quando si è portato a termine un lavoro, per vedere se risulta conforme a quanto previsto). In questo esame, il rapporto del soggetto con se stesso non si stabilisce tanto nella forma di una relazione giudiziaria in cui l'accusato si trovi di fronte al giudice; ha piuttosto il carattere di un'operazione di controllo in cui chi conduce l'ispezione intende valutare un lavoro, una missione compiuta; il termine di *speculator* (si dev'essere *speculator sui*) designa appunto questo ruolo. E del resto, l'esame così praticato non verte, come sarebbe se si trattasse di una imitazione del procedimento giudiziario, su delle "infrazioni"; e non porta a una sentenza di colpevolezza, o a delle risoluzioni in senso autopunitivo. Nell'esempio che viene proposto, Seneca prende in considerazione azioni come il fatto di discutere troppo vibratamente con degli ignoranti, comunque refrattari a ogni suggestione; o di irritare, con dei rimproveri, un amico che si avrebbe desiderato veder migliorare. Seneca non è soddisfatto di questi comportamenti nella misura in cui i mezzi impiegati per raggiungere le finalità effettivamente ambite non sono stati quelli che dovevano essere: è senz'altro giusto voler correggere all'occorrenza un amico, ma il rimprovero, se non è misurato, ferisce invece di rendere migliore; ed è meritorio cercar di convincere coloro che non fanno, ma bisogna sceglierli suscettibili d'essere illuminati. La posta dell'esame non è dunque nello scoprire la propria colpevolezza fin nei suoi minimi aspetti e nelle sue cause più remote. Se "non ci si nasconde niente", se "non ci si perdona niente", è in realtà per poter memorizzare, per avere ulteriormente presenti allo spirito, sia, ovviamente, gli scopi legittimi sia le regole di condotta che permettono di raggiungerli con la scelta di mezzi opportuni. L'errore non è riattivato dall'esame per stabilire una colpevolezza o stimolare un sentimento di rimorso,

ma per rafforzare, partendo dalla constatazione ricordata e ripensata di un fallimento, il bagaglio razionale che assicura una condotta saggia.

c) A questo si aggiunge la necessità di un lavoro del pensiero su se stesso, e tale lavoro dovrà essere qualcosa di più di una prova destinata a misurare ciò di cui si è capaci; dovrà essere, anche, qualcosa di diverso dalla valutazione di un errore rispetto alle regole di condotta; deve avere la forma di un controllo permanente delle rappresentazioni: esaminarle, verificarle e sceglierle. Più che un esercizio da farsi a intervalli regolari, è un atteggiamento costante da prendere nei confronti di se stessi. Per caratterizzare tale comportamento, Epitteto impiega delle metafore che sopravviveranno a lungo nella spiritualità cristiana, assumendovi peraltro valori molto diversi. Egli chiede si adotti nei confronti di se stessi il ruolo e la posizione di un "guardiano di notte" che vigila all'ingresso delle case o alle porte delle città;⁷² o ancora, suggerisce di esercitare su se stessi le funzioni di un "saggiatore di monete", di un "argirognomo", uno di quei cambiavalute che non accettano alcuna moneta senza averne prima verificato il valore. "Come vedete a proposito del denaro... abbiamo escogitato un'arte; vedete di quanti mezzi si serve l'argirognomo per mettere a prova le monete, della vista, del tatto, dell'olfatto e infine dell'udito; getta a terra la moneta e fa attenzione al suono che produce; e non gli basta sentire il suono una sola volta, ma, prestandovi attenzione più volte, si fa un orecchio musicale." Sfortunatamente, prosegue Epitteto, le precauzioni che non esitiamo a prendere quando è questione di denaro, le lasciamo da parte quando si tratta dell'anima. Ora, il compito della filosofia — il suo *ergon* principale e primario — sarà appunto quello di esercitare tale controllo (*dokimazein*).⁷³

Per formulare quello che è al tempo stesso principio generale e schema attitudinale, Epitteto si riferisce a Socrate e all'apofrasi enunciata nell'*Apologia*: "Non si deve vivere senza sottoporre la vita a esame (*anexetastos bios*)."⁷⁴ L'analisi critica di cui parlava Socrate era, in realtà, quella cui intendeva sottoporre sia se stesso che gli altri a proposito dell'ignoranza, del

⁷² Epitteto, *Diatriba*, III, 12, 15.

⁷³ *Ibid.*, I, 20, 7-11; cfr. anche III, 3, 1-13.

⁷⁴ Platone, *Apologia di Socrate*, 38 a.

sapere, e del non-sapere di questa ignoranza. Del tutto diverso, l'esame di cui parla Epitteto: esso verte sulle rappresentazioni ed è volto a "farne la prova", a "distinguerle" (*diakrinein*) una dall'altra ed evitare così di accettare la "prima venuta". "Ogni rappresentazione, bisognerebbe poterla fermare e dirle: 'Atte-ndi, consentimi di vedere chi sei e da dove vieni,' come le guardie di notte dicono: 'Mostrami i documenti di riconoscimento.' Hai tu dalla natura il contrassegno che deve avere una rappresentazione per essere accolta?"⁷⁵ Occorre precisare, tuttavia, che l'elemento fondamentale del controllo non va localizzato nell'origine o nell'oggetto stesso della rappresentazione, bensì nell'accettazione che è opportuno manifestarle. Quando una rappresentazione si profila, il lavoro di discriminazione, di *diakrasis*, consisterà nell'applicarle il famoso canone stoico che sancisce la distinzione fra ciò che non dipende da noi e ciò che invece ne dipende; le rappresentazioni che rientrano nel primo gruppo, essendo al di fuori della nostra portata, non le accetteremo, le rifiuteremo come non destinate a diventare oggetti di "desiderio" o di "avversione", di "propensione" o di "ripulsa". Il controllo è prova di potere e garanzia di libertà: un modo di assicurarci assoluta indipendenza da ciò che non dipende da noi. Vigilare in permanenza sulle proprie rappresentazioni, o controllarne i segni come si saggia una moneta, non significa interrogarsi (come avverrà più tardi nella spiritualità cristiana) sull'origine profonda dell'idea che si presenta; non significa cercar di decifrare un senso nascosto sotto la rappresentazione apparente; significa valutare la relazione fra se stessi e ciò che è rappresentato, per accettare nel rapporto con se stessi solo ciò che può dipendere dalla scelta libera e ragionata del soggetto.

5. L'obiettivo comune a queste pratiche di sé, pur attraverso le differenze che presentano, può essere caratterizzato dal principio del tutto generale del ritorno a se stessi — dell'*epistrophē eis heauton*.⁷⁶ La formula è di stampo platonico, ma abbraccia per lo più significati sensibilmente diversi. Occorre intenderla innanzi tutto come una modificazione di attività: non che si debba cessare qualsiasi altra forma di occupazione per con-

⁷⁵ Epitteto, *Diatribē*, III, 12, 15.

⁷⁶ Le espressioni *epistrophē eis heauton*, *epistrephein eis heauton*, si trovano in Epitteto, *Diatribē*, I, 4, 18; III, 22, 39; III, 23, 37; III, 24-106; *Manuale*, 41.

sacrarsi interamente ed esclusivamente a se stessi; ma è opportuno tener presente, nelle varie attività che pur bisogna svolgere, che lo scopo principale da perseguire è da ricercarsi in se stessi, nel rapporto con sé. Tale conversione implica uno spostamento dello sguardo: esso non deve disperdersi in oziose curiosità, siano quelle volte agli affanni quotidiani e alla vita degli altri (a questa *polupragmosunē*, Plutarco ha dedicato un intero trattato), che quelle dirette a penetrare i segreti della natura più lontani dall'esistenza umana e da ciò che la riguarda (Demetrio, citato da Seneca, sosteneva che la natura, celando solo i segreti inutili, aveva messo alla portata dell'uomo, e sotto i suoi occhi, le cose che questi aveva necessità di conoscere). Ma la *conversio ad se* è anche una traiettoria; una traiettoria grazie alla quale, sfuggendo a ogni dipendenza e a ogni asservimento, si finisce per raggiungerli, per raggiungere se stessi, come un'oasi al riparo dalle tempeste o una fortezza protetta dai suoi bastioni: "L'animo si è liberato da tutto ciò che è fuori di lui e si difende nella sua rocca. Sta in una posizione inaccessibile: nessuno strale può raggiungerlo. La fortuna non ha le lunghe braccia che gli uomini le attribuiscono: non afferra se non chi si attacca a lei. Perciò, per quanto possiamo, stiamole lontani." ⁷⁷

Questo rapporto con se stessi che costituisce il punto finale della conversione e l'obiettivo ultimo di tutte le pratiche di sé rientra ancora in un'etica della padronanza. Per caratterizzarlo, tuttavia, non ci si accontenta d'invocare la forma agonistica di una vittoria su forze di difficile assoggettamento e di un dominio capace di esercitarsi su di esse senza possibile contestazione. Questo rapporto è pensato spesso sulla base del modello giuridico del possesso: si è "di se stessi", "padrone di sé" (*suum fieri, suum esse* sono espressioni che ricorrono molto spesso in Seneca); ⁷⁸ si dipende solo da se stessi, si è *sui juris*; si esercita su di sé un potere che niente limita né minaccia; si detiene la *potestas sui*.⁷⁹ Ma attraverso questa forma tendenzialmente politica e giuridica, il rapporto con se stessi è anche definito come una relazione concreta, che permette di godere di sé come di qualcosa che si possiede e si ha al tempo stesso sotto gli occhi.

⁷⁷ Seneca, *Lettere a Lucilio*, 82, 5.

⁷⁸ Seneca, *De brevitate vitae*, II, 4; *De tranquillitate animi*, XI, 2; *Lettere a Lucilio*, 62, 1; 75, 18.

⁷⁹ Seneca, *De brevitate vitae*, V, 3 (*sui juris*); *Lettere a Lucilio*, 75, 8 (*in se habere potestatem*); 32, 5 (*facultas sui*).

Se effettuare questa conversione verso se stessi significa allontanarsi dalle preoccupazioni esterne, dalla smania di successo, dalle angosce del futuro, ecco che ci si può rivolgere al proprio passato, operarne un ripensamento, ripercorrerlo come più ci aggrada con gli occhi del ricordo e avere nei suoi confronti un rapporto che niente potrà turbare: "È la sola parte della nostra vita che sia sacra e inviolabile, che sia sfuggita a ogni umana fatalità e sia sottratta alla tirannia del caso, e che né la povertà, né il timore, né l'assalto delle malattie possono sconvolgere; non può essere turbata né rapita; eterno e sereno ne è il possesso."⁸⁰ E l'esperienza di sé che si forma in questo possesso non è semplicemente quella di una forza padroneggiata, o di una sovranità esercitata su un potere pronto a ribellarsi; è quella di un piacere che si trae da se stessi. Colui che è finalmente giunto ad avere accesso a se stesso è, per se stesso, un oggetto di piacere. Non solo ci si accontenta di ciò che si è e se ne accetta il limite, ma si diventa "un uomo soddisfatto di sé".⁸¹ Questo piacere, per il quale Seneca impiega generalmente i termini di *gaudium* o *laetitia*, è uno stato che non è accompagnato né seguito da alcuna forma di turbamento fisico o spirituale; esso è definito dal fatto di non essere provocato da qualcosa che sia indipendente da noi e sfugga, di conseguenza, al nostro potere; nasce da noi stessi e in noi stessi.⁸² Tale piacere è ugualmente caratterizzato dal fatto di non conoscere gradualità né "flussi e riflussi", ma è dato "una volta per tutte", e, una volta dato, nessun evento esterno può intaccarlo.⁸³ In questo, esso può essere contrapposto punto per punto a ciò che viene designato con il termine di *voluptas*; tale parola indica un piacere la cui origine è posta al di fuori di noi e in oggetti la cui presenza non ci è assicurata: piacere di conseguenza precario in se stesso, minato dal timore della privazione e al quale tendiamo spinti dalla forza del desiderio che può, o no, trovare soddisfacimento. A questo tipo di piaceri violenti, incerti e provvisori, l'accesso a se stessi è suscettibile di sostituire una forma di piacere che nasce dall'animo stesso, in perfetta serenità e per sempre. "*Disce gaudere, impara a godere,*" dice Seneca a Lucilio; "... desidero che non ti

⁸⁰ Seneca, *De brevitate vitae*, X, 4 e XV, 5.

⁸¹ Seneca, *Lettere a Lucilio*, 13, 1; cfr. anche 23, 2-3; Epitteto, *Diatriba*, II, 18; Marco Aurelio, *Ricordi*, VI, 16.

⁸² Seneca, *Lettere a Lucilio*, 72, 4.

⁸³ *Ibid.*, 72. Cfr. anche *De vita beata*, III, 4.

manchi mai la gioia, anzi che ti nasca in casa; e nascerà, purché essa sia dentro a te stesso... Essa non ti verrà mai meno, una volta che ne avrai trovato la sorgente... Mira al vero bene e gioisci di ciò che ti appartiene (*de tuo*). Mi domandi che cosa ti appartiene? Sei tu stesso e la parte migliore di te." ⁸⁴

*

È nel quadro di questa cultura di sé, delle sue tematiche e delle sue pratiche, che si sono sviluppate, nei primi secoli della nostra era, le riflessioni sulla morale dei piaceri, ed è in questa direzione che bisogna guardare per comprendere le trasformazioni che hanno potuto investire questa morale. Ciò che a una prima considerazione può esser visto come accentuazione e intensificazione della severità, dell'austerità, dell'intransigenza non è da interpretarsi, in effetti, come rafforzamento delle interdizioni; il campo di ciò che poteva essere proibito non si è allargato e non si è cercato di organizzare sistemi di censura più autoritari ed efficaci. Il mutamento riguarda, molto più a monte, il modo in cui l'individuo deve costituirsi come soggetto morale. Lo sviluppo della cultura di sé ha prodotto il suo effetto non già in direzione del rafforzamento di un sistema repressivo nei confronti del desiderio, bensì in direzione di certe modifiche che investono gli elementi costitutivi della soggettività morale. Rotura nei confronti dell'etica tradizionale del dominio di sé? Certamente no, ma senza dubbio spostamento, tendenza diversa e divario sui punti da mettere in risalto.

Il piacere sessuale come sostanza etica è ancora e sempre dell'ordine di una forza — la forza contro la quale bisogna lottare e sulla quale il soggetto deve assicurare il suo dominio; ma in questo gioco della violenza, dell'eccesso, della ribellione e della lotta, l'accento viene posto sempre più spesso sulla debolezza dell'individuo, sulla sua fragilità, sulla sua necessità di fuggire, di sottrarsi, di mettersi al riparo. La morale sessuale esige ancora e sempre che l'individuo si assoggetti a una certa arte di vivere che definisce i criteri estetici ed etici dell'esistenza; ma quest'arte si riferisce sempre di più a dei principi universali della natura o della ragione ai quali tutti devono piegarsi allo

⁸⁴ Seneca, *Lettere a Lucilio*, 23, 3-6; cfr. anche 124, 24. Sulla critica alla voluttà: *De vita beata*, XI, 1-2.

stesso modo, quale che sia il loro status. Quanto alla definizione del lavoro che bisogna compiere su se stessi, anch'essa subisce, attraverso la cultura di sé, una certa trasformazione: attraverso gli esercizi di astinenza e di temperanza che costituiscono l'*askēsis* necessaria, lo spazio che viene dato alla conoscenza di sé diventa più importante: il compito di mettersi alla prova, di analizzarsi, di controllarsi in una serie di esercizi ben definiti pone la questione della verità — della verità di ciò che si è, di ciò che si fa e di ciò che si è capaci di fare — nel cuore della costituzione del soggetto morale. Infine, il punto d'arrivo di questa elaborazione è senz'altro ancora e sempre definito dalla sovranità dell'individuo su se stesso; ma questa sovranità si dilata in un'esperienza in cui il rapporto con se stessi assume la forma non solo di un dominio ma di un piacere senza desiderio e senza turbamento.

Si è ancora lontani da un'esperienza dei piaceri sessuali in cui questi saranno associati al male, in cui il comportamento dovrà sottostare alla forma universale della legge e in cui la decifrazione del desiderio sarà condizione indispensabile per accedere a un'esistenza purificata. Tuttavia, si può già vedere come la questione del male cominci a insinuarsi nel tema antico della forza, come la questione della legge cominci a investire, deviando, il tema dell'arte e della *technē*, come la questione della verità e il principio della conoscenza di sé si sviluppino nelle pratiche dell'ascesi. Prima, però, è il caso di vedere in quale contesto e per quali ragioni la cultura di sé si è sviluppata, e si è sviluppata proprio nella forma che abbiamo visto.