

Psicagogia

Esercizi spirituali e filosofia antica

di GABRIO ANDENA

In questa quanto mai irregolare rubrica vorrei proporvi un libro ed alcune riflessioni da e su di esso: *Esercizi Spirituali e Filosofia Antica* di Pierre Hadot, edizioni Einaudi.

La tesi fondamentale di questa piccola raccolta di saggi è questa: la filosofia antica è stata largamente fraintesa, in particolare quella ellenistica della tarda classicità; essa non è mai stata innanzitutto un approccio scientifico e distaccato al mondo, mirante a conoscerlo, bensì una ben precisa tecnica di esercizi spirituali elaborata da delle scuole ben precise con l'intento di far raggiungere all'essere umano uno stato di maggiore perfezione, la saggezza, con l'intento dunque di trasformare l'uomo in un saggio.

Insomma, pare proprio vi sia stato in Occidente qualcosa di analogo (ma non granché simile) alle pratiche ascetiche dell'India e dell'Estremo Oriente, come lo yoga indiano, la meditazione buddista o l'alchimia interiore taoista.

Prima di vedere un po' più da vicino alcune di queste pratiche ascetiche occidentali, c'è però una domanda a cui bisogna dare risposta: come ha potuto aver luogo questo fraintendimento? Quando e perché la filosofia, da via spirituale, è diventata sapere meramente concettuale?

Hadot individua il punto di separazione fra una filosofia vissuta e una filosofia solo pensata nel Cristianesimo. I Padri della Chiesa dei primi secoli (Origene e Clemente Alessandrino) proclamavano ancora a gran voce che il Cristianesimo era la vera filosofia, perché Cristo era il Logos stesso incarnato. E nei primi secoli di sviluppo del monachesimo, le pratiche ascetiche monastiche venivano chiamate *philosophia*. Qualcosa ad un certo punto mutò: alla filosofia si affiancò la teologia, come disciplina separata; la teologia assurse alla vetta delle discipline universitarie, la filosofia divenne un grado preparatorio per altre facoltà. Qui, nel medioevo cristiano, la filosofia non poteva più essere modo di vita: il suo posto venne preso dalla pietà religiosa – e ai filosofi non restò che confinarsi nel

mondo del pensiero e dei concetti. Eppure questo filone di filosofia che trasforma non scomparve del tutto, riaffiora qua e là: nei saggi di Montaigne, nelle *Meditationes* di Cartesio, in Spinoza, Nietzsche e, nel Novecento, nel modo in cui Husserl parla dell'*epoché* e della visione eidetica e nella filosofia di Heidegger.

Gli esercizi elaborati dalle varie scuole sono esercizi definiti da Hadot spirituali. Con questo termine vuole indicare il carattere olistico di tali pratiche, che coinvolgono ogni parte dello psichismo dell'essere umano (pensiero, volontà, emozione, immaginazione, sensibilità...); potremmo ben definirli esercizi esistenziali. La filosofia si configura dunque come una psicagogia (guida delle anime), una disciplina formativa dell'anima, della mente e talvolta anche del corpo del filosofo.

Una delle prime caratteristiche, un prerequisite per la pratica filosofica, è la rottura netta con gli altri uomini, col mondo quotidiano. Il filosofo, in tutte le rappresentazioni che ne abbiamo dell'antichità, è un personaggio assai strano, che vive in un mondo suo, un po' eccentrico. Del resto i filosofi vedevano la vita quotidiana come un teatro in cui si recitano follia, incoscienza e ignoranza, perché tali sono i connotati della vita così come la organizzano gli uomini "normali".

Il primo passo era poi la meditazione. Innanzitutto nella forma dell'attento studio dei dogmi principali della scuola di appartenenza. A tale scopo venivano prodotte raccolte di sentenze e aforismi, riassunti e compendi. Gli aforismi non andavano semplicemente studiati, ma interiorizzati, fatti propri, usati come modello da seguire nelle circostanze della vita. Un peso notevole avevano gli aforismi che concernevano la fisica, la costituzione della realtà materiale: su di essi si doveva esercitare la propria immaginazione, figurandosi la concatenazione necessaria degli eventi (nel caso dello Stoicismo) o la casualità del movimento degli atomi (nel caso dell'Epicureismo). Queste rappresentazioni producevano il distacco necessario a vedere la vita nella sua giusta prospettiva e a coglierne ciò che contava davvero.

Il secondo è una terapia delle passioni. Per tutte le scuole filosofiche antiche, le passioni sono la causa principale di sofferenza per l'essere umano: desideri infondati, timori esagerati. Ogni scuola aveva le sue tecniche per combatterle,

come ad esempio la catalogazione dei piaceri e dei desideri in naturali o non naturali. Il discepolo doveva esercitarsi in ogni istante a controllare le proprie passioni, praticando l'attenzione, componendo il momento presente in un minuscolo istante e vivendo come se ogni evento gli appartenesse per necessità e fosse una domanda a cui dare risposta col proprio comportamento morale. La vera libertà sta nella scelta morale, tutto il resto è voluto dal fato o assolutamente casuale e dunque privo di peso.

Si inizierà poi ad ordinare la propria giornata in conformità coi principi appresi e meditati. Al mattino si esamineranno i compiti da compiere nella giornata e alla sera le colpe e gli errori commessi, per valutare la distanza rispetto all'ideale di saggezza e saggiare i progressi compiuti. Plutarco raccomanda anche di esaminare i propri sogni.

Vi sono poi l'apprendimento della pratica del dialogo, le meditazioni sulla morte e la brevità della vita, le raccomandazioni sulla postura da tenere e sul tono di voce, l'esercizio assiduo della lettura, una pratica equiparata ad una profonda meditazione per l'attenzione e la precisione con cui veniva compiuta.

Molti di questi esercizi erano comuni a tutte le scuole, ma ognuna di esse differiva per il principio fondamentale. Per fare uno degli esempi più lampanti, gli stoici trovavano la saggezza nell'attenzione e nella vigilanza costante su di sé, mentre gli epicurei nell'abbandono dei desideri superflui e nella semplice gioia di essere.

Si dovrebbe ancora aggiungere molto, ma è tempo di chiudere, sperando di aver invogliata qualcuno ad esaminare (e a vivere) la filosofia antica con occhio diverso.