

Considerazioni personali tratte dalle lettura del testo “Esercizi spirituali e filosofia antica” di Pierre Hadot

Indubbiamente “Esercizi spirituali e filosofia antica” è un testo che un filosofo o comunque un appassionato della filosofia in genere, deve assolutamente conoscere in quanto prezioso non solo dal punto di vista nozionistico (aiuta a conoscere aspetti spesso troppo trascurati della filosofia antica) ma anche per la “passione nella ricerca filosofica” di cui è intriso e che riesce a trasmettere al lettore.

Inutile dire che, leggendo questo testo si è fortemente invogliati a “fare filosofia” o comunque ad avvicinarsi ad una forma “sapienziale” di sapere, una forma di conoscenza che noi occidentali della post-modernità abbiamo oramai dimenticato, abituati come siamo ad un sapere di tipo tecnico-strumentale usato per raggiungere gli scopi che continuamente ci prefiggiamo.

Quello che si scopre infatti, leggendo il testo di Hadot, è che la filosofia non è solo un insieme variegato di teorie o di concezioni del mondo ma anche e soprattutto una forma di ricerca sapienziale che mira ad una profonda conoscenza di sé stessi, una ricerca cioè che cerca di raggiungere una perfezione di tipo spirituale (qui inteso nel senso di “dimensione noetica”).

E’ molto interessante, a mio avviso, la funzione “psicagogica” della filosofia antica che Hadot interpreta come la capacità che aveva la filosofia di stimolare lo sviluppo e la crescita della *psiche*, dell’anima qui intesa come dimensione noetica e non religiosa della stessa. In effetti, come Hadot mostra più volte nel testo, nella Grecia antica la ricerca filosofica si intreccia a volte con forme di ricerca spirituale tipiche delle religioni, di forme di sciamanesimo o di misticismo in senso lato, tuttavia è preferibile intendere *psiche* come dimensione spirituale tipicamente umana, che caratterizza la nostra natura di uomini e che ci contraddistingue da altri esseri più semplici e determinati come gli animali e lontana dunque da una nozione tipicamente cristiana di “anima” intesa come soffio o principio vitale, creata da Dio e per questo immortale. Nell’antichità, si diceva, la filosofia aveva la funzione di stimolare e accrescere la dimensione “spirituale” dell’uomo e si proponeva di farlo ricorrendo a delle tecniche o a degli esercizi, che sono appunto dei veri e propri esercizi spirituali, esercizi cioè mirati ad aiutare il praticante a lavorare sulla propria dimensione noetica.

Credo che una questione interessante sia quella di cercare di distinguere le tecniche dagli esercizi, in quanto a mio avviso a volte si possono scambiare e usare come

“sinonimi” pensando erroneamente che degli esercizi possono essere delle tecniche e viceversa.

Ma che cosa si intende allora per “esercizio”? E che cosa si intende dunque per “tecnica”?

Per esercizio, generalmente si intende un’assidua ripetizione delle stesse azioni (fisiche o mentali) per migliorare o affinare una determinata abilità. Per esempio, chi compie un esercizio fisico, ripete una serie di azioni (ad esempio correre) per migliorare la propria capacità di corsa (nella resistenza, nella velocità, nello sviluppo della muscolatura adeguata etc.). Chi fa un esercizio si pone dunque un obiettivo, qui inteso come “ciò verso il quale tende l’azione”, o “ciò che orienta l’azione e per questo gli conferisce un significato”. In effetti, ripetere una serie di azioni in modo assiduo e continuo senza tendere ad un obiettivo più ampio, ha poco o per nulla senso e ciascuna azione presa singolarmente non ha in sé un grande significato. Invece, la ripetizione continua di azioni pensata per raggiungere un “traguardo” più generale acquista di significato e di valore. Per esempio, chi si allena nella corsa si prefigge di raggiungere un obiettivo o degli obiettivi (correre più a lungo, correre più velocemente etc) e questo per il fine più ampio di migliorare la propria capacità di correre. In questo senso, chi pratica degli esercizi (siano essi fisici o mentali) cerca di raggiungere l’obiettivo più generale di migliorarsi o migliorare una determinata abilità, e questo significa ricorrere agli esercizi per “cercare di esprimere al meglio il proprio potenziale” fino a raggiungere il proprio limite naturale (che in linea teorica è inteso come “la perfezione”). E’ chiaro dunque, che chi pratica degli esercizi si allena e migliora col tempo. Per chi pratica degli esercizi c’è dunque un fattore di crescita e di sviluppo dell’area sollecitata dagli esercizi: vi può essere uno sviluppo nella muscolatura, una crescita nell’area noetica, oppure emotiva o sensoriale etc. In questo senso allora, possiamo dire che l’esercizio è una pratica che consiste nel ripetere determinate azioni (fisiche o mentali) per raggiungere un obiettivo più ampio che è quello di esprimere al meglio le nostre potenzialità. Nel caso degli esercizi spirituali, studiati e descritti da Hadot, possiamo dire che sono una “ripetizione continua di azioni mentali (a volte fisiche, ma soprattutto mentali)” finalizzata a stimolare lo sviluppo della dimensione spirituale (noetica) dell’uomo. La dimensione noetica caratterizza l’uomo in quanto “essere uomo”, aiutandolo a differenziarsi dagli esseri animali, la perfezione della quale lo porta ad un grande equilibrio interiore, liberandolo dalle passioni e dai turbamenti che inevitabilmente la sua natura mentale e fisica produce.

In questo senso, chi pratica degli esercizi spirituali cerca o tende ad una perfezione spirituale che non è detto riesca a raggiungere; tuttavia anche se questo obiettivo non sarà mai raggiunto, la natura dell’esercizio spirituale manterrà il suo senso e il suo valore, in quanto praticandolo, avvicinerà comunque il praticante verso il traguardo finale, aiutandolo nella sua crescita e nel suo sviluppo personale. E sono proprio questa crescita e questo sviluppo della dimensione noetica a conferire significato e valore all’esercizio spirituale stesso.

Detto in altri termini, chi pratica da anni degli esercizi spirituali, non è detto che riesca a raggiungere la propria perfezione spirituale (l’obiettivo dell’esercizio stesso),

tuttavia il fatto stesso di aver praticato per anni tali esercizi e per questo motivo aver senz'altro sviluppato o ampliato la propria dimensione noetica, gli conferisce un gran valore e un grande significato al lavoro svolto.

Per tecnica invece, si può intendere una serie di azioni precedentemente studiate e codificate che si usa per raggiungere un scopo. Una tecnica dunque, può essere un'azione (o una serie di azioni) da eseguire in un certo ordine per raggiungere un determinato scopo: per esempio, eseguire una tecnica marziale significa eseguire una serie di movimenti codificati e predeterminati per raggiungere lo scopo di colpire l'avversario nel modo più efficace possibile, oppure una tecnica psicoterapeutica è una modalità di intervento che si traduce in una serie di azioni usate dallo psicoterapeuta o dallo stesso paziente per superare un disturbo o un disagio (ad esempio la "tecnica paradoxa" della logoterapia Frankliana).

In questo caso, siamo in presenza non di una serie continua e ripetitiva di azioni ma di una o più azioni che si usano una volta (o più di una volta, se è necessario ricorrere più volte alla stessa tecnica per garantire un risultato migliore) per raggiungere uno scopo, cioè per raggiungere un traguardo prefissato. A differenza però dell'esercizio, nella tecnica non si "tende a raggiungere" un traguardo (l'obiettivo prefissato) ma lo scopo prefissato, che in questo caso lo si raggiunge oppure non lo si raggiunge (*terzium non datur*). Per chiarire questa differenza concettuale e semantica tra scopo e obiettivo amo ricorrere ad un esempio che è quello dell'orologio. L'orologio è uno strumento inventato e costruito dall'uomo per misurare lo scorrere del tempo e la sua utilità consiste nel poter segnare l'ora esatta in qualunque momento della giornata. Ora, l'orologio è uno strumento, cioè è un oggetto che cade all'interno del paradigma tecnico-strumentale essendo un "mezzo" costruito per raggiungere uno scopo. Ebbene, non possiamo dire che l'obiettivo di un orologio è quello di misurare lo scorrere del tempo perché un orologio non "tende a misurare il tempo": o lo misura, o non lo misura. Possiamo al contrario, sostenere che lo scopo dell'orologio è quello di misurare lo scorrere del tempo e se non riesce a centrare il suo scopo è perché: o non funziona (è rotto si dice) oppure perché semplicemente non è un orologio (in quanto se è uno strumento artificiale che non può misurare lo scorrere del tempo, significa che non potrà mai essere un "orologio", almenoché per orologio non si intenda qualcosa di diverso).

Dunque, la tecnica (qualsiasi tipo di tecnica) essendo una serie di azioni precodificate mirante a raggiungere uno scopo, è sempre inscritta nel paradigma tecnico-strumentale (ovviamente, essendo una tecnica), e quindi la forma di conoscenza che ne deriva è sempre di tipo strumentale, cioè è da considerarsi come un "mezzo" per raggiungere un fine (uno scopo appunto).

Un'importante differenza tra tecnica ed esercizio dunque consiste nel loro "fattore crescita". Come abbiamo visto in precedenza ciò che caratterizza un esercizio è il "fattore crescita" o "di sviluppo" (nel caso degli esercizi spirituali è di tipo noetico) che nel caso della tecnica non c'è, in quanto nelle tecniche non si "tende a..." raggiungere un traguardo ma "o lo si ottiene oppure non lo si ottiene". La tecnica in questo senso, è da intendersi come una forma di conoscenza o una serie di azioni di cui noi ci possiamo servire (usare, utilizzare) per raggiungere uno scopo, come

usiamo un attrezzo per fare qualcosa di nuovo o di diverso. In questo senso, non vi è spazio nella crescita o nello sviluppo di chi si serve di questa tecnica. Nel caso di una relazione di aiuto di tipo terapeutica, una tecnica può essere somministrata ad un cliente per superare il suo disagio, come il medico somministra una medicina per curare la malattia di un suo paziente. La tecnica, dunque, come un farmaco, può riuscire a indurre un grande cambiamento nel paziente, senza tuttavia implicare un suo fattore di crescita individuale: la guarigione di tipo medica di un paziente non implica, infatti, uno sviluppo di alcune sue capacità (anche se questi possono essere fattori conseguenti a tale guarigione) o di nuovo, il superamento di un disturbo di tipo psichico mediante una tecnica di tipo psicoterapeutico non implica una sua “maturazione personale” (anche se ciò non è detto che non possa avvenire magari anche solo come conseguenza di tale superamento). Nel caso degli esercizi, invece, non si può pensare di raggiungere (o cercare di raggiungere) un l’obiettivo prefissato, senza per questo sviluppare una o più abilità del proprio essere, senza cioè riuscire a potenziare o ad esprimere maggiormente alcune delle proprie qualità.

Questo porta ad una ulteriore e, a mio avviso, ancora più interessante differenza tra esercizio e tecnica: il loro valore. Nel caso della tecnica infatti, il valore si misura solo nell’efficacia di raggiungere o meno lo scopo prefissato. La tecnica, in questo senso, è un mero mezzo pensato o creato per raggiungere uno scopo, e il suo valore dipende intrinsecamente da tale capacità di raggiungerlo. In altre parole, quando una tecnica perde la capacità o la possibilità di raggiungere lo scopo prefissato, perde necessariamente di valore e anche di significato, in quanto un mezzo che non riesce a raggiungere un fine non “serve a nulla” (e il suo valore è legato alla sua “utilità”). Al contrario, nell’esercizio il fatto stesso di “allenarsi” e dunque di incrementare il proprio potenziale espressivo (di qualunque forma possa trattarsi: fisico, mentale, spirituale etc.) ha un valore in sé, cioè l’esercizio acquista di valore e di significato indipendentemente dal fatto di riuscire o meno a raggiungere l’obiettivo prefissato (anche se ovviamente, resta importante e di grande valore per un praticante, il poter raggiungere gli obiettivi prefissati prima di iniziare gli esercizi). Dunque, possiamo dire che gli esercizi, al contrario delle tecniche, acquistano valore indipendentemente dal raggiungere in pieno o meno l’obiettivo prefissato, in quanto l’esercizio è un continuo “tendere a...”, un “tendere verso...”; il potenziale che si riesce ad esprimere nel corso di tale pratica, che è una crescita e uno sviluppo, ha comunque un valore di per sé e ha significato anche se non raggiunge appieno l’obiettivo finale. In altre parole, ad un praticante che non è riuscito a raggiungere un obiettivo prefissato di un certo esercizio, possiamo dire che comunque il suo sforzo ha prodotto un miglioramento e che per questo motivo non ha usato il suo tempo e le sue energie per nulla. Al contrario, nel caso ci si servisse di una tecnica fallimentare, possiamo pensare che tutto quello che abbiamo fatto con questa tecnica (il sapere che abbiamo usato, la serie di azioni che abbiamo svolto) non è “servito a nulla” perché non ha prodotto alcunché (né fuori di noi, né dentro di noi) e che dunque effettivamente possiamo legittimamente pensare che ciò non abbia avuto nessun valore.

Nel caso dell’attività di counseling filosofico, intesa come quella relazione di aiuto che fa riferimento ad una ricerca filosofica per riformulare di significato una

determinata questione esistenziale, ampliandola e approfondendola, possiamo dire che tale pratica faccia ricorso più ad esercizi che a tecniche (almeno che si usino delle tecniche all'interno di un esercizio) in quanto la ricerca filosofica implica una crescita, che è appunto di tipo noetico, e per questo ricorre a degli esercizi (che implicano uno sviluppo e una crescita) anziché delle mere tecniche (un "rimedio" per superare un problema).