

Considerazioni personali tratte dalla lettura del testo “Esercizi Spirituali e filosofia antica” di Hadot Pierre

Sulla differenza semantica dei concetti “Esercizio” e “Tecnica”.

Il lavoro di Hadot costituisce una raccolta di studi che girano attorno a quello che l'autore definisce “il centro delle sue preoccupazioni filosofiche fin dalla giovinezza”, ovvero la concezione di una filosofia intesa come “conversione”, come “metamorfosi totale del modo di concepire il mondo e di essere in esso”.

Secondo Hadot, e questa è la sua tesi più originale, la vera filosofia nell'antichità era sempre e prima di tutto un “esercizio spirituale”, ovvero una pratica che, coinvolgendo tutto lo psichismo dell'individuo, lo portava ad una metamorfosi della personalità: in questo senso la filosofia aveva un forte componente psicagogico, in quanto consisteva in una serie di esercizi spirituali che il maestro praticava in prima persona e faceva in seguito praticare ai suoi allievi.

Hadot descrive la varietà della pratica degli esercizi spirituali evidenziando come, sotto un'apparente diversità, vi sia una unità profonda nei mezzi impiegati (tecniche dialettiche e retoriche di persuasione, prove di padroneggiamento del linguaggio interiore, meditazione etc) e nel fine cercato (miglioramento e realizzazione di sé).

Tutte le scuole filosofiche, ciascuna a modo suo, credevano che l'uomo, infelice perché vittima delle sue passioni e dei moti dell'animo, possa arrivare alla “vera vita”, trasformandosi e raggiungendo uno stato di perfezione interiore che è rappresentato dall'immagine dell'uomo saggio.

In questo senso, gli esercizi spirituali sono destinati proprio a questa educazione di sé che insegnerà a progredire verso lo stato ideale della saggezza, a vivere in modo conforme alla vera natura dell'uomo che altro non è che la “ragione” (intesa come un ritorno dell'io a se stesso).

Nella misura in cui è pratica spirituale, la filosofia è intesa come un amore incondizionato per la saggezza ed è proprio questo amore di questa forma di sapere estraneo al mondo, a fare del filosofo un uomo estraneo al mondo.

E' molto importante, per Hadot, essere consapevoli che per comprendere appieno le teorie filosofiche dell'antichità si debba tener conto della prospettiva concreta che determina il loro significato autentico. In effetti, l'opera scritta, ancora legata ad una cultura orale e comunque dialogica, riflette preoccupazioni pedagogiche, psicagogiche e metodologiche. Essa si adatta ai bisogni e ai discepoli ed è in funzione del loro livello spirituale. La filosofia appare dunque nel suo aspetto più originario, non più come costruzione teorica, ma bensì come un metodo teso a formare una nuova concezione del mondo e dunque un nuovo stile di vita.

La preoccupazione del destino individuale, del progresso spirituale, l'esortazione alla meditazione, l'invito alla ricerca di quella pace interiore che tutte le scuole pongono come scopo della filosofia è ciò che nella filosofia antica non è mai stato superato e rimane sempre vivo e attuale.

Nella seconda parte, Hadot cerca di mostrare come gli esercizi spirituali antichi siano sopravvissuti in un'intera corrente del cristianesimo antico e precisamente nella corrente che definiva lo stesso cristianesimo come una filosofia o più esattamente come la "vera filosofia" in quanto piena rivelazione del "Logos" incarnato in Gesù Cristo.

Per sostenere la sua tesi, Hadot presenta attingendo a vari autori, una serie di parallelismi che mostrano analogie tra l'atteggiamento filosofico cristiano e l'atteggiamento filosofico in senso stretto: l'attenzione di sé, la concentrazione nel momento presente, la meditazione, la memorizzazione della regola di vita, dei dogmi fondamentali, l'esame di coscienza, il valore terapeutico della scrittura, l'attenzione al sogno, la padronanza di sé intesa come il trionfo della ragione sulle passioni, il valore della quiete interiore etc. Questa "contaminazione" è avvenuta storicamente nel periodo ellenistico e ha coinvolto soprattutto le correnti monastiche inerenti al cristianesimo, in cui nella spiritualità cristiana sono state introdotte certe pratiche spirituali filosofiche di origine greco-romana.

Tesi sostenuta

L'autore, nel suo lavoro divenuto oramai un classico della letteratura filosofica contemporanea, mette in luce come buona parte della filosofia antica fosse incentrata nella ricerca di una "crescita spirituale" attraverso vari esercizi e tecniche a differenza della filosofia come "conoscenza teorica e astratta" così come viene intesa e praticata dalla maggior parte dei filosofi occidentali contemporanei.

Considerazioni personali e confronti con altre letture

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 che usiamo per raggiungere gli scopi che continuamente ci prefiggiamo di raggiungere ogni giorno. Quello che si scopre, infatti, leggendo il testo di Hadot, è che la filosofia non è solo una cozzaglia 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 (nel senso noetico del termine).

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 più noetica che 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, 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 per coltivare e far crescere la propria dimensione noetica.

Credo che una questione interessante sia quella innanzitutto di cercare di distinguere e caratterizzare le "tecniche" dagli "esercizi", in quanto a mio avviso a volte si possono scambiare e usare come sinonimi e pensando erroneamente che gli esercizi possono essere delle tecniche e viceversa.

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

Esercizio, da latino *exercitium* (addestrare al lavoro), si intende generalmente un'assidua ripetizione delle stesse azioni (fisiche o mentali) per addestrarsi o per apprendere qualche cosa. Chi si esercita, in questo senso, tende a migliorare una propria abilità oppure a perfezionare se stesso. Per esempio, chi fa 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 e un senso".

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 corsa. 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 in modo corretto, 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 potenzialità di una determinata abilità. Nel caso degli esercizi spirituali, studiati e descritti da Hadot, possiamo dire che sono una "ripetizione continua di azioni mentali (a volte fisiche, ma generalmente si tratta di esercizi puramente intellettuali) volta a stimolare lo sviluppo della dimensione spirituale (noetica) dell'uomo", dimensione che caratterizza il suo essere "uomo" e lo contraddistingue dagli animali e che si traduce alla fine, in un grande equilibrio interiore, libero dalle passioni e dai turbamenti che inevitabilmente la natura mentale e fisica dell'uomo produce.

In questo senso, il valore dell'esercizio (fisico o spirituale) non è vincolato dal raggiungimento dell'obiettivo finale. Detto in altri termini, chi pratica degli esercizi spirituali, cerca o tende ad una perfezione spirituale che non è detto riesca alla fine raggiungere (dal momento che il traguardo è assai difficile) tuttavia, se questo accade, non si può dire che il suo praticare sia stato privo di senso, dal momento che l'esercizio serve per avvicinare gradualmente il praticante verso il traguardo finale, aiutandolo nella sua crescita e nel suo sviluppo personale. Ed è proprio questa "crescita" e questo "sviluppo" delle proprie potenzialità a conferire significato e valore all'esercizio stesso.

In altre parole, chi pratica da anni degli esercizi spirituali, non è detto che abbia raggiunto la propria perfezione spirituale, 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, conferisce un grande valore e un grande significato al lavoro fin'ora svolto, dal momento che lo ha portato ad una maggiore crescita noetica.

Dunque riassumendo possiamo dire che ciò che caratterizza un esercizio, sia esso fisico o mentale, è il suo "fattore crescita" o "di sviluppo" che nel caso degli esercizi spirituali è di tipo meramente noetico e il suo particolare "valore" che si manifesta più in questa "crescita continua" che nel raggiungimento dell'obiettivo finale proposto.

Per tecnica invece, dal greco *tecnè*, 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) perché nel caso dello scopo si hanno due risultati antitetici: di efficacia (se si raggiunge lo scopo) oppure di inefficacia (se non lo si raggiunge). 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 dire l’ora esatta in qualunque momento della giornata. Ora, l’orologio è uno strumento artificiale, cioè è un oggetto che cade all’interno del paradigma tecnico-strumentale essendo un “mezzo” costruito per raggiungere uno scopo. Ora, 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” in quanto: 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 (perché momentaneamente guasto) 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’altra importante differenza tra tecnica ed esercizio dunque consiste nel 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, una sua crescita personale o 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) 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 alla seconda 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 prefisso. 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” (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. 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...” e 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 il significato di una determinata questione esistenziale, ampliandola e approfondendola, possiamo dire che tale pratica faccia ricorso più ad esercizi che a tecniche (almeno che si usi delle particolari tecniche all’interno di un esercizio), in quanto la ricerca filosofica implica una crescita, che è appunto di tipo noetico.

Negli anni novanta, negli Stati Uniti, Lou Marinoff ha avuto il merito di far conoscere ad un vasto bacino di lettori, attraverso la sua intensa attività di divulgazione, l’esistenza del counseling filosofico; tuttavia ha avuto anche il demerito di far passare tale attività come una “attività di problem solving”, un lavoro cioè che

fa ricorso a particolari tecniche (in questo caso le cosiddette “pillole di saggezza”) per risolvere un determinato problema esistenziale.

Ma il counseling filosofico non è un’attività di questo genere, in quanto non fa ricorso a tecniche, semmai propone degli esercizi che implicano del lavoro (e dunque una crescita) su sé stessi e sulla propria personale visione del mondo.