

Conoscere se stessi per aver cura di sé

Luigina Mortari

1. Educare ad aver cura di sé

Quando ci si trova a pensare il proprio essere si scopre che «è un essere inconsistenti», nel senso che la condizione ontologica è quella per la quale ad ogni istante ci si trova esposti al nulla¹. Ma nello stesso tempo in cui ci si scopre mancanti d'essere, ci si trova anche chiamati alla responsabilità di dare forma al proprio essere possibile così da vivere una vita buona. Si nasce dunque gravati da un compito che altri viventi non hanno: quello di dare forma al proprio tempo, ossia di disegnare di senso i sentieri dell'esistere. Si tratta di imparare ad aver cura dell'esistenza; detto in altre parole di imparare *l'arte di esistere*, quella sapienza delle cose umane di cui parla Socrate (Platone, *Apologia di Socrate*, 20d).

È questo un apprendimento difficile, che chiede di essere intenzionalmente orientato. È proprio dalla necessità di facilitare i giovani nell'apprendimento di tale arte che prende forma la pratica educativa, la cui ragione istitutiva va rintracciata nella necessità di facilitare i giovani nell'apprendimento dell'arte di esistere.

Se accettiamo di condividere la prospettiva pedagogica di Socrate, secondo il quale tale arte consiste nell'aver «una conoscenza sicura della virtù del vivere umanamente e politicamente» (Platone, *Apologia di Socrate*, 20b), allora è necessario essere consapevoli dei limiti del sapere educativo, il quale non può pretendere di poter insegnare una tale arte dal momento che nessuno la possiede, neppure l'educatore, essendo questa un sapere eccedente rispetto alle capacità della ragione umana, che di esso può elaborare solo qualche frammento. Il sapere che serve alla vita è qualcosa che non si può accumulare e trasferire, ma che si costruisce alla luce dell'esperienza e che costruendosi si trasforma e allo stesso tempo trasforma il soggetto che lo elabora.

Se, però, l'educazione non può insegnare direttamente questa sapienza, può tuttavia guidare il soggetto educativo ad apprendere quei metodi di ricerca ontogenetici – cioè che danno forma all'essere – praticando i quali si sta

¹ E. Stein, *Il mistero della vita interiore*, Queriniana, Brescia 1999, trad. dal tedesco di Carlo Danna (tit. or. *Das Kreuz wie eine Krone tragen: vom Geheimnis des inneren Lebens*, Benziger Verlag, Zürich e Düsseldorf 1997), p. 64.

in cerca del sapere essenziale. L'educazione, quindi, va intesa come educare ad *apprendere pratiche di ricerca* di ciò che è irrinunciabile per autenticare il proprio tempo. Anche se già quello di apprendere la tecnica dell'esistenza costituisce un compito difficile, non basta a definire il quid del processo di autoformazione, poiché nessuna tecnica diventa strumento vivo se non è accompagnata dalla forza di volontà che fa decidere di impegnare il proprio poter essere. Da coltivare dunque è anche «la forza dell'autoformazione», quella che spinge la persona ad adoperarsi per la realizzazione di un valore².

Che si desideri e che si riesca a dare senso al tempo della propria vita non è, infatti, cosa scontata. Si può maturare, dare ordine al proprio camminare nel tempo, ma può anche non accadere: può succedere che il proprio essere si rattappisca, allora l'essere umano vive «un grado di essere prossimo allo zero»³. Ciò accade quando ci si lascia diventare meri spettatori della propria vita accettando di limitarsi a guardarla anche quando si sgretola. Aver cura di sé significa decidere di assumersi il proprio carico ontologico, per non lasciare che il tempo semplicemente passi senza che nessun filo di senso possa essere disegnato nello spazio seppur breve del proprio accadere. Quando non si assume questa responsabilità della cura di sé è inevitabile, prima o poi, esperire l'angoscia conseguente al sentire il tempo consumarsi in un susseguirsi immobile di attimi vuoti di senso. Mancare la ricerca della propria trascendenza significa rischiare l'ammalarsi dell'anima in forme desertificanti di «esistenze mancate».

Alla luce dell'assunzione della primarietà della cura di sé si può affermare che educare significa offrire all'altro quelle esperienze che, significative rispetto ad ogni aspetto della persona (cognitivo, affettivo, etico, estetico, politico, ...), lo metteranno nelle condizioni di assumersi la responsabilità della propria formazione; quindi il senso ultimo dell'educare consiste nel facilitare nell'altro l'acquisizione di quelle capacità e lo sviluppo di quelle disposizioni necessarie ad attivare il processo di *autoformazione*, che consiste nell'assumersi la responsabilità di dare forma al proprio modo di esserci. Se nel contesto di una relazione il rapportarsi in modo autentico all'altro è quello in cui all'altro non viene mai sottratta la possibilità di assumersi la responsabilità della sua esistenza, nello specifico del rapporto educativo il senso dell'educare consiste nel sollecitare gli altri ad assumersi la responsabilità di realizzare il processo di autoformazione. Detto in altre parole: la direzione di senso dell'educazione consiste nell'aver cura che l'altro apprenda ad aver cura di sé.

Se si accetta come fondata l'argomentazione secondo la quale l'educare è aver cura che l'altro apprenda ad *aver cura di sé*, così come enunciato da Socrate nell'*Apologia* (31a-31c), allora il processo di autoformazione si configura essenzialmente come apprendere ad aver cura di sé.⁴ Si può dire che

² E. Stein, *Introduzione alla filosofia*, Città Nuova, Roma 2001 (tit. or. *Einführung in die Philosophie*. In *Edith Steins Werke*, vol. XIII, Verlag Herder, Freiburg 1991), p. 196.

³ R. De Monticelli, *L'allegria della mente*, Bruno Mondadori, Milano 2004, p. 38.

⁴ Lasciando trapelare una concezione negativa dell'azione educativa e, dunque, della peda-

quando l'aver cura di sé è intesa come pratica di autoformazione attraverso la quale si assume la responsabilità di rispondere alla chiamata di dare forma al proprio tempo della vita allora essa consente di accedere a una dimensione autentica del vivere. Se la dimensione di inautenticità si può dire coincidere col vivere così come accade di trovarsi, senza un investimento progettuale, quella autentica consiste, invece, nel vivere assumendo su di sé il compito di decidere direzioni di senso.

Come ben precisa Franco Cambi, la cura di sé consiste nel «prendere in custodia la propria esistenza, i propri stati d'animo, il proprio carattere e il proprio destino da parte del soggetto, imponendosi come proprio vigilante e propria guida, teorica e pratica»⁵. È secondo questa accezione che la cura di sé è «presente nel dibattito culturale attuale non in modo archeologico o marginale», ma come pratica essenziale per l'essere umano contemporaneo e, dunque, come concetto chiave per impostare il processo formativo⁶.

2 *Essenza della cura di sé*

Cura di sé e conoscenza di sé

Se si assume l'affermazione precedente, secondo la quale educare significa orientare l'altro ad aver cura di sé, allora la domanda essenziale da porre – la stessa che Socrate rivolge ad Alcibiade (Platone, *Alcibiade Primo*, 128a) – consiste nel comprendere in che cosa consiste l'aver cura di sé (εαυτοῦ ἐπιμελεῖσθαι), domanda che si può scindere in due sotto-questioni: in che cosa consiste la cura e in che cosa consiste il sé di cui aver cura. Dal punto di vista pedagogico si tratta di approfondire ulteriormente la questione cercando di capire in che cosa consiste «avere una giusta cura» di sé (Platone, *Alcibiade Primo*, 128b).

Per rispondere a tali questioni non si può non assumere come riferimento il pensiero socratico, dal momento che si deve a Socrate l'istituzione del concetto di cura di sé.

gogia come sapere dell'educare, Foucault istituisce una sorte di opposizione fra il processo educativo e la pratica della cura di sé, interpretando i discorsi socratici come un invito a praticare la cura di sé quando si raggiunge «quell'età critica in cui si comincia ad allontanarsi dai pedagoghi» (M. Foucault, *L'ermeneutica del soggetto. Corso al Collège de France 1981-1982*, trad. dal francese di Mauro Bertani, Feltrinelli, Milano 2003, (tit. or. *L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France 1981-1982*, Gallimard, Seuil 2001), p. 34). A suo parere a rendere necessario l'apprendimento della cura di sé sarebbe proprio l'inadeguatezza della pedagogia (*ivi*, p. 67). In realtà Socrate concepisce l'educazione come un aver cura finalizzato al mettere l'altro nelle condizioni di aver cura dell'anima, sollecitando dunque ad interpretare l'educazione attraverso il concetto della cura. Lo stesso Foucault (*ivi*, p. 54) riconosce che Socrate interpreta il suo ruolo di educatore come un prendersi cura del modo in cui Alcibiade si prenderà cura di se stesso.

⁵ F. Cambi, *L'autobiografia come metodo formativo*, Laterza, Roma-Bari 2002, p. 119.

⁶ F. Cambi, *Abitare il disincanto. Una pedagogia per il postmoderno*, UTET, Torino 2006, p. 60.

Secondo Foucault⁷ è nell'Alcibiade che si trova la prima importante formulazione della cura di sé. Penso, invece, che la lettura dell'Alcibiade vada intesa in senso complementare con quella dell'Apologia, poiché qui si trova una differente e non meno importante interpretazione di tale pratica, in quanto di essa Socrate indica le direzioni di senso. Nell'*Apologia* Socrate, enunciando il significato originario della pratica pedagogica, afferma che il compito dell'educatore è quello di sollecitare l'altro ad «aver cura di sé» (Platone, *Apologia di Socrate*, 36c), che spiega consistere nell'aver cura della propria anima affinché acquisisca la forma migliore possibile (*Apologia di Socrate*, 30b).

La centralità della cura dell'anima viene ribadita in altri dialoghi. Nel *Cratilo* si dice che non bisogna affidare la propria anima ad una terapia fondata solo sui nomi, sulle parole (Platone, *Cratilo*, 440c). Nel *Fedone* si dice che dal momento che l'anima è immortale ad essa va riservata dedizione e cura (Platone, *Fedone*, 107c). Il principio dell'occuparsi dell'anima viene poi ribadito nell'*Alcibiade* dove si dice che aver cura di sé significa «occuparsi della propria anima» (Platone, *Alcibiade Primo*, 132c).

Questa cura dell'anima trova una ragione ontogenetica nella necessità di cercare quell'orientamento dell'esistere necessario ad addensare di sensatezza il proprio tempo. E per Socrate ciò significa imparare a lasciare da parte l'inesenziale e soprattutto ciò che distrae la mente dal concentrarsi sull'irrinunciabile: mettere da parte la ricerca di onore, gloria e successo, per aver cura invece della saggezza, della verità (Platone, *Apologia di Socrate*, 29e) e della virtù (Platone, *Apologia di Socrate*, 31b). Più oltre Socrate spiega che avere cura di sé significa occuparsi del bene maggiore per l'essere umano, che consiste nel ragionare ogni giorno della virtù – quella che ci fa essere pienamente umani e buoni cittadini – e di tutte le questioni essenziali a dare forma ad una vita buona; ed è tale l'importanza dell'occuparsi di queste cose che una vita che non si impegni su di esse «non è degna di essere vissuta» (Platone, *Apologia di Socrate*, 38a).

Ma Socrate non si limita a istituire la pratica della cura di sé e a precisare quali direzioni di senso ad essa vanno impresse, di essa dice anche il modo in cui intenderla, quando spiega che aver cura di sé implica il conoscere se stessi. Di fronte ad un Alcibiade troppo preoccupato delle ricchezze, gli spiega che la cosa più importante di cui occuparsi, se vuole eccellere, è scritto sul tempio di Delfi: «conosci te stesso» (γνῶθι σαυτόν) (Platone, *Alcibiade Primo*, 124a-b), perché solo conoscendo se stessi è possibile capire come aver cura di sé (Platone, *Alcibiade Primo*, 129a). Poi aggiunge che il modo per dimostrare di aver raggiunto una certa forma di eccellenza, e quindi di avere le competenze per assumere incarichi di governo, consiste nell'essere capaci di cura (ἐπιμέλεια) e nel possedere tecniche (τέχνη) (Platone, *Alcibiade Primo*, 124a-b). Se dunque educare significa promuovere nell'altro la capacità

⁷ M. Foucault, *op. cit.*, p. 40.

di dare forma a se stessi (autoformazione), le direzioni di senso per inverare tale processo consistono nello *sviluppare l'orientamento etico dell'aver cura* dell'esistenza e nell'*apprendere le tecniche* che consentono di dare forma al proprio esserci.

Diversamente da quanto afferma Foucault⁸, secondo il quale Socrate teorizza una perfetta coincidenza fra il principio «conosci te stesso» e quello dell'aver cura di sé, ritengo invece che nel momento in cui Socrate (Platone, *Alcibiade Primo*, 129e) teorizza la primarietà del conoscere se stessi non stabilisce però una coincidenza tra tale pratica e quella dell'aver cura di sé, piuttosto considera la prima condizione preliminare per esercitare la seconda. Infatti, nell'*Apologia* Socrate precisa che l'aver cura di sé si realizza nella ricerca della sapienza delle cose umane, che sta in una relazione essenziale con la ricerca della virtù e nell'*Alcibiade* non solo afferma che il senso della cura di sé consiste nell'apprendere l'arte di «diventare migliori il più possibile» Platone, (*Alcibiade Primo*, 124b-c), ma afferma che il conoscere se stessi è esercizio imprescindibile per apprendere tale arte (*Alcibiade Primo*, 129a) e dunque subordina l'esercizio del conoscere se stessi alla ricerca di una buona forma di sé. Risulta evidente che il conoscere se stessi non coincide con la cura di sé, ma ne costituisce la condizione, quando poco più oltre afferma: «se conosciamo noi stessi potremo anche conoscere la cura di noi stessi, ma se noi non ci conosciamo non conosceremo neppure quella» (Platone, *Alcibiade Primo*, 129e).

Ognuno dovrebbe imparare a conoscere se stesso, per comprendere quali sono le forze che agiscono sulla sua vita dlla mente, quali implicazioni esse hanno sul proprio modo di essere e poi valutare in che misura esse aiutano a divenire il proprio poter essere nella direzione della propria attuazione esistente.

Inoltre, e ciò costituisce un elemento rilevante, nell'*Alcibiade* la cura di sé è presentata come quella pratica di autoformazione necessaria per prepararsi alla vita pubblica. Socrate stabilisce, dunque, una relazione sostanziale fra l'ἐπιμέλεια ἑαυτοῦ e l'esercizio della virtù politica, sottraendo così la cura di sé ad ogni visione intimistica e apolitica. Pur non potendo trascurare le successive interpretazioni cui nel tempo è stato sottoposto il concetto della cura di sé, è la versione per così dire politica della cura di sé, quella che si apre ad una dimensione intersoggettiva, che convince ad assumere il pensiero socratico come l'orizzonte alla luce del quale muovere il presente discorso. Data, infatti, la consistenza plurale della condizione umana, quella per la quale nessuna esistenza è chiusa entro i confini della propria pelle, ma è strutturalmente e inaggrabilmente relazionale, la cura di sé non può che essere pensata in relazione al nostro essere chiamati a con-vivere con gli altri; aspetto questo che nella sua forma più umanamente significativa viene a declinarsi come l'assumersi la responsabilità di facilitare negli altri la cura di sé.

⁸ *ivi*, p. 59 e p. 70.

Cura di sé come pratica

Nell'analisi articolata e raffinata che compie del concetto di ἐπιμέλεια ἑαυτοῦ, Foucault⁹ è interessato a mettere in evidenza come la cura di sé non designa solo un atteggiamento di attenzione a sé, ma implichi un certo tipo di azioni che si esercitano su di sé per provocare delle modificazioni, delle trasformazioni. L'espressione verbale che in greco antico indica l'aver cura (ἐπιμελεῖσθαι) individua non solo un atteggiamento, ma un modo di esserci, di agire; l'etimologia rimanda a termini come μελεταν, μελετε, μελεται, e μελεταν è sovente associato a γυμναζειν, che significa fare esercizi, allenarsi. Più precisamente il termine γυμναζειν designa un esercitarsi con cose, al confronto con la realtà; mentre il μελεταν rappresenta un esercizio di pensiero¹⁰.

Attingendo alla cultura antica, Foucault indica fra le pratiche trasformative che configurano la cura di sé le tecniche di meditazione, quelle di memorizzazione del passato, quella dell'esame di coscienza, e poi la tecnica del sottoporre ad analisi le rappresentazioni che via via prendono forma nella mente¹¹.

Applicare queste tecniche significa fare lavoro di spiritualità, perché per Foucault spiritualità è «la pratica e l'esperienza per mezzo delle quali il soggetto opera su se stesso le trasformazioni necessarie per avere accesso alla verità»¹². Diversamente da quanto accadrà in epoca moderna con Cartesio, per il quale la verità è un oggetto accessibile al pensiero attraverso l'applicazione di un metodo, inteso come lo stare in conformità a regole, per la cultura della cura di sé la verità non è qualcosa di oggettivamente disponibile che attende solo di essere acquisita dall'intelletto, ma è un orizzonte al quale si accede plasmando il proprio essere fino al punto da agire con verità. In altre parole la verità non è qualcosa che si acquisisce solo attraverso la messa in atto di precise regole epistemiche, ma richiede «che il soggetto si modifichi, si trasformi, cambi posizione, divenga cioè, in una certa misura e fino ad un certo punto, altro da sé, per avere diritto di accedere alla verità. La verità è concessa al soggetto solo alla condizione che venga messo in gioco l'essere stesso del soggetto ... non può esserci verità senza una conversione o una trasformazione del soggetto»¹³.

Se si sviluppa il discorso in una prospettiva socratica, risulta dunque legittimo interpretare la cura di sé come pratica di spiritualità, che chiede si mettano in atto delle tecniche di trasformazione del sé¹⁴. La cura di sé va, dunque, intesa

⁹ *ivi*, p. 13.

¹⁰ *ivi*, p. 315.

¹¹ *ivi*, p. 13.

¹² *ivi*, p. 17.

¹³ *ibidem*.

¹⁴ Si deve a Pierre Hadot l'uso pragmatico del termine «spirituale», laddove per indicare la qualità degli esercizi di pensiero suggeriti dalla filosofia antica parla di esercizi spirituali intesi come pratiche capaci di operare un cambiamento dell'essere (P. Hadot. *Che cos'è la filosofia antica*, trad. dal francese di Elena Giovannelli, Einaudi, Torino 1998, p. 171; tit. or. *Qu' est ce-que la philosophie antique*, Gallimard, Paris 1995).

come una pratica spirituale di lavoro sul proprio modo di essere per arrivare a farsi testimoni della verità. Una verità agita e non solo pensata, e dunque una verità che una volta raggiunta ha effetti trasformativi sul soggetto stesso.

Proprio per le stratificazioni semantiche che si porta appresso il concetto di verità risultano necessarie alcune precisazioni prima di proseguire nel discorso: innanzitutto, da un punto di vista costruttivistico, non esiste una verità già scritta che la mente deve saper vedere e contemplare, ma la verità è sempre qualcosa che la mente costruisce in un dialogo continuo con la realtà; inoltre si devono distinguere due tipi di verità: quelle della scienza, che rispondono al bisogno di *spiegare* i fenomeni per controllarli, e le verità dell'esistere, che rispondono al bisogno di *orientare* il processo di costruzione di orizzonti di senso necessari ad inverare il tempo della vita.

Quando Foucault parla di verità sembra intendere questo termine in senso esteso includendo la verità della scienza oltre che la verità filosofica; come soggetti in cerca della verità cita infatti lo scienziato e il filosofo¹⁵. Qui, invece, quando parlo di verità come polo tensionale della cura di sé intendo la verità dell'esistenza, ossia quelle posture esistenziali e quelle direzioni dell'esserci che consentirebbero l'accesso ad una «vita buona», quella in cui ciascuno sentisse di realizzare la sua umanità, la sua chiamata ad esserci. La cura di sé, intesa come pratica di spiritualità secondo una visione socratica, va concepita come percorso che assume come riferimento le verità dell'esistere; ci si allena, infatti, nella cura di sé non per risolvere teoremi o per migliorare le tecniche di effettuazione di un esperimento in laboratorio, ma per cercare una risposta alle questioni proprie dell'umano, quelle che Socrate insistentemente non cessa di porre ai suoi interlocutori: cosa è bene, giusto e bello fare per inverare il tempo della vita.

Se ci atteniamo al modo corrente di intendere l'attività conoscitiva, cioè come quell'attività della mente deputata a cogliere la qualità delle cose, allora il «conoscere se stessi» non dovrebbe essere annoverata fra le tecniche che configurano la cura di sé, dal momento che si tende ad attribuire ad essa una valenza meramente ricognitiva – vedere le cose, ri-conoscere la verità –, mentre la cura di sé richiede che si applichino tecniche trasformative. Invece, il conosci te stesso di cui parla Socrate risulta essere una pratica trasformativa, perché per essere capaci di conoscere se stessi, o meglio di esaminare l'anima per cercare il sapere divino delle cose umane, è necessario attivare un certo modo dello sguardo, sviluppare precise posture della mente, modificare certi tratti dell'attività cognitiva. Si può dire che il conoscere se stessi si realizza attraverso esercizi spirituali¹⁶, cioè attraverso pratiche cognitive che la mente esercita su se stessa. Così inteso anche il conoscere se stessi può, dunque,

¹⁵ M. Foucault, *op. cit.*, p. 19.

¹⁶ Si usa l'espressione «esercizi spirituali» nell'accezione formulata da Hadot, cioè come pratiche cognitive attraverso le quali la mente fa di sé stessa una materia da comprendere e da modificare (P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, trad. dal francese di Anna Maria Marietti, Einaudi, Torino 2005, p. 30; tit. or. *Exercices spirituels et philosophie antique*, Editions Albin Michel, Paris 2002).

essere incluso fra le tecniche di spiritualità che consentono l'attivazione della cura di sé, poiché il conoscere non è rispecchiamento di una realtà data, ma messa in forma dell'essere, che ha come ricaduta la «crescita di sé» oltre che la «conoscenza della propria ulteriorità»¹⁷. In questa prospettiva il conoscere se stessi può essere concepito come un pensare che cerca la vita.

Per agevolare una differente interpretazione del principio delfico, tale che aiuti a intravedere la sua qualità di pratica trasformativa, sarebbe forse utile riprendere la distinzione arendtiana fra conoscere e pensare e sulla scorta di quella tradurre la formula «conosci te stesso» con la formula «pensa te stesso». Se arendtianamente si assume che il conoscere sia quella facoltà cognitiva che la mente sviluppa allo scopo di trovare spiegazioni attendibili e rigorose ai fenomeni in cui la nostra vita è immersa, e che il pensare è invece l'attività mentale deputata a cercare orizzonti di significato a partire da una radicale interrogazione dell'esperienza, allora il principio delfico potrebbe trovare una più adeguata traduzione come principio del «pensa te stesso», e poi da qui intraprendere quella «epistemologia dell'esperienza personale (che) è veramente ancora tutta da costruire»¹⁸.

In un tempo qual è quello attuale in cui si rimane affascinati dal potere delle scienze della natura, in special modo da quelle più matematizzate come la fisica e la chimica, e dai successi della tecnologia, sembra tempo perso atardarsi in quel pensare sé che nulla di preciso e di calcolabile può agganciare; invece proprio perché dal pensare sé che va in cerca dell'irrinunciabile per autenticare il tempo ne va di noi stessi e della nostra esperienza con gli altri decidersi per la cura di sé risulta questione essenziale, non solo pedagogicamente ma anche politicamente.

3. *Conoscere se stessi*

Assumendo come riferimento la teoria socratica della cura di sé, in cui un ruolo centrale è assunto dal conoscere se stessi, diventa fondamentale identificare i modi in cui si può attuare la *pratica di autoindagine*. Imparare a fare un ricorso continuo all'autoindagine consente di mantenere un contatto sano con la propria umanità. Si tratta dunque di capire in che cosa deve consistere tale pratica affinché si situi nella prospettiva dell'aver cura di sé.

Pensare i pensieri

Data la centralità che nella vita di una persona ha la vita della mente, il principio socratico del «conoscere se stessi» può essere interpretato come analisi della vita della mente. Dal momento che parte essenziale dei processi cognitivi è il prendere forma di quella rete di pensieri che fanno da sfondo alle

¹⁷ R. De Monticelli, *op. cit.*, p. 41.

¹⁸ *ivi*, p. 42.

nostre scelte esistenziali, allora essenziale nel processo di autocomprensione è *pensare i pensieri*. Si potrebbe dire con Epitteto: «D'ora in poi la materia sulla quale devo lavorare è il pensiero, proprio come quella del falegname è il legno, quella del calzolaio il cuoio» (*Diatriba*, III, 22, 20).

Se si assume che all'essenza della vita della mente «appartiene proprio l'essere-cosciente, cioè il divenire coscienti del proprio se stesso»¹⁹, allora pensare i propri pensieri è avere «conoscenza della coscienza». Pensare i pensieri si realizza in «atti della riflessione» nei quali la coscienza diventa oggetto di analisi e viene colta concettualmente.²⁰ Il prendere coscienza del fluire della vita della mente si conserva «in modo ritenzionale» anche quando l'accadere del vissuto mentale è venuto a compimento, consentendo alla coscienza ulteriori ritorni riflessivi che possono non solo incrementare ma anche qualificare secondo una differente modalità il processo di autocomprensione. Pensare riflessivamente è accendere «una luce interiore che illumina il flusso del vivere»²¹ ed è questo impegno di autorischiaramento che ci fa stare intensivamente presenti al tempo. È attivando lo sguardo riflessivo che prende forma la coscienza ed è la coscienza viva che rischiarava il vivere nel suo fluire²².

¹⁹ E. Stein, *Introduzione alla filosofia*, op. cit., p. 151.

²⁰ Dal punto di vista fenomenologico sono attivabili due tipi di riflessione: il primo è quello che ha per oggetto i vissuti della mente (i pensieri, i ricordi, le esperienze emotive) il secondo ha per oggetto l'atto stesso di riflessione, con l'obiettivo di comprendere la qualità degli atti riflessivi, ossia il modo in cui essi elaborano coscienza della vita della mente; in questo secondo caso la riflessione diventa «conoscenza di se stessa» (*ivi*, p. 151). Si può dire che col primo livello di riflessione si realizza conoscenza della propria qualità ontologica, mentre col secondo si realizza conoscenza della propria identità epistemologica.

²¹ *ivi*, p. 152.

²² Edith Stein, che interpreta il processo di autonolisi in termini fenomenologici, parla di «conoscenza d'essenza», per indicare che il processo di analisi della vita della mente deve mirare a cogliere la sua qualità essenziale. Da un punto di vista fenomenologico ciò significa: (a) descrivere i vissuti della mente e tale azione descrittiva può essere interpretata come un «accendere la luce interiore» nella misura in cui si interpreta il descrivere alla luce del principio husserliano di fedeltà, che chiede di attenersi all'evidenza di ciò che appare; (b) familiarizzare con le proprie descrizioni, ossia sostare riflessivamente sui dati emersi, perché solo una concentrazione dello sguardo riflessivo consente di prendere coscienza della qualità dei vissuti mentali; (c) affinché il conoscere non si risolva in una visione polverizzata della vita della mente, ossia nella rappresentazione alla propria coscienza riflessiva di una molteplicità di prodotti cognitivi considerati l'uno disgiunto dall'altro, è necessario andare poi alla ricerca di quelle che in termini fenomenologici vengono definite invarianti strutturali di un fenomeno, quelle cioè che di un fenomeno indicano le qualità essenziali.

Questa scansione procedurale non deve tuttavia illudere sulla possibilità di una conoscenza scientifica della vita della mente, cosa impraticabile per la natura dei vissuti cognitivi, i quali per essere indagati in profondità dovrebbero avere la qualità di un oggetto che permane durevolmente sotto lo sguardo riflessivo; invece tali vissuti non sono «qualcosa che perdura», ma non appena terminano a poco a poco «sbiadiscono» (*ivi*, pp. 152-153) con la conseguenza di rendere la conoscenza di sé un obiettivo arduo da conseguire. Se secondo Stein, per ovviare, almeno parzialmente, a questo problema si dovrebbe realizzare una ritenzione che conservi inalterato il vissuto, per quanto mi riguarda penso invece che da cercare non sia solo una memoria dei vissuti della mente ma di intensificare il pensarsi mentre il pensare accade, quindi

Si può dire che l'intensità del vivere sia direttamente proporzionale all'intensità di luce con cui la mente cerca di rischiarare il vissuto. Pensare se stessi è accendere una luce interiore. Non sempre ci si può fermare a riflettere e dunque non sempre viviamo al chiaro; ci sono momenti di scarsa luce in cui siamo presi dal vivere; a questi momenti d'ombra non si può sfuggire, ma ciò che è essenziale è tenersi alla ricerca di momenti di chiaro. La disciplina della riflessione risponde al bisogno stringente di cercare un senso di quanto le si «para davanti» ed è questa ricerca che dischiude lo spazio della libertà, perché «la ricerca razionale del senso è un atto libero»²³.

Secondo Epitteto le sole cose che ci è possibile controllare e dominare sono le rappresentazioni che noi ci costruiamo delle cose; per questo è essenziale essere capaci di esaminare il fluire della vita della mente in cui prendono forma i pensieri²⁴. Imparare a vedere con chiarezza, a questo miravano i Terapeuti di Alessandria; letto oggi questo imperativo alla luce della teoria costruttivista significa identificare con chiarezza la qualità dei propri pensieri e le relative implicazioni performative.

Quando si affronta il tema della conoscenza di sé non si può evitare il riferimento ad Agostino, il quale riprendendo l'insegnamento socratico così scrive: «... l'uomo è ignoto a se stesso. E perché possa conoscersi ha bisogno del costante esercizio di ritirarsi dall'uso dei sensi, di raccogliersi e di concentrare la mente in se stesso»²⁵. Pensarsi significa vivere raccolti nel profondo; chi con regolarità sa raccogliersi nel profondo del tessuto dei propri pensieri ha forse la possibilità di capire cosa cercare, dove indirizzare in modo privilegiato le proprie energie, identificare su quali aspetti di sé è di primaria importanza lavorare. Pensarsi raccolti nel profondo significa *vivere nella sfera più intima*: conoscere i pensieri del cuore, ossia quelli che disegnano il nucleo del nostro essere, quelli che dicono le nostre tensioni esistenziali, i nostri desideri più trascinandoti ma anche quelli tacitati, i nostri sentimenti più intimi e le radici della nostra sofferenza. Conoscere se stessi è anche capire cosa consuma ed erode la vita dell'anima, cosa logora la forza ontogenetica essenziale, quella che ci fa stare in cerca della modalità attuativa del proprio essere, e poi capire come disattivare queste forze che lavorano al negativo.

È proprio attraverso la pratica dell'interrogarsi, dell'esaminare se stesso che l'individuo guadagna lo statuto di soggetto, condizione questa che si realizza attraverso il rapporto di sé con sé. Compito dell'educatore è proprio quello di favorire il processo di acquisizione dello statuto di soggetto, ossia di svolgere «una funzione di mediazione nel rapporto che il soggetto intrattiene con la sua costituzione di soggetto»²⁶.

quella presenza alla vita della mente nel mentre del suo accadere che viene nominata come «piena presenza mentale».

²³ E. Stein, *Il mistero della vita interiore*, op. cit., p. 108.

²⁴ M. Foucault, op. cit., p. 126.

²⁵ Sant'Agostino, *De ordine*, I, 1.2; in Nuova Biblioteca Agostiniana, *Opere di Sant'Agostino*, a cura di A. Trapè, Città Nuova, Roma 1965-1982.

²⁶ M. Foucault, op. cit., p. 113.

Il conoscere se stessi non va però misinterpretato in senso riduttivamente intimistico come «attenzione ai propri rumori e sapori interni»²⁷, perchè questa emigrazione interiore corrisponde ad una perdita del mondo; invece il conoscere se stessi va inteso come un interrogare il sé in relazione al mondo che si abita, alle relazioni che vive e alle situazioni che esperisce. È dunque una pratica che non solo si attua su un piano intersoggettivo nello scambio con altri, ma si profila come culturalmente situata.

Operare sui pensieri

Da quando si è cominciato a riflettere sul fatto che con le parole si fanno le cose, nel senso che c'è un fare non solo con le mani ma anche con la mente²⁸, si è cominciato a considerare le idee come aventi una forza performativa sul modo di essere; di conseguenza la possibilità di trasformare il proprio modo di essere è connessa all'azione di trasformazione delle idee. L'ipotesi di un lavoro sulle idee per modificarle così da mettere le basi perchè cambi anche il modo di essere trova la sua sensata fondatezza nel costruttivismo, poiché considerando le idee qualcosa di costruito dalla mente e dunque anche di de-costruibile, legittima un lavoro sui prodotti del pensiero che non si limiti ad esaminarli ma implichi anche un lavoro di modificazione.

Se il costruttivismo consente di dare un fondamento alla tesi secondo la quale è possibile modificare la vita della mente lavorando riflessivamente sulle idee, il sociocostruttivismo consente di abbozzare il profilo del contesto facilitante l'apprendimento delle pratiche del sé. Infatti, se l'individualismo della teoria costruttivista viene corretto dall'approccio intersoggettivo proprio del sociocostruttivismo secondo il quale i pensieri, le posture della mente, il modo di sentire, le aspirazioni e i desideri, ossia tutto quanto struttura la vita della mente si costruisce in relazioni agli altri, vale a dire al contesto sociale entro il quale prende forma la nostra esperienza, allora la pratica del lavoro su di sé dovrebbe essere vista non solo nei termini platonici di un dialogo silenzioso della mente con se stessa, ma anche dal suo lato sociale, intersoggettivo, e dunque coltivata dentro una *comunità di pratiche di autoformazione*, perchè così come è il continuo scambio con altri a consentire l'elaborazione del sapere e l'interiorizzazione delle capacità cognitive che si materializzano negli scambi con altri, allo stesso modo è il confronto intersoggettivo che facilita l'apprendimento di modi di guardare a sé che possono avere effetti trasformativi.

Del resto la stessa pratica socratica, che considera il dialogo interiore come via cognitiva privilegiata, insegna che il pensare s'impara confrontandosi con altri. Esisterebbe un'intima connessione fra il dialogare con altri e il dialogare tra sé, perchè è l'incontro con l'altro che sviluppa la disposizione a quel pensare

²⁷ R. De Monticelli, *op. cit.*, p. 88.

²⁸ N. Goodman cit. in J. Bruner, *La mente a più dimensioni*, Laterza, Bari 1988 (tit. or. *Actual Minds, Possible Worlds*, Harvard University Press, Cambridge 1986), p. 118.

radicale che poi praticato su se stessi rappresenta il più potente fra gli esercizi spirituali. Quindi, se si potesse parlare di comunità di pratiche di autoformazione si dovrebbe pensare a contesti ispirati all'arte socratica, dove si privilegia il dialogare che provoca riflessioni profonde sul tessuto dei propri pensieri.

Ma il dialogare socratico è guidato non solo dal principio del mettere in discussione idee cristallizzate così che, una volta scongelate, sia possibile riprendere il cammino del pensare, ma anche dal principio del cercare l'accordo con altri su questioni essenziali. Sarebbe problematico se la riflessione che lavora sui pensieri con un'intenzione trasformativa perseguisse solo una direzione decostruttivo-critica, nel senso di limitarsi a mettere in discussione e a decostruire pensieri, poichè nell'orizzonte della cura di sé, che trova il suo senso nella ricerca di una forma buona al proprio tempo, è necessario anche camminare nella direzione opposta, quella del costruire: costruire paesaggi del pensare che aiutino a stare alla ricerca del senso dell'esperienza. Il camminare nel tempo ha, infatti, bisogno di mappe che orientino nella complessità dell'esperienza umana.

Le filosofie antiche proponevano di esercitare la mente a concentrarsi, tenendoli sempre sotto mano, quelli che venivano definiti canoni (κωνών), ossia delle regole di vita, per farli propri. Tali regole dovevano essere fatte oggetto di un'attenzione continuata così da incorporarle nei tessuti della mente al punto tale da acquisire lo statuto di regole matematiche da applicare quasi automaticamente. In pieno clima postmoderno risulta impossibile pensare all'esistenza di canoni intesi come regole dal valore generale che sarebbero oggettivamente disponibili per un percorso di apprendimento puramente ricognitivo; questo non significa che non si possa stare alla ricerca di principi d'ordine e di coordinate di senso per l'esperienza, ma che queste possono essere intese solo in termini di orizzonti cui tendere attraverso un continuo lavoro di interrogazione radicale dell'esperienza.

Il problema che a questo punto si profila consiste nel capire in quale direzione orientare il pensiero. Se socraticamente s'intende la cura del pensare come sollecitazione ad interrogare radicalmente l'esperienza, allora si tratta di definire quale tipo di domande assumere come strumento per attivare la pratica di interrogazione del senso. A questa domanda smisurata ogni possibile risposta è sempre troppo poco, e un pò di questo poco sta nel suggerimento di cercare *domande vere*. Si finisce spesso per confinare la vita in un orizzonte limitato, che restringe le possibilità di fare esperienza viva e differente del tempo; aprire lo spazio della domanda libera, che sporge sull'inedito significa slargare lo spazio dell'esperire.

Molti sono gli inganni in cui può cadere, fino ad inabissarsi, la vita della mente; uno di questi sta nel rinunciare a porre domande; si tratta per questo di vigilare sulla forma che prende il proprio pensare, affinché non sia solo ricettivo ma fondamentalmente esplorativo. Tuttavia, l'obbedire alla necessità di porre domande di senso non salva dal rischio di scivolare in una diminuzione di essere, perché può accadere di moderare le domande di senso, di cercare poco: accontentarsi di poco senso dell'essere. Platone parla della necessità

di rigirare l'anima, dal mondo del divenire alle cose che sempre sono (Platone, *La repubblica*, 518c); si può ridefinire il senso di questo rigirare radicale per intenderlo come un sottrarre la mente dalla comoda posizione di accettare il già detto e quel poco che si rende accessibile, per arrischiare l'inedito e l'ulteriore rispetto al disponibile. Il rigirare la mente va intesa come l'arte (Platone, *La repubblica*, 518d) del tornare a stare in ascolto dei desideri di esserci e lì, nello slargo del desiderio, andare a pescare le domande di senso che guidano la ricerca della misura essenziale del nostro esserci.

Platone ritiene che questa forma di educazione dell'anima vada iniziata a partire dall'infanzia, lavorando ad alleggerirla di tutti quei «pesi di piombo» che le impediscono di volar altro, e liberandola da tutte quelle cattive abitudini che impoveriscono al forza autentica del pensiero (Platone, *La repubblica*, 519a-b). Di fronte ad una visione impoverita del mestiere dell'educare è tempo di meditare le parole di Platone per uscire dai limiti di una visione mercantile dell'educazione e riportare la centro il compito di educare alla ricerca del sapere dell'umano, che obbliga ad apprendere l'arte di coltivare la mente attraverso pratiche di spiritualità.

Per non concludere

Il pensare riflessivo che risponde al principio del conoscere se stessi non è facile da praticare, non solo per l'impegno cognitivo che richiede e insieme per la scelta, che necessariamente tale impegno presuppone, di interrompere l'adesione al fare per ritagliarsi uno spazio di interruzione del coinvolgimento ordinario, ma anche perché il pensare radicale, qual è quello autenticamente riflessivo, non può non risvegliare la consapevolezza della fragilità del proprio essere. Quando questa consapevolezza si impossessa della mente due sono le possibili reazioni: o persistere nell'analisi perché, pur sentendosi sgomenti, si sente inaggirabile la ricerca di senso dell'esserci, oppure l'evitamento dell'impegno a pensare per aggirare il senso di spaesamento vissuto. Se si ipotizza che la prima reazione sia quella da prendere allora rispetto al proprio fragile trovarsi «prolungati di momento in momento» senza disporre di alcuna certezza sul futuro stato dell'essere, la condizione essenziale per continuare ad esercitare il pensare è da una parte l'accettazione della propria fragilità ontologica e dall'altra l'adesione intima al principio autoeducativo dell'aver cura di sé.

Bibliografia

- J. Bruner, *La mente a più dimensioni*, Laterza, Bari 1988 (tit. or. *Actual Minds, Possible Worlds*, Harvard University Press, Cambridge 1986).
- F. Cambi, *Classici e cura di sé*, in «Studi sulla formazione», 2001, n° 1, pp. 111-118.
- F. Cambi, *L'autobiografia come metodo formativo*, Laterza. Roma-Bari 2002.
- F. Cambi, *Abitare il disincanto. Una pedagogia per il postmoderno*, UTET, Torino 2006.

- R. De Monticelli, *L'allegria della mente*, Bruno Mondadori, Milano 2004.
- Epitteto, *Diatribè*, trad. it., Rusconi, Milano 1982.
- M. Foucault, *L'ermeneutica del soggetto. Corso al Collège de France 1981-1982*, trad. dal francese di Mauro Bertani, Feltrinelli, Milano 2003, (tit. or. *L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France 1981-1982*, Gallimard, Seuil 2001).
- P. Hadot, *Che cos'è la filosofia antica*, trad. dal francese di Elena Giovanelli, Einaudi, Torino 1998; (tit. or. *Qu'est-ce que la philosophie antique*, Gallimard, Paris 1995).
- P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, trad. dal francese di Anna Maria Marietti, Einaudi, Torino 2005; (tit. or. *Exercices spirituels et philosophie antique*, Editions Albin Michel, Paris 2002).
- Platone, *Platone. Tutti gli scritti*, Bompiani, Milano 2000.
- Sant'Agostino, *De ordine*, I, 1.2; in Nuova Biblioteca Agostiniana, *Opere di Sant'Agostino*, a cura di A. Trapè, Città Nuova, Roma 1965-1982.
- E. Stein, *Il mistero della vita interiore*, Queriniana, Brescia 1999, trad. dal tedesco di Carlo Danna (tit. or. *Das Kreuz wie eine Krone tragen: vom Geheimnis des inneren Lebens*, Benziger Verlag, Zürich e Düsseldorf 1997).
- E. Stein, *Introduzione alla filosofia*, Città Nuova, Roma 2001 (tit. or. *Einführung in die Philosophie*. In *Edith Steins Werke*, vol. XIII, Verlag Herder, Freiburg 1991).