

L'aver «cura di sé»: un compito «lifelong»

La nostra esistenza ha due ideali: uno stato della più alta semplicità, dove i nostri bisogni si armonizzano grazie alla sola organizzazione naturale, senza concorso da parte nostra; e uno stato della più alta costruzione, dove lo stesso risultato sarà raggiunto attraverso bisogni e forze infinitamente molteplici e rafforzate grazie ad una organizzazione che noi siamo in grado di darci con noi stessi. Il cammino che l'uomo, in generale e in particolare, percorre da un punto (dalla semplicità più o meno pura) all'altro (alla costruzione più o meno perfetta) sembra essere, nei suoi tratti essenziali, sempre lo stesso.

Friedrich Hölderlin

1. «Conosci te stesso»

È stato il Socrate platonico, con la fondazione di una pedagogia antropologica, pensata e vissuta a un tempo, a porsi come il primo teorico della «cura di sé». Il maestro di strada che risveglia i giovani ad ascoltare la propria coscienza, a rientrare in se stessi e a conoscersi, attivando un processo verso la scoperta di sé e, insieme, verso la verità ideale, sotto la spinta di Eros, è un maestro della *cura sui*. Basta rileggere i dialoghi socratici di Platone in ciò che li contrassegna *more paedagogico* e al di là dei loro connotati metodologici, che pur sono centrali (e si pensi alla teoria dell'anima nel *Fedro*, o alla teoria dell'amore nel *Simposio*), per sincerarsene. Le stesse categorie della maieutica e della dialettica si collocano su questo fronte del «cono-

3. L'aver «cura di sé»: un compito «lifelong»

sci te stesso»: per svilupparlo, farlo crescere, salire verso un progetto di vita interiore sì illuminato dal *theorèin*, ma che cambia anche la vita vissuta e la sensibilità verso se stessi.

Inoltriamoci nei testi platonici, già posti in luce da tanti studiosi come esemplari di una svolta filosofica (dall'*archè* al *logos* e all'anima come interiorità vissuta) che è anche e soprattutto (e prima di tutto) pedagogica. Lì, in quei testi, l'*iter* complicato e dialettico del dar-forma-al-proprio-io/sé resta, ancor oggi, presentato in modo esemplare. Lì, l'innalzarsi dell'io empirico (biologico, sociale, storico) a io/sé (a soggetto «risvegliato» a prendersi cura di se stesso) viene illuminato in modo netto e messo in luce nella sua complessità. Di risveglio appunto. Di centramento su di sé. E sul sé-coscienza. Di tensione verso la verità: di sé, del mondo, dei fini. Verità che si raggiunge dialetticamente, per via negativa, esercitando il dubbio, ma anche stando nella ricerca, nella sua tensione. Nel suo rinnovarsi inquieto. Nel suo ascendere verso aspetti dell'esperienza sempre più alti, meno sensibili, più significanti. Nel suo intrecciare Eros e Logos nella mediazione di un dialogo che è la condizione-base del parlante e lo statuto più autentico dell'uomo. Nelle pagine del Socrate platonico il nesso conosci-te-stesso, ricerca, Eros e Logos è fermamente illuminato ed è l'*iter* che viene a rendere ogni uomo più autenticamente se stesso. Indicando così alla pedagogia anche la categoria del prendersi-cura e del prendersi-cura-di-sé come il paradigma fondamentale. Che sta anche prima e dopo quello politico della *Repubblica*.

Quel *nosce te ipsum* (come diranno i latini) è l'*incipit* e il volano di un processo interiore che costituisce l'io come soggetto e pone il suo esser-coscienza al centro della sua identità. La scoperta della coscienza, su cui si è di recente insistito, è qui fermamente conclamata. L'uomo è contrassegnato da questo suo «foro» interiore, che filtra tutte le sue esperienze e si colloca in esse come dispositivo di appropriazione e di approfondimento. Il platonismo – si pensi a sant'Agostino e, più vicino a noi, a Rousseau – coltiverà questa *lectio* e farà, dell'uomo-coscienza interiore, il punto archimedeo della *humanitas* e il vettore della vita personale. Proprio le *Confessioni* di Agostino sono l'*exemplum* più esplicito di come l'uomo deve e non può non esser-coscienza e di come questa debba essere coltivata, sempre e radicalmente, perché possa orientare in ciascuno la conquista della propria (singolare e universale insieme) *humanitas*. Cer-

to qui il travaglio della coscienza (col problema del male e della colpa) ha preso il posto della crescita come innalzamento verso l'ideale e come sublimazione senza tragedia tipica del paradigma platonico. Ma sant'Agostino è un cristiano chiamato a rivivere in sé la *paidèia Christi*, che ha al centro il peccato e il dolore, il conflitto carne/spirito, pur guardando come meta al traguardo – impossibile ma vero – dell'uomo-Dio incarnato e che accorda in sé le due opposte nature. Ciò che guida, però, lo spirito di Agostino è ancora quello scandaglio di sé operato dalla coscienza su se stessa, che si apre così, sempre, allo sviluppo di sé, al trascendimento, all'ulteriore conquista interiore, indirizzata dal «bene» che è l'ideale e qui, più in dettaglio, il modello di vita cristiana, fissato da e in Cristo.

Sì, però, sull'onda lunga del platonismo, in relazione al «conosci te stesso», si è disposta – poi e con forza culturale decisiva e pervasiva – la pedagogia ellenistica, soprattutto stoica, su cui ha richiamato la nostra attenzione, con studi mirabili, lo stesso Foucault, seguito, ripreso e accompagnato da molti altri autori (da Hadot a Lyotard) su questa frontiera psicologica, etica e pedagogica. Nello stoicismo l'etica è cura di sé, è coltivazione armonica del proprio io, costruzione di un sé polivalente e integrato e sottoposto al filtro vigile della coscienza. Il conosci te stesso si carica di penombre, di scarti, di rischi e esser se-stessi è, ora, darsi ordine e senso, identità e regole, coltivare un'immagine di sé, più che salire alla Verità. Giustamente Foucault stesso, soprattutto nelle lezioni tenute al Collège de France, ha posto in luce l'esemplarità, su questo aspetto, del pensiero di Seneca.

2. Nutrire e «invigilare» se stessi

Curarsi (o, meglio, curar-si) è assumere rispetto a sé una disposizione di tutela e di prossimità, di dedizione e di sostegno. Di sé a se stessi. In un gioco di «ruoli» che implica l'*in te ipsum redi* socratico-platonico e agostiniano e la stessa duplicazione della coscienza tra coscienza e auto-coscienza, così cara ai moderni e posta al centro dell'idealismo stesso, fino a Hegel e oltre. Ognuno può, e quindi deve, leggere, capire, vigilare se stesso. Come ben videro gli stoici. Come ci ricorda la cultura filosofico-antropologica, psicologica, pedagogica contemporanea. C'è in ogni io la tensione a comprender-si: a giu-

stificare il sentire o l'agire, a progettare se stessi, a tener-d'occhio il proprio vissuto, attivando un dialogo tra coscienza e autocoscienza, che può anche, via via, formalizzarsi. Darsi forme operative. Leggere, scriversi, meditare, sono vie per coltivare la propria interiorità; che è, poi, proprio questo sguardo duplicante attivato su se stessi, colti nella complessità aggrovigliata del proprio vivere. Per dipanarsi, sottoporsi a scandaglio, operare radiografie mentali, fissare *itine-rra* di trasformazione (programmi, massime, consigli, etc.).

La cura di sé è l'esercizio di questo percorso – permanente, indelebile, poiché costitutivo di ogni soggetto – di dialogo con se stessi, in vista sì del controllo (l'«invigilare» crociano posto a *Kritèrion* dei suoi diari), ma anche della «nutrizione», dello sviluppo, della crescita delle proprie possibilità o istanze, legate all'io ma anche al «genere» (quello umano) a cui l'*ànthropos* sempre appartiene. «Coltivare l'umanità»: tale il compito di ogni soggetto, ci ricordava la Nussbaum in un suo testo, sottolineando proprio la potenzialità di genere che ogni soggetto porta in sé e che sta anche a lui stesso portare a fioritura, in un «modo» personale e universale al tempo stesso. E coltivarsi è nutrirsi per crescere e «fiorire» nelle proprie potenzialità. Processo permanente e senza fine. E compito di tutti e per tutti. E processo auto-formativo: che proprio nel dar-forma-al-sé fissa il proprio *telos*, leggendolo tanto nel processo quanto nella forma. E quindi creando tra processo e forma (e viceversa) un dialogo costante e costantemente aperto e riaperto.

Tra i due poli del *nutrirsi* e del *vigilare* si scandisce così il processo e da essi nasce la forma, come modello-di-sé (instabile, teleologico, ma vissuto nella tensione-verso-la-forma: *quella* forma) e, quindi, si apre un processo formativo costantemente ripreso e che coincide, alla fine, col *sensu* stesso della vita. Sta in simbiosi col nostro stesso percorso di vita. Il gioco tra processo e forma, tra nutrire e vigilare è un gioco complesso e sfumato nello stesso tempo. Un gioco aperto, come già detto. E anche inquieto e inquietante. Che non è mai «in quiete», né può esserlo. E proprio perché è processo permanente. Ma in esso sta anche il valore medesimo del soggetto, di ognuno, poiché è tale processo che da soggetto (unità vitale consapevole) lo fa individuo (soggetto determinato: io che vuole essere sé, darsi *un/quel* volto, ricercare *quel* volto) e lo realizza come persona (io come sé auto-gestito, strutturato e aperto alla sintesi del fare-esperienza e che, in tale percorso, si definisce come *singolo* e come *umanità* al tempo stesso

e si vive e si vuole come *valore*). E qui persona ha un significato empirico e deontologico e niente affatto metafisico. La persona è il farsi dialettico e intenzionale del soggetto riconosciutosi e capace di viverci come individuo. Sì, la persona ha poi un valore e significato giuridico, come portatrice di diritti e inviolabilità. Come *prius* ontologico e anche sociale e politico. Ma non definibile *a priori* se non come processo e come scelta, come libertà e come impegno verso se stessa (e gli altri e il mondo: riconosciuti come altri io/sé i primi e come l'*habitat* che ci fa esistere umanamente il secondo).

La *cura sui* parla ai soggetti, li lega al loro essere e farsi sempre più individui (sia pure posti «in relazione» cogli altri e col mondo) e al dover/voler/poter essere sempre più persone (individui che siano sempre più se stessi e sempre più aperti alle potenzialità dell'umano, a tutte, se pure costruite in una gerarchia di cui l'individuo è l'artefice, sempre).

Il gioco complesso, fatto di sviluppi, regressioni, deviazioni, perdite, etc., che si stabilisce tra soggetto, individuo, persona, tra io vitale, io coscienza e progetto di sé, è un gioco formativo, che ha bisogno di una tutela pedagogica: quella della *cura sui*, che si esplicita come dinamica intrecciata sia del nutrir-si sia dell'«invigilare se stessi». Un gioco che, come già detto, ha bisogno *anche* di pratiche. Coscienziali e oggettive. Nell'io e fuori di esso. Pratiche che si delineano come esercizi: ripetibili, con funzione di guida e di sostegno, atte a tener vivo quel processo formativo (auto-formativo) che, fatalmente, tende e rendersi inerte, a deperire, anche a morire: perdendo, così, l'io (e l'*anthropos* stesso che egli è).

Su queste pratiche già gli antichi ci hanno guidato con sagacia. Lo ricordava Hadot nel suo volume sugli «esercizi spirituali» nel mondo antico. Esercizi di meditazione, di scrittura, di elaborazione di massime, di autobiografia, di colloqui con sé e con gli altri. E si pensi a Seneca, a Marco Aurelio, a Epitteto, ma anche a sant'Agostino, che è un po' l'erede estremo e altissimo del mondo classico dentro la visione del mondo legata al Cristianesimo. Si pensi anche a Plutarco e al suo tipo di saggistica sempre esplicitamente pedagogico. Poi anche i moderni ci hanno guidato su questa medesima strada. Al di là della ripresa cattolico-controriformistica degli «esercizi» in sant'Ignazio, si pensi a Pascal, a Rousseau, ai romantici (da Emerson a Thoreau, per fermarsi negli Usa). Si pensi allo scandaglio di sé, alle pratiche di autocoltivazione, ai percorsi di presa-in-cura dell'io che essi attivano.

Per arrivare a Freud e alla sua «pedagogia implicita» nelle pratiche psico-analitiche. Fino ai nostri giorni: da Foucault alla Nussbaum. Voci che rilanciano proprio le pratiche per costruire, in sé, una vera cura di sé. Senza pratiche la *cura sui* resta una disposizione e un auspicio. Nel suo farsi *reale* essa la implica. Necessariamente.

3. Esercizio «lifelong»

La disposizione della *cura sui* con l'esercizio delle pratiche è una prassi che accompagna tutta la vita. Si rinnova costantemente e sempre si rilancia. Si colora anche in modo diverso: ora più proiettiva ora più nostalgica, ora più incalzante ora più lenta e connessa sempre alla volontà di volere. In tale *iter*, con variazioni di cogenza e di prospettiva, variano anche gli esercizi; o meglio, si dispongono in gerarchia diversa. Non solo: ci sono «età» (o situazioni) in cui la *cura sui* si fa più incalzante, decisiva, determinante, inaggrabile. Si pensi all'adolescenza e al suo vivere-una-catastrofe (e una resurrezione) e al bisogno di capire l'io, di delineare un sé, di decifrare i segni del proprio vivere e sentire e volere e i segni stessi del mondo (degli altri, del futuro, della società in generale). Tale inquietudine vuole/impone una testimonianza. Il diario è sempre stato il mezzo più classico. Privatissimo e oggettivante al tempo stesso. Strumento di deposito e di guida. Fino alle *Smemoranda* che raccolgono segni del vissuto e testimoniano una coltivazione del proprio vissuto nel tempo: un'ottica di cura, se pure debole, se pure più incerta.

Poi le perdite, gli spaesamenti, le malattie aprono altri fronti per la *cura sui*. L'elaborazione del lutto (per una morte, per una relazione affettiva finita, per la fine di un ciclo vitale) reclama *cura sui*. Poiché né il pianto né l'evasione bastano. C'è in noi un processo di ri-orientamento, radicale, sofferto, e che resta in atto: che va guidato, nel senso di attraversato e compreso e orientato, per quanto possibile. Così accade nello spaesamento. Di un trasferimento in altro luogo, in altra cultura, in altre abitudini. Un contesto estraneo crea paura, ansia, turbamento continuo. Può produrre regressione (nel gruppo chiuso, nell'isolamento). Ma può produrre – se vissuto come travaglio che fa nascere il nuovo – anche crescita e perfino un io più forte. Ma va accompagnato. Pilotato anche. E la malattia? È trauma. È mutamento. È crisi di sé e del proprio progetto di vita. An-

che qui la *cura sui* può farsi medicamento primario. Imponendo all'io di ripensare il proprio *vivere*, il senso del *tempo* vissuto, l'organizzazione del quotidiano e producendo, così, uno *stile di vita* diverso, ma più proprio e più aggregato intorno all'io che si solidifica in un sé più consapevole e più autoregolato. Sì, la malattia e la sua angoscia non scompaiono, ma nasce un nuovo sé capace di abitarla produttivamente per l'io. Almeno un po' più capace.

C'è poi l'arrivo della terza età che costituisce, per tutti, un bilancio e un ulteriore progetto. Dopo l'età del lavoro. Dopo l'età dell'impegno per la famiglia. Dopo l'impegno nella e per la società. Ora si delinea uno spazio più aperto. Forse vuoto? Vuoto, sì, per l'io-del-passato. Pieno, per quell'io ancora nuovo che possiamo costruire, seguendo noi stessi. Le vocazioni riscoperte. Le possibilità archiviate nel passato. La forza-del-carattere che ora si manifesta, e proprio per il viaggio-nel-vivere fin qui compiuto. Ora la *cura sui* si delinea sì come serie di pratiche di analisi e di guida, ma anche come scelta di attività, come fascio di pratiche da attivare per nutrire se stessi, come nuove prassi di vita quotidiana.

Inoltre. Coltivarsi nell'arte. Nel viaggiare. Nella conversazione. Nella solidarietà. Sono tutte pratiche formative. Che attivano nell'io una nuova avventura formativa e lo rendono, di nuovo, vitale. Come è compito di essere e non solo nella giovinezza o nella maturità, ma in ogni età della vita. E esser-vitali è, soprattutto, essere impegnati a formarsi. E ciascuno ancor più «secondo se stessi», come ci ha ricordato, di recente, Hillman in un testo felice e originale sul significato e il destino della terza età.

4. Una pedagogia della cura di sé oggi

Nel mondo attuale (quello più avanzato, più aperto all'innovazione, più laico anche: pluralistico, multiculturale, legato allo stare-nel-confronto-e-nel-dialogo, etc.) la *cura sui* ha ri-conquistato una centralità strategica, ma sollecitata da una condizione ontologica. Il soggetto più inquieto e più fragile, più dis-orientato e sempre più alla ricerca di sé (del proprio sé), collocato dentro quel Disincanto che è, insieme, *deriva* e *libertà*, che è inquietudine e ricerca, ha bisogno di tornare a se stesso, di controllare il proprio io, di stabilire una pratica di sorveglianza e di ri-costruzione che lo innervi e lo qualifichi e lo guidi. Tra

l'«ospite inquietante» del nihilismo e la tentazione narcisistica deve trovare una mediazione, per accompagnare la crescita aperta della propria soggettività calata in un'esperienza di vita, della cui traiettoria vuole e può farsi più responsabile, sempre più attivo protagonista, pur nella magmaticità del fare-esperienza tipica del mondo attuale, dell'epoca in cui viviamo. Se la forma del nostro esistere è sempre più uno *stare nel labirinto* (in un mondo amministrato: dal Mercato, dai Media, dai Simulacri, etc., a cui siamo soggetti, ma a cui dobbiamo anche far-resistenza e sottile, complessa, polimorfa), dobbiamo attrezzarci ad attraversare il labirinto stesso: a sondarne i diversi percorsi, a procedere per tentativi ed errori, a vivere un *logos* contrassegnato dalla complessità e che recuperi il nesso – inquieto – tra ragione e emozioni, tra logica e *pathos* e lo recuperi per via analitico-riflessiva, sottoponendo a prassi di razionalizzazione (ma non calcolante, alla Weber) il magma delle emozioni e del vissuto. Tale frontiera mobile, complicata, polimorfa è, appunto, la cura di sé.

Allora la *cura sui* è paradigma attualissimo e perfino funzionale in quel Postmoderno in cui ci troviamo a vivere e che non possiamo cambiare nel suo *identikit* di base. Che non possiamo aggirare nella sua gravidanza. Che non possiamo non *abitare* (seconda la metafora heideggeriana). E dobbiamo *consapevolmente* abitare. Da qui una serie di comandamenti. Primo: *in te ipsum redi*. Secondo: prenditi cura di te. Terzo: evita le derive dell'«ospite inquietante» e del narcisismo. Quarto: impegnati a dar-forma al tuo io/sé. Quinto: attrezzati a stare nel labirinto del mondo attuale e delle pratiche formative, e autoformative soprattutto. Sesto: esercita la *cura sui* e, quindi, fai tuoi i suoi esercizi. Settimo: tieni viva la coscienza inquieta di quell'io che si fa sé dentro un'epoca di nihilismo (sì, ma attivo, progettuale, capace di scelta e di impegno, sia pure in relazione a parametri mobili, in continuo divenire, cioè rinnovarsi, de-costruirsi, ri-progettarsi).

E la problematicità del farsi-soggetto (come io/sé) che va oggi coltivata e per delle buone ragioni. Ché il soggetto-individuo rischia di scomparire, di venir riassorbito nel sociale, nel processo di assimilazione sociale e di perdersi come individualità. Ché il soggetto-persona c'è, di fatto, solo se si coltiva: ci si fa persona attraverso la formazione. Se no resta persona sì, ma solo «in potenza». Ché il «mondo amministrato» sta riassorbendo in modo sottile e inquietante la soggettività e così fa oggi anche la tecnica (il *post-human* è già iniziato).

Ché bisogna abitare un mondo plurale e in cambiamento continuo e sempre più rapido e continuo. Coltivare il soggetto-come-problema significa avere una nuova idea di soggetto-persona, fondata sul divenire e su una processualità dialettica, ma significa anche allenare il soggetto a comprendersi in questa nuova forma, che è poi quella della formazione: dello stare in formazione secondo un *iter* aperto, dinamico, inquieto, ma anche di ricerca di... (senso, forma, etc.) e di responsabilità (verso se stessi, *in primis*). Ed è una condizione che si apprende: a viverla, a coltivarla, ad attraversarla. La *cura sui* sta al centro di questo dinamismo. Di questa avventura. Oggi la *cura sui* si afferma come (primo? sì, forse) paradigma formativo, nel tempo del «soggetto come formazione» e dell'«abitare il disincanto», e lì si impone come pratica pedagogica primaria, alla quale si può e si deve e non si può non delegare la sussistenza di quell'*ànthropos* posto come libertà e coscienza, come costruzione di sé e come auto-determinazione, come legislatore di se stesso (Kant) che è, per ogni soggetto, un compito, e un compito forse possibile, comunque necessario. Per essere, appunto, un io/sé. Una soggettività che si dà forma in autonomia e secondo auto-regolazione. L'avventura della *cura sui*, allora e come già detto, è sì etico-pedagogica, ma lo è anche e proprio per ragioni ontologiche, poiché essa contrassegna *ab imis* una condizione di esistenza-nel-tempo-e-nello-spazio, un modo-inevitabile-di-essere-nel-mondo. Il nostro. Quello del nostro presente. Così inquietante: carico di tramonti, di perdite, di rischi, ma anche aperto alla possibilità e alla speranza. Che proprio la *cura sui* ci aiuta a coltivare nutrendo quell'*ànthropos* costituito, per natura, su un paradigma teleologico, su un'ottica di proiezione, sulla dimensione-futuro.

Bibliografia

- AA.VV., *Il libro della cura di sé degli altri del mondo*, Torino, Rosenberg & Sellier, 1999.
 P. Austen, *L'invenzione della solitudine*, Torino, Einaudi, 1993.
 G. Bachelard, *La poetica della rêverie*, Bari, Dedalo, 1972.
 E. Balducci, *Concordanze spirituali*, Torino, Eri, 1951.
 G. Bataille, *L'esperienza interiore*, Bari, Dedalo, 1978.
 E. Bianchi, *Le parole della spiritualità*, Milano, Rizzoli, 1999.
 A. Biral, *Platone e la conoscenza di sé*, Roma-Bari, Laterza, 1998.
 F. Cambi (a cura di), *Soggetto come persona*, Roma, Carocci, 2007.

3. L'aver «cura di sé»: un compito «lifelong»

- D. Demetrio (a cura di), *L'educatore auto(bio)grafico*, Milano, Unicopli, 1999.
 A. Erbetta, *Educazione ed esistenza*, Torino, Il Segnalibro, 1998.
 M. Foucault, *La cura di sé*, Milano, Feltrinelli, 1985.
 M. Foucault, *L'ermeneutica del soggetto. Corso al Collège de France (1981-1982)*, Milano, Feltrinelli, 2003.
 U. Galimberti, *Idee. Il catalogo è questo*, Milano, Feltrinelli, 1992.
 D. Goleman, *La forza della meditazione*, Milano, Rizzoli, 1997.
 H. Hesse, *Sull'anima*, Roma, Newton Compton, 1996.
 J. Hillman, *La forza del carattere*, Milano, Adelphi, 2000.
 A. Laurent, *Storia dell'individualismo*, Bologna, Il Mulino, 1994.
 W. Lyons, *La scomparsa dell'introspezione*, Bologna, Il Mulino, 1987.
 L.H. Martin, H. Gutman, P.H. Hutton (a cura di), *Un seminario con Michel Foucault. Tecnologie del sé*, Torino, Bollati Boringhieri, 1992.
 R. Massa (a cura di), *La clinica della formazione*, Milano, Angeli, 1992.
 C. Palmieri, *La cura educativa*, Milano, Angeli, 2000.
 J.R. Searle, *Il mistero della coscienza*, Milano, Cortina, 1998.
 M. Zambrano, *Verso un sapere dell'anima*, Milano, Cortina, 1996.
 M. Zambrano, *La confessione come genere letterario*, Milano, Bruno Mondadori, 1997.