



Non solo professionisti...

“Conosci te stesso” o “curati di te stesso”?

26

a cura di Dott. Pierluigia Derga*

Disse un filosofo a uno spazzino: “Ho pietà di te. Il tuo è un lavoro faticoso e sporco”.

E lo spazzino disse: “Grazie signore. Ma, ditemi, che lavoro fate?”

E il filosofo rispose dicendo: “Io studio la mente dell'uomo, le sue azioni e i suoi desideri”.

Allora lo spazzino riprese il suo lavoro e disse sorridendo: “Anch'io ho pietà di voi”

(Gibran Kahlil Gibran, *Sabbia e Onda*)

Accogliendo l'invito del Presidente del Collegio IPASVI di Como di aprire uno spazio su Agorà dedicato alle “questioni degli uomini e dei professionisti”, cerco di andare oltre l'intelligenza e l'ironia dello spazzino di Gibran per offrire al filosofo - e quindi a tutti noi - un'altra opportunità di “lavoro” che non sia il solo studio della mente, dei desideri e dei comportamenti dell'uomo. Per far questo mi rifaccio e attingo ad alcune belle lezioni tenute da Michel Foucault al Collège de France¹ sul possibile rapporto dell'individuo con se stesso.

Perché, in una rivista infermieristica, occuparsi del rapporto del soggetto con se stesso? Tento una prima possibile risposta: il modo in cui ci avviciniamo alla nostra individualità, condiziona anche il tipo di verità che riusciamo a raggiungere. Altra questione che mi sembra degna di nota: quello che l'infermiere è disposto a “curare” della propria realtà umana e professionale, condiziona ampiamente ciò che egli stesso può essere, fare e (purtroppo) disfare con la realtà degli altri.

Vengo al dunque: per affrontare il tema del rapporto dell'individuo con la propria verità Foucault decide di utilizzare l'espressione greca *hepimeleia heautou* che significa “cura di se stessi” e sta a indicare il fatto di preoccuparsi di sé, di occuparsi

di se stessi. Come mai egli privilegia questa espressione e non la più popolare “rivelazione” socratica del “conosci te stesso” (in greco *gnýthi seauton*)² che tanta fortuna ha avuto nella storia del pensiero filosofico e che ancor oggi usiamo per indicare l'incontro del soggetto con se stesso? L'interrogativo non è di secondaria importanza poiché, come Foucault ci insegna, nel mondo occidentale - la cui culla è stata proprio la cultura greca - la popolarità dell'espressione socratica ha condizionato ampiamente le maniere in cui ci si accosta alla ricerca della verità.

Nel rispondere cerco di andare con ordine e ripropongo l'analisi del nostro Autore, a mio avviso interessantissima sia dal punto di vista storico-culturale, sia, ripeto, per ciò che concerne la “chiave di lettura” con cui si può aprire qualsivoglia discorso che interessi l'uomo quando si dedica a se stesso.

1) Innanzitutto, a parere di Foucault e secondo tutta una serie di studi storici e archeologici che egli cita, il significato della formula “conosci te stesso” non era, nel mondo antico, quello che poi il pensiero occidentale gli ha attribuito. Tale motto va cioè ricondotto al senso dei precetti delfici rivolti a coloro che si recavano a consultare il dio e che andavano letti in quanto regole di prudenza e rac-

1 Foucault M., “L'ermeneutica del soggetto” Corso al Collège de France (1981-1982), Feltrinelli Editore Milano 2003.

2 L'esortazione “conosci te stesso” - iscritto sul tempio dell'Oracolo di Delfi - può ben riassumere l'insegnamento di Socrate in quanto invito a trovare la verità dentro di sé anziché nel mondo delle apparenze. Nella civiltà greca la fonte profetica più nota era proprio la Pizia del tempio del dio Apollo a Delfi. Per questo motivo il santuario di Delfi era considerato l'“ombelico del mondo” e una pietra scolpita, l'omphalos, ne attestava l'importanza.



comandazioni rituali strettamente correlate all'atto stesso della consultazione dell'oracolo. L'esortazione *"niente di troppo"* non voleva assolutamente designare un principio generale di etica e misura nella condotta umana. Essa stava semplicemente a significare che chi si recava a consultare il dio non doveva porre troppi quesiti, ma ridurli allo stretto necessario, e, diremmo oggi, fare solo domande utili. Il secondo precetto, quello relativo alle "eggucii" (promesse) prescriveva di non fare voti e di non vincolarsi - allorché ci si recava a consultare gli dei - a cose e impegni che non fosse poi possibile onorare. Infine, "conosci te stesso" significava che, *"nel momento in cui ci si accingeva a interrogare l'oracolo, era necessario esaminare dentro di sé, in maniera accurata, le domande che si volevano fare. Dal momento, insomma, che si doveva ridurre il più possibile il numero delle domande e non farne troppe, veniva prescritto di fare attenzione, in se stessi, a quel che c'era davvero bisogno di sapere"*.

2) In secondo luogo, e al di là del senso che è stato dato allo "gnÿthi seauton" nel culto di Apollo, Foucault ricorda che l'apparizione di questa massima, avvenuta all'interno della filosofia in relazione al personaggio di Socrate, va considerata in subordine al precetto della cura di sé. In un testo di Platone⁴ l'Apologia di Socrate, quest'ultimo si presenta come *"colui che ha, in maniera essenziale, fondamentale e originaria, la funzione, l'occupazione e il compito di sollecitare gli altri a occuparsi di se stessi, a prendersi cura di se stessi, a non trascurarsi"*.⁵ Pertanto, continua Foucault, il "conosci te stesso" va inteso come una delle forme, una delle conseguenze e come una specie di applicazione concreta della regola generale: è necessario occuparsi di se stessi, è necessario non dimenticarsi di se stessi, è necessario prendersi cura di sé. Così, nell'Alcibiade, Socrate consiglia al giovane patrizio che vuole impegnarsi nel governo della città di indirizzare prima a sé (alla

propria anima) quelle attenzioni che solo in seguito, eventualmente, potrà essere in grado di rivolgere agli altri e alla città di Atene.

Che cosa, nel mondo greco classico, poi in quello romano e dopo ancora nell'ascetismo cristiano (che fa appunto iniziare la vita ascetica con la cura di sé stessi) ha comportato l'impegno a prendersi cura di sé? E perché in seguito, questa esortazione così integrale è stata sostituita da quella più restrittiva del "conosci te stesso"? Quali conseguenze, inoltre, la perdita della cura di sé ha prodotto nella nostra modernità?

Rispetto alla prima domanda, ecco cosa pensa Foucault: il fenomeno della cura di sé ha rappresentato nell'ellenismo un evento culturale di grandissima portata. Ha avuto i suoi precedenti in quegli insiemi di pratiche, di modi di agire, di tipi di esperienze già parzialmente in essere prima di Socrate e di Platone. Ci si riferisce qui a quella lunga tradizione secondo cui *"la verità non può essere raggiunta senza una certa pratica, o un certo insieme di pratiche, assolutamente determinate e destinate a trasformare il modo d'essere del soggetto, destinate a modificarlo rispetto a come era in precedenza, destinate a caratterizzarlo nell'atto di trasfigurarlo [...]"*.⁶ In questi costumi, cioè, c'era l'idea della necessità di mettere in opera una tecnologia del sé per poter accedere alla verità, tecnologia fatta di riti di purificazione, di metodi di "concentrazione dell'anima", di isolamento e anacoresi. Tali pratiche, che nel quinto secolo a.C. avranno nell'esortazione socratica del "cura te stesso" la loro piena manifestazione, staranno a testimoniare l'importanza non tanto della conoscenza di sé ma piuttosto di una certa forma di attenzione, di sguardo e di azioni esercitate da sé su di sé, attraverso cui ci si fa carico di sé, ci si purifica e ci si modifica.

Secondo interrogativo: perché nell'opinione del nostro autore, il concetto della cura di sé è stato

3 Foucault M., "L'ermeneutica del soggetto" Corso al Collège de France (1981-1982), Feltrinelli Editore Milano 2003, pag 6.

4 Platone nacque ad Atene nel 428 a.C. Iniziò a frequentare Socrate attorno ai vent'anni e ne seguì l'insegnamento fino alla morte. Le opere di Platone giunte fino a noi sono principalmente i Dialoghi in cui campeggia la figura di Socrate.

5 Op. cit., pag 7.

6 Op. cit., pag. 41.

7 come la morale Stoica, quella dei Cinici e degli Epicurei.



così trascurato fino ad essere stato surclassato dal più riduttivo “conosci te stesso”? Possibile risposta: a parere di Michel Foucault, nonostante le morali più austere, più rigorose, più restrittive che l'Occidente abbia mai conosciuto⁸ si siano costituite proprio a partire dall'ingiunzione “occupati di te stesso”, ai nostri occhi esso comporta ripiegamento ed egoismo, una specie di “bravata” etica come l'affermazione di un approccio individualistico antagonista al senso di legame e cooperazione con gli altri.

Ma la questione è probabilmente più profonda: nella storia del pensiero occidentale il cartesiano “cogito, ergo sum” (“penso, quindi sono”) ha dato estrema evidenza all'operazione del pensare intesa addirittura come azione che dà prova dell'esistenza stessa del soggetto. Pensare e conoscere, cioè entrare in possesso della verità, è - in questa accezione - qualcosa di estremamente diretto ed essenziale, primitivo, persino costitutivo della stessa realtà umana (io esisto, io sono, proprio perché, e nella misura stessa in cui penso).

L'ipertrofia della conoscenza e della razionalità, come accesso al vero è allora ben lontana da quell'insieme di ricerche, pratiche ed esperienze di cui sopra si parlava, e per mezzo delle quali l'individuo opera su se stesso le trasformazioni necessarie che gli consentono di accedere ai territori della verità. Dice Foucault che *“la spiritualità (intesa come insieme di percorsi trasformativi) postula che la verità non è mai concessa al soggetto con pieno diritto. [...] non viene concessa in virtù di un semplice atto di conoscenza [...], ma prevede che il soggetto si modifichi, si trasformi, cambi posizione[...]. La verità è concessa al soggetto solo alla condizione che venga messo in gioco l'essere stesso del soggetto, poiché così come egli è non è capace di verità”*.

Questo è il cuore di un ragionamento che dagli inizi del 2004, periodo in cui lessi la sbobinatura

delle lezioni di Foucault al Collège de France, mi ha sempre affascinata. Soprattutto, penso sia fondamentale ciò che consegue da queste affermazioni: quando cerchiamo la verità (almeno la nostra e comunque per gradi, in modo ovviamente faticoso e talvolta fallimentare) non è solo ciò che eventualmente scopriamo quello che ci appaga e ci ricompensa degli sforzi sostenuti. A mio modesto avviso - spero qui di non sciupare troppo il pensiero di Foucault - già la ricerca, l'impegno, l'esperienza, hanno un “effetto di verità”, quello cioè dato dal lavoro del sé su di sé, di cui, è naturale, si è direttamente responsabili.

E arrivo ora al terzo interrogativo, cioè a considerare le conseguenze che la perdita della cura di sé intesa socraticamente, ha prodotto nel nostro modo di accostarci ai significati di valore: pretendere la verità e la pienezza di senso attraverso azioni di conoscenza dirette e immediate, comporta parzialità, superficialità e spesso anche il mancato *sapere di non sapere*.

Senza uno sguardo interiore che curi rigorosamente **tutto** il nostro “esercizio di vita” rischiamo la fretta, l'immediatezza, e anche il semplice “studio” del filosofo,⁸ preso da solo può, al limite, persino impoverire e disumanizzare.

Se quanto detto fino ad ora può avere un senso (per me naturalmente ne ha) in questo inizio d'anno auguro a tutte le donne e a tutti gli uomini infermieri di “prendersi cura di sé stessi” “anteriormente” a ciò che essi sono davanti agli altri, fanno per gli altri, comunicano agli altri.

Nota: qualora i lettori lo desiderassero, questo spazio potrebbe assumere delle caratteristiche più concrete e interattive di quelle rintracciabili in questo scritto di apertura. Chi volesse sottoporre quesiti, osservazioni, riflessioni, condivisibili con tutti i colleghi, può scrivere a pierluigia.verga@libero.it.

⁸ Vedi l'aforisma di Gibran di inizio articolo.

