



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE, SOCIALI E DEL  
PATRIMONIO CULTURALE

CORSO DI LAUREA IN FILOSOFIA

Tesi di laurea

La filosofia come pratica e trasformazione del sé

A partire da Pierre Hadot

Relatore:

Prof. Marcello Ghilardi

Laureando:

Giovanni Peronato

ANNO ACCADEMICO 2023-2024

## Indice

INTRODUZIONE .....	3
I. LA VITA FILOSOFICA, PRESUPPOSTI E CONSEGUENZE .....	5
1.1. <i>L'atteggiamento al primo posto, pratiche filosofiche e religiose</i> .....	5
1.2. <i>L'attenzione al momento presente e l'influenza del "non visto"</i> .....	8
II. ESERCIZI SPIRITUALI E IL CONFRONTO CON FOUCAULT .....	13
2.1. <i>Come scolpire la propria statua</i> .....	13
2.2. <i>Un'altra prospettiva della filosofia come pratica: Foucault e il dialogo con Hadot</i> .....	18
2.3. <i>La vita come prova e il valore della filosofia</i> .....	24
III. HADOT E JULLIEN, FILOSOFIA E TRASFORMAZIONE DEL SÉ TRA OCCIDENTE E ORIENTE .....	28
3.1. <i>La Natura come Ragione universale e il rimando all'Oriente</i> .....	28
3.2. <i>La meditazione filosofica e la condizione del saggio</i> .....	32
CONCLUSIONI .....	37
BIBLIOGRAFIA .....	38

## INTRODUZIONE

Nel presente scritto si vuole proporre una concezione di filosofia intesa come attività pratica, capace di trasformare chi decide di seguire tale disciplina. Rispetto a questa tematica l'autore scelto come riferimento è Pierre Hadot, filosofo contemporaneo francese, che ha dedicato il suo lavoro di ricerca ad un'analisi della filosofia antica e del suo valore per la vita degli individui. In particolare, nel testo *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Hadot riprende le attività che i filosofi antichi svolgevano nel quotidiano, mostrando come stoici, epicurei, platonici, aristotelici, usassero le acquisizioni raggiunte grazie all'uso della ragione non come modelli teorici fini a sé stessi, ma piuttosto come strumenti per migliorare la propria esistenza, attraverso un cambio di prospettiva rispetto alle loro azioni e a ciò che li circondava.

La filosofia antica, quindi, richiedeva una vera e propria conversione che portava ad un cambiamento delle abitudini di vita. Da questa concezione si analizzerà l'atteggiamento che presuppone ogni trasformazione data dalla ripetizione delle pratiche filosofiche antiche a partire dalla definizione di religioso, e dalle sue differenze con il termine religione, nel testo *A Common Faith*, di John Dewey, il quale mostra come ogni essere umano tenga a mente dei riferimenti, molti dei quali non appartenenti al mondo materiale, che influenzano comunque le sue azioni. Si cercherà quindi di far emergere cosa muoveva un filosofo verso l'intraprendere un percorso di cambiamento lungo quanto la sua intera esistenza.

Nel confronto tra i punti in comune dei termini religioso e filosofico ci sarà un'attenzione particolare al momento presente, soprattutto secondo la scuola di pensiero stoica, rappresentata da Marco Aurelio. Verranno successivamente analizzati i benefici di quelli che Hadot definirà come *esercizi spirituali*, rispetto al controllo delle proprie passioni e al modo di relazionarsi a sé stessi e agli altri.

Questo in particolare considerando il dialogo e la lettura, entrambe attività fondamentali per formare e trasformare il soggetto nell'Antichità.

Tuttavia, Hadot non fu l'unico filosofo francese a considerare l'importanza della pratica filosofia nella vita degli antichi. Un altro pensatore che nel Novecento contribuì alla riscoperta di questa concezione pratica della filosofia fu Michel Foucault, il quale tenne particolarmente in considerazione la cura del sé svolta in età ellenistica e romana. Nonostante i punti in contatto con la riflessione condotta da Hadot siano innumerevoli, nel testo *L'ermeneutica del soggetto*, Foucault descrive come le pratiche del sé vadano ricondotte ad uno sforzo compiuto dal soggetto verso sé stesso, e quindi di come il senso di tale fenomeno vada ricondotto all'individualità che lo compie. In Hadot, invece, questa finalità degli esercizi spirituali non sarà l'aspetto preponderante, in quanto nell'apice del suo processo di realizzazione l'essere umano dovrà rendersi conto di avere in sé un elemento comune a tutto l'Universo. In *esercizi spirituali e filosofia antica*, a legittimare la pratica filosofica non è la dimensione individuale, ma quella collettiva data dall'appartenenza ad un contesto più ampio, quella della Natura.

In fine, partendo da questo rimando all'elemento naturale e alla relazione che i filosofi antichi instaurarono con esso, si proporrà un riferimento al pensiero orientale, ciò fatto con la consapevolezza che nessuno può uscire da sé e dai limiti del proprio linguaggio, e che il confronto con un diverso orizzonte culturale presuppone una disposizione all'ascolto e all'incontro con l'altro, il quale sarà sempre, almeno in parte, analizzato attraverso le proprie categorie. L'avvicinamento con l'Oriente, quindi, verrà condotto attraverso l'analisi dei due testi di François Jullien, *Nutrire la vita*, e di Giangiorgio Pasqualotto, *Oltre la filosofia*, i quali permettono di considerare alcuni punti di contatto tra la concezione di filosofia condotta da Pierre Hadot e gli insegnamenti appartenenti a buddhismo e taoismo.

# CAPITOLO I

## LA VITA FILOSOFICA, PRESUPPOSTI E CONSEGUENZE

### *1.1. L'atteggiamento al primo posto, pratiche filosofiche e religiose*

Prima di entrare più nello specifico in quelli che erano gli esercizi spirituali svolti nella Grecia antica, verrà preso in considerazione l'atteggiamento di chi decide di compiere uno sforzo costante per modificare la propria quotidianità, in modo da elevare qualitativamente i propri pensieri, le azioni e quindi l'intera sua esistenza. Si cercherà di rispondere alle seguenti domande: cosa muove l'essere umano verso queste pratiche di trasformazione del sé? Ci sono dei punti in comune tra l'attenzione del fedele che segue una religione e il filosofo antico che agisce in virtù della sua filosofia?

Pierre Hadot, nell'opera *Esercizi spirituali e filosofia antica*, ha mostrato le affinità tra le pratiche filosofiche antiche e la religione cristiana, già dal II secolo d.C. infatti gli scrittori cristiani chiamati Apologisti hanno presentato il cristianesimo come una filosofia, in particolare come la filosofia<sup>1</sup>. Nel riportare tale fenomeno Hadot scrive: “Secondo loro, i filosofi greci non hanno posseduto che parte del Logos, mentre i cristiani sono in possesso del Logos stesso incarnato in Gesù Cristo. Se filosofare è vivere conforme alla legge della ragione, i cristiani filosofano perché vivono conforme alla legge del Logos divino”<sup>2</sup>. Il fatto che successivamente il cristianesimo abbia ereditato il valore sociale della filosofia, in quanto le persone hanno preferito affidarsi alla legge divina piuttosto che alla ragione umana, non rende l'atteggiamento alla base delle pratiche religiose

---

<sup>1</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, tr. it., Einaudi, Torino 2005, p. 71.

<sup>2</sup> *Ivi*, p. 72.

completamente diverso da quello sotteso in quelle filosofiche<sup>3</sup>, anzi se il cristianesimo poteva essere considerato come una filosofia, era proprio perché la filosofia stessa era già ritenuta come un modo d'essere<sup>4</sup>.

Questi due aggettivi: religioso e filosofico, quindi potrebbero essere più simili del previsto, tuttavia, il termine religioso fa scaturire diversi temi e significati. Per rapportarlo in maniera efficace alla pratica filosofica verrà considerato tale concetto nel pensiero del filosofo naturalista John Dewey, il quale nell'opera *A Common Faith*, propone un'illuminante riflessione sulle differenze tra religione e religioso dando una nuova e più complessa denotazione di quest'ultimo<sup>5</sup>.

Religious denotes nothing in the way of a specifiable entity, either institutional or as a system of beliefs. It does not denote anything to which one can specifically point as one can point to this and that historic religion or existing church. For it does not denote anything that can exist by itself or that can be organized into a particular and distinctive form of existence. It denotes attitudes that may be taken toward every object and every proposed end or ideal.<sup>6</sup>

Dewey evidenzia come l'atteggiamento religioso non sia legato ai dogmi di una certa religione. Il fedele autentico non segue in maniera passiva ciò che le istituzioni professano, in quest'ottica il tratto fondamentale della vita religiosa è la modifica del sé e delle proprie azioni. Se si vuole coltivare la propria fede non basta saper recitare qualche orazione, ma bisogna riuscire a mettere in pratica nel quotidiano i valori che tale dottrina professa, riuscendo quindi ad incarnarli nella propria persona. Roger A. Ward, in *Conversion in American Philosophy*, riprende il concetto di attitudine religiosa definita da Dewey, descrivendolo come una trasformazione della volontà e delle abitudini di un individuo<sup>7</sup>. Secondo Ward, l'atteggiamento religioso permette all'essere umano di adottare una prospettiva

---

<sup>3</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 70.

<sup>4</sup> *Ivi*, p. 73.

<sup>5</sup> Cfr. J. DEWEY, *A Common Faith*, Yale University Press, New Haven & London 2013, p. 1.

<sup>6</sup> *Ibidem*.

<sup>7</sup> R. WARD, *Conversion in America Philosophy*, Fordham University, 2004, p. 69.

autentica rispetto alla sua vita e allo scopo delle sue azioni<sup>8</sup>. La scelta di intraprendere questa “genuine transformation” viene identificata col termine conversione. Conversione che porta ad un’esistenza dinamica e volta all’evoluzione di un soggetto che trova in sé stesso la volontà e i valori da seguire nel corso della vita:” Conversion to the religious attitude is all that can at once be religious, in terms of approaching ideal ends, and also transformative, since there is no static image toward which it moves, no set completion that it seeks beyond its own control”<sup>9</sup>. Parlando delle scuole filosofiche antiche, anche Hadot utilizza il termine conversione, in quanto una volta che i filosofi entravano a far parte di una certa corrente di pensiero dovevano accettare i suoi dogmi e tenerli presenti nel loro quotidiano, senza la possibilità di metterli in discussione. Questo è il motivo per cui le regole di vita del platonismo, aristotelismo, stoicismo ed epicureismo sono rimaste le medesime per tutta l’antichità<sup>10</sup>. Questo atto di conversione, che permette all’essere umano di affrontare ogni esperienza in maniera autentica, seguendo ciò che ritiene imprescindibile, è ciò che accomuna l’esercizio filosofico antico con le pratiche religiose. Grazie a questa volontà di seguire determinati dogmi, filosofici o religiosi, gli individui colgono la forza formativa e trasformativa che ogni esperienza di vita può avere se approcciata nel modo corretto. Ecco, quindi, che come scritto da Paul Lynch nell’articolo *Shadow living: Toward Spiritual exercises for living*, nel quale si parla degli esercizi spirituali e delle loro conseguenze nell’opera di Hadot. Un filosofo non è identificato solo da come pensa, ma soprattutto da come vive<sup>11</sup>, e per alimentare questo atteggiamento di conversione sono necessarie pratica costante e disciplina. Lynch porta l’esempio dell’imperatore romano Marco Aurelio, che convertendosi allo stoicismo, nelle sue pratiche quotidiane aveva come fine ultimo non conoscere

---

<sup>8</sup> *Ivi*, p. 71.

<sup>9</sup> *Ivi*, p. 73.

<sup>10</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 16.

<sup>11</sup> Cfr. P. LYNCH, *Shadow living: Toward Spiritual exercises for living*, in *Shadow living*, 2018, p. 499-516, qui 510.

perfettamente tale pensiero filosofico, ma incarnarlo nel miglior modo possibile<sup>12</sup>. La modifica attiva del proprio sé causata dalla volontà di adattarsi all'esistenza senza subire e basta ciò che il mondo può mettere davanti ad un essere umano, è un altro tratto fondamentale dell'attitudine religiosa in Dewey, la quale mostra un adattamento volontario e consapevole da parte di un soggetto per cercare di armonizzare le situazioni esterne che lo influenzano con la sua condizione individuale<sup>13</sup>, nonostante questo atteggiamento attivo, come il filosofo antico che non può cambiare i dogmi della corrente di pensiero alla quale ha aderito, anche l'uomo religioso descritto in *A Common Faith*, si sottomette volontariamente a degli ideali, che lo influenzeranno continuamente nel suo percorso di vita<sup>14</sup>.

### *1.2. L'attenzione al momento presente e l'influenza del "non visto"*

Come riportato sempre da Hadot, un altro aspetto di vicinanza tra filosofo antico e fedele è l'attenzione che essi hanno nei confronti del momento presente<sup>15</sup>. Essa era l'atteggiamento fondamentale delle scuole stoiche, in quanto l'attenzione permette di avere una vigilanza sul qui e ora e ciò libera dalle distrazioni provocate da eventi passati o futuri, permettendo così all'uomo di non essere schiavo delle sue passioni<sup>16</sup>. Questo focus rispetto al momento presente permette inoltre una connessione continua con Dio, alimentando così la fede del credente: "L'uomo *attento* vive incessantemente in presenza di Dio, acconsentendo con gioia alla volontà della Ragione universale e vedendo tutte le cose con lo sguardo di Dio. Tale è l'atteggiamento filosofico per eccellenza. Tale è anche l'atteggiamento del filosofo cristiano"<sup>17</sup>. Grazie all'attenzione, quindi, ogni individuo è in grado di

---

<sup>12</sup> Cfr. P. LYNCH, *Shadow living: Toward Spiritual exercises for living*, cit., p. 514.

<sup>13</sup> Cfr. J. DEWEY *A Common Faith*, cit., p. 15.

<sup>14</sup> *Ibidem*.

<sup>15</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 74.

<sup>16</sup> *Ivi*, p. 36.

<sup>17</sup> *Ivi*, p. 74.



tenere a mente quello che realmente lo muove, e questo permette di agire con consapevolezza e autenticità anche agli avvenimenti più inattesi della vita<sup>18</sup>.

Rober Innis, nel suo articolo *Existencial Goods of Living in the Instant: Lesson from the Ancients*, esplicita come sia nel pensiero di Dewey che in quello di Hadot, ci siano degli importanti riferimenti rispetto all'attenzione che bisognerebbe avere verso il momento presente e delle sue conseguenze rispetto alle azioni umane. Attraverso la celebre frase dell'imperatore Marco Aurelio: "All of us are creatures of a day"<sup>19</sup>, Innis introduce l'importanza del ricordare che ogni essere umano ha un tempo limitato, e per non rischiare di sprecare la propria esistenza è necessario tenere questo fatto sempre a mente, attraverso la ripetizione costante di pratiche e massime capaci di rievocare tale messaggio<sup>20</sup>.

Le due correnti di pensiero dell'antichità che più hanno cercato di mantenere l'attenzione sul qui e ora erano lo stoicismo e l'epicureismo. Secondo la prima, l'esercizio filosofico doveva permettere agli uomini di riconoscere un ordine cosmico, il quale facesse sentire chi lo riconosceva come parte del mondo naturale<sup>21</sup>. La ripetizione costante di questa pratica permetteva agli stoici di avere una tensione continua verso il momento presente<sup>22</sup>. Tale tensione era data dall'aspirazione ad una vita dedicata al superamento dei limiti intrinseci all'individualità, e a desiderare solo ciò che rispetta la virtù, ossia l'azione retta conforme alla ragione<sup>23</sup>. Gli epicurei, invece, si focalizzavano nel momento presente attraverso la contemplazione del cosmo, cercando di eliminare i pensieri che potevano causare turbamento<sup>24</sup>, così facendo essi ricercavano il piacere genuino dato dall'essere parte del mondo<sup>25</sup>. Questi due modi di approcciarsi al

---

<sup>18</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 36.

<sup>19</sup> R. INNIS, *Existencial Goods of Living in the Instant: Lesson from the Ancients*, in "Journal Speculative Philosophy", n. 30, 2016, p. 144-162 (citazione a p. 145).

<sup>20</sup> *Ibidem*.

<sup>21</sup> *Ivi*, p. 147.

<sup>22</sup> *Ivi*, p. 149.

<sup>23</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 39.

<sup>24</sup> Cfr. R. INNIS, op. cit., p. 149.

<sup>25</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 39.

momento presente hanno permesso agli esseri umani che li hanno praticati con costanza di instaurare un legame più intenso col mondo attorno a loro, senza cadere in qualche forma di esistenza passiva o nichilismo<sup>26</sup>. Così scrive Hadot nel testo *La cittadella interiore*:

L'altra finalità dell'esercizio di definizione del presente è di focalizzare l'attenzione su ciò che stiamo per fare o per vivere. In questo caso non si tratta più di diminuire la difficoltà o la sofferenza, ma al contrario di esaltare la coscienza dell'esistenza e la coscienza della libertà (...) di concentrarsi sulla rappresentazione presente, sull'azione presente, sull'evento presente, di non inquietarsi né per il passato né per il futuro.<sup>27</sup>

L'attenzione al momento presente, quindi, è un elemento cardine delle pratiche filosofiche antiche, essa permetteva di liberare dalle passioni causate dalla tendenza umana a concentrarsi su situazioni o pensieri inerenti a fatti che non si possono controllare, come ciò che ormai è successo e quello che potrà accadere. Aiuta, inoltre, ad essere vigili, in quanto si cerca di considerare solo ed esclusivamente l'istante che si sta vivendo, il quale è sempre padroneggiabile e sempre sopportabile nella sua esiguità<sup>28</sup>. Oltre a considerare l'importanza del qui e ora per i filosofi antichi nel testo di Hadot, Innis mostra come anche Dewey, nell'opera *Experience and Nature*, abbia affrontato questo tema, riferendosi al tempo presente come l'unico in cui gli esseri umani vivono sempre, e dell'importanza di cercare il significato di ogni esperienza proprio in questo istante temporale<sup>29</sup>. Dewey, infatti, era convinto che l'attenzione al momento presente potesse avvicinare l'essere umano all'esperienza, dando una qualità superiore al suo essere nel mondo e permettendogli di sentire la splendida sensazione dell'essere nel qui e ora<sup>30</sup>. Come stoici ed epicurei tenevano sempre a mente i

---

<sup>26</sup> R. INNIS, op. cit., p. 151.

<sup>27</sup> P. HADOT, *La cittadella interiore. Introduzione ai pensieri di Marco Aurelio*, tr. it., Vita e pensiero, Milano 1996, p. 128.

<sup>28</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 35.

<sup>29</sup> Cfr. R. INNIS, op. cit., p. 146.

<sup>30</sup> *Ivi*, p. 153.

dogmi definiti dalla loro scuola filosofica, anche l'uomo religioso definito in *A Common Faith*, segue dei riferimenti costanti nel corso delle sue esperienze. Dewey, infatti, era convinto che ogni essere umano avesse degli obiettivi o ideali che andavano ad influenzare la sua condotta<sup>31</sup>. La cosa particolare dell'avere dei punti di riferimento che influenzano il comportamento, i quali possono essere scelti attraverso una riflessione razionale o spinti da un sentimento di fede, è che gli uomini vengono mossi da qualcosa di completamente astratto, che esula dall'esperienza empirica, ma che è comunque in grado di modificarla. Facendo un esempio banale: ogni persona tutti i giorni è influenzata da dei bisogni fisici, e per soddisfarli dovrà cercare di entrare in contatto diretto nella realtà con determinati beni. Il credente, invece, è mosso da qualcosa di completamente diverso. Quello che Dewey definisce come *un-seen*: il potere degli ideali, i quali esercitano un'influenza nella realtà senza però avere una data empirica<sup>32</sup>. Ogni tipo di persona: artisti, scienziati, fedeli... è mossa dal non visto. L'attitudine religiosa, che accomuna ognuno di loro, può essere definita come il legame creato dall'immaginazione umana con determinate idee o valori e l'atteggiamento quotidiano di tali individui<sup>33</sup>.

Nel caso delle filosofie antiche questo elemento "non visto" era dato dall'esigenza di formare e trasformare il proprio io, in modo da non vivere alla mercé del destino:

"La preoccupazione del destino individuale e del progresso spirituale, l'affermazione intransigente dell'esigenza morale, l'esortazione alla meditazione, l'invito alla ricerca di quella pace interiore che tutte le scuole, persino quelle scettiche, propongono come scopo della filosofia, il sentimento di grandezza e della serietà dell'esistenza, ecco – mi pare – ciò che nella filosofia antica non è mai stato superato e rimane sempre vivo".<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Cfr. J. DEWEY *A Common Faith*, cit., p. 19.

<sup>32</sup> *Ivi*, p. 4.

<sup>33</sup> *Ivi*, p. 21.

<sup>34</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 27.

Questo è il grande elemento “non visto” della pratica filosofica antica, ciò che ha mosso intere scuole di pensiero, non solo verso profonde riflessioni, ma dando loro uno slancio verso l’azione. La filosofia, quindi, non era solo conoscere, ma anche e soprattutto essere, essere più pienamente in un costante tentativo di miglioramento. La pratica filosofica permette quindi di mantenere il focus sulla vita stessa, orientando l’essere umano ad un percorso all’interno del mondo e non fuori da esso, in modo da assaporare ogni momento senza perdersi nelle aspettative di quello che potrebbe succedere e che spesso non possiamo controllare<sup>35</sup>. Riportando l’analisi della filosofia antica fatta da Hadot, Innis ribadisce inoltre, che l’epoca antica non va presa come momento ideale della filosofia umana, in quanto non c’è ancora stato un momento dove l’uomo è stato in grado di vivere sempre nella massima presenza, questo sta a significare che l’ostacolo per raggiungere questo modo d’essere non risiede nella modernità, ma nell’uomo stesso, il quale, come detto, deve sforzarsi costantemente di compiere un atto di miglioramento<sup>36</sup>. L’attività di crescita e miglioramento personale è stata paragonata dal filosofo greco Plotino alla realizzazione di una statua: questo perché quotidianamente un individuo deve eliminare, o quantomeno limitare, degli elementi viziosi per approdare alla realizzazione di sé stesso. Come lo scultore che a poco a poco toglie il marmo in eccesso per far emergere il proprio capolavoro<sup>37</sup>.

---

<sup>35</sup> Cfr. R. INNIS, op cit., p. 155.

<sup>36</sup> *Ivi*, p. 157.

<sup>37</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 60.

## CAPITOLO II

### ESERCIZI SPIRITUALI E IL CONFRONTO CON FOUCAULT

#### *2.1. Come scolpire la propria statua*

Dopo aver analizzato l'attitudine del filosofo antico e la sua attenzione al momento presente, la quale era già considerata come un'attività volta a orientare e modificare i pensieri di chi la metteva in atto, verranno esplicitati anche gli altri esercizi spirituali, in modo da capire in cosa consistessero e quali fossero i loro effetti su chi li ripeteva quotidianamente. Il testo di riferimento rimarrà *Esercizi spirituali e filosofia antica* di Pierre Hadot, nel quale il filosofo francese ha voluto precisare la portata di tale fenomeno e mostrare le conseguenze che ne derivano per la comprensione del pensiero antico e della filosofia stessa. Nella filosofia antica la teoria non aveva uno statuto indipendente, essa infatti veniva studiata per poi essere applicata sempre ad una dimensione pratica<sup>38</sup>. Come è stato detto precedentemente, filosofare voleva dire: "Scegliere una scuola, convertirsi al suo modo di vivere e accettare i suoi dogmi"<sup>39</sup>. In questa visione della vita filosofica erano fondamentali delle attività da svolgere nella quotidianità, le quali permettessero ai membri delle scuole filosofiche di fare propri i dogmi che venivano discussi e prediletti. Svolgere tali esercizi aveva un ruolo trasformativo sulla personalità degli individui, e proprio per questo essi erano definiti con l'aggettivo: "spirituali", in quanto influenzavano l'intera psiche umana e permettevano a chi li praticava di elevare il proprio spirito ad un livello più

---

<sup>38</sup> P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 16.

<sup>39</sup> *Ibidem*.

oggettivo, ottenendo così una visione più ampia dell'esistenza<sup>40</sup>. Nell'articolo *Shadow Living: Toward Spiritual Exercises for Living*, Paul Lynch associa la spiritualità delle pratiche considerate da Hadot con il concetto: *replacing the self*, questo perché ribadendo volta per volta a sé stessi dei concetti dal valore trasformativo, si porta il proprio io a ricollocarsi in una prospettiva diversa rispetto al mondo che lo circonda e ai pensieri che lo influenzano, così facendo l'individuo che attua tale esercizio è in grado di instaurare un legame più intenso e autentico col suo percorso di vita<sup>41</sup>.

Un primo scopo fondamentale di queste pratiche trasformative adottate dai filosofi antichi era quello di liberare la mente dalle passioni, le quali erano ritenute, specialmente dagli stoici, come la principale fonte di sofferenza e turbamento per gli esseri umani<sup>42</sup>. Questa liberazione del pensiero dalle passioni avveniva attraverso il passaggio dalla visione umana della realtà, quella che ogni uomo ha in quanto essere individuale, a una prospettiva naturale delle cose, la quale permette di collocare ogni avvenimento all'interno di una dimensione universale, così facendo l'angoscia e il disordine provate da un soggetto durante un'esperienza dolorosa vengono messe in secondo piano rispetto a un ordine superiore<sup>43</sup>. Un esempio di questa attività sono *Le Meditazioni* di Marco Aurelio, le quali costituiscono una sorta di diario personale dei pensieri dell'imperatore romano, esse non erano regole da applicare meccanicamente, ma dovevano diventare delle prese di coscienza, date da quell'esercizio di scrittura e presenza a sé stesso<sup>44</sup>. Marco Aurelio aderendo alla filosofia stoica cercò di ripetere giornalmente questo tentativo di liberazione dalle passioni attraverso la fisica, un metodo di definizione che prevedeva il mettere a nudo gli oggetti o gli eventi che compongono l'esistenza, separandoli dalle rappresentazioni convenzionali che gli uomini fanno

---

<sup>40</sup> *Ivi*, p. 30.

<sup>41</sup> Cfr. P. LYNCH, *Shadow living: Toward Spiritual exercises for living*, cit., p. 513.

<sup>42</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 32.

<sup>43</sup> *Ivi*, p. 33.

<sup>44</sup> Cfr. P. HADOT, *La cittadella interiore. Introduzione ai pensieri di Marco Aurelio*, cit., p. 54.

abituamente e considerandoli solamente come opere della natura<sup>45</sup>, senza quindi aggiungere quella che Marco Aurelio chiamava vanità, ossia l'apparenza gonfiata dalle opinioni umane<sup>46</sup>. Così facendo:” Lo sguardo dell'anima viene a coincidere con lo sguardo divino della natura universale. Come respiriamo con l'aria che ci circonda, così dobbiamo pensare con il Pensiero in cui siamo immersi”<sup>47</sup>. Attraverso questo esercizio di scrittura Marco Aurelio allenava una vigilanza costante, cercando di seguire lo stile di vita diffuso dallo stoicismo<sup>48</sup>.

“The art of living, is more like the wrestler's art than the dancer's in this regard, that it must stand ready and firm to meet whatever happens to it, even when unforeseen (...) When we get beat up in the gymnasium, “we do not mark [our opponent] down as a bad character, or take offense . . . let us make many allowances for those who are, so to speak, the companions of our exercises”<sup>49</sup>.

Lynch riprende la metafora usata dall'imperatore filosofo della vita come un combattimento, mostrando come gli esercizi spirituali permettano di affrontare le sfide della vita quotidiana e di trarre da esse una crescita personale<sup>50</sup>. La filosofia antica acquisì quindi un valore terapeutico, perché grazie alla ripetizione dei dogmi diffusi nelle scuole e alla loro implementazione nel quotidiano, gli uomini hanno potuto sviluppare dei mezzi per migliorarsi, in modo da superare emozioni negative e momenti di crisi.

Un momento fondamentale per le esercitazioni dei filosofi antichi era il dialogo, in quanto attraverso le conversazioni e le varie deviazioni che il dialogo orale può prendere, un individuo doveva rendere conto di sé e del suo modo di condurre l'esistenza<sup>51</sup>. Questo perché il dialogo era un esercizio di presenza a sé stessi, oltre

---

<sup>45</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 124.

<sup>46</sup> *Ivi*, p. 127.

<sup>47</sup> *Ivi*, p. 128.

<sup>48</sup> Cfr. P. LYNCH, *Shadow living: Toward Spiritual exercises for living*, cit., p. 511.

<sup>49</sup> *Ivi*, p. 512.

<sup>50</sup> *Ibidem*.

<sup>51</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 43.

che agli altri, e grazie a questa presenza si è in grado di instaurare un incontro autentico con chi si sta parlando<sup>52</sup>. La figura principale che ha mostrato l'importanza del dialogo fu Socrate, egli attraverso le sue domande faceva intraprendere ai suoi contemporanei un esercizio interiore volto a all'esame del proprio sé, in modo che l'interlocutore riuscisse a conoscersi veramente<sup>53</sup>. Nel testo: *Hadot e Foucault nello specchio dei greci*, Moreno Montanari riprende l'analisi della filosofia socratica di Hadot, mostrando come per il filosofo di Atene la coerenza fosse un elemento imprescindibile, egli quindi cercava di "risvegliare" i suoi interlocutori dal "sonno dogmatico della ragione", senza limitarsi a correggere solo i loro pensieri, ma chiamando in causa anche il loro stile di vita<sup>54</sup>. Questo perché il discorso filosofico non è più fine a sé stesso, ma sempre calato nella quotidianità di un individuo, in quanto elemento che ne può influenzare la vita e le azioni<sup>55</sup>. Sarebbe riduttivo pensare che ogni dialogo sia fatto per informare chi ascolta. Nella conversazione autentica vi è uno sforzo comune verso la verità, e quest'ultima non è data dalle conclusioni, ma dell'itinerario che è stato discusso per raggiungerle<sup>56</sup>. Dall'insegnamento di Socrate emerge quindi l'imprescindibilità del confronto con l'altro, questo perché la filosofia socratica mirava ad un risveglio di coscienza realizzabile solo in una relazione tra persona e persona<sup>57</sup>.

Un altro momento importante per il miglioramento dell'individuo era la lettura, come nel dialogo infatti, leggendo il filosofo ha la possibilità di trasformare il suo io grazie a uno sforzo intellettuale. Nell'antichità le opere scritte erano legate alla comunicazione orale, questo perché spesso la lettura veniva fatta ad alta voce. Il ritmo del periodo e la sonorità delle parole erano degli elementi fondamentali al momento della stesura del testo. Per la maggior parte le produzioni scritte dei

---

<sup>52</sup> *Ivi*, p. 46.

<sup>53</sup> *Ivi*, p. 44.

<sup>54</sup> Cfr. M. MONTANARI, *Hadot e Foucault nello specchio dei greci la filosofia antica come esercizio di trasformazione*, Mimesis, Milano-Udine 2009, p. 60-61.

<sup>55</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 195.

<sup>56</sup> *Ivi*, p. 49.

<sup>57</sup> *Ivi*, p. 108.



filosofi rappresentavano un prolungamento dei loro insegnamenti orali nelle scuole<sup>58</sup>, questa scelta di mantenere una continuità tra oralità e scrittura era data dalla convinzione che:” ciò che la parola viva scrive nelle anime è più reale e più durevole dei caratteri tracciati sul papiro o sulla pergamena”<sup>59</sup>. Quando si affronta un’opera filosofica appartenente all’antichità si deve sempre tenere in considerazione il fine ultimo del progresso spirituale: in esse, infatti, venivano esplicitati i principi all’inizio per poi dedurne le conseguenze, e proprio questo percorso di esegesi, che il lettore doveva intraprendere, costituiva l’esercizio di miglioramento insito nel testo scritto<sup>60</sup>. Considerando l’importanza della lettura, i testi filosofici non appaiono più come costruzioni teoriche fini a sé stesse, in essi emergono dei metodi in grado di trasmettere nuove maniere di vivere e di vedere il mondo<sup>61</sup>. Arnold I. Davison e Frédéric Worms evidenziano come la lettura di un testo antico sia a tutti gli effetti un esercizio spirituale, in quanto porta a un superamento dei propri pregiudizi e delle proprie abitudini, immergendosi così in una diversa visione del mondo<sup>62</sup>. Leggendo l’individuo non si mette in relazione solo con un sapere teorico, ma entra in contatto prima di tutto con sé stesso e successivamente con un altro uomo e una cultura che spesso non gli appartiene<sup>63</sup>. “Del resto Aristotele non pensa affatto a proporre un sistema completo della realtà, vuole insegnare ai suoi allievi a impiegare metodi corretti nella logica, nella scienza della natura, nella morale”<sup>64</sup>.

Va in fine specificato che il fenomeno sociale degli esercizi spirituali era particolarmente vasto e frastagliato, come visto precedentemente tali pratiche potevano essere destinate a creare abitudini, volgere l’anima verso il cosmo o cambiare la personalità di chi le ripeteva. Queste diversità erano determinate dalle

---

<sup>58</sup> *Ivi*, p. 19.

<sup>59</sup> *Ibidem*.

<sup>60</sup> *Ivi*, p. 20.

<sup>61</sup> *Ivi*, p. 66.

<sup>62</sup> Cfr. A. DAVIDSON, F. WORMS, *Pierre Hadot, l’insegnamento degli antichi, l’insegnamento dei moderni*, tr. it., ETS, Pisa 2012, p. 14-15.

<sup>63</sup> *Ivi*, p. 17.

<sup>64</sup> P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 64.

diverse correnti di pensiero del mondo antico, nonostante ciò, tutti gli esercizi spirituali richiedevano dei mezzi comuni, come tecniche dialettiche e retoriche di persuasione, concentrazione mentale e il padroneggiamento del linguaggio interiore. Ognuno di questi elementi veniva utilizzato in vista dello stesso fine: il miglioramento e la realizzazione del sé<sup>65</sup>. Gli esercizi spirituali sono indirizzati all'educazione del proprio io, e ad alimentare la loro ripetizione nella vita comune è la volontà dell'uomo di migliorare costantemente sé stesso. Ecco che il filosofo antico, oltre a poter essere paragonato alla figura del religioso, assume anche le caratteristiche dell'atleta, il quale grazie all'allenamento e alla sua forza d'animo approda a una versione superiore di sé stesso<sup>66</sup>.

## *2.2 Un'altra prospettiva della filosofia come pratica: Foucault e il dialogo con Hadot*

Oltre a Pierre Hadot, un altro filosofo francese che negli anni Ottanta ha considerato la filosofia come un'attività pratica e volta al miglioramento del soggetto è Michel Foucault. Nel testo *L'ermeneutica del soggetto*, egli analizza le pratiche del sé adottate tra il I e II secolo. La scelta di questo periodo storico è data dal fatto che secondo Foucault quest'epoca rappresenta il momento culminante di tale fenomeno sociale iniziato già nella Grecia Antica<sup>67</sup>. Egli inizia la sua riflessione dal concetto di cura di sé e individua come l'obiettivo ultimo delle attività volte al miglioramento personale fatte da greci e romani non sia nient'altro che il sé stesso<sup>68</sup>. Nel testo di Moreno Montanari, la cura del sé presente in Foucault è descritta come il modellamento della propria soggettività verso una forma più

---

<sup>65</sup> *Ivi*, p. 59.

<sup>66</sup> *Ibidem*.

<sup>67</sup> Cfr. M. FOUCAULT, *L'ermeneutica del soggetto*, trad. it., Feltrinelli, Milano 2021, p. 109.

<sup>68</sup> *Ibidem*.

virtuosa e compiuta<sup>69</sup>. Nel corso dell'esistenza, infatti, è fondamentale riuscire a realizzare il proprio soggetto e per fare ciò, ogni azione dell'essere umano deve seguire il principio incondizionato di occuparsi di sé<sup>70</sup>. In questa prospettiva, simile ma non uguale a quella di Hadot, la filosofia era costituita dall'insieme di pratiche e principi a disposizione degli individui per prendersi cura di sé o degli altri<sup>71</sup>. Le varie scuole filosofiche che ricercavano questo cambiamento del soggetto avevano come punto di riferimento la *tekhnē tou biou*, ossia le tecniche di vita grazie alle quali l'uomo era in grado di orientare le sue azioni alla salvezza<sup>72</sup>. Nel testo *Foucault on the Care of the self as an Ethical Project and a Spiritual Goal*, Richard White riprende l'idea che la cura del sé in Foucault consiste nel vivere la propria vita come se fosse la realizzazione di un'opera d'arte<sup>73</sup>, le pratiche del sé servivano appunto non solo per seguire delle regole riguardo alla propria condotta di vita, ma soprattutto per arrivare ad una trasformazione di sé stessi<sup>74</sup>. Trasformazione che, come detto precedentemente, avrebbe condotto alla salvezza. Con questo termine, Foucault non voleva solo evidenziare il dramma dalla condizione umana, che obbliga gli individui ad una costante fuga dai pericoli del mondo esterno. Con la parola salvezza vi è un rimando anche a degli aspetti positivi che si possono trovare nell'esistenza degli uomini: "Così come, infatti, una città riesce a salvarsi predisponendo attorno a sé le difese di cui ha bisogno (...) allo stesso modo sarà possibile dire che un'anima si salva, che un individuo riesce a salvarsi, solo se si è adeguatamente armato, solo se si è equipaggiato in modo da potersi effettivamente difendere in caso di necessità"<sup>75</sup>. La salvezza, quindi, è il risultato di uno sforzo permanente del soggetto su sé stesso, e la ricompensa di

---

<sup>69</sup> Cfr. M. MONTANARI, *Hadot e Foucault nello specchio dei greci la filosofia antica come esercizio di trasformazione*, cit., p. 21.

<sup>70</sup> Cfr. M. FOUCAULT, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 109.

<sup>71</sup> *Ivi*, p. 120.

<sup>72</sup> *Ivi*, p. 160.

<sup>73</sup> Cfr. R. WHITE, *Foucault on the Care of the self as an Ethical Project and a Spiritual Goal*, in *Hum Stud* 2014, n. 37, p. 489-504 (qui 495).

<sup>74</sup> *Ivi*, p. 491.

<sup>75</sup> M. FOUCAULT, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 162.

questo sforzo è l'ottenimento di un certo rapporto col proprio io<sup>76</sup>, un rapporto che grazie a dominio e vigilanza costanti diventa puro<sup>77</sup> e conduce l'essere umano al raggiungimento di uno stato di serenità e felicità<sup>78</sup>. Questa condizione ideale con il proprio sé, data da un certo modo di vivere, si contrappone alla figura dello *stultus*, ossia colui che non si prende cura di sé stesso e vive disperso nel tempo e vulnerabile rispetto agli avvenimenti del mondo esterno<sup>79</sup>. Lo *stultus* lascia che la sua vita scivoli via, questo perché in lui non è presente un volere preciso, qualcosa che sia in grado di guidare le sue scelte e che gli consenta di definire e occuparsi di sé stesso<sup>80</sup>. Attraverso la descrizione dello *stultus*, Foucault evidenzia l'importanza della filosofia e del filosofo, il quale è l'unico che attraverso il suo sapere può dirigere sé stesso e gli altri verso una vita migliore<sup>81</sup>. Nelle scuole filosofiche nate già in età antica<sup>82</sup>, infatti, gli studenti imparavano a controllare e dominare le rappresentazioni che avevano di ciò che li circondava, in modo da non concentrarsi sulle cose fuori dal loro controllo e vivere in uno stato di armonia con sé stessi e il mondo attorno a loro<sup>83</sup>. Oltre a saper governare i propri pensieri, un altro aspetto fondamentale dell'attività filosofica trattato nel *L'ermeneutica del soggetto*, è l'*askēsis*: l'esercizio del soggetto su sé stesso<sup>84</sup>, tale attività è stata definita come pratica della verità e non si esaurisce alla semplice obbedienza ad

---

<sup>76</sup> *Ivi*, p. 163.

<sup>77</sup> *Ivi*, p. 402.

<sup>78</sup> Nell'opera *L'uso dei piaceri*, Foucault individua lo scopo finale dell'occuparsi di sé stessi la realizzazione di una vita degna di essere vissuta, nonostante ciò, però, egli non aspirava a ritornare allo stile di vita degli antichi, anzi riteneva che a quell'epoca ci fossero diversi aspetti negativi. Tuttavia, il prendersi cura di sé era sicuramente tenuto più in considerazione. Secondo White, questa ispirazione suscitata dalle pratiche antiche è stato un elemento di contatto tra il pensiero di Foucault e quello di Nietzsche. Cfr. R. WHITE, *Foucault on the Care of the self as an Ethical Project and a Spiritual Goal*, cit., p. 494.

<sup>79</sup> Cfr. M. FOUCAULT, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 115.

<sup>80</sup> *Ivi*, p. 117.

<sup>81</sup> *Ivi*, p. 119.

<sup>82</sup> Cfr. R. WHITE, *Foucault on the Care of the self as an Ethical Project and a Spiritual Goal*, cit., p. 493.

Nel testo di White viene riportato come lo studio delle scuole antiche da parte di Foucault non sia stato fatto solo nell'*Ermeneutica del soggetto*, ma anche nella *Cura del sé* e nell'*uso dei piaceri*, nei quali sono presenti delle descrizioni degli esercizi che i filosofi stoici e non solo facevano per modificare il proprio io e raggiungere un equilibrio esistenziale.

<sup>83</sup> Cfr. M. FOUCAULT, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 126.

<sup>84</sup> *Ivi*, p. 277.

una legge, ma contraddistingue chi la esercita nella sua quotidianità, da un'esigenza di trasformare le proprie azioni e l'intero proprio essere:

La questione che Greci e Romani pongono a proposito dei rapporti tra soggetto e pratica, credo consista nel sapere in che misura il fatto di conoscere il vero, di dire il vero, di praticare e di esercitare il vero, possa consentire al soggetto non solo di agire come deve, ma anche di essere esattamente come deve essere, e come vuole essere.<sup>85</sup>

L'ascesi, quindi, aveva come obiettivo ultimo la formazione di un rapporto compiuto e completo tra sé e sé stessi<sup>86</sup>. Dall'analisi foucaultiana emerge come l'*askēsis* filosofica non sia un processo privativo, ma piuttosto una sorta di equipaggiamento o preparazione verso gli avvenimenti della vita<sup>87</sup>. In particolare, White sottolinea come questa analisi dell'etica fatta da Foucault crei una differenza sostanziale tra la concezione di morale adottata dall'età moderna in poi, la quale consiste nel seguire delle leggi che indichino ciò che l'essere umano può e non può fare, con la concezione di morale antica, dove gli individui non si concentravano su un codice scritto, bensì sulla formazione di un comportamento virtuoso che ogni individuo doveva intraprendere<sup>88</sup>. Questo allenamento, che diventava una parte fondamentale del quotidiano di chi intraprendeva un esercizio di ascesi, veniva chiamato *paraskeuē*<sup>89</sup>, ossia l'insieme delle azioni necessarie alla crescita personale di un soggetto, in modo da prepararlo per quello che avrebbe potuto accadere nel corso dell'intera esistenza<sup>90</sup>. Foucault riprendendo la figura di Marco Aurelio, mostra come durante il tentativo di miglioramento un soggetto debba cercare di "conficcare in sé stesso" delle frasi cariche di razionalità, in modo da poterle seguire nei momenti di difficoltà, che sicuramente capiteranno durante il

---

<sup>85</sup> *Ivi*, p. 280-1.

<sup>86</sup> *Ivi*, p. 282.

<sup>87</sup> *Ivi*, p. 283.

<sup>88</sup> Cfr. R. WHITE, *Foucault on the Care of the self as an Ethical Project and a Spiritual Goal*, cit., p. 492.

<sup>89</sup> M. FOUCAULT, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 282.

<sup>90</sup> *Ivi*, p. 284.

suo percorso di vita<sup>91</sup>. Nella *paraskeuē*, quindi, non si attua solamente un cambiamento del soggetto che si sforza di seguire un certo modo d'essere dettato dalla razionalità, ma vi è anche una trasformazione di tale razionalità, definita in greco come *logos*, in *ethos*, ossia abitudini e regole di vita attuate da chi decide di seguirle prendendosi cura di sé.<sup>92</sup>

Sia nel testo di Hadot che in quello di Foucault, quindi, la filosofia assume un valore pratico senza limitarsi alla dimensione teorica<sup>93</sup>. In particolare, le *pratiche del sé* adottate nelle scuole antiche per entrambi i filosofi francesi consistevano: in una liberazione dall'esteriorità e dall'attaccamento passionale agli oggetti materiali, in un'autoanalisi del proprio io e delle proprie azioni, la quale richiedeva una vigilanza costante rispetto al momento presente, in modo da poter governare sé stessi e trovare la felicità nella libertà e nell'indipendenza interiore<sup>94</sup>. La centralità di queste tematiche, nelle opere di entrambi i filosofi francesi, offre l'opportunità di confrontare le loro interpretazioni della filosofia come pratica e trasformazione del sé. Del resto, Foucault ha sempre dichiarato l'importanza del lavoro di Hadot per le sue riflessioni, mentre quest'ultimo si dissocerà più volte dal pensiero del suo connazionale<sup>95</sup>. Per Foucault la filosofia antica rappresentava una serie di pratiche e di riflessioni in grado di offrire a chi aveva la possibilità di esercitarle nuove opportunità di soggettivazione<sup>96</sup>. L'allenamento costante a cui i filosofi antichi si dedicavano era un esercizio del sé su di sé, per cui l'intera attività filosofica si esauriva nel tentativo di ottenere una relazione compiuta e autentica con sé stessi<sup>97</sup>. Proprio questo riferimento ultimo al soggetto è stato uno dei motivi della critica di Hadot rispetto alla visione foucaultiana della pratica filosofica antica, in quanto egli riteneva che:

---

<sup>91</sup> *Ivi*, p. 285.

<sup>92</sup> Cfr. M. MONTANARI, *Hadot e Foucault nello specchio dei greci la filosofia antica come esercizio di trasformazione*, cit., p. 11.

<sup>93</sup> *Ivi*, p. 14.

<sup>94</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 175.

<sup>95</sup> Cfr. M. MONTANARI, *Hadot e Foucault nello specchio dei greci la filosofia antica come esercizio di trasformazione*, cit., p. 22.

<sup>96</sup> *Ivi*, p. 21.

<sup>97</sup> Cfr. M. FOUCAULT, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 282.

“... questo movimento di interiorizzazione sia indissolubilmente legato a un altro movimento, grazie al quale ci si eleva ad un livello spirituale superiore, in cui si ritrova un tipo diverso di esteriorizzazione, un'altra relazione con l'esteriorità, un nuovo modo di essere al mondo, che consiste di prendere coscienza di sé come parte della Natura, come particella della Ragione universale. Non si vive più nel mondo umano, convenzionale e abituale, ma nel mondo della Natura.”<sup>98</sup>

Secondo Hadot, quindi, attraverso gli esercizi spirituali vi è una presa di consapevolezza dell'individuo rispetto alla presenza in sé stesso di una Ragione universale, in quanto egli si rende conto che appartiene ad una dimensione più ampia della sua semplice individualità<sup>99</sup>. Nella filosofia antica, quindi, il discorso in prima persona è solo uno strumento nel processo di universalizzazione del pensiero umano. La vera finalità dell'esercizio spirituale è trascendere la componente particolare costituita dall'io, in modo da ritrovare la sua vocazione universale<sup>100</sup>. Questo superamento di sé, invece, non è presente nella cura del sé introdotta da Foucault, in quanto egli riteneva che negli esercizi spirituali, specialmente delle scuole stoiche, il soggetto prendeva coscienza delle sue colpe e delle sue debolezze, senza riconoscere un elemento divino, che lo rendesse parte di un contesto superiore<sup>101</sup>. Nel *L'ermeneutica del soggetto*, la cura del sé rappresenta un'assolutizzazione di sé come oggetto della cura, e nello stesso momento un'autofinalizzazione di sé a opere di sé<sup>102</sup>. Foucault, quindi, ha cercato di rispondere ad un problema, rispetto al quale gli antichi, come Seneca ed Epitteto, non avevano dato risposta: “A che cosa prepara una vita intesa, appunto come preparazione?”<sup>103</sup> In vista di cosa si inizia un tentativo di modifica del sé volto al miglioramento della soggettività? Tanto da portarla talvolta a ricollocarsi in una

---

<sup>98</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 175.

<sup>99</sup> *Ibidem*.

<sup>100</sup> Cfr. A. DAVIDSON, F. WORMS, *Pierre Hadot, l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, cit., p. 58.

<sup>101</sup> Cfr. M. FOUCAULT, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 377.

<sup>102</sup> *Ivi*, p. 155.

<sup>103</sup> *Ivi*, p. 399.

visione di sé e del mondo completamente diversa da quella usuale? Ebbene la risposta di Foucault è il soggetto stesso. Il rapporto del sé con sé stesso è il coronamento di un'esistenza vissuta prendendosi cura di sé, sviluppando una vera e propria arte di vivere<sup>104</sup>. Queste considerazioni rappresentano una delle differenze fondamentali nella concezione di filosofia come attività pratica in Hadot e Foucault.

### 2.3 La vita come prova e il valore della filosofia

Dopo aver analizzato la filosofia come attività pratica e trasformativa per un soggetto nel pensiero di Pierre Hadot e Michel Foucault, verranno analizzate le conseguenze della loro concezione di pratica filosofica nella percezione della condizione umana e di cosa rappresenti il percorso di vita. Nel testo *Pierre Hadot: l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, infatti, emerge come il filosofo francese abbia mostrato come la comprensione antica della filosofia può illuminare anche la pratica filosofica contemporanea<sup>105</sup>. Il ritorno al passato ottenuto attraverso l'analisi degli esercizi spirituali antichi ha portato a una modifica della considerazione che si aveva di tali pratiche sociali<sup>106</sup>. Questo perché, per quelli che Hadot definisce come *non filosofi*, questa disciplina potrebbe sembrare come un discorso astratto, destinato a pochi privilegiati che nella vita hanno potuto dedicarsi alla discussione di questioni particolarmente astruse<sup>107</sup>, e in un primo momento questa potrebbe sembrare la realtà, dato che Foucault stesso parla delle scuole filosofiche e del fatto che solo una cerchia ristretta della popolazione avesse la possibilità di frequentarle e acquisire le conoscenze che venivano discusse e insegnate al loro interno. Tale discriminazione avveniva

---

<sup>104</sup> *Ivi*, p. 401.

<sup>105</sup> Cfr. A. DAVIDSON, F. WORMS, *Pierre Hadot, l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, cit., p. 45.

<sup>106</sup> *Ivi*, p. 29.

<sup>107</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 193.



perché non tutti avevano sufficiente tempo libero per intraprendere un percorso finalizzato alla cura del sé<sup>108</sup>. Questo, però, non toglie che la filosofia non era composto solo da nozioni teoriche, come trattato precedentemente infatti, la frequentazione delle scuole nell'Antichità richiedeva di adottare un vero e proprio modo d'essere, il quale portava gli individui a compiere uno sforzo per migliorare i propri pensieri e le proprie azioni<sup>109</sup>. Così facendo essi potevano accedere al compiuto e integrale statuto di soggetti<sup>110</sup>. Ecco che pure in età contemporanea dove tutto è valutato in funzione della redditività grazie al dominio della tecnica scientifica, e quindi il discutere dei rapporti tra verità e soggettività, o di ciò che è bene e ciò che è male per un soggetto, non sembra avere un'utilità o un valore commerciale<sup>111</sup>. La filosofia non costituisce comunque un lusso, in quanto gli esercizi frutto della razionalità umana non rappresentano una perdita di tempo, anzi insegnano agli uomini un altro significato del termine utile: "Esiste ciò che è utile in vista di un fine particolare, il riscaldamento, o l'illuminazione, o i trasporti, ed esiste ciò che è utili all'uomo in quanto uomo, in quanto essere pensante."<sup>112</sup> La ricerca del miglior modo di vivere, iniziata già dagli stoici e dagli epicurei, induce ad un'inchiesta su quel che è, e su quel che siamo, in modo da rendere compiute le vite di chi decide di proseguire questa ricerca<sup>113</sup>. Nel testo di Hadot, la filosofia aiuta a costruire la propria vita attraverso un'esigenza di coerenza e quindi di universalizzazione della propria condotta<sup>114</sup>. Questo perché il discorso filosofico non è più fine a sé stesso, ma è al servizio della vita stessa. Si delinea, quindi, un tipo di filosofia che si identifica con la vita dell'uomo, la quale non rappresenta un'esistenza superficiale, ma cosciente della propria appartenenza all'umanità e al mondo<sup>115</sup>. Proprio attraverso questa acquisizione, rafforzata dall'esercizio

---

<sup>108</sup> Cfr. M. FOUCAULT, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 110.

<sup>109</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 32.

<sup>110</sup> Cfr. M. FOUCAULT, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 110.

<sup>111</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 193.

<sup>112</sup> *Ivi*, p. 194.

<sup>113</sup> Cfr. A. DAVIDSON, F. WORMS, *Pierre Hadot, l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, cit., p. 47.

<sup>114</sup> *Ivi*, p. 51.

<sup>115</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 195.

spirituali, si è in grado di mantenere una postura riflessiva verso di sé<sup>116</sup>, gli altri e il mondo, in modo da padroneggiare i propri pensieri e il desiderio di raggiungere la felicità in accordo con il proprio io e con ciò che lo circonda<sup>117</sup>. Nella concezione di vita filosofica sviluppata da Hadot vi è quindi la ricerca di una spiritualità intesa come lavoro su sé stessi, la quale sia in grado di vivificare l'esistenza fino a permettere all'individuo di trascendere il proprio sé<sup>118</sup>. Sempre nel testo di Montanari viene spiegato come anche in Foucault *il sapere spirituale* richiede una trasfigurazione del modo d'essere del soggetto<sup>119</sup>, il quale riesce a realizzarsi in una forma più virtuosa e compiuta grazie ad una serie di esercizi finalizzati alla cura del sé<sup>120</sup>. In vista di questo tentativo di trasformazione della propria soggettività sia Hadot che Foucault, riprendendo la filosofia stoica, concordano sul fatto che spesso l'essere umano non è in grado di definire se qualcosa rappresenti un pericolo, oppure un'occasione di crescita e quindi un'opportunità da vivere senza rifiutarla. Attraverso la pratica filosofica, infatti, si acquisisce anche una trasformazione del proprio sguardo, la quale apporta una riconciliazione tra l'uomo e le cose, e sotto questa nuova prospettiva, raggiunta dall'uomo virtuoso, tutto si ritrova sotto una nuova bellezza<sup>121</sup>. Per il saggio tutto ciò che compone il mondo esterno è frutto della volontà della natura universale, e quindi ogni evento, ogni cosa capitatagli è ugualmente degna di amore<sup>122</sup>. Riprendendo Seneca, Hadot afferma di come l'aspirazione a questa visione del mondo libera l'anima e la prepara alla conoscenza delle cose celesti<sup>123</sup>.

Foucault, invece, parla di ciò che è bene e ciò che è male per un soggetto nei seguenti termini: “Non potremmo più considerare tutte le prove e tutte le sventure,

---

<sup>116</sup> Cfr. A. DAVIDSON, F. WORMS, *Pierre Hadot, l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, cit., p. 51.

<sup>117</sup> *Ibidem*.

<sup>118</sup> Cfr. M. MONTANARI, *Hadot e Foucault nello specchio dei greci la filosofia antica come esercizio di trasformazione*, cit., p.19.

<sup>119</sup> *Ivi*, p. 27.

<sup>120</sup> *Ivi*, p. 21.

<sup>121</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 132.

<sup>122</sup> *Ivi*, p. 130.

<sup>123</sup> *Ibidem*.

allora, come se fossero dei mali, e anzi, saremo costretti a ritenere che si tratti di beni da cui è possibile trarre profitto e utilità per la formazione di un individuo”<sup>124</sup>. Ciò che permette ad un soggetto di mantenere un atteggiamento propositivo, quasi di sfida, anche rispetto all’ostacolo più impervio, è il fatto di vedere la vita come un insieme di prove, inclusa la sofferenza stessa<sup>125</sup>. La prova è, infatti, il mezzo che permette agli uomini di prendersi cura di sé stessi nelle difficoltà e quindi di formarsi nel corso della propria esistenza<sup>126</sup>. Più la vita è composta da prove e da difficoltà, più si ha la possibilità di realizzarsi in quanto soggetti<sup>127</sup> e quindi di trarre il massimo dall’esperienza su questo mondo<sup>128</sup>. Ecco quella che Foucault definisce come *pratica della prova*, grazie alla quale emerge un altro elemento cardine della pratica filosofica: l’interrogazione di sé stessi su sé stessi<sup>129</sup>.

Queste concezioni sviluppate da Hadot e Foucault riguardo all’esistenza che ogni essere umano deve affrontare, mostrano come la filosofia non può essere considerata come un lusso, in quanto è tutt’altro che lontana rispetto a ciò che costituisce l’essenza della vita<sup>130</sup>: “In questa prospettiva il discorso filosofico non è più fine a sé stesso, ma è al servizio della vita filosofica. Il nucleo della filosofia non è il discorso, ma la vita, l’azione”<sup>131</sup>.

---

<sup>124</sup> M. FOUCAULT, *L’ermeneutica del soggetto*, cit., p. 394.

<sup>125</sup> *Ivi*, p. 396.

<sup>126</sup> *Ivi*, p. 393.

<sup>127</sup> Rispetto alla vita intesa come insieme di prove da superare per un soggetto, si rimanda al testo: *Val la pena rischiare? Qualche osservazione sulla categoria filosofica di “rischio” in Platone*, nel quale viene presentato il valore del prendersi dei rischi e affrontare delle sfide, considerando la riflessione di Platone e ulteriori rimandi alla cultura greca antica.

<sup>128</sup> M. FOUCAULT, *L’ermeneutica del soggetto*, cit., p. 402.

<sup>129</sup> *Ibidem*.

<sup>130</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 195.

<sup>131</sup> *Ibidem*.

### CAPITOLO III

## HADOT E JULLIEN, FILOSOFIA E TRASFORMAZIONE DEL SÉ TRA OCCIDENTE E ORIENTE

### *3.1. La Natura come Ragione universale e il rimando all'Oriente*

Nei capitoli precedenti si è parlato della filosofia antica e dei risvolti pratici che essa aveva per gli individui che decidevano di adottare un certo modo d'essere, il quale fosse ispirato dai dogmi di una certa scuola di pensiero. In particolare, nei pensatori stoici questo cambio dello stile di vita era una conseguenza dovuta al passaggio da una visione *umana* della realtà, la quale è dominata dalle passioni del soggetto, a una visione *naturale* delle cose, in grado di collocare ogni evento all'interno della natura universale<sup>132</sup>. Attraverso l'analisi degli esercizi spirituali svolti dai filosofi stoici, Hadot definì come fine ultimo di questa pratica sociale l'acquisizione di un senso di appartenenza a una *Totalità*. Totalità rappresentata dalla comunità umana, ma anche dalla *Totalità cosmica*<sup>133</sup>. Le pratiche filosofiche antiche, quindi, servivano a liberare dalla propria individualità per elevarsi all'universalità<sup>134</sup>. Tuttavia, questa visione antica del mondo sembra ormai essere superata, in quanto il paradigma scientifico ha portato l'essere umano a quantificare ogni elemento dell'universo e a considerare la natura come *ambiente* dell'uomo<sup>135</sup>, da sfruttare in caso di necessità, ma rispetto al quale l'essere umano

---

<sup>132</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 33.

<sup>133</sup> *Ivi*, p. 171.

<sup>134</sup> *Ivi*, p. 175.

<sup>135</sup> Vedi M. GHILARDI, G. PASQUALOTTO, P. VIDALI, *L'idea di natura tra Occidente e Oriente*, Brescia, Morcelliana, 2022, p. 88-9. In cui viene descritta la concezione di natura nella cultura occidentale e la sua evoluzione nel corso dei secoli, in particolare nel sottocapitolo: *La natura come ecosistema integrato*, si

non sente più un senso di vicinanza<sup>136</sup>. In questa parte del testo *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Hadot fa riferimento allo stato di incoscienza con cui l'uomo vive e percepisce il mondo:

“La percezione utilitaria che abbiamo del mondo nella vita quotidiana ci nasconde in realtà il mondo in quanto mondo. E le percezioni estetiche e filosofiche sono possibili solo grazie a una trasformazione totale del nostro rapporto con il mondo: si tratta di percepirlo per sé stesso e non più per noi.”<sup>137</sup>

La filosofia, quindi, diventa uno strumento privilegiato che permette agli uomini di *reimparare a vedere il mondo*<sup>138</sup>.

La formazione di questa nuova visione rispetto a ciò che circonda l'essere umano e i suoi effetti positivi per la sua esistenza sono un tema trattato da un altro autore contemporaneo francese: François Jullien, egli però, a differenza di Hadot e Foucault, non ha come riferimento dei pensatori occidentali, ad ispirare le sue considerazioni sono, infatti, le riflessioni provenienti dalla cultura orientale. In particolare, nell'opera *Nutrire la vita*, Jullien considera uno dei testi cardine del taoismo: lo *Zhuangzi*, mostrando come il saggio in Oriente si prendesse cura del suo soffio<sup>139</sup>, in modo da conservare il proprio potenziale vitale.

Si cercherà quindi di mostrare come la prospettiva taoista non sia così lontana dalla visione del mondo alla quale aspiravano i filosofi stoici. Come nelle correnti di pensiero diffuse nella Grecia Antica, anche il Taoismo, attraverso l'espressione

---

considera l'influenza umana nell'autoregolazione naturale e la responsabilità che le società contemporanee dovrebbero iniziare ad assumersi.

<sup>136</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 181.

<sup>137</sup> *Ivi*, p. 183.

<sup>138</sup> *Ivi*, p. 182. Con queste parole Hadot rimanda alla riflessione fatta da Merleau-Ponty, nella *Fenomenologia della percezione*, in cui viene espressa la differenza tra mondo della scienza e mondo della percezione quotidiana, in modo da non avere più una percezione del mondo inteso come insieme di oggetti, ma del mondo in quanto mondo.

<sup>139</sup> Nella definizione di cosa sia il soffio vitale si può considerare l'articolo: *Un contributo al dibattito sul termine Qi, con particolare riferimento all'uso contemporaneo*, di Giulia Boschi, rispetto alla difficoltà di traduzione del termine *Qi*, il quale viene usato per diverse classificazioni, ma può intendere la presenza di un *flusso* sia dell'universi che negli esseri che lo compongono. Prendersi cura del proprio soffio nella cultura orientale rimanda quindi ad una concezione dinamica ed energetica della soggettività.

identificata da Jullien col termine *nutrimento* (della vita), conduce ad una trasformazione l'individuo che intraprende un percorso di cambiamento. Cambiamento che non è più volto ad un progresso individuale, ma piuttosto ad un rinnovamento<sup>140</sup>, il quale non richiede di determinare nessun senso per l'esistenza, come invece cercarono di fare la maggior parte degli autori occidentali, tra cui Foucault stesso<sup>141</sup>. Come in Hadot, la modifica del sé prevede un movimento di avvicinamento rispetto a una dimensione più ampia della semplice soggettività:

si ritrova in sé la capacità di trasformazione naturale che irriga incessantemente il mondo; allacciandosi proprio alla processualità e restando in fase con la sua immanenza (*yu bi*), si sarà in grado di *modificare-incitare*, e quindi di re-impegnare, costantemente (in sé) la vita.<sup>142</sup>

Riprendendo l'insegnamento dello Zhuangzi, Jullien mostra come non è rimanendo contratti sulla vita il modo migliore per alimentarla. Bisogna, quindi, cercare di elevare il pensiero del vitale a valore assoluto, così facendo la vita non apparirà più come il risultato di un'intenzionalità prefissata o di un volere possessivo<sup>143</sup>, il quale vacilla ogni qual volta che esso, nella sua individualità viene minacciato<sup>144</sup>. Colui che rifiuta l'idea della morte e si contrae sulla sua esistenza non fa altro che estenuarla, in quanto egli si lega solo al suo vivere, senza riuscire a riconoscere e accettare il movimento implicito di ogni ciclo vitale<sup>145</sup>, il quale

---

<sup>140</sup> Cfr. F. JULLIEN, *Nutrire la vita senza aspirare alla felicità*, trad. it., Milano, Raffaello Cortina, 2006, p. 26.

<sup>141</sup> Come detto precedentemente, in *Ermeneutica del soggetto* Foucault si pone il problema di trovare un senso alla vita intesa come prova e educazione del proprio sé. Senso, che almeno in età Antica non era stato indagato. Cfr. M. FOUCAULT, *L'ermeneutica del soggetto*, cit., p. 398.

<sup>142</sup> F. JULLIEN, *Nutrire la vita senza aspirare alla felicità*, cit., p. 26.

<sup>143</sup> *Ivi*, p. 38.

<sup>144</sup> *Ivi*, p. 37.

<sup>145</sup> Un concetto simile a quello appena espresso nel pensiero di Jullien è presente nel pensiero di Hadot, nell'opera: *Plotino o la semplicità dello sguardo*, nella quale viene riportato l'insegnamento di Plotino che invita a distaccarsi dalla vita terrena, in modo da mantenere una condizione di accoglienza rispetto alla presenza divina, la quale non era ricondotta alla processualità naturale, ma aveva comunque un effetto nella vita degli uomini. Cfr. P. HADOT, *Plotino o la semplicità dello sguardo*, trad. it., Einaudi, Torino 1999, p. 61.

richiede di *accogliere* l'afflusso della vita e *riaccompagnarlo* quando se ne va<sup>146</sup>. Un'espressione che delucida meglio questa concezione della vita secondo la cultura taoista è: "far avvenire il (del) cielo in sé"<sup>147</sup>. Con queste parole Jullien vuole rimandare a quel regime di pura processualità, naturale e spontanea, che si dovrebbe cercare di raggiungere attraverso la propria esperienza nel mondo<sup>148</sup>, la quale non è inquinata da un punto di vista prevenuto come quello di un io.

Come evidenziato nel testo: *L'idea di natura tra Occidente e Oriente*, nella cultura orientale si è sviluppata una concezione di natura che rappresenta lo sfondo indiscusso di ciò che accade<sup>149</sup>. Lo scorrere degli esseri viventi e delle loro azioni dipende quindi dalla capacità di sentirsi iscritti alla logica della Terra e Cielo, i quali sono le due polarità che permettono al *processo* cosmico di attuarsi<sup>150</sup>. Secondo questa concezione il taoismo sviluppò il paradigma che vede il corpo umano e quello cosmico strettamente congiunti, correlati in una rete di corrispondenze<sup>151</sup>, attraverso le quali l'uomo non è isolato dalla natura, ma rispecchia in sé stesso il tutto<sup>152</sup>. Questa prospettiva permette di considerare come speculari il microcosmo, inteso come corpo umano e il macrocosmo, inteso come mondo esterno<sup>153</sup>. Ciò però non implica che l'uomo viva sempre in armonia con la processualità che lo circonda, e proprio attraverso l'opposizione tra *cielo*, ossia ciò che funge da regolazione naturale del grande processo del mondo<sup>154</sup>, e uomo lo Zhuangzi distingue due modi di esprimere la vitalità: uno è quello *celeste*, quello che si ritrova quando non si lascia più prevalere il proprio volere individuale,

---

<sup>146</sup> Cfr. F. JULLIEN, *Nutrire la vita senza aspirare alla felicità*, cit., p. 37-8.

<sup>147</sup> *Ivi*, p. 46.

<sup>148</sup> *Ibidem*.

<sup>149</sup> M. GHILARDI, G. PASQUALOTTO, P. VIDALI, *L'idea di natura tra Occidente e Oriente*, cit., p. 96.

<sup>150</sup> *Ivi*, p. 95.

<sup>151</sup> *Ivi*, p. 109.

<sup>152</sup> Sulla relazione tra corpo umano e universo, consultare il contributo di Giulia Boschi nell'articolo, *La medicina cinese: l'uomo tra cielo e terra*.

<sup>153</sup> Cfr. M. GHILARDI, G. PASQUALOTTO, P. VIDALI, *L'idea di natura tra Occidente e Oriente*, cit., p. 110. Questa relazione di affinità tra corpo umano e mondo naturale è stato un argomento trattato anche nell'opera di M. Raveri, *Il pensiero giapponese classico*.

<sup>154</sup> Cfr. F. JULLIEN, *Nutrire la vita senza aspirare alla felicità*, cit., p. 45.

l'altro è quello *umano*, in quanto la vitalità si riduce sotto l'eccitazione data dal desiderio o dalla conoscenza individuali<sup>155</sup>.

Riprendendo il testo di Pierre Hadot dopo questo rimando alla cultura taoista è ancora più emblematico il riferimento all'esercizio spirituale svolto da Marco Aurelio, il quale attraverso la virtù cercava di eliminare il significato umano da un qualche evento, anche tragico, come potevano essere la sofferenza, l'ingiuria o la morte, per legarlo alla sua vera causa fisica, la quale è data dalla volontà iniziale della *Provvidenza*<sup>156</sup>: "Qualunque cosa ti accada, era stata preparata in anticipo per te da tutta l'eternità, e l'intreccio delle cause ha, sempre, filato insieme la tua comparsa concreta e l'incontro di tale evento (...) Tutto ciò che accade è familiare e abituale così come le rose a primavera e i frutti d'estate"<sup>157</sup>.

### 3.2 *La meditazione filosofica e la condizione del saggio*

Dopo aver considerato le affinità tra la visione del mondo alla quale conducevano gli esercizi spirituali stoici considerati da Pierre Hadot, con la concezione di natura e il conseguente valore della vita umana rapportata ad una dimensione più ampia della sua soggettività nel pensiero taoista. Si cercherà di individuare altri punti di contatto tra pensiero orientale e pratica filosofica occidentale, soprattutto per quanto riguarda la figura del saggio e il valore terapeutico proveniente dai suoi insegnamenti, a prescindere dal fatto che egli sia un filosofo greco o un maestro buddhista.

Nell'opera *Oltre la filosofia*, di Giangiorgio Pasqualotto emerge come l'esigenza umana di produrre delle teorie le quali mantenessero un valore concreto nella realtà, è stato un tratto fondamentale anche in luoghi ben lontani dalle scuole filosofiche greche, come India, Cina e Giappone<sup>158</sup>. Anche in Oriente, infatti, la

---

<sup>155</sup> *Ivi*, p. 46-7.

<sup>156</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 127.

<sup>157</sup> *Ivi*, p. 127-8.

<sup>158</sup> Cfr. G. PASQUALOTTO, *Oltre la filosofia. Percorsi di saggezza tra Occidente e Oriente*, Angelo Colla, Vicenza, 2008, p. 12.



teoria doveva essere uno strumento idoneo alla realizzazione di un fine pratico, il quale venne definito con il termine indiano: *mokṣa*, che indicava il raggiungimento di una liberazione ottenuta attraverso il mutamento radicale dei pensieri e dei comportamenti di un soggetto. In particolare, questa liberazione era data dalla capacità dell'individuo di non rimanere attaccato ai contenuti della sua coscienza, distaccandosi quindi dall'esteriorità e rinunciando al mondo senza, però, fuggirlo<sup>159</sup>. Questa capacità pratica di introversione di un soggetto serviva per proteggerlo dal dolore e consentirgli di raggiungere uno stato di presenza nel qui e ora<sup>160</sup>, la quale rappresenta un evidente punto di contatto tra pensatori orientali e filosofi antichi. Come scrive Pasqualotto:

La proposta taoista – come e forse più di ogni altra proposta proveniente dalle tradizionali culture orientali – mostra un'eccezionale quanto involontaria consonanza con quelle forme antiche di filosofia occidentale che intendevano, mediante opportuni “esercizi spirituali”, connettere, in un'unità coerente, cura del corpo, cura dell'anima, etica sociale e politica.<sup>161</sup>

In effetti, Hadot stesso fa riferimento all'esercizio di meditazione praticato in Oriente, senza però considerarne i possibili risvolti affini che esso aveva per un soggetto rispetto alla cura di sé stessi diffusa nelle scuole filosofiche greche. Egli, infatti, riteneva che le meditazioni di tipo buddhistico ricercassero un atteggiamento di attenzione solo rispetto alla corporeità, mentre quelle greco-romane consistevano in un atteggiamento puramente razionale<sup>162</sup>. In particolare, nella cultura orientale era molto diffusa la pratica dello yoga, la quale serviva a sopprimere le attività dispersive della coscienza, cioè le distrazioni a cui essa è sottoposta nella vita quotidiana<sup>163</sup>, e questo tentativo di eliminare i turbamenti futuri veniva fatto attraverso il coinvolgimento diretto tra corpo e comportamento.

---

<sup>159</sup> *Ivi*, p. 12-3.

<sup>160</sup> *Ivi*, p. 17.

<sup>161</sup> *Ivi*, p. 23-4.

<sup>162</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 15.

<sup>163</sup> Cfr. G. PASQUALOTTO, *Oltre la filosofia. Percorsi di saggezza tra Occidente e Oriente*, cit., p. 14.

Ciò era il presupposto di ogni mutamento della personalità di un soggetto, il quale otteneva una trasformazione sia interiore, ma anche esteriore<sup>164</sup>.

Nonostante il fatto che gli esercizi spirituali considerati da Hadot non coinvolgessero particolarmente la fisicità di chi li praticava, la relazione mente corpo è stata un punto nevralgico anche nella tradizione occidentale, in quanto uno dei presupposti fondamentali del progresso spirituale era quello che la psiche umana potesse essere allenata e forgiata come il corpo di un atleta<sup>165</sup>, oppure potesse essere curata come i medici guariscono i propri pazienti<sup>166</sup>. Questi effetti benefici della pratica filosofica hanno portato a considerarla come una vera e propria terapia rispetto ai disagi che potevano essere vissuti durante l'esistenza<sup>167</sup>.

La volontà di superare la paura, l'ansia, e l'angoscia che soffocano l'io quando entra in contatto con l'altro da sé, è alla base anche degli insegnamenti del Buddha<sup>168</sup>. Con il risultato che per placare questi stati d'animo negativi, i saggi orientali hanno adottato un esercizio, il quale portasse a un cambio di prospettiva rispetto alla realtà, mostrando come ogni entità sia costituita da relazioni<sup>169</sup>. Secondo questa prospettiva anche l'io è contraddistinto da questa natura relazionale, in quanto esso non esiste mai in modo autonomo, ma è intessuto di rapporti col mondo esterno, ciò consentiva di non entrare in uno stato di malinconia rispetto alla propria condizione individuale, ma vivere con la consapevolezza di essere solo una parte di un contesto più ampio<sup>170</sup>. Il cambio di prospettiva rispetto a sé stessi e al mondo esterno è quindi il risultato di un itinerario compiuto dai soggetti che vogliono modificare il proprio modo d'essere, in modo da raggiungere uno stato di serenità. Esso può essere dato dalla conversione alle scuole filosofiche antiche, come visto precedentemente, ma anche dall'ascolto degli insegnamenti

---

<sup>164</sup> *Ibidem*.

<sup>165</sup> Nell'*Ermeneutica del soggetto*, Foucault parla del corpo e del suo valore nelle pratiche del sé antiche, in particolare di come esso sia uno strumento per raggiungere la virtù e quindi di come debba essere integrato nell'ascesi, p. 382.

<sup>166</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 15.

<sup>167</sup> *Ivi*, p. 34.

<sup>168</sup> Cfr. G. PASQUALOTTO, *Oltre la filosofia. Percorsi di saggezza tra Occidente e Oriente*, cit., p. 194.

<sup>169</sup> *Ibidem*.

<sup>170</sup> *Ivi*, p. 193.

buddhisti<sup>171</sup>. Tuttavia, se da un lato questo cambio nel modo di vedere e relazionarsi all'universo intero porta sicuramente a vivere ogni momento in maniera più pronta e serena, senza essere in balia delle proprie emozioni. Dall'altro pone l'uomo in una condizione di conflitto: come scrive Jullien, infatti, seguendo l'insegnamento dello Zhuangzi, l'essere umano non deve forzare la vita, deve quindi agire senza aggiungere qualcosa in più rispetto al corso naturale degli eventi<sup>172</sup>. Questo perché: "Nutrire celestialmente" la propria vita significa affrancarla da ogni impiastro – tanto dei saperi quanto degli accordi contratti quanto delle virtù innestate o dei successi – e restituirla alla piena ingiunzione, la sola, quella della sua immanenza<sup>173</sup>.

Il conflitto, quindi è dato dalla dimensione *celeste*, alla quale il saggio aspira, con la dimensione umana che ogni uomo si ritrova a vivere nel quotidiano<sup>174</sup>, la quale è legata e influenzata dai suoi interessi individuali. Questa condizione conflittuale è stata ripresa da Hadot stesso analizzando la figura del filosofo all'interno della società. Colui, infatti, che compie uno sforzo di miglioramento personale, in quanto aspira all'ottenimento di uno modo d'essere ideale<sup>175</sup>, si troverà a percepire la vita quotidiana degli altri esseri umani come uno stato di follia e ignoranza rispetto a ciò a cui egli tende. Alla quale, però, non potrà comunque sottrarsi<sup>176</sup>. L'unico modo per non rimanere *contratti*<sup>177</sup> nella banalità e nei vizi del quotidiano è quello di avere sempre a mente i dogmi della filosofia o

---

<sup>171</sup> *Ivi*, p. 17.

<sup>172</sup> Cfr. F. JULLIEN, *Nutrire la vita senza aspirare alla felicità*, cit., p. 42.

<sup>173</sup> *Ivi*, p. 44.

<sup>174</sup> Vedi l'influenza della quotidianità nel modo d'essere di un soggetto nell'opera *Essere e tempo* di Heidegger.

<sup>175</sup> Secondo gli insegnamenti del Buddha questo modo d'essere ideale è chiamato *Nirvāna* e rappresenta l'estinzione di ogni desiderio, compreso quello di raggiungere il *Nirvāna*. Cfr G. PASQUALOTTO, *Oltre la filosofia. Percorsi di saggezza tra Occidente e Oriente*, Angelo Colla, Vicenza, 2008, p. 16.

<sup>176</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 14.

<sup>177</sup> Essere contratto sulla propria esistenza è un termine usato da Jullien in *Nutrire la vita*, per indicare questa attenzione morbosa degli esseri umani verso la loro individualità, la quale non gli permette di vivere veramente. Cfr F. JULLIEN, *Nutrire la vita senza aspirare alla felicità*, cit., p. 37.

della religione che sono state scelte come riferimento, in modo da ripetere costantemente i loro insegnamenti fino ad incarnarli nella propria persona<sup>178</sup>.

Ecco che gli insegnamenti degli antichi tanto per Hadot, quanto per il pensiero orientale, diventano un mezzo di conoscenza, il quale può fornire gli strumenti per una trasformazione e un rinnovamento delle società attuali<sup>179</sup>, senza che esse rimangano sottomesse al passato<sup>180</sup>. L'obiettivo dei contemporanei, quindi, non deve essere quello di ricopiare in maniera automatica le pratiche sociali descritte nei paragrafi precedenti, ma prenderne consapevolezza in modo da tenere vivi questi tentativi volti al miglioramento degli individui e delle comunità in cui appartengono<sup>181</sup>, iniziati sin dall'Antichità sia in Oriente che in Occidente.

---

<sup>178</sup> Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 15.

<sup>179</sup> Anche F. Nietzsche, nell'opera *Umano troppo umano*, ha considerato l'importanza degli antichi (Greci), grazie ai quali l'uomo moderno è in grado di affrontare anche tematiche molto complesse ma degne di essere considerate.

<sup>180</sup> Cfr. SHITAO, *Discorsi sulla pittura del monaco zucca amara*, trad. it., Jouvence, Milano 2014, p. 75.

<sup>181</sup> La dottrina buddhista non si esaurisce solo nella trasformazione dell'interiorità di un singolo soggetto, ma fa riferimento anche alla qualità dei rapporti che esso sostiene con gli altri esseri viventi. Cfr. G. PASQUALOTTO, *Oltre la filosofia. Percorsi di saggezza tra Occidente e Oriente*, cit., p. 18.

## CONCLUSIONI

Nel testo proposto si è cercato di fornire una rappresentazione della filosofia come attività pratica a partire dal pensiero di Pierre Hadot. Cercando di far emergere il valore formativo e trasformativo che essa aveva nella società greca e romana per chi frequentava una scuola di pensiero. Gli antichi, infatti, consideravano il *logos* umano come lo strumento fondamentale per migliorare sé stessi e dare un senso alla loro esistenza sulla Terra.

Queste tematiche hanno portato a considerare: l'atteggiamento che permette ad un essere umano di diventare la miglior versione di sé stesso, le pratiche specifiche che gli antichi, in particolare pensatori stoici ed epicurei, ripetevano quotidianamente per vivere in armonia con sé stessi e con ciò che li circondava, compresi i pericoli e le fonti di turbamento. In fine a guardare le affinità con la visione del mondo alla quale conduceva la pratica filosofica occidentale in età antica con gli insegnamenti appartenenti ai saggi orientali. I quali aspiravano allo stesso modo ad una versione migliore della propria psiche, ottenuta attraverso il controllo e la cura delle loro azioni e dei loro stati d'animo.

Questo lavoro non vuole solo riportare ciò che ha rappresentato la pratica filosofica e la cura del sé, ma nella sua semplicità fornire uno spunto di riflessione per tornare a riavvicinarsi anche in epoca contemporanea a quell'eredità che gli antichi hanno lasciato, e che filosofi come Hadot hanno provato a riproporre tanto nei suoi elementi teorici, quanto nella sua utilità pratica. La stesura di una tesi, infatti, incorpora perfettamente quello che era la pratica filosofica antica: ossia un esercizio compiuto attraverso il dialogo, la scrittura e la lettura, in grado di modificare chi lo compie, portandolo ad una fase successiva del suo percorso di formazione e realizzazione personale.

## BIBLIOGRAFIA

### *Opere di Pierre Hadot:*

P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Albin Michel, Paris 2002 (trad. it. di A. M. MARIETTI, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino 2005).

P. HADOT, *La citadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, Librairie Arthème Fayard, Paris 1992 (trad. it di A. BORI, M. NATALI, *La cittadella interiore. Introduzione ai pensieri di Marco Aurelio*, Vita e pensiero, Milano 1997).

P. HADOT, *Plotino u la simplicité du regard*, Gallimard, Paris 1997 (trad. it. M. GUERRA, *Plotino o la semplicità dello sguardo*, Einaudi, Torino 1999).

### *Opere su Hadot:*

A. DAVIDSON, F. WORMS, *Pierre Hadot, l'enseignement des antiques, l'enseignement des modernes*, Éditiones Rue d'Ulm, Paris 2010 (trad. it. di L. CREMONESI, *Pierre Hadot, l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, ETS, Pisa 2012).

M. MONTANARI, *Hadot e Foucault nello specchio dei greci la filosofia antica come esercizio di trasformazione*, Mimesis, Milano-Udine 2009.

### *Testi classici:*

J. DEWEY, *A Common Faith*, Yale University Press, New Haven & London 2013.

M. FOUCAULT, *L'Herméneutique du sujet*, Seuil/Gallimard, Cours au Collège de France 2001 (trad. it. M. BERTANI, *L'ermeneutica del soggetto*, Feltrinelli, Milano 2021).

M. HEIDEGGER, *Sein und Zeit*, Walter de Gruyter, Berlino 1972 (trad. it. P. CHIODI, F. VOLPI, *Essere e Tempo*, Longanesi, Milano 2020).

F. NIETZSCHE, *Umano troppo umano*. In: *Opere di Friedrich Nietzsche*, vol. IV, tomo III; a cura di G. COLLI E M. MONTINARI. Adelphi, Milano 1967.

*Altri testi:*

G. BOSCHI, *Un contributo al dibattito sul termine Qi, con particolare riferimento all'uso contemporaneo*, in *Cina*, Ca' Foscari University of Venice 1993, n. 24, pp. 85-100.

M. GHILARDI, G. PASQUALOTTO, P. VIDALI, *L'idea di natura tra Occidente e Oriente*, Morcelliana, Brescia 2022.

F. JULLIEN, *Nourrir sa vie à l'écart du bonheur*, Editions du Seuil, Centre national du livre 2005 (trad. it. M. PORRO, *Nutrire la vita senza aspirare alla felicità*, Raffaello Cortina, Milano 2006).

P. LYNCH, *Shadow living: Toward Spiritual exercises for living*, in *College English*, National Council of Teachers of English 2018, n. 6, pp. 499-516.

R. INNIS, *Existential Goods of Living in the Instant: Lesson from the Ancients*, in *Journal Speculative Philosophy*, Penn State University 2016, n. 30, p. 144-162.

S. MASO, *Val la pena rischiare? Qualche osservazione sulla categoria filosofica di "rischio" in Platone*, in *La Ricerca Folkloriana*, Grafo spa 2012, n. 66, p. 85-95.

G. PASQUALOTTO, *Oltre la filosofia. Percorsi di saggezza tra Occidente e Oriente*, Angelo Colla, Vicenza, 2008.

SHITAO, *Discorsi sulla pittura del monaco zucca amaral, Kǔguā héshàng huà yǐ lù*, a cura di M. GHILARDI, pref. di G. PASQUALOTTO, Jouvence, Milano 2014.

R. WARD, *Conversion in America Philosophy*, Fordham University, 2004.

R. WHITE, *Foucault on the Care of the self as an Ethical Project and a Spiritual Goal*, in *Hum Stud*, Springer Science 2014, n. 37, p. 489-504.

*Sitografia:*

G. BOSCHI, *La medicina cinese: l'uomo tra cielo e terra*, 2021,  
<https://www.giuliaboschi.com/materiali/articoli-saggi-traduzioni/la-medicina-cinese-luomo-tra-cielo-e-terra/>. (15/11/2024).