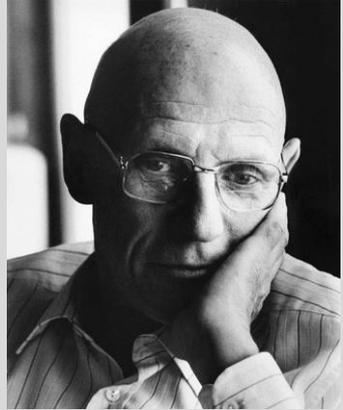


La cura di sé – Foucault (1)

di Redazione



Paul-Michel Foucault (Poitiers,
15 ottobre 1926 – Parigi, 2
giugno 1984)

Vi sono due vie del pensare a sé: in Socrate la più celebre, il *gnōti seauton* – *conosci te stesso*, iscrizione del Tempio di Delfi. L'intento era di guidare l'orientamento personale nella morale e nel sapere. Stava insieme ad altre due frasi: *niente di troppo* ed *epimeleia heautou*, prenditi cura di te.¹

Del significato filosofico del *conosci te stesso* parlano tutte le storie della filosofia: Socrate oltrepassò il senso religioso, consistente nel riflettere prima di promettere troppo al Dio. Con questo principio Socrate diede forma alla filosofia occidentale: andando avanti nel chiarire i pareri contrastanti sui principi del sapere e della morale, il *conosci te stesso* giunse al Mondo delle Idee di Platone, da lui sviluppato come un eterno precedente la vita, che l'anima può intuire – ciò che si può spiegare variamente, con ragionamenti che

illuminano nel dialogo un mondo di convinzioni comuni, alcune direzioni di base.

Il metodo di queste riflessioni è il *ragionamento euristico*, cioè volto a trovare (*Eurisko*) basato sul sapere di non sapere (attenti, non eristico, il discorso sofista, che viene invece da *Eris*, conflitto): vale a dire non asserire come verità cose sentite dire senza prima averne capito il senso, e se non si è convinti, senza averne cambiato il senso o il detto sino a renderlo convincente. Inoltre è diairetico, deriva dal confronto, dal dialogo con gli altri. Socrate diceva che era questo il metodo della madre, Fenarete, che era una levatrice, mestiere una volta legato di necessità alle donne – occorre saper discorrere insieme, dialogare. Perché la levatrice sa di non essere l'unica protagonista dell'opera in corso; bisogna affermare e riflettere, confrontarsi e comunicare: ascoltare soprattutto.

Il lavoro di una levatrice esperta ha la qualità massima quando le è chiara la sua funzione di accompagnamento di un processo di cui non è protagonista. Ha un importante ruolo in una scena, che consiste nell'azione complessa del bambino e della madre.

Se il ginecologo pensa al guadagno, o a dimostrare la propria abilità, o anche si distrae per validi motivi: non bada alla *taxis* (p.9), al proprio ruolo, che si intende nelle reazioni organiche e psicologiche dei attori coinvolti. I protagonisti sono la madre e il bambino, se il ginecologo dimentica di stare attento al processo, è facile causi la morte dell'uno o dell'altro.

Anche del *niente di troppo* parlano a fondo le storie della filosofia, visto che Aristotele ha fondato su di esso la teoria etica, suscitando un proverbio addirittura: *la virtù sta nel mezzo*. Non si parla altrettanto invece del terzo detto, *epimeleia heautou*, che ammonisce di prendersi cura di sé. Mentre l'anima del processo del conoscere è il tafano, l'ironia, che spinge a comprendersi sempre più a fondo, la pacifica autocoscienza, che sarà specifico oggetto di Epicuro, è il *therapeuin* – quel che Seneca ed Epitteto chiamano *Cura* (pp. 10-11).

Questa la parte della riflessione sul sé è la chiave del ragionamento sulla soggettività, evitando i contrari, *eros* ed *askesis*, la passione sfrenata e l'ascesi, il cui succedersi è fonte di angoscia perché entrambe inducono solitudine, violenza e silenzio turbato. Se invece ciò si congiunge nel disegno di una soggettività vista per quel che è, lo spirito in trasformazione, si passa dalla passione alla pace.

La pace mette in fuga l'angoscia, la normale condizione del vivere. La malattia, i nemici, gli squilibri – ogni giorno li evita a mala pena. Certo la pace è tipica piuttosto della vecchiaia, perciò anche i vecchi tendono ad evitarla sinché possono, si tuffano nell'eros erotico, politico, sociale, si intestardiscono a vincere battaglie infinite. Invece per Seneca la vecchiaia va conquistata da giovani, così che dia il suo vantaggio, d'essere una pace in cui poter ricominciare la formazione.

Perché le età della vita se viste dall'interno si assomigliano; l'io resta fresco e gioioso anche quando dall'esterno la trasformazione è palese. Infatti, tutti i tempi del vivere richiedono formazione ed autoformazione, e la guida è appunto l'*epimeleia heautou*. Il termine indica una conclusione che sia *melete*, esercizio di riflessione (p. 13) come allenamento (*meletai* unito a *gymnazein* è la messa in forma sportiva). È questo tipo di riflessione che evita di esagerare nel pensiero puro. Occorre sempre vederlo insieme ai sentimenti: Socrate teneva fermo l'equilibrio considerando anche questo terzo detto, mentre Platone ed Aristotele, e peggio gli gnostici, "sovraccaricano l'atto di conoscenza" (p. 18): il rapporto tra sapere e verità è nello spirito, inteso nella sua piena complessità.

La ragione non si sminuisce ma consiste di questa unità complessa. Curando sé stesso, badando di tenere in equilibrio l'angoscia, evitando la paura: si ha il coraggio di costruire il futuro.

¹ Michel Foucault, *L'ermeneutica del soggetto. Corso al Collège de France 1981-2*, Feltrinelli 2003 (2001)