

## 1. I tre sensi della laicità e i tre livelli dell'etica

Chiariamo subito la nostra base di partenza. Il fatto che noi proponiamo un insegnamento sulla cura di sé non significa che noi sappiamo bene che cosa sia la cosa che proponiamo di curare. Un po' lo sappiamo e un po' no. C'è qualcosa che è possibile, anzi doveroso conoscere, e qualcos'altro che è impossibile, anzi sbagliato anche solo tentare di conoscere. Il sé è un enigma da investigare, anche con un approccio scientifico, ma non quello delle scienze naturali: un approccio capace di fermarsi dove la conoscenza non può entrare. C'è un sapere e un non sapere, ma per noi il non sapere è più importante del sapere. Vale a dire, la parte più importante del nostro lavoro consiste nell'aprire uno spazio di non sapere, uno spazio vuoto in cui il *logos*, la logica interna del processo della cura possa manifestarsi.

Cominciamo dai motivi che ci fanno pensare al sé come a una cosa che non può essere conosciuta al pari e al modo degli oggetti naturali. Innanzitutto, il nostro è un insegnamento *laico*. Lo è in primo luogo nel senso in cui lo è la scuola pubblica, che è non confessionale e quindi è aperta a tutte le fedi e visioni del mondo senza alcuna discriminazione. In secondo luogo è laico perché il nostro lavoro si basa sullo studio di tutte le tradizioni che si sono occupate della cura di sé e del sé attingendo da ciascuna ciò che ci sembra ancora valido e attuale. Ma le nostre basi non sono rivelative, né dogmatiche, né istituzionali. Le nostre uniche fonti, oltre allo studio, sono l'esperienza, la riflessione, la meditazione, il dialogo. La nostra fede è questa: che sia possibile indagare sull'enigma del sé e della sua cura, e in questa indagine attivare effettivamente un processo di cura di questa cosa enigmatica, attingendo solo alle risorse accessibili a ogni umano che voglia prendersi la briga di accedervi. È stato detto che la filosofia si occupa delle stesse domande fondamentali cui offre risposte la religione: come curare le passioni, che senso ha la nostra vita, come trovare se stessi. Ma se ne occupa senza appoggiarsi a rivelazioni divine, sistemi dogmatici, istituzioni che amministrano questi sistemi (con l'avvertenza che i sistemi dogmatici in questione possono essere anche di tipo laicista, razionalista o scienziato, e le istituzioni in questione possono anche essere istituti universitari). In questa seconda accezione del termine l'aggettivo laico è sostanzialmente sinonimo di filosofico. E il filosofo basilamente sa una cosa sola: di non sapere nulla di certo – cosa che lo spinge a indagare continuamente e a ritornare sempre sulle stesse domande senza mai la pretesa di esaurirle.

La nostra ricerca si regge e cammina su tre gambe – psicoanalitica, filosofica, artistica – ma quella filosofica è centrale rispetto alle altre due. La stessa psicoanalisi, in quanto disciplina che ha come obiettivo la conoscenza e la trasformazione di sé, è per noi una forma di filosofia pratica, come del resto lo è l'arte, intesa come attività creativa che appartiene a ogni essere umano, non solo a coloro che si definiscono artisti o lo sono per professione. L'arte, come ha mostrato Gadamer, non è un'attività dello spirito umano che appartiene al territorio della coscienza estetica, intesa come un regno a sé, il regno dell'illusione, che nulla ha a che vedere con la verità e la realtà. Al contrario l'arte, e in generale la creatività, ha un nesso essenziale con la verità, in quanto nella creazione l'artista conosce se stesso, trasforma se stesso, si conosce in quanto si trasforma. L'arte è quindi anch'essa, come la psicoanalisi, una forma di autoconoscenza e autotrasformazione. Entrambe possono essere viste come modi particolari di adempiere il precetto delfico *conosci te stesso*, pietra angolare di ogni filosofia d'Occidente e di Oriente. *Cura di sé è essenzialmente conoscenza e trasformazione di sé*, il compito fondamentale della filosofia, soprattutto della filosofia antica – un po' dimenticato nel medioevo, quando la filosofia è diventata ancella della teologia – e sia la psicoanalisi che l'arte possono essere intese, da questo punto di vista, come forme di filosofia pratica, cioè come modi particolari di conoscenza e trasformazione di sé.

In terzo luogo la nostra ricerca è laica perché si oppone all'appropriazione della cura di sé e del sé da parte delle diverse categorie che in ogni epoca e cultura hanno cercato di impadronirsene:

caste sacerdotali in passato, corporazioni professionali nel presente. Il counseling ha avuto uno sviluppo decisivo negli anni Quaranta del secolo scorso, in un momento in cui la corporazione dei medici cercava di impedire agli psicologi l'esercizio della psicoterapia. Uno psicologo, Carl Rogers, obiettò: non vedo chi mi possa impedire di parlare con i miei clienti, posto che io non pretenda di praticare delle cure mediche, quindi di curare dei disturbi o risolvere dei problemi. Io voglio solo aiutare le persone a risolvere i loro problemi, e in generale a prendersi cura di se stesse, attingendo alle loro stesse risorse. E questa è una cosa che appartiene alla definizione stessa di vita umana. Come ha mostrato Martin Heidegger, la vita dell'uomo è immersa da cima a fondo nella cura. Quindi la cura di sé o della persona è un diritto/dovere di tutti, di cui nessuna corporazione sacerdotale o professionale può avere l'esclusiva. Questo significa che il lavoro di cura di sé e del sé, anche a livello professionale, è aperto a tutti coloro che vogliono adottare la prospettiva della formazione personale permanente (*lifelong education*), e non è riserva esclusiva di preti, medici e psicologi.

Oltre che dal nostro approccio laico, siamo indotti alla rinuncia a qualsiasi pretesa di conoscenza certa del nostro oggetto di studio dalla natura stessa del sé, entità quanto mai enigmatica ed elusiva. Sé in inglese si dice *self*, da cui gli aggettivi *selfish*, che vuol dire egoista, e *self-conscious*, che vuol dire insicuro. Già da queste parole si capisce che il sé è un'entità quanto meno sospetta, come lo sono i termini apparentati io ed ego, che spesso si usano in modo intercambiabile (anche se *ego* è la versione più malfamata del sé). Una dottrina centrale nel buddhismo è quella dell'*anatta*, che letteralmente significa non-sé. Secondo questa dottrina il sé non è altro che un aggregato precario e impermanente di qualità, quindi un'entità priva di qualsiasi sostanza e destinata a disperdersi nel nulla. In altri termini il sé non sarebbe altro che un'illusione personale e collettiva, anzi la madre di tutte le illusioni e la radice di tutte le sofferenze. Per il cristianesimo chi vuol salvarsi la vita deve perderla, per Nietzsche dovremmo bruciare nella nostra stessa fiamma. Per il senso comune la persona "piena di sé" è un'immagine di mediocrità, mentre la persona veramente superiore è umile, e il saggio è colui che ha del tutto rinunciato a se stesso. Insomma, in tutte queste prospettive il sé sembrerebbe una cosa che è meglio perdere che trovare. A favore di che cosa? Di qualcosa che trascende il sé ordinario, il sé dei santi, nelle tradizioni religiose, o dei saggi, in quelle laiche. Qualcosa che assomiglia effettivamente più a un non-sé che a un sé.

D'altra parte questo bistrattato sé o ego, di cui si dice che dovremmo liberarci per essere veramente e finalmente noi stessi, non può essere dato per scontato. Per esempio in ambienti buddhisti si sente spesso dire che bisogna essere qualcuno, prima di poter essere nessuno. Come dire che se si parte da un sé immaturo, informe, che non è ancora riuscito a prendere una forma decente, prima di tutto occorre rimpannucciare questa cosa informe, bisogna che questa cosa prenda una forma capace di vivere e funzionare almeno con una relativa autonomia. Insomma, va bene superare l'ego, ma prima di tutto bisogna averne uno. Con un io o ego troppo debole non si va da nessuna parte, meno che mai si arriva alla capacità di superarlo. Quindi, in modo più o meno esplicito, le cure tradizionali del sé si svolgono su due piani: su uno si cura il rafforzamento del sé ordinario, psicologico, sull'altro si punta a superarlo in una direzione che può essere detta filosofica o spirituale.

Come dobbiamo intendere questo paradosso? Che cosa significa che da un lato il sé deve sparire come una pernicioso illusione, dall'altra deve essere curato e rafforzato? È come un tacchino che deve essere ben nutrito per tirargli il collo a natale nel momento del suo massimo splendore? È proprio vero che il sé da curare è lo stesso sé che dovrà essere eliminato? Non sembra tanto logico. Per cercare di capirci qualcosa di più ripartiamo dal *concetto di identificazione*. Se un soggetto si identifica con una determinata immagine, per esempio di vincente o di perdente, è chiaro che avrà dei problemi tutte le volte che perderà, se ha un ego da vincente, o che rischierà di vincere, se ha un ego da perdente. Il perdente cercherà in tutti i modi di non trovarsi nella posizione del vincente, e viceversa, per non entrare in conflitto con la propria immagine e trovarsi nella posizione di non sapere più chi è. È evidente che queste sono identificazioni di cui sarà bene liberarsi, perché

nella vita a volte si vince e altre volte si perde. È bene prenderne atto, altrimenti si rema contro corrente e si vive male. Se l'ego è questa cosa che ci fa vivere male, allora la sua scomparsa è solo un bene. Questo vuol dire che dobbiamo liberarci di tutte le identificazioni? Certamente no.

Cerchiamo di capire come funziona l'identificazione equilibrata: quella che non pecca per eccesso né per difetto. Un'identità può essere troppo o troppo poco "incarnata": si può essere troppo sanguigni o troppo esangui. Ci sono diversi aspetti o livelli della cura di sé. Cura di sé vuol dire anche cura del corpo, della mente, delle relazioni, degli oggetti. La cura può essere sana, cioè appropriata, o malsana, cioè squilibrata per difetto o per eccesso. C'è, poniamo, la persona che si lava le mani cinquanta volte al giorno, e quella che non si lava mai. C'è il palestrato che passa ore a scolpirsi i muscoli e il pigro che non si alza mai dalla poltrona. Una donna odia il suo corpo, reo di non assomigliare a quello di una top model, e per vendicarsi periodicamente si abboffa di cibo, come per dire al suo corpo: "sei brutto, allora diventa ancora più brutto". È una deformazione inversa a quella del narciso che si compiace eccessivamente della propria forma. Un atteggiamento equilibrato potrebbe suonare così: "io non sono solo il mio corpo, sono qualcosa di più, anche se non so bene cosa; ma sono anche il mio corpo, tanto che non riesco nemmeno a immaginare che cosa sarei senza; e quindi se voglio prendermi cura di me devo prendermi cura anche del mio corpo". L'identificazione sana è quella che segue la via di mezzo, come è stato riconosciuto dai tempi più antichi: il *sentiero della via di mezzo* indicato dal Buddha come la via di uscita dalla sofferenza, la *phronesis* di Aristotele, l'*aurea mediocritas* di Orazio (che non significa mediocrità, ma moderatezza), sono tutte indicazioni analoghe. Non eccedere né in un senso né nell'altro in ogni cosa vuol dire *fare la cosa giusta*. Ma come si fa a stabilire qual è la cosa giusta?

Per rispondere a questa domanda occorre fare una premessa. La domanda su che cosa sia giusto fare in ogni circostanza, la *questione fondamentale dell'etica*, si pone a tre livelli diversi: pre-convenzionale, convenzionale, e post-convenzionale. Intendiamo con la parola etica, in generale, l'*esercizio della capacità di distinguere il bene dal male*. Nel cammino che segna lo sviluppo di questa capacità possiamo distinguere tre fasi. Nella prima, che chiamiamo *pre-convenzionale*, il soggetto ha già un senso acuto del giusto e dell'ingiusto, ma ancora all'interno di un mondo di cui lui occupa il centro – in altri termini, nella *logica egocentrica* del soggetto eticamente immaturo. È tipico del bambino, come anche dell'adulto immaturo, giudicare dall'interno del proprio particolare, senza riuscire ad elevarsi a una visione universale dell'etica, in cui ognuno ha gli stessi diritti e doveri che ha lui. Al livello *convenzionale* avviene invece questo passaggio *dal particolare all'universale*. È precisamente il livello che merita di essere detto *morale*, in quanto qui si definiscono le norme che debbono valere per tutti e che tutti sono tenuti a rispettare. L'etica post-convenzionale, infine, è quella della *coscienza libera e responsabile che valuta in un contesto e non secondo codici dati*. Per esempio secondo l'etica convenzionale l'aborto è un male e quindi deve essere proibito. L'etica post-convenzionale non nega questo principio, ma lo contestualizza: vale a dire, l'aborto è certamente un male, ma in una certa situazione può essere il male minore. I codici servono per un primo orientamento, ma la valutazione concreta può essere fatta solo in un contesto dato.

Consideriamo l'evoluzione del sé, o il cammino dell'identificazione, sulla scala di questi tre livelli. Al primo livello il sé è un ego, l'identificazione è immatura, autocentrata e incapace di prendere le distanze dal proprio punto di vista particolare. Al secondo livello il sé ha compiuto il passaggio evolutivo che gli permette di subordinare il proprio particolare a una norma generale. Questo passaggio richiede per l'appunto una norma, un codice, una legge, con cui il soggetto si identifica: il sé a questo livello è per così dire un superego, cioè un soggetto che si sottomette a un'istanza normativa con cui si identifica. È già un livello di responsabilità, ma una responsabilità appunto convenzionale. Solo al terzo livello il soggetto è eticamente libero e pienamente responsabile, grazie alla consapevolezza che gli permette di valutare la singola situazione in cui si trova, superando la dipendenza sia dai suoi interessi particolari, sia da norme e regolamenti di ogni sorta. Come il soggetto governato dall'ego è sbilanciato in senso egoistico, così quello governato

dal superego lo è in senso moralistico. Solo il sé che raggiunge il livello della consapevolezza, o nella misura in cui lo raggiunge, è in grado di trovare la via di mezzo, la giusta misura in ogni cosa.

Il sé di ognuno di noi è un *impasto di identificazioni pre-convenzionali, convenzionali e post-convenzionali*. Il lavoro di cura di sé, che è cura di noi stessi oltre che dell'altro nella nostra rete di relazioni, può essere definito come un lavoro che ha come obiettivo primario quello di favorire il passaggio delle nostre aree di identificazione da pre-convenzionale a convenzionale, e da convenzionale a post-convenzionale. In altre parole, ci proponiamo di favorire un processo di maturazione o formazione permanente in direzione della consapevolezza.