

PRATICHE DI ESERCIZI SPIRITUALI: LA “COMPAGNIA DI OGNUNO”

Nel 2003 è stato pubblicato un libro, *La filosofia come stile di vita*,¹ scritto a quattro mani e con un cuor solo da Romano Màdera e Luigi Vero Tarca. Un libro particolare, perché si presenta come l'eco di una lunga pratica orale, un segno del predominio dell'oralità, che è formidabile forza formatrice e perciò trasformatrice, soprattutto se la fonte, la “bocca” è degna, come testimoniato da Platone.²

La parola scritta, difatti, può essere intesa come un'eco di quella parlata. La tesi, in relazione ai testi filosofici dell'antichità, è stata riproposta in modo esemplare da Pierre Hadot, insieme a quest'altra: la filosofia antica aveva come obiettivo prioritario quello di formare e soprattutto di trasformare, di convertire.³

Il libro partiva dalla parola per ritornare alla parola. Il carattere orale dei trattati filosofici era scontato. Difatti, non era una stranezza declamare i propri trattati ad alta voce. Lo faceva “anche” Platone.⁴

La cosa poteva complicarsi. Ad esempio in Filostrato, che scrive di arte. L'opera va declamata e l'effetto sarà potente: gli uditori subiscono sia il fascino delle immagini evocate dalla parola sia della sonorità, del tono e del timbro della voce, per tacere della mimica di colui parla⁵.

La parola ha un efficace effetto psicagogico e la filosofia ha subito fatto suo questo potente espediente. Lo stesso avviene nella particolare pratica filosofica di cui il libro di Romano Màdera e Luigi Vero Tarca è eco.

Qual è questa pratica? Immaginiamo un gruppo di amici che, verso la fine degli anni '80, inizia a condividere un'esperienza di narrazione autobiografica. Un gruppo ristretto, che dà vita alla narrazione di storie di vita avendo cura di dare tutto il valore necessario alle amplificazioni simboliche e concettuali. Soprattutto, dobbiamo immaginare che la condivisione delle esperienze avvenga mettendo tra parentesi ogni possibile contrapposizione confutativa. Una cosa del genere, però, può essere possibile solo con delle regole, che infatti il gruppo, che successivamente sceglierà di chiamarsi “Compagnia di Ognuno”, si è dato.

¹R. Màdera e L. V. Tarca, *La filosofia come stile di vita. Introduzione alle pratiche filosofiche*, Bruno Mondadori, Milano 2003

²Platone, *Fedro* 276a

³P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Albin Michel 2002 [1993], trad. it. *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino 1988 e 2005, p. 18ss. e p. 32

⁴Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, 3, 35-37

⁵P. Hadot, prefazione a Philostrate, *La galerie de tableaux*, Les Belles Lettres, Paris 1991, pp. VII-XXII

Sono, queste, le regole della comunicazione biografico-solidale: biografica perché punto di partenza sono le esperienze di vita; solidale perché tutto si regge su uno scambio comunicativo che rifugge dall'agonismo e dalla contrapposizione escludente, anche solo interpretativa. Ecco le regole:

1. Partire da sé. Ogni tipo di comunicazione fa riferimento all'esperienza biografica;
2. Rinuncia alla discussione competitiva. Ciò che viene detto è espressione del sé e delle sue credenze. Da qui la fede in una verità che non escluda quella dell'altro, e quindi una discussione che si vuole al di là della disputa, della concorrenza, dell'agonismo;
3. Messa tra parentesi dell'interpretazione. L'apertura all'ascolto deve portare ad evitare ogni tentazione di interpretare in modo sostitutivo ciò che viene narrato;
4. Restituzione anamorfica. Chi ascolta contribuisce con un altro punto di vista sulle cose narrate, liberamente e accanto al già detto, ma appunto non in concorrenza o in sostituzione;
5. Rielaborazione interiore. La tentazione alla contrapposizione confutativa o sostitutiva va riesaminata in silenzio, in relazione al proprio mondo, come al proprio mondo vanno relazionati i contenuti delle parole degli altri.⁶

Queste regole erano e sono lo strumento con il quale praticare la narrazione di sé. Una persona, a turno, ha il compito di rendere partecipi gli altri della propria narrazione. Inevitabile che, durante questi incontri, vengano rievocati aspetti molto personali e delicati della propria esperienza di vita. Una cosa, questa, che non manca di produrre una certa tensione in chi guida l'incontro.

Sì, perché alla fine si tratta di una sorta di confessione. E la confessione, nella tradizione filosofica antica, è un esercizio spirituale vero e proprio.

In quella sperimentazione di vita alternativa che fu il "Giardino" epicureo, ad esempio, la pratica della confessione costituiva un momento irrinunciabile nella vita della comunità, che non mancava di creare tensioni. Lo riporta Filodemo: Apollonide non vuole confessarsi. Polieno lo viene a sapere e lo riferisce ad Epicuro, che scrive una lettera ad Apollonide.⁷ Polieno è una ignobile spia che punisce il pusillanime compagno o invece l'ha fatto per il bene di Apollonide in virtù di una nobile *fraterna delatio*?⁸

La seconda ipotesi è quella buona, in quanto la pratica della confessione epicurea va vista nel quadro più generale della guida spirituale attuata all'interno del "Giardino": dando il proprio

⁶ R. Màdera e L. V. Tarca, *op. cit.*, pp. XXVI-XXVII

⁷ Filodemo, *De libertate dicendi*, fr. 50, p. 24 Olivieri

⁸ W. Schmid, *Epikur*, in *Reallexikon für Antike und Christentum*, 5, 1961, pp. 681-819, trad. it. *Epicuro e l'epicureismo cristiano*, Paideia, Brescia 1984, p. 93

aiuto spirituale, Epicuro corregge i tentennamenti dell'allievo, rinforzando così lo spirito d'amicizia che stava alla base della comunità.⁹

C'è dell'altro. Filodemo non fa altro che riportare le lezioni dell'epicureo Zenone. I temi e il modo con cui la confessione viene trattata, in particolare i precetti che il direttore spirituale deve seguire per ottenere una confessione rispettosa dell'allievo, fanno pensare che quegli appunti siano tratti da un vero e proprio "corso per la formazione di direttori spirituali".¹⁰ Questo per dire che evidentemente si trattava di un'esigenza sentita dalla scuola come tale, nel senso di una pratica istituzionalizzata, che trascendeva la carismatica figura del fondatore della scuola, visto e considerato che Filodemo era contemporaneo di Cicerone.

Ma la confessione, e anche questo è basilare, non avveniva solo tra Epicuro e gli allievi oppure, successivamente, tra il direttore spirituale e gli allievi, bensì anche tra gli allievi stessi, tra loro.¹¹ La pubblica autocritica, e quindi una sorta di racconto, di apertura di sé, era dunque sentita come un'esigenza.

L'importanza di questa pratica va sottolineata anche perché alla base non c'è, come nel cristianesimo, la speranza di una salvezza religiosa bensì il precetto epicureo che concepisce la filosofia come una vera e propria terapia. Una terapia di questo mondo.

L'esistenza delle regole nella "Compagnia di Ognuno", che sono da imparare e mettere in pratica, rimanda ad un altro esercizio spirituale largamente praticato nell'antichità: quello della memorizzazione dei dogmi. Se è vero che la filosofia è stile di vita, allora è evidente che la "stilizzazione" è il risultato di una certa pratica, di un certo allenamento. In formula: memorizzare i precetti fondamentali della scuola cui si è deciso di aderire e comportarsi di conseguenza, ovvero in base ai dogmi. I quali, dunque, devono essere costantemente meditati, come ricorda con diverse espressioni Epicuro nelle sue lettere a Meneceo, Pitocce, Erodoto.¹²

I contenuti vanno assimilati, e in questo senso la filosofia è psicagogia, cioè attinente il sistema della direzione spirituale. Una pratica meditativa che, una volta ritenuta sensata dall'accordo dei partecipanti, diventa una sorta di automatismo. La formula "dall'accordo dei partecipanti" vuol dire: così come gli esercizi spirituali si possono connotare come delle pratiche soggettive e volontarie, così la partecipazione agli incontri della "Compagnia di Ognuno" va intesa come

⁹ S. Sudhaus, *Epikur als Beichtvater*, in *Archiv für Religionswissenschaft*, 14, 1911, pp. 647-648

¹⁰ L'espressione è di W. Schmid, *op. cit.*, p. 95. Cfr. anche P. Rabbow, *Seelenführung. Methodik der Exerzitien in der Antike*, im Kösel, München 1954, p. 269s.

¹¹ Filodemo, *op. cit.*, fr. 53, p. 25 Olivieri

¹² Diogene Laerzio, *op. cit.*, 10, 135; 10, 116; 10, 35. Cfr. P. Rabbow, *op. cit.*, p. 336ss.

aperta, libera. E la libertà, a sua volta, va intesa come libertà di partecipare e di andare via senza giustificazioni di sorta.

Che le regole debbano essere memorizzate vuol dire che vanno riferite alle sfere profonde della propria esperienza di vita. Come i precetti della filosofia antica, esse devono venir mangiate, ruminare, digerite. Cioè: fatte fisiologicamente proprie, per così dire. Un po' quello che dice Lucrezio riguardo ai precetti epicurei: vanno bevuti così come le api si nutrono dei fiori.¹³ E la poesia del *De rerum natura* non è altro che il miele con il quale viene addolcita la medicina, il farmaco epicureo.¹⁴

Queste regole sono rimaste invariate anche quando, a partire dal 1995, il gruppo (che solo dal 2002 ha scelto di chiamarsi "Compagnia di Ognuno") ha dato vita ad una seconda fase. Una seconda fase caratterizzata da una maggiore eterogeneità dei partecipanti e che dura tutt'oggi, in cui il filo conduttore non è più tanto la "narrazione autobiografica" bensì "l'offerta autobiografica" determinata dalla persona che funge da guida degli incontri, e che quindi media appunto tra l'offerta autobiografica, la restituzione anamorfica e la condivisione sincretica.

Ciò che nella "Compagnia di Ognuno" viene messo alla prova è una pratica di saggezza, uno stile di vita che non si richiama ad un credo filosofico determinato ma, di volta in volta, fa liberamente ruotare la tradizione filosofica, sotto forma di esercizi del pensiero e del corpo, attorno ai temi dell'offerta autobiografica.

Un esercizio tra eguali con uno sfondo preciso, cioè appunto quella di una comunicazione libera e solidale, inibita nella quotidianità, nel mondo del lavoro e troppo spesso anche nell'intimità. E perciò un esercizio tanto più difficile e prezioso proprio perché la sua ambizione è grande: riuscire a trasformare ogni momento dell'esistenza in un riflessivo e perciò consapevole atto di autorealizzazione. Dunque, lo scopo è toccare con mano questa autorealizzazione nel chiuso degli incontri, che avvengono quattro volte l'anno in luoghi consoni alla meditazione, per poi tentare di viverla ognuno nella propria quotidianità.

Questo non vuol dire indossare la mantellina del filosofo e andare al lavoro bensì, semmai, andarci con un'altra motivazione e un altro orizzonte, dovuto allo sforzo di vedere le cose da molti altri punti di vista oltre quello abituale. E magari proprio alcuni di quei punti di vista emersi durante gli incontri, scaturiti dalla benevolenza con cui i compagni hanno accolto la narrazione della guida.

¹³ Lucrezio, *La natura delle cose*, III, 9-14

¹⁴ Ivi, I, 933-947

Il dialogo, così come viene praticato dalla “Compagnia di Ognuno”, rifugge da ogni forma di istituzionalizzazione: presuppone non una università o una scuola nel senso moderno del termine bensì un gruppo, cioè una comunità di uomini e donne uniti dall’amore spirituale e dal mettere in comune appunto i beni spirituali. Non esistono *member cards* o esami d’ammissione: la partecipazione é libera.

Il concetto di filosofia che sta alla base della vita della “Compagnia di Ognuno” ambisce ad essere modo di vita, trasformazione dell’anima.

Questo vuol dire che quel libro pubblicato nel 2003 è inutile? No, perché la scrittura prolunga la parola nello spazio e nel tempo, portando con sé un pericolo di atrofizzazione, certo, ma anche prezioso materiale da utilizzare in qualsiasi momento.

Lo scritto qui è strumento che serve per richiamare alla memoria, che presuppone un imparare avvenuto per altra via. Una traccia di quello che, come scrive Epicuro nella lettera a Idomeneo, diventerà un esercizio contro il male di vivere: il ricordo dei bei momenti passati, in particolare delle belle conversazioni.¹⁵ Un esercizio da non relegare alla pensione, ma da attuare sempre, quando se ne presentino le circostanze.

Il libro può essere una sorta di molla con cui far scattare questo esercizio, il cui fine è riguadagnare la perduta tranquillità d’animo, e il cui mezzo è costituito da un atto nudo e imbarazzante nella sua apparente semplicità: distogliere lo sguardo e fissare l’attenzione su rappresentazioni o immagini piacevoli. Semplice? Non proprio.

Come sempre in Epicuro: una cosa è detta in quattro righe (quelle sopravvissute) e soprattutto benissimo. Perciò sembra facile. Ma a praticare quelle quattro righe ci si accorge che un’intera vita non basta.

Come detto, l’esercizio di per sé è semplice. Ecco come lo riporta Cicerone: «Distogliersi dal pensiero della pena e rivolgersi alla contemplazione dei piaceri».¹⁶

Anche: *avocatio* e *revocatio*, che sono poi le armi epicuree contro un esercizio stoico, la “premeditazione dei mali”, ovvero la rappresentazione anticipata dei possibili mali. Per Epicuro un esercizio inutile perché provoca superfluo turbamento nel presente per qualcosa che forse avverrà oppure no.¹⁷

Lo stesso esercizio, poi, é riproposto da Lucrezio quando sembra attaccare le passioni amorose.

¹⁵ Diogene Laerzio, *op. cit.*, 10, 22

¹⁶ Cicerone, *Discussioni Tuscolane*, III, 15, 33

¹⁷ Ivi, 15, 32

“Sembra” perché, in realtà, ciò che fa è riproporre l’antico esercizio descritto utilizzando contemporaneamente una dottrina fisica, quella dei simulacri, a riprova che la fisica epicurea trova il suo senso ultimo nell’etica, cioè nella condotta, nello stile di vita. Gli uomini, dice Lucrezio, possiedono la straordinaria facoltà di mettere da parte tutti i simulacri, eccetto quelli sui quali si è fissata l’attenzione.

E spesso sono proprio questi simulacri ad essere d’ostacolo alla tranquillità dell’animo. Un esempio è appunto la passione amorosa, che nemmeno la lontananza fisica della persona riesce ad attenuare. Ed ecco l’esercizio proposto dall’epicureo Lucrezio: «Ma è bene fuggire quei simulacri, astenersi dalle pasture d’amore, volgere ad altro la mente».¹⁸

Il libro di Romano Màdera e Luigi Vero Tarca è per gli assenti ciò che il gruppo è per i partecipanti agli incontri: esortazione e incoraggiamento a filosofare. In una parola, conversione. Conversione intesa piuttosto nel senso di cambiamento d’orientamento per ritornare all’origine del sé che come cambiamento dei modelli di pensiero per consentire una sorta di rinascita. Dunque, conversione intesa come fedeltà e ritorno a se stessi e non tanto rottura, modificazione radicale del proprio modo di stare al mondo.¹⁹

Vedersi, incontrarsi è fondamentale per la vita della “Compagnia di Ognuno”. Un po’ come nel *Convivio*, in cui centrale è la presenza fisica di persone gravide d’amore, cioè di saggezza, temperanza, giustizia. Persone che cercano altre persone, anch’esse “gravide” e “dall’anima bella”.²⁰

Il fine è la bellezza sensibile, l’elevazione alla bellezza in sé, alla virtù e non alla sua immagine. Questo vuol essere un grande inno alla presenza, all’amicizia, alla comunanza basata sul dialogo, tutti elementi fondanti della “Compagnia di Ognuno”. Ma non c’è solo questo. Si è sperimentato ad esempio l’esercizio scritto, del silenzio come anche esercizi fisici. In un certo senso, dunque, andando oltre il dialogo, cioè sperimentando nel possibile “i gradini” per arrivare al Bene²¹ o, se si vuole, la salita nella scala di Eros,²² cioè quel punto che, secondo Diotima: «più di ogni altro è degno di essere vissuto da un uomo»,²³ lì dove non si partoriscono immagini di virtù bensì virtù vere.

¹⁸ Lucrezio, *op. cit.*, rispettivamente IV, 811-815 e 1057-1064. Cfr. P. H. Schrijvers, *Horror ac divina voluptas, Études sur la poétique et la poésie de Lucrèce*, Hakkert, Amsterdam 1970

¹⁹ P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique, op. cit.*, pp. 221-235

²⁰ Platone, *Simposio* 209 b-c

²¹ Plotino, *Enneadi* VI, 7, 36, 5-10

²² Platone, *Simposio*, 211 b-d

²³ Ivi, 211 d

E Socrate si dice persuaso da queste parole di Diotima, così persuaso che cerca di persuadere anche gli altri.²⁴ Ed ecco il carattere d'esortazione, conversione. Il filosofo missionario.

Naturalmente, la conversione non sempre riesce. Nella "Compagnia di Ognuno", ad esempio, c'è chi viene negli anni ma anche chi ha fatto perdere le proprie tracce: su un totale di una cinquantina circa di incontri, tra abbandoni e nuovi arrivi i partecipanti sono oltre cinquanta.

La conversione non è da intendersi in modo brusco e radicale come, ad esempio, la conversione alla filosofia che si attuò nel dissoluto Polemone quando gli capitò di ascoltare una lezione di Senocrate.²⁵

Piuttosto si tratta, per quel che è possibile, d'imparare a guardare la quotidianità con occhi diversi. Non tanto imparare a stare al mondo, ma imparare a starci in modo diverso, così come Platone scrive che educare non è come infondere la vista in occhi ciechi bensì ridirezionare lo sguardo.²⁶

Il collante comune della "Compagnia di Ognuno" è l'amicizia, che – pur con tutte le differenze – va intesa "all'epicurea", cioè sia come originata dall'utile, sia come valore in sé.²⁷

Quando si mette in moto, l'amicizia è incontenibile e, pur se originata dall'utile, lo trascende. L'amicizia diventa un bene offerto dalla saggezza per raggiungere lo scopo di una vita piena.²⁸

Con un'avvertenza: se coltivato, il mezzo (l'amicizia) diventa fine, andando oltre la stessa saggezza. In formula: «Animo nobile massimamente si concede a saggezza ed amicizia: bene mortale l'una, l'altra immortale».²⁹

Lo sfondo è dunque dato dal senso epicureo dell'amicizia. Cicerone³⁰ riporta le tre opinioni che gli epicurei avevano riguardo all'amicizia: gli egoisti, che ritenevano l'amicizia un baluardo contro la tristezza e la pericolosità della vita solitaria, anche se da qui partivano per amare l'amico come se stessi pena la fuggevolezza della relazione; altri che partono dal calcolo egoistico arrivando, tramite l'attaccamento, all'amore per se stesso; altri ancora che fondano l'amicizia su una sorta di patto tra gentiluomini e gentildonne, cioè saggi, in base al quale l'amico è amato come se stesso.

²⁴ Ivi, 212 b

²⁵ Diogene Laerzio, *op. cit.*, 4, 3, 16

²⁶ Platone, *Repubblica* 518 c-d

²⁷ Epicuro, *Gnomologio Vaticano* XXIII; XXXIV. Cfr. anche Diogene Laerzio, *op. cit.*, 10, 120

²⁸ Epicuro, *Massime Capitali* XXVII

²⁹ Epicuro, *GV*, LXXVIII

³⁰ Cicerone, *I termini estremi del bene e del male*, I, XX, 65-70

E qui c'è un'eco di quella antica immagine epicurea che paragonava l'amicizia ad un araldo che percorre la terra per convertire gli uomini, cioè per invitarli alla gioia.³¹

Piccola nota: i partecipanti agli incontri, pur nelle diversità biografiche, anagrafiche, lavorative, condividono la passione per il pensiero filosofico, inteso come ricerca di saggezza e relativa messa in pratica nella vita quotidiana, senza nascondersi le difficoltà insite in un'operazione del genere. Va bene: e gli altri? La "Compagnia di Ognuno" si vuole comunque aperta. Negli anni, alcuni suoi membri hanno dato vita ad esperienze analoghe, complementari e per nulla concorrenziali come, ad esempio, il seminario aperto di Venezia, riunitosi attorno a Luigi Vero Tarca e quello di Milano, ruotante attorno a Romano Màdera, che si ritrova negli spazi dell'università di Milano-Bicocca.

I membri della "Compagnia di Ognuno" si ritrovano periodicamente, una volta a stagione, avendo cura di scegliere luoghi appropriati: Calvagese della Riviera, Bormio, Bose, Rovato, Salsomaggiore, Prato, Bobbio, S. Erasmo, Castiglione delle Stiviere.

Fondamentale è il vedersi. Seneca scrive a Lucilio che è un peccato che il loro rapporto avvenga per via epistolare. La cosa migliore sarebbe stata senz'altro vivere vicini.³² E Seneca procede facendo dei nomi: Cleante che ode le lezioni di Zenone ma anche ne osserva la vita; Platone e Aristotele con l'esempio di Socrate. E poi Metrodoro, Ermarco e Polieno resi grandi uomini non dalla scuola, ma dalla convivenza con Epicuro.³³

La vera amicizia non si può scindere dal comportamento virtuoso. Come il maestro, in cui vita e insegnamento non dovrebbero divergere.

Ad ogni modo, ciò che conta è la volontà di uno sviluppo morale, di procedere nell'apprendimento delle virtù mediante l'applicazione, l'esercizio di alcune regole previa loro memorizzazione, oltre alla disponibilità a correggersi.

A Lucilio, Seneca scrive che la verità bisogna dirla solo a chi è disposto ad intenderla poiché l'arte della saggezza consiste anche nel porre delle mete, cioè scegliere coloro che possono trarne beneficio oppure ritirarsi avendo cura, in quest'ultimo caso, di non abbandonare il terreno troppo presto.³⁴

Il modo in cui avviene l'offerta autobiografica nella "Compagnia di Ognuno" ricorda l'insegnamento filosofico antico, anche se alla lontana, naturalmente. C'è l'offerta da parte di un

³¹ Epicuro, *GV LII*

³² Seneca, *Lettere a Lucilio*, 6, 5

³³ Ivi, 6, 6

³⁴ Ivi 29, 1-3

partecipante, che può ricordare il primo momento della lezione antica, quello cattedratico. Poi si lascia spazio alla restituzione anamorfica: e questo è il momento della diatriba, il più vivace, di cui Arriano, appunto nelle *Diatriba*, ci ha lasciato traccia circa la scuola di Epitteto. Ma una cosa del genere è testimoniata anche da altri autori.³⁵

Nella schema antico veniva poi il colloquio a quattrocchi con la guida spirituale, cosa che qui è sostituita da elementi come lo stesso colloquio con l'amico o l'amica o la guida dell'incontro, pasti in comune, passeggiate e, certo, anche "chiacchiere".

Il fine è una società d'amicizia e giustizia, prove per tentativi ed errori di un microcosmo che si vuole comunque a vocazione universale proprio perché quello che si prefigge è il benessere integrale di ognuno dei partecipanti. Un semino gettato nel vento della storia, come lo erano appunto le comunità epicuree fondate sull'amicizia. Una relazione comunitaria in cui l'individualità non svanisce nel gruppo. Al contrario: i molti momenti di "libertà" come, ad esempio i pasti, le pause, le passeggiate servono proprio a rinnovare o scoprire la relazione con l'amico o l'amica, anche qui seguendo un programma epicureo:

«Queste cose le dico non alla folla ma a te. Ognuno di noi è un uditorio abbastanza grande per l'altro».³⁶

³⁵ Cfr. I. e P. Hadot, *Apprendre à philosopher dans l'Antiquité*, Librairie Générale Française, Paris 2004, p. 19ss. ; P. Hadot, introduzione a Arrien, *Manuel d'Épictète*, Librairie Générale Française, Paris 2000, p. 26ss.

³⁶ Seneca, *op. cit.*, 7, 11