

## Esercizi spirituali

Potrà forse sorprendere, ma tra le pratiche filosofiche compaiono anche gli esercizi spirituali, che ad alcuni potranno ricordare i celebri *Exercitia Spiritualia* di Ignazio da Loyola, fondatore dell'ordine dei gesuiti. Ma - come ricorda lo studioso a cui forse dobbiamo l'affermarsi contemporaneo di questa denominazione nell'ambito delle pratiche filosofiche, Pierre Hadot - «il concetto e l'espressione “*exercitium spirituale*” sono testimoniati, ben prima di Ignazio da Loyola, nell'antico cristianesimo latino, e corrispondono all'*askesis* del cristianesimo greco. Ma, a sua volta, questa *askesis* (...) esiste già nella tradizione filosofica dell'antichità». Tradizione che, come ha dimostrato Hadot, vedeva nella filosofia un modo non soltanto per ragionare bene, ma anche e soprattutto per vivere bene. Estendendo ulteriormente il concetto, intendiamo per “esercizio spirituale” qualunque tecnica di “influenzamento di sé”, o di allenamento della mente o dell'animo che affondi le sue radici in modelli o pratiche tipiche della filosofia antica, della religione cristiana e pure delle tradizioni religiose extraeuropee, particolarmente il buddismo e l'islamismo. Questi esercizi sono stati in molti casi ripresi e riproposti, con varie modifiche, da diversi consulenti filosofici, in contesti in cui la pratica filosofica viene vista soprattutto come via verso un migliore sviluppo di sé orientato alla ricerca della saggezza. Possono essere utili in percorsi di sviluppo personale e di gruppo, come pure di *coaching*.

### *Come si svolgono*

È ovvio che le modalità non siano sempre simili poiché gli esercizi spirituali sono molti e molto diversi tra loro. Tutti hanno però in comune come tratto distintivo la necessità di essere ripetuti, anche quotidianamente: il concetto sottostante è quello che oggi potremmo chiamare “allenamento” o meglio ancora “*training*”. Per il resto, forse il modo migliore per fare capire di che si tratta è offrire un breve elenco di alcuni tra i tanti possibili esercizi spirituali.

1. La meditazione sul cosmo e sulla grandezza del mondo in confronto a sé
2. L'attenzione continua al solo momento presente, ovvero la presenza a sé stessi
3. La simulazione o immaginazione del momento della propria morte
4. L'esame quotidiano secondo griglie date del proprio comportamento
5. Il ricordo e la recitazione delle regole di vita che si è scelto di darsi
6. L'allenamento al buon ragionamento e alla controversia dialettica (come accade nella *Disputatio*)
7. L'osservazione non interveniente delle proprie emozioni
8. L'esame attento delle conseguenze delle proprie azioni.

### *Cosa accade*

Fatto salvo quanto già detto, le modificazioni che tali pratiche causano avvengono lentamente e nel tempo. Per quanto ciò non sia molto coerente con le necessità di un'organizzazione odierna, va detto che solitamente quanto si ottiene con un lungo e duro lavoro ha molta più stabilità ed efficacia di quanto raggiunto per vie più brevi. È

possibile peraltro utilizzare alcuni elementi degli esercizi spirituali per costruire *setting* efficaci nel breve, per esempio per effettuare quelle che in contesti psicologici vengono spesso chiamate esperienze emozionali correttive. A questo proposito ci pare giusto osservare che il debito di molte tecniche psicologiche odierne nei confronti di questa tradizione (e in generale della filosofia) è spesso molto più ampio di quanto non si creda.