



Enrico Materia e Giovanni Baglio

L'ascetismo si configura oggi come un fenomeno di massa, in grado di giocare probabilmente un ruolo come determinante intermedio dello stato di salute al pari di altri stili di vita.

---

**In greco antico ascesi (*askesis*) significa esercizio, allenamento.** Nel periodo classico, l'idea di allenamento, di addestramento pratico, di ginnastica, è stata centrale per l'acquisizione della virtù, piuttosto che la conoscenza teorica. Al punto che l'Accademia, fondata da Platone ad Atene nel 387 A.C., era collocata accanto a una palestra (il *gymnasion*) che fu presto inglobata nell'attività didattica.

Per gli Antichi l'ascesi è stata un mezzo per giungere alla costruzione di un rapporto pieno, compiuto e autosufficiente tra sé e se stessi[1]. L'ascesi non comporta elementi di rinuncia (anche se sono presenti elementi di austerità), quanto di acquisizione: protegge il sé, equipaggia, dà in dotazione, prepara l'individuo a un avvenire di eventi impreveduti che potrebbero (potranno) verificarsi. Secondo Foucault, l'ascesi rappresenta l'insieme dei procedimenti capaci di formare e riattivare, laddove se ne presenti la necessità in caso di malattia o di sventura, quell'equipaggiamento di "discorsi veri" da tenere sempre a portata di mano, che diventano il modo d'essere del soggetto. Gli stoici sottolineano la formazione atletica del saggio: "L'arte di vivere assomiglia più alla lotta che non alla danza, perché è necessario stare sempre in guardia, e ben saldi in equilibrio, contro i colpi che possono abbattersi su di noi all'improvviso" scriveva Marco Aurelio nei Pensieri. L'ascesi rappresenta un modo essenziale della cura del sé, degli esercizi spirituali cui i pensatori greci e latini del I-II secolo D.C. hanno dedicato tanta salvifica importanza[2].

Nel Medio Evo cristiano l'ascesi acquista il significato di elevazione spirituale e di tensione verticale verso l'alto: una fune tesa tra il sé e la perfezione di Dio. Si assimila all'anacoretismo (eremitaggio, distacco dal mondo esterno), anche se continua a richiedere prove di resistenza fisica ai suoi praticanti: dal digiuno di Sant'Antonio del Deserto,

all'acrobatismo di San Simeone che visse per quasi quarant'anni non lontano da Aleppo su una piccola piattaforma issata su colonna (lo stilita).

**È dal XIX secolo che si assiste all'inizio di una trasformazione radicale del fenomeno dell'ascesi[3], che oggi sollecita una nuova concettualizzazione e interpella la sanità pubblica: la de-spiritualizzazione delle pratiche ascetiche, il ricongiungersi con il somatismo (sport, fitness, dietologia), l'esplosione della mistica informale e una diffusione senza precedenti di pratiche involontarie o non consapevoli (meditazione trascendentale, soggiorni in monasteri, cammini e itinerari religiosi, alpinismo).**

Spetta a Nietzsche e a Kafka l'intuizione che l'esistenza come tale è una prestazione acrobatica e l'aver destato l'attenzione verso "uno dei fatti più diffusi e duraturi che vi siano": verso la comunità di acrobati e funamboli che popola la società di oggi. Non a caso il prologo del *Così parlò Zarathustra* si apre con l'episodio del funambolo che si schianta al suolo cadendo dalla fune.

Perché la diffusione di condotte basate sull'esercizio, definibili come pratiche ascetiche o "antropotecniche" (tecniche di esistenza e pratiche per il sé)[3], nella società contemporanea? È forse la necessità di una ritmica di vita, incentrata sull'esercizio e sulle regole, che dà forma all'impulso biologico profondo di disciplina, reso più impellente dalla crisi delle certezze e dei riferimenti ideologici che attraversa il mondo d'oggi? È come se la crisi delle meta-narrazioni, le grandi "messe in scena" della Modernità di cui parlano i filosofi postmoderni[3,4], avesse lasciato il campo a narrazioni minime, a regole ripetitive intorno alle quale ancorare la ricerca di senso.

Che impatto assumono tali forme di asceti, più o meno consapevoli, sulla salute di chi le pratica e più in generale che rilevanza rivestono per la sanità pubblica? Si tratta di un vasto orizzonte di ricerca che trova ancora molte pagine vuote: esplorando internet e le banche dati della letteratura biomedica si può capire che il binomio asceti e salute ha suscitato finora scarso interesse.

Solo di recente è stata posta particolare enfasi sugli effetti benefici dell'esercizio fisico e dello sport come stile di vita, quasi un'attitudine morale, favorente una buona salute. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato nel 2010 un documento di "*Global recommendations on physical activity for health*" basato sulle evidenze disponibili e volto a promuovere l'attività fisica come dimensione di massa[6]. E il Governo federale statunitense

ha emanato delle linee guide sull'argomento destinate all'intera popolazione americana in cui per la prima volta il concetto di esercizio si collega in modo esplicito a quello di felicità: "Be Active, Healthy, and Happy!"[7]. L'esercizio, l'allenamento come pratica essenziale di vita salubre e serena. Prolificano intanto anche i programmi sportivi per la salute mentale e per le persone con disabilità intellettiva[8].

Nel campo delle disabilità, in effetti, l'esercizio e l'allenamento sono da tempo considerate quali presidi essenziali nella riabilitazione, per ridurre l'impatto dell'handicap sulla funzione; ma oggi se ne sottolinea la dimensione del riscatto morale e "acrobatico" rispetto alla menomazione[3], a partire dall'esempio del violinista prussiano privo di braccia Carl Herman Unthan[9] e da quello dell'atleta sudafricano Pistorious che parteciperà alle prossime Olimpiadi con protesi meccaniche agli arti inferiori.

Oltre all'esercizio sportivo e alle diverse forme di attenzione al corpo, la rilevanza per la salute delle pratiche ascetiche inconsapevoli non è stata ancora valutata, in quanto l'ascesi pur meritando attenzione per il potenziale impatto sulla salute degli individui e delle comunità non è ancora concettualizzata in tutte le sue molteplici espressioni. **Eppure l'ascetismo si configura oggi come un fenomeno di massa, in grado di giocare probabilmente un ruolo come determinante intermedio dello stato di salute al pari di altri stili di vita.**

Va ricordato a questo proposito come gli esercizi spirituali e le pratiche di saggezza si connotano non solo per la loro tensione verticale alla ricerca della ricollocazione del sé all'interno del mondo e della natura, come ammoniva Seneca nella Epistola LXVI a Lucilio, ma anche per i riflessi sulla dimensione orizzontale della *polis*, delle pratiche sociali e della comunità umana. **Le capacità di relazioni e di reciprocità si esprimono nel capitale sociale e nella connettività (*social connectedness*) già annoverati tra i fattori capaci di influenzare positivamente la salute.**

Enrico Materia e Giovanni Baglio. Agenzia Sanità Pubblica Lazio

## Bibliografia

1. Foucault M. L'ermeneutica del soggetto. Corso al Collège de France (1981-1982). Milano: Feltrinelli, 2003.
2. Hadot P. Esercizi spirituali e filosofia antica. Torino: Giulio Einaudi Editore, 1988
3. Sloterdijk P. Devi cambiare la tua vita. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2010.
4. Lyotard JF. La condizione postmoderna. Milano: Feltrinelli, 1981.
5. Vattimo G. La fine della modernità. Milano: Garzanti, 1991.
6. World Health Organisation. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO, 2010.
7. U.S. Department of Health and Human Services. [2008 Physical Activity Guidelines for Americans](#).
8. [Special Olympics Italia](#)
9. [Carl Herman Unthan](#). Wikipedia