

PERCORSO TEMATICO 8

La filosofia come cura dell'anima

La scuola e l'ospedale

Correggere e guarire

Che la **filosofia** consista essenzialmente in una **cura dell'anima** è un'idea che si impone con forza durante il **periodo ellenistico**, variamente formulata da tutte le scuole filosofiche dell'epoca. Perché proprio allora? Si tratta di un elemento di rottura con la tradizione classica? Introducendo *Terapia del desiderio*, il saggio della filosofa americana Martha Nussbaum dedicato a questo tema, Giovanni Reale sostiene che tale rottura non esiste affatto, essendo l'idea di una funzione terapeutica della filosofia già presente, almeno implicitamente, nel discorso platonico-socratico. Vi è una forte analogia, infatti, fra **correggere la cattiva opinione** per ristabilire la verità e **curare la malattia** per ristabilire la salute. È sulla base di questa metafora che Platone elabora nella *Repubblica* il discorso sulla **giustizia come salute della società**.

La scuola e l'ospedale

Ma l'opinione di Reale non è universalmente accettata. La stessa Nussbaum la rifiuta, argomentando che la «terapeuticità» rimane nel pensiero di Platone una semplice metafora, cui non corrisponde affatto una pratica «curativa» all'interno dell'Accademia. Lo stesso discorso vale per il Liceo aristotelico. Queste istituzioni sono, per usare termini moderni, **centri di ricerca avanzati**, luoghi di alta formazione intellettuale capaci di fornire competenze utili alla carriera politica o scientifica. Non sono certo simili a un **ospedale** o, per usare le parole con cui Epitteto definisce la scuola stoica, a «un **ambulatorio dell'anima** da cui non si deve uscire dopo aver gioito, ma dopo aver sofferto».

La diversa selettività dell'accesso alle scuole

Fra tutti gli argomenti che corroborano l'ipotesi di una sostanziale rottura fra le scuole ellenistiche e le precedenti istituzioni filosofiche, quello più semplice, ma tuttavia decisivo, riguarda i diversi criteri d'accesso. La Nussbaum costruisce il suo saggio immaginando le vicende che portano una giovane ragazza in crisi esistenziale (di nome Nikidion) a cercare aiuto spirituale prima nel giardino di Epicuro, poi in una scuola stoica, e infine presso un maestro scettico. Ma è difficile immaginare la stessa ragazza nel Liceo aristotelico, perché le donne non possono aver accesso, così come **gli schiavi, gli adolescenti e persino i maschi adulti non sufficientemente preparati e motivati**. Anche immaginando tale partecipazione, rimane certo che Nikidion ben poco potrebbe ricavare dalle pur raffinate categorie etiche aristoteliche per risolvere uno stato di personale disagio psicologico.

La mutata situazione storica

Potremmo concludere che: 1) se pure la **tradizione classica della filosofia non è di per sé incompatibile** con il modello terapeutico, 2) tuttavia tale modello riesce a imporsi solo a seguito di un **mutamento storico di origine extrafilosofica**, il tracollo delle libere città-Stato. Solo allora, in una situazione sociale diventata improvvisamente critica, al libero e ambizioso cittadino che frequenta l'Accademia e al ricercatore scientifico che cerca nel Liceo più solide basi per il suo sapere si sostituisce la figura del «paziente», l'individuo che si rivolge alla filosofia per trarne aiuto e consolazione. Non per nulla, l'accesso alle tre grandi scuole ellenistiche è negato solo a coloro che non riconoscono in via preliminare il loro stato di disagio. Il neofita non deve presentarsi come uno scolaro in cerca del sapere, ma come un **malato in cerca della cura**. Come dice Epitteto: «Volete imparare i sillogismi? Medicate innanzi tutto le vostre ferite; arrestate il flusso dei vostri umori, abbiate la mente tranquilla».

Storicità
e filosofia

Analizzando le pratiche terapeutiche, essenzialmente psicologiche, che descriveremo nelle prossime pagine, ci si può chiedere se si tratti ancora di filosofia. La domanda è legittima: una filosofia che si prefigge di offrire supporto psicologico corre il rischio di perdere la sua identità, di trasformarsi semplicemente in una psicologia applicata. Ma gli ellenisti evitano questo pericolo, perché, per quanto si sforzino di individualizzare il loro messaggio rendendolo il più possibile aderente alla specifica realtà degli scolari-pazienti, essi cercano sempre di giustificare queste prassi alla luce di **convinzioni generali sul mondo, gli dèi, la natura, la realtà dell'uomo e della mente**. Anche se chinato sulle sofferenze umane, il loro rimane un discorso sulla verità, e il disinteresse per le grandi costruzioni metafisiche non significa affatto il venir meno della ricerca razionale, speculativa e teoretica.

Le pratiche terapeutiche epicuree

Il Giardino
come
comunità
alternativa

Epicuro svolge una duplice attività. È filosofo, ossia elabora una propria dottrina, originale e alternativa rispetto alle altre scuole, e si impegna a difenderla e diffonderla. Come filosofo, parla all'umanità intera, e la sua convinzione che dal successo delle sue dottrine dipenda, in ultima analisi, la felicità degli uomini, lo induce a dedicarsi a questo compito con vero **spirito missionario**, scrivendo un gran numero di testi di vario tipo, curando la loro diffusione capillare, favorendo la nascita di scuole epicuree ove possibile. Ma Epicuro è anche il fondatore e direttore della prima di queste scuole, prototipo e modello per tutte le altre, la scuola del Giardino nei pressi di Atene, un ambizioso tentativo di realizzare una **comunità filosofica alternativa**, dove i principi suggeriti dal maestro possano trovare applicazione pratica.

La specificità
delle pratiche
terapeutiche

Vi sono tre buone ragioni per analizzare il funzionamento di questa comunità. 1) Dato che l'epicureismo intende rivolgersi al singolo individuo per curarne i mali dell'anima, le **pratiche terapeutiche** elaborate nel Giardino, sviluppate nel **contatto personale con gli allievi-pazienti**, sono perlomeno altrettanto significative dei principi descritti nei testi, per loro natura generali e privi di una declinazione individuale. 2) L'analisi delle specifiche terapie psicologico-filosofiche usate nella comunità epicurea mette in luce le **differenze con le altre scuole**. Come la differenza fra due scuole mediche non sta nel fine comune, la salute, ma nelle differenti pratiche diagnostiche e terapeutiche, così la differenza fra epicureismo, stoicismo e scetticismo non è rintracciabile nel fine assegnato alla filosofia, l'imperturbabilità, ma nelle pratiche messe in atto per arrivarvi. 3) In quanto comunità aperta a tutti, il Giardino è per alcuni aspetti simile alle moderne **comunità terapeutiche**, dove psicologi e psichiatri curano patologie psichiche sia con la relazione medico-paziente sia attraverso terapie di gruppo sia, infine, favorendo la vita comunitaria fra i degenti. Sono somiglianze suggestive, ma non decisive, perché sotto altri aspetti, come vedremo, il Giardino rimane una «scuola filosofica», mentre sotto altri ancora ha caratteristiche simili addirittura a una setta religiosa.

Il Giardino

Con una decisione indicativa della nuova mentalità, Epicuro sceglie come sede del proprio istituto un tranquillo giardino ai margini della città, lontano dal tumulto della metropoli e dalle passioni della politica, dove si possa **meditare in silenzio** e a **stretto contatto con la natura**. A differenza del Liceo, non è richiesta una preparazione filosofica di base e neanche una, seppur minima, erudizione. Basta essere sofferenti e disponibili ad accettare le regole della comunità. Nella sua apertura a tutti gli esseri umani, indipendentemente da sesso, stato sociale, età, cultura ecc., Epicuro dimostra una compassione che anticipa l'idea cristiana che si debba amare il «prossimo», qualunque persona essa sia.

La vita comunitaria

A coloro che intendono entrare nella comunità epicurea è chiesto, almeno per tutto il periodo della loro permanenza, di **interrompere i rapporti con la famiglia** di provenienza, **abbandonare la vita ordinaria e la propria occupazione** per conformarsi alle regole della confraternita. È probabile che fosse richiesta anche la **donazione dei beni personali**, come anche oggi accade per alcune comunità religiose, in cui gli adepti possono entrare, e ricevere da allora in poi sostentamento, solo a patto di donare le loro ricchezze alla tesoreria del movimento. Una conseguenza è che Epicuro si trova a gestire un considerevole patrimonio, che nell'imminenza della morte decide sia destinato ad assicurare l'indipendenza economica della scuola, così che, riferisce Diogene Laerzio, «tutti gli appartenenti alla nostra scuola che mi hanno offerto la loro opera per i miei personali bisogni e hanno dimostrato in ogni modo la loro premura affettuosa e scelsero di invecchiare insieme con noi nella filosofia, nulla di ciò che è necessario per vivere abbiano a desiderare, per quanto lo consentono i nostri mezzi» (Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, x, 20). In ogni modo, l'importante è che l'ingresso nel Giardino sia accompagnato da una **drastica rottura con l'ambiente di vita ordinario**. Questa è la condizione necessaria perché la rigenerazione filosofica possa cominciare e svilupparsi. Il sistema di vita nella comunità epicurea, noterà Lucrezio, è come una fortezza ben difesa, all'interno della quale l'allievo trova riparo dalle insidie della società.

Filosofare nella vita quotidiana

In una delle sue *Sentenze* (41), Epicuro suggerisce di «ridere e filosofare e amministrare con cura la propria casa e usare di quant'altro è a nostra disposizione e non cessare mai di far risuonare le parole della retta filosofia». Ciò significa che, una volta entrato nella comunità, lo scolaro non solo riceve un'istruzione formale, ma è anche invitato a iniziare da subito un nuovo tipo d'esistenza, fondato su una stretta **compenetrazione fra l'attività filosofica e i rapporti umani quotidiani**. In un ambiente sereno, a stretto contatto con pazienti risanati rimasti a vivere stabilmente nella scuola, e occupando le ore non dedicate allo studio in lavori il più possibile gratificanti perché svolti in comune e di comune utilità, l'adepto può sviluppare relazioni fortemente improntate al senso della **solidarietà comunitaria** e dell'**amicizia**, cui Epicuro attribuisce un forte potere curativo. Riferisce Cicerone che Epicuro «circa l'amicizia, così si esprime: di tutte le cose che la sapienza procura in vista della vita felice, niente vi è di più grande dell'amicizia, niente di più ricco e di più gradito. Questo, Epicuro stesso lo ha provato non con le parole soltanto, ma con la sua stessa vita, le sue azioni, il suo costume... E in realtà Epicuro in una sola casa, e per di più piccola, quanto stuolo di amici tenne, e da che mutui sensi d'amore uniti!» (Cicerone, *De finibus bonorum et malorum*, I, 20, 65).

Il culto del maestro

«Le grandi anime epicuree» – afferma Seneca – «non le fece la dottrina ma l'assidua frequentazione di Epicuro». Pronunziata da un appartenente a una scuola rivale, questa sentenza suona in modo ambivalente. Riconosce le grandi capacità umane del maestro, esempio vivente di vita felice, ma d'altra parte sembra alludere a una caratteristica del Giardino che gli stoici condannano aspramente: il vero e proprio culto dedicato a Epicuro. Le testimonianze in questo senso sono numerose. Anticipando in qualche modo un tratto della mentalità d'epoca imperiale e persino del cristianesimo, Epicuro è chiamato «**il Salvatore**» e gli sono tributati **onori divini** ancora in vita. La sua sola presenza è fonte di conforto e si pensa che la **contemplazione dei tratti del suo volto**, riprodotti in innumerevoli statue sempre presenti nella casa di un buon epicureo, abbia di per sé un potere rasserenante, sia un *incitamentum animi*, uno stimolo alla crescita spirituale. Cicerone racconta che i membri della comunità portavano l'immagine di Epicuro persino incisa sui loro anelli, e Plinio che il suo ritratto era ben visibile sulle loro tazze. Lo celebravano come un eroe, durante feste e riunioni, con acclamazioni simili a quelle usate per eroi dello stampo di Ercole, a cui Epicuro viene paragonato da Lucrezio. Plutarco riferisce che un

giorno, mentre il maestro teneva una lezione sulla natura, un'allieva di nome Colote gli cadde ai piedi e gli abbracciò le ginocchia rendendogli un atto di omaggio degno di una divinità. Epicuro ricordava l'episodio con approvazione.

Il rapporto personale fra maestro e allievo

Gli stoici considerano questo **culto eroico della propria persona** istituito da Epicuro dannoso e sconveniente, perché non fa leva sul convincimento razionale ma sull'**intensità emotiva del rapporto personale**. E in verità non suona come un appello alla ragione la più celebre delle massime epicuree: «Comportati sempre come se Epicuro ti vedesse». Da parte loro, gli epicurei sottolineano l'**efficacia** di queste pratiche nella prospettiva di un terapia filosofica dell'anima. «Un argomento valido, semplice, elegante, ma privo di efficacia non ha più senso in filosofia di quanto possa averne in medicina un farmaco dal colore gradevole, fragrante ma del tutto inefficace», sostiene Epicuro.

L'asimmetria fra il filosofo e l'allievo

Il rapporto asimmetrico e non paritario fra maestro e allievo sembra ripetere quello fra medico e paziente, e in questo caso il paragone con la medicina sembra essere più di una metafora. Infatti, proprio seguendo il principio medico per cui «**è la fiducia nel dottore a curare il malato**», l'allievo epicureo è incoraggiato a mettersi totalmente nelle mani del maestro, sviluppando verso di lui uno straordinario grado di devozione e deferente obbedienza. D'altra parte, questa procedura implica che il filosofo non sia solo il detentore di un sapere superiore, ma anche un esempio di vita, tanto da offrire se stesso come testimonianza della salvezza promessa. In questo senso la comunità epicurea è molto simile a una setta religiosa.

Studi orientati verso la pratica

Il curriculum di studi in cui il neofita epicureo deve impegnarsi è significativamente diverso dalle altre scuole, perché fortemente **orientato alla pratica**. È bandito lo studio di tutte le scienze inutili per la felicità. Quindi sono esclusi lo studio della **matematica**, della **geometria** e gli studi scientifici specialistici; si studia invece la **fisica**, ma solo in vista degli effetti rassicuranti che possono derivare da alcune teorie. «Se non ci turbasse la paura dei fenomeni celesti e quella della morte, ch'essa possa essere qualcosa che ci tocca da vicino, e il non riconoscere il confine dei piaceri e dei dolori, non avremmo bisogno della scienza della natura». Paragonata a quella aristotelica, dove le ricerche di biologia, astronomia e storia venivano continuamente sviluppate con un impegno collettivo, la scuola epicurea appare molto poco scientifica.

La filosofia come rettificazione di false opinioni

Nessuna attenzione è rivolta alle dottrine delle altre scuole, che sono citate in modo raro e sbrigativo, e al solo scopo di evidenziarne la falsità. Nella convinzione che le opinioni più diffuse siano anche le più corrotte, Epicuro tratta le **dottrine correnti come fonte di infezione**. L'allievo epicureo non è affatto incoraggiato a muovere rilievi critici al sistema dottrinario delle altre scuole e ad argomentare dialetticamente. Di fronte a un'obiezione o una questione oscura, l'atteggiamento di Epicuro non è quello di *problematizzarlo*, magari attraverso una comune ricerca, ma di *risolverlo*. È significativo che spesso il filosofo definisca il suo intero insegnamento come una **correzione**: infatti non si tratta di scoprire nuove verità, ma di correggere false opinioni. Nessun medico, dopo tutto, prescriverebbe a un paziente medicine diverse lasciandogli l'onere di valutare quale funzioni meglio.

Apprendimento mnemonico e meditazione

Lo stile di lavoro intellettuale è fortemente indirizzato verso la ripetizione di pochi ma fondamentali concetti. Questa reiterazione procede secondo due tecniche particolari. La prima consiste nell'**imparare a memoria** le «massime capitali» scritte dal maestro, esercizio cui sono chiamati tutti gli allievi. La seconda consiste nella **meditazione giornaliera** dei punti chiave della dottrina, rintracciabili in apposite epitomi scritte da Epicuro. Le tre lettere che ci sono pervenute sono in effetti riassunti di tal fatta. Tutte e tre si aprono con l'annuncio della decisione presa dal maestro di scrivere un testo breve e facilmente memo-

rizzabile su un determinato argomento, diretto sia agli allievi che non hanno intenzione di proseguire lo studio sia a quelli che intendono approfondire la dottrina. E così termina la lettera a Meneceo: «Esercitati notte e giorno nella meditazione di questi precetti, e di altri a questi simili, in te stesso e verso chi è simile a te: forte di essi, sarai libero da turbamento sia nel sonno che nella veglia, e vivrai come un dio fra gli uomini» (*Lettera a Meneceo*, 135).

La
introiezione
degli
argomenti

Queste pratiche di apprendimento sembrano scandalose agli stoici, perché imparare a memoria le frasi del maestro sembra poco formativo a livello razionale. Ma l'invito rivolto a Meneceo suggerisce l'idea che lo scopo di questa pratica non è quello di favorire lo sviluppo di un pensiero critico, ma quello di avere efficacia terapeutica, in vista dell'imperturbabilità «sia nel sonno che nella veglia». Le false credenze che causano turbamento, infatti, non si collocano alla superficie dell'io, pronte per essere esaminate in modo critico e dialettico. Giacciono invece nelle profondità dell'anima, ove esercitano il loro influsso venefico, spesso al di sotto della coscienza consapevole. La ripetizione giornaliera è quindi utile **per fissare le convinzioni nella profondità dell'anima**: si tratta di vincere la resistenza di consolidate abitudini, estirpare vizi ormai abituali e false credenze tanto radicate quanto ingenua e inconsapevoli. In breve, come dice Epicuro stesso, la memorizzazione e la meditazione giornaliera fanno sì che l'argomento «divenga potente nell'animo» (*Lettera a Erodoto*, 83).

La
confessione

In polemica con le altre scuole filosofiche, gli epicurei vantano la capacità dei loro argomenti di rispondere ai problemi posti dalle situazioni particolari. Come un buon medico, il maestro-filosofo deve essere un accorto diagnostico dei casi particolari, capace di individuare un trattamento specifico per ogni allievo e quindi proporre **argomenti filosofici** il più possibile **personalizzati**. A questa attenzione ai casi specifici si deve l'invenzione della **confessione** e dell'**introspezione**, pratiche sino ad allora del tutto sconosciute. Filodemo, filosofo del I secolo a. C., concorda con il maestro nel ritenere che «noi epicurei dobbiamo farci accusatori di noi stessi, se erriamo in qualche rispetto» e ricorda che Epicuro «lodò Eracleide per aver stimato che i rimproveri che avrebbe ricavato da quanto si apprestava a rivelare fossero inferiori rispetto all'aiuto che ne avrebbe tratto; così egli rese noti a Epicuro i propri errori» (Filodemo, *Perí Parrhésias*, 51e 49).

Le pratiche terapeutiche stoiche

La scuola
stoica

Le pratiche stoiche in vista dell'imperturbabilità sono significativamente differenti da quelle epicuree. Prima di tutto, non vi è mai alcuna «comunità terapeutica» stoica separata dalla società, con norme e priorità proprie. Più o meno come ai giorni nostri, anche l'allievo stoico si reca alla scuola per ricevere un insegnamento, ed è poi **libero di regolare il suo tempo libero** come meglio crede, senza necessità di abbandonare la famiglia e la vita normale. Al contrario, gli stoici giudicano l'**intrusione totalizzante** nella vita dell'allievo praticata nel Giardino come una specie di **plagio**, ancor più dannoso perché capace di **manipolare le coscienze** ottundendone la razionalità.

Il medico
di se stesso

Anche gli stoici condividono il modello medico, ma lo interpretano in modo diverso. Più che affidarsi al prestigio di un filosofo curante si deve far sì che ognuno diventi il **medico di se stesso**, attraverso lo sviluppo dell'**autonomia individuale**. L'atteggiamento centrale che sorregge la terapia stoica è quindi il rispetto per la **dignità della ragione** in tutti gli esseri umani, e la prima fondamentale ingiunzione è quella di **prendersi cura del proprio pensiero** per risolverne la confusione. La filosofia stoica vuole essere uno strumento per formare e sviluppare il proprio io in un progetto di autoedificazione.

La relazione
paritaria
fra maestro
e allievo

Lo stoico sa bene quanto sia facile suscitare nello studente l'entusiasmo per l'autorità del maestro, perché è più comodo seguire una via già tracciata appoggiandosi a qualcuno che cercare autonomamente la propria. Per evitare questo rischio, la relazione fra insegnante e allievo deve essere simmetrica, non autoritaria e il più possibile paritaria. Il neofita è chiamato a un **ragionamento attivo**, a una **partecipazione creativa** e personale a un **progetto collettivo**. Seneca, nelle sue lettere, ama perciò ritrarre se stesso come un essere altrettanto inquieto rispetto all'interlocutore, con lui impegnato nella comune ricerca della felicità, e consiglia a Lucilio di fuggire dalla tentazione di appoggiarsi acriticamente a lui.

Rifiuto della
religiosità
tradizionale

Anche la scuola stoica impone agli allievi il rispetto di alcune regole e condizioni minime, in assenza delle quali il progetto di rigenerazione spirituale non potrebbe nemmeno cominciare. Lo scolaro deve dimostrarsi disponibile a un cambiamento di vita, non solo ad apprendere nuove teorie. Deve quindi assumere un atteggiamento critico verso se stesso, mettersi in discussione a livello personale e modificare nella pratica le cattive abitudini. Per cominciare, deve abolire gli atteggiamenti religiosi convenzionali, in particolare **astenersi dalla preghiera**. Gli stoici considerano l'atteggiamento di rivolgersi agli dèi per ottenere qualcosa come una vera patologia dell'anima, così che Seneca può ben dire: «Fai cosa ottima e salutare se, come scrivi, persisti nel tendere alla saggezza, che è stolto chiedere agli dèi, dato che puoi ottenerla da te stesso. Non occorre levare le mani al cielo né implorare il custode del tempio di lasciarti avvicinare all'orecchio della statua, quasi che così potessimo trovare più ascolto: Dio è vicino a te, è con te, è dentro di te» (Seneca, *Lettere*, 41, 1-2).

Studio
critico
dei testi

A differenza degli epicurei, gli stoici considerano importante lo studio delle opere di tutti i filosofi, anche delle scuole avversarie. Pongono però due condizioni. La prima è **evitare l'erudizione e lo specialismo**, perché lo studio aiuta la ragione ad autogovernarsi, ma l'acume di per se stesso, non finalizzato ad alcuno scopo, va combattuto. Il secondo pericolo da evitare è la **passività, l'ossequio acritico per l'autorità**. Seneca mette in guardia l'allievo dalla eccessiva riverenza verso i grandi uomini: «Questo l'ha detto Zenone: e tu cosa dici? Questo l'ha detto Cleante. Fino a quando ti muoverai sotto la guida di un altro? Assumi il comando e di' cose degne di essere imparate a memoria, tira fuori qualcosa di tuo. Altro è ricordare, altro è sapere. Ricordare è custodire una nozione affidata alla memoria; sapere, al contrario, è fare propria ogni cosa, è non dipendere da un modello e tenere sempre lo sguardo rivolto al maestro. Questo l'ha detto Zenone, questo Cleante. Deve esserci qualche differenza fra te e un libro. Fino a quando imparerai soltanto? Ormai è tempo che tu insegni» (Seneca, *Lettere*, 33, 7-9).

Allenamento
alla logica

Per raggiungere l'obiettivo dell'autoconsapevolezza razionale, molto utili sono ritenuti lo **studio della logica** e della **psicologia del ragionamento**. Particolare efficacia è attribuita all'**analisi di paradossi**, rompicapo logici, dilemmi, antinomie e sofismi vari, considerati una specie di **ginnastica mentale**, un indispensabile allenamento al lavoro razionale.

L'analisi
di storie
ed esempi

Anche se molto diverse da quelle in uso nella scuola epicurea, le pratiche fin ora descritte non sono del tutto originali. Anche nel Liceo, ad esempio, si svolgevano studi scientifici e si praticava una ricerca comune su un piano di sostanziale parità fra maestro e allievi. Ma la chiusura elitaria della scuola aristotelica è estranea allo stoicismo, il cui messaggio è rivolto a tutti senza distinzione. E ciò produce effetti sulle pratiche didattiche. Infatti, se il pubblico della filosofia è l'intera razza umana e non una ristretta e colta élite, il suo insegnamento si dovrà sviluppare a vari livelli e in forme differenti così da adeguarsi ai diversi punti di partenza. Lo stile tipico degli scrittori stoici è fatto di discorsi vigorosi, brevi, di grande efficacia, in uno stile colloquiale, diretto e fortemente interlocutorio. Molto efficace è ritenuta l'analisi di **exempla**, ossia di **storie di casi specifici**, su cui l'allievo è invitato a con-

centrarsi, per sviluppare poi riflessioni di carattere generale. Ma è diffusa anche la pratica inversa, consistente nel dedurre applicazioni pratiche da consapevolezze teoriche.

L'uso critico
della poesia

Contrariamente a Platone, agli scettici e agli epicurei (con l'eccezione di Lucrezio), gli stoici nutrono un alto **rispetto per la poesia**, ritenuta capace di favorire l'**autosvelamento dell'uomo**, mettendolo di fronte alle vicissitudini e alle incertezze della sua vita. Il problema è che, rispetto a tali vicissitudini, la poesia ha spesso un approccio ben diverso da quello suggerito dalla dottrina. Per questo si consiglia all'allievo di praticarne una lettura consapevole. Nelle loro riflessioni sul dramma, sia Seneca sia Epitteto incoraggiano l'essere spettatori in modo critico. Così facendo, l'allievo può trarre dalla poesia tutto ciò che effettivamente ha valore, e quanto più sarà allenato a esercitare la ragione in modo critico, tanto più eviterà di rimanere passivo o di lasciarsi sedurre. In un'opera dal titolo significativo, *Sull'ascolto dei poeti*, Plutarco così sintetizza la soluzione stoica: «Forse che dovremmo tappare le orecchie dei giovani come accadde per quelle dei marinai di Itaca, con della cera dura e impenetrabile, obbligandoli a mettersi in mare sulla barca epicurea, fuggendo ed evitando la poesia? O non dovremmo piuttosto porli davanti a un retto ragionamento e a quello legarli saldamente, guidando e salvaguardando il loro giudizio, così che il piacere non li faccia deviare verso ciò che li danneggerebbe?» (Plutarco, *De audiendis poetis*, 15 D).

Esame di
coscienza

Nel suo saggio *Sull'ira*, Seneca descrive per la prima volta nella storia della cultura europea la pratica, destinata a grande successo nel cristianesimo, dell'**esame di coscienza quotidiano**. «Sestio faceva così: compiuta la giornata, una volta ritiratosi per il riposo notturno, interrogava l'animo suo: "Qual tuo malanno hai guarito oggi? A qual vizio hai fatto opposizione? In qual parte di te sei ora migliore?" L'ira cesserà e verrà a moderarsi, se saprà che deve ogni giorno presentarsi di fronte a un giudice. E che cosa ci può esser di più bello di questa consuetudine dello scrutare una giornata intera? E quale sonno segue a una tal ricognizione di noi stessi! Quanto è tranquillo, quanto è profondo e libero questo sonno, quando l'animo è stato lodato o ammonito, e come esploratore e censore segreto di sé ha giudicato sui propri costumi! Io mi valgo di questa facoltà; e ogni giorno sostengo la mia causa davanti a me stesso. Quando è stato tolto dalla vista il lume, e mia moglie, che già conosce le mie consuetudini, ha taciuto, – io vo scrutando tutta la mia giornata e rimisuro i miei fatti e i miei detti: nulla nascondo a me stesso, nulla traslascio; e difatti, perché dovrei aver timore di qualcuno dei miei errori, quando posso dire: "Guarda di non far codesto mai più: per questa volta, ti perdono"» (Seneca, *Dell'ira*, III, 36).

Le pratiche terapeutiche scettiche

La normalità
della vita
scettica

Rispetto alle grandi scuole ellenistiche, siamo decisamente meno informati riguardo le pratiche scettiche in vista dell'imperturbabilità. Per almeno due motivi: 1) gli scettici non istituiscono mai comunità alternative o scuole ben organizzate, preferendo la forma di un più libero movimento. Non mitizzano alcun fondatore e non elaborano manuali o testi basilari; 2) la proposta di vita scettica suggerisce di **non assumere alcun comportamento particolare** o distintivo, ma di vivere anzi accanto agli altri senza problemi e quasi senza differenziarsi esteriormente da essi.

Rinuncia a
ogni quadro
teorico

Anche chi si rivolge a un maestro scettico, spesso probabilmente dopo deludenti esperienze presso le altre scuole, viene coinvolto in una serie di esperienze, una specie di training curativo. Il maestro lo invita a raccontare la propria esperienza intellettuale, ad analizzare il suo stato di disagio ed esprimere le motivazioni per cui ha deciso di intraprendere la nuova

strada. Si tratta di un esame molto approfondito. Infatti, una delle critiche che gli scettici rivolgono ai filosofi dogmatici riguarda la loro programmatica incapacità di personalizzare la terapia: dovendo attenersi ai rigidi criteri dell'ortodossia, essi finiscono con il considerare i casi specifici come esempi di leggi generali, perdendone così di vista l'irriducibile particolarità. Per lo scettico, invece, **esistono solo casi concreti e individuali**, che vanno analizzati in quanto tali e **non alla luce di qualsivoglia teoria generale**. Questo approccio antiteoretico degli scettici ispirerà una delle tre grandi scuole mediche del tempo, il cosiddetto «indirizzo metodico». Lo stesso Sesto Empirico è un medico appartenente a questa scuola, che rifiuta di adattare le diagnosi a qualunque quadro teorico prestabilito, preferendo decidere «caso per caso» sulla base di quanto si sperimenta di volta in volta.

Assenza di procedure argomentative standardizzate

Per questi motivi non è facile ricostruire gli argomenti che un tipico maestro scettico avrebbe sottoposto a un tipico allievo-paziente. Dato che ogni caso fa storia a sé, **non esistono cure standardizzate** e ogni maestro scettico sarà quindi libero di proporre qualunque argomento, purché efficace. Non si parla, quindi, di argomenti veri, giusti, necessari o universali, ma solo efficaci rispetto al livello intellettuale del soggetto e al peso dottrinale della sua domanda. Non vincolato da alcuna logica, di cui non riconosce l'autorità, il maestro scettico potrà permettersi comportamenti esclusi nelle altre scuole: **contraddirsi, non rispondere, usare argomenti fallaci** sul piano logico ma persuasivi a livello psicologico, come ragionamenti circolari, risposte *ad personam* ecc. Non possono esservi vincoli per chi esclude l'esistenza di una qualsiasi verità.

La filosofia come disintossicazione

Dunque non esiste (non può esistere) una procedura terapeutica scettica standardizzata. Esiste però l'obiettivo da raggiungere. Gli scettici amano descriverlo come una disintossicazione, una lavanda purgativa capace di eliminare **scorie dogmatiche**. Quali che siano le convinzioni espresse dal paziente, il maestro gli proporrà argomentazioni dello stesso peso ma esattamente contrarie, al fine di indurlo a un atteggiamento di prudente **sospensione del giudizio**. Riproponendo tale schema di risposta per ogni domanda, su qualsivoglia argomento, si riuscirà, con il tempo, ad aggredire ed **espellere le tossine psicologiche instillate dal dogmatismo**: l'esistenza della verità, la necessità di avere uno scopo nella vita, l'ansia di realizzarsi, di essere felici ecc. Un utile contributo a questa opera di distruzione sarà apportato da continui esercizi sui tropi.

Accettare la vita com'è

Sorge a questo punto una domanda legittima: se non c'è nulla da imparare, cosa si impara diventando scettici? Si impara ad **accettare la vita così come essa è**, senza tentare di **sterilizzarla con false convinzioni** che altro non fanno che aggiungere **angosce superflue**. L'insegnamento scettico non consiste in teorie ma nella proposta di una **pratica di vita**. Si prenda come esempio il problema della sofferenza fisica. Già è difficile da accettare il fatto che tutti debbano, prima o poi, soffrire qualche dolore corporale, perché allora aumentare la sofferenza tentando di convincersi che il dolore possa essere evitato, oppure non esista affatto? «Colui che non formula alcun giudizio aggiuntivo riguardo al fatto che il dolore sia un male, prova solo il movimento necessario causato dal dolore; ma colui che prima si formula l'idea che solo il dolore non sia appropriato, che esso sia l'unico male, con questo giudizio non fa altro che raddoppiare il tormento che risulta dalla sua presenza» (Sesto Empirico, *Contro i matematici*, xi, 158-159).

L'imperturbabilità scettica

Ecco quindi l'esito finale della terapia scettica: purgare l'animo da tutte quelle angosce non necessarie causate da un abuso della razionalità. L'obiettivo finale, l'imperturbabilità, consiste in un lasciarsi vivere, ossia in un porsi in sintonia con i ritmi della natura, secondo quanto prescritto in qualche modo dalle dottrine orientali, il taoismo in particolare. Liberato dalle pretese della ragione, lo scettico continuerà a occupare la sua vita nelle questioni di ogni giorno, non opererà alcuna scelta drastica ma continuerà per **abitudine a fare le cose**

che ha sempre fatto. Sarà **ragionevole** nelle scelte che non può evitare di fare, userà il buon senso per risolvere le questioni impellenti, sarà per principio conservatore e tradizionalista in politica. Potrà addirittura permettersi di desiderare qualche bene, purché facilmente ottenibile. Vivrà insomma una **vita normale**, senza però rendersi schiavo dell'ansia dovuta all'esercizio della ragione. Lascerà che la vita accada. Il maestro scettico non garantisce nulla, ma può darsi che un giorno, con l'abitudine a una vita più rilassata e naturale, lo scolaro scopra di non aver bisogno di nulla e di potersi quindi considerare felice, come sono felici gli animali.

TESTI A CONFRONTO

T 1 Epicuro: Norme di vita

Secondo la psicologia epicurea, non basta che le argomentazioni filosofiche siano razionali e convincenti; bisogna anche che si imprimano nell'animo sino a diventare parte integrante della mentalità del soggetto. Da ciò deriva la scelta da parte di Epicuro di esprimere il suo pensiero in forma di sentenze: brevi frasi che, come i proverbi, possono essere facilmente mandate a memoria, diventare oggetto di meditazione interiore ed essere senza sforzo rievocate alla coscienza tutte le volte che, nella vita quotidiana, se ne presenti la necessità.

► Un appello a una vita poco intensa

Nulla vale tanto a dare serenità all'animo come il non darsi troppo da fare, il non cacciarsi in imprese di difficile esito, e il non sforzarsi al di là delle proprie capacità, tutte cose che ad altro non servono se non a mettere il disordine nella nostra natura.

La felicità non dipende infine da altro se non dalla scelta di quella condizione di vita di cui si possa essere interamente padroni. Dura è la vita del soldato e sottoposta al comando d'altri, in continua tensione e trepida quella dell'oratore non mai certo del successo. Perché dunque correre dietro a cose il cui esito è sempre in potere di altri? 5

Con più piacere va incontro al domani chi meno ha bisogno del domani. 10

Siamo nati una volta, due non è possibile nascere, dovremo eternamente non essere: tu, che non disponi del domani, rinvi l'occasione dell'oggi: e intanto la vita ci sfugge, e ciascuno di noi senza essere mai padrone di un'ora si muore.

Ingrata verso i beni goduti è la parola che dice: guarda la fine d'una lunga vita. Dimentica il bene di ieri, già oggi è vecchio. 15

Non intorbidare il bene presente col desiderio di quello che ti manca, ma considera che anche questo lo hai desiderato.

La vita dello stolto è ingrata e trepida: sempre è volta al futuro.

Non è piacevole ricominciare sempre la vita.

Tra gli altri mali la stoltezza ha anche questo: ricomincia sempre a vivere. 20

Ti sia medicina nelle sventure la memoria grata dei beni perduti e il riconoscere che non è possibile fare che ciò che è stato non sia stato.

Anima piccola nella buona sorte si esalta, nell'avversa si annulla.

D'animo assai meschino è colui che ha molte fondate ragioni per uscir dalla vita.

Tanta è l'imprevidenza, e, per meglio dire, la demenza degli uomini, che taluni sono spinti alla morte dal timore della morte. 25

È ridicolo correre alla morte per non potere sopportare la vita, quando è per la vita che hai vissuta che ti sei messo in condizione di dover correre alla morte.

Quale cosa è più ridicola che cercare la morte, quando è con lo stesso timore della morte che ti sei resa impossibile la vita? 30

Cacciamo definitivamente da noi le cattive abitudini, come uomini malvagi che ci abbiano per lungo tempo nociuto.

Bisogna sforzarsi di fare il domani migliore dell'oggi, fino a che siamo in vita: giunti al termine, moderatamente allietarsi.

L'aver cognizione del proprio errore è già inizio di salute. 35

Non il giovane dev'essere stimato beato, ma il vecchio che bene ha vissuto: perché il giovane, che dalla pienezza delle sue forze è portato in tutto ad eccedere, è

► Gioventù e anzianità sono qui valorizzati in termini molto diversi da oggi

sbattuto qua e là con animo sempre diverso dal vento della fortuna; laddove il vecchio ha trovato nella vecchiezza il suo porto e i beni nella speranza dei quali un tempo ha trepidato, tiene ormai saldi nella sicura custodia della gratitudine e del ricordo. 40

Non si deve invidiare nessuno: i buoni non meritano invidia; i cattivi, quanto maggiore è il favore della fortuna, tanto più esteso è il male ch'essi fanno a se stessi.

Come noi pregiamo le nostre abitudini, siano esse buone e ci vengano invidiate dagli altri oppure no, così dobbiamo fare di quelle del vicino, ove egli ne sia degno. 45

Non rifuggire dal concedere il tuo favore nelle piccole cose: sembrerà che tu faccia il medesimo anche nelle grandi.

Se un nemico ti prega, non respingere la sua richiesta, ma prendi le tue cautele: non è diverso da un cane.

(Epicuro, *Sentenze e frammenti*, in *Scritti morali*, trad. it. di C. Diano, Milano, Rizzoli, 1997, pp. 97-101)

T 2

Marco Aurelio: La filosofia come meditazione

Con Marco Aurelio, la filosofia si pone, per la prima volta, come meditazione, monologo interiore, colloquio dell'anima con se stessa. I suoi Ricordi (il titolo è postumo) inaugurano quindi, al contempo, un nuovo genere di riflessione filosofica e un nuovo genere letterario. La asistematicità ne è il tratto più evidente: in un'apparente mancanza di ordine, descrizioni di stati d'animo si alternano a riflessioni d'ordine maggiormente speculativo sulle più importanti questioni al centro del dibattito filosofico dell'epoca. Secondo un'antica leggenda, l'imperatore avrebbe composto questo testo al fronte, durante brevi soste delle operazioni militari, ma non è necessario ipotizzare contingenze esterne per spiegare la mancanza di ordine delle argomentazioni: colloquiare con se stessi, infatti, non richiede quello sviluppo sistematico del discorso che è invece necessario nel colloquio comunicativo.

► Marco Aurelio si rivolge sempre a se stesso in seconda persona

5. Poni continuamente attenzione a compiere con fermezza, come è degno d'un Romano e d'un maschio, quanto stai facendo, con serietà diligente, ma non ostentata, con amorevolezza, con libertà, con equità, e renditi libero da ogni altra immaginazione.

A questo riuscirai, se compirai ogni tuo atto quasi fosse l'estremo di tua vita, evitando qualsiasi sconsideratezza e ardente ostilità ai moniti della ragione, qualsiasi falsità, egoismo, malcontento per ciò che ti è destinato. Vedi quanto poco basta perché ad un uomo sia possibile una vita pacifica e cara agli Dèi; essi infatti nulla di più chiedono a coloro che osservano queste regole. 5

6. Copriti d'obbrobrio, copriti d'obbrobrio, anima mia. E poi non troverai mai più il tempo per onorarti. Una sola è per tutti la vita, e la tua è già arrivata quasi alla sua fine, e tu non rispetti te stessa, bensì riponi nelle anime di altri la tua felicità. 10

7. Gli avvenimenti esteriori ti distraggono? Lascia tempo a te stesso d'imparare qualcosa di buono e cessa dal vagabondare. Da un'altra follia devi guardarti, e cioè dal non vaneggiare tu pure come coloro che, stanchi, fra le azioni della loro esistenza non hanno più una mèta a cui volgere ogni impulso e soprattutto ogni immaginazione. 15

8. Ben di rado si vede un uomo infelice per non aver penetrato l'anima altrui; ma sono fatalmente infelici coloro che non avvertono i moti dell'anima loro.

9. Bisogna tener sempre vive nella memoria queste cose: quale sia la natura dell'universo, quale la mia; i loro rapporti reciproci; quale parte essa sia del Tutto e di 20

► Il rivolgere alla propria anima imperativi, ordini precisi ed esortazioni ardenti era frequente sia presso gli stoici sia presso gli epicurei

► In quanto imperatore, Marco Aurelio era molto attento ai vizi cui può indurre il potere, come l'ira

► Quali parti di questo paragrafo avrebbe accettato anche un filosofo epicureo?

qual Tutto; e che a nessuno sia possibile impedire che tu abbia a fare e dire sempre quanto è conforme alla natura a cui appartieni.

10. Teofrasto, nel confrontare tra di loro, come si fa di solito, i peccati, afferma da buon filosofo che più gravi sono quelli di desiderio che non quelli generati da ira, e ciò perché un uomo, vinto dall'ira, s'è allontanato dalla ragione, non senza dolore e occulto spasimo, mentre colui che pecca per desiderio, dominato dal piacere, si dimostra più intemperante ed effeminato nel peccato. Secondo giustizia quindi e con molta verità, egli ha dichiarato che è più condannabile chi cade in errore trascinato dal desiderio che non dal dolore. Per concludere, l'uno gli pare simile a colui il quale ha sofferto in precedenza un'offesa, e dal dolore è obbligato a sdegnarsene, l'altro, invece, liberamente va verso la colpa, spinto ad agire dal pungolo del suo desiderio. 25 30

11. È bene che tu agisca e parli e pensi come se tu fossi sempre in punto di morte. Se esistono gli Dèi, lasciar gli uomini non è cosa da ispirare paura, poiché non è possibile ch'essi intendano gettarti nel male; se poi non esistono o non si curano di noi, che m'importa di vivere in un mondo senza Dèi o senza provvidenza? Ma essi esistono e si curano degli uomini e hanno loro concesso di evitare quel ch'è veramente male; e se, per il resto, qualcosa fosse ancora male, avrebbero preso disposizioni anche per ciò, affinché ciascuno avesse la forza di sfuggirlo. Ma quel che non rende più cattivo l'uomo, come mai potrebbe render peggiore la sua esistenza? Né la natura universale avrebbe potuto trascurare tali cose per ignoranza, o perché sapiente ma incapace di prevenirle e migliorarle, né avrebbe potuto per impossibilità o incapacità errare siffattamente, da lasciare che fortune e sciagure s'abbat- 40 45 tessero a caso su buoni e cattivi ugualmente. E infatti la morte e la vita, la gloria e l'ignominia, il dolore e il piacere, l'opulenza e la miseria, tutte queste cose toccano ugualmente ai buoni e ai malvagi senza essere né belle né turpi. Dunque non sono davvero né beni né mali.

(Marco Aurelio, *I ricordi*, trad. it. di F. Cazzamini-Mussi, Torino, Einaudi, 1968, II, pp. 22-24)

LAVORO SUL TESTO

- Il tema della paura della morte è affrontato sia da Epicuro, in **T1**, sia dallo stoico Marco Aurelio, in **T2**. Confronta i due testi e individua affinità e differenze fra i due autori.
- Rifletti sull'affermazione di Epicuro, in **T1**, secondo cui «taluni sono spinti alla morte dal timore della morte (rr. 25-26)». Che significato possiamo attribuire a questa frase apparentemente tanto paradossale?
- Marco Aurelio, in **T2**, consiglia di agire e pensare come se si fosse sempre in procinto di morire. Discuti questa affermazione dal punto di vista psicologico: sarebbe veramente augurabile, a tuo avviso, una vita così impostata?

FARE FILOSOFIA

Gli ellenisti precursori della psicoanalisi?

Considera il seguente materiale su metodi e intuizioni dei filosofi ellenistici e svolgi le attività proposte.

T 3

Nussbaum: Scuole ellenistiche e inconscio

Alla fine del saggio Terapia del desiderio, Martha Nussbaum sottolinea i numerosi motivi di attualità delle dottrine ellenistiche.

Le scuole ellenistiche sono le prime nella storia filosofica dell'Occidente ad avere riconosciuto l'esistenza di motivazioni e credenze inconsce. Questa innovazione – sia sostanziale che di metodo – porta a una trasformazione radicale dei metodi della dialettica aristotelica. I metodi impiegati devono ora essere diretti a portare alla superficie queste concezioni inconsce in modo da poterle ispezionare, e anche ad assicurarsi che le credenze vere vengano collocate a un livello sufficientemente profondo da rendersi, per dirla con Epicuro, attive nell'anima. Questo significa che la filosofia non può essere semplicemente svolta in modo accademico, così da occupare una parte relativamente ristretta della nostra vita. Essa richiede, invece, uno sforzo lungo e paziente, e un'attenzione vigile ad ogni giornata e ai momenti di ogni giornata, oltre che il sostegno della comunità filosofica e dell'amicizia filosofica.

Gli epicurei mettono l'accento, a questo punto, sul ruolo svolto dal maestro saggio, che richiede all'allievo di fidarsi e di «confessarsi», e spesso ricorre a delle tecniche (come l'imparare a memoria e il ripetere) che non ne richiedono l'attività critica. Gli scettici si spingono ancora più avanti, escogitando dei metodi filosofici che taglino netto con il contributo cognitivo attivo dell'allievo, lasciandolo sempre più in balia di forze motivanti che non implicano la credenza. Fra tutte le scuole mi sembra sia quella stoica che combina in modo più efficace l'esplorazione delle profondità dell'anima con il rispetto per il ragionamento pratico attivo dell'allievo

producendo un quadro dell'amicizia filosofica che combina intimità con simmetria e reciprocità, un quadro di autoesame che completa, senza sostituirsi ad essi, i procedimenti filosofici dialettici. (Lucrezio sembra raccogliere questa combinazione in molti dei suoi argomenti, sia instaurando quella sorta di amicizia con il lettore che facendo dell'amicizia un fine in se stesso; sotto questo aspetto, egli sembra divergere dall'autoritarismo che è stato, a quanto pare, il modo comune di procedere degli epicurei).

Quanto agli argomenti in favore del riconoscimento dell'inconscio, essi non vanno esenti da critica – né potrebbero mai esserlo in quanto tali – ma nell'esempio che Lucrezio ci offre sulla paura essi destano grande impressione. Il problema centrale a questo riguardo è costituito dal fatto che si tratta di argomenti occasionali e privi di sistematicità, non connessi ad alcuna chiara teoria evolutiva dell'infanzia. I pensatori ellenistici sono in un certo qual modo gli antenati della moderna psicanalisi, pur non avendo svolto alcun lavoro empirico con bambini reali, il che renderebbe una pratica di questo tipo ben fondata in senso evolutivo. A mio avviso, in Lucrezio è rinvenibile un ricco materiale per una teoria dello sviluppo emozionale infantile e della conseguente repressione dell'ansietà. Se pienamente sviluppata, la sua versione potrebbe reggere il paragone con le migliori teorie psicanalitiche. Per certi versi, essa poggierebbe su di un terreno più stabile rispetto alla teoria freudiana prevalente, in quanto prenderebbe le mosse dall'esperienza molto generale e cer-

tamente in qualche forma universale del bisogno e della mancanza di autosufficienza, piuttosto che dalla nozione problematica e alquanto angusta di sessualità infantile. Il lavoro di Melanie Klein¹ e la scuola delle

relazioni oggettive sviluppano alcune di queste intuizioni.

(M. Nussbaum, *Terapia del desiderio*, trad. it. di N. Scotti Muth, Milano, Vita e pensiero, 1998, pp. 512-13)

1. Melanie Klein: psicoanalista inglese di origine austriaca (1882-1960).

- Ti sembra che si debba confermare il giudizio secondo cui i filosofi ellenisti per primi mettono in luce alcuni aspetti dell'inconscio? Se rispondi positivamente, quali specifiche osservazioni prodotte da questi filosofi potresti citare a sostegno della tua tesi?
- Il giudizio dell'autrice si basa anche sulla consapevolezza che non tutte le pratiche terapeutiche messe in atto dai filosofi ellenisti sono rivolte alla componente razionale dell'individuo. Alcune cercano invece di influenzarne l'emozione, la memoria, la motivazione ecc. Sai redigere un elenco delle pratiche del primo e del secondo tipo?
- È vero che manca in questi filosofi una considerazione dei bambini reali, come nota la Nussbaum; d'altra parte, però, il modo infantile di vivere è spesso citato come modello dagli stoici e dagli epicurei. Sai spiegare il perché? Di che cosa è depositario il bambino?