

WWW.CONSULENTEFILOSOFICO.IT

ENCHIRIDION

Il Manuale di Epitteto



Traduzione e adattamento a cura di Francesco Dipalo

21/06/2011

Una nuova versione del celebre “Manuale”, già tradotto da Giacomo Leopardi (1825), riadattata al linguaggio e all’immaginario collettivo del XXI secolo per la pratica filosofica.

Introduzione

Con l'affidare alle inquiete onde della rete questa versione del *Manuale* di Epitteto non mi propongo alcun fine scientifico o filologico. Non mi interessa e non ne sarei comunque all'altezza, dato che la mia competenza di traduttore va poco oltre quella liceale. Questo lavoro obbedisce piuttosto a specifiche esigenze di carattere personale e pratico-filosofico. Ho fatto una piccola scommessa con me stesso: provare a restituire al *Manuale* la sua funzione originaria, adattandolo alla sensibilità e all'immaginario collettivo dei nostri tempi. Ovvero, l'ho "riscritto" per me.

Redatto da Arriano di Nicomedia verso la fine del I sec. d. C. sulla scorta degli insegnamenti orali del grande filosofo stoico, esso aveva una funzione eminentemente pratica. *Enchiridion* in greco significa, letteralmente, "che sta in mano", "da portarsi in mano" (*én chéir*). Qualcosa, insomma, che ci si può (o ci si deve) portare sempre appresso, perché concretamente *serve*.

A cosa? Alla pratica, ovvero al saper fare e al saper essere. O, per dirla più chiaramente, al "saper stare al mondo", affrontando nella maniera più idonea le circostanze che la vita ci pone dinanzi in termini più o meno problematici.

Il *Manuale* è filosofia, d'accordo, quindi si tratta di "pensiero astratto". Ma la sua funzione non è affatto "astratta". Conoscere per il gusto di conoscere è una bellissima esperienza. Ma ancor più bella è quella conoscenza che dalla concretezza del vissuto (personale) ascende faticosamente alle vette dell'astrazione per ridiscenderne purificata e fresca come torrente montano, nuova vita e nuove prospettive fornendo all'agire qui e ora.

Insomma, conosco per stare bene, conosco per provare a essere felice. E quelle nozioni che mi *servono* ad affrontare nel modo più tranquillo e dignitoso possibile la quotidianità, me le porto dietro, nella memoria e, non si sa mai, anche su carta.

E se il contenuto del *Manuale*, giunto a noi attraversando i secoli, è sempre vivo e vitale, come ben si conviene a un *classico*, per restituirlo al compito che dovette attribuirgli Arriano occorre provare a ripristinarne l'immediatezza, l'efficacia comunicativa, il suo saper essere *incisivo*, *mordente*. Senza snaturarlo,

travisandone il greco, ma, per così dire, lasciandolo parlare alle orecchie, al sentimento e all'intelligenza dei miei contemporanei, come a suo tempo (1825) fece Giacomo Leopardi.

Non è affatto detto che quest'alchimia mi sia riuscita, tanto meno che meriti – ci mancherebbe altro! – l'accostamento alla traduzione del Leopardi. Giudicherà il lettore. A me preme, semplicemente, essergli utile. Con la consapevolezza che difficilmente riuscirò a esser utile a chicchessia se avrò fallito nel giovare a me stesso.

Bracciano, 21 giugno 2011

Nota del curatore

Per la redazione di questo testo ho consultato, oltre alla già citata versione leopardiana reperita dal sito web di *LiberLiber* (<http://www.liberliber.it>), il *Manuale di Epitteto* (con testo greco a fronte) tradotto e commentato da Pierre Hadot (Einaudi, Torino 2006). Da quest'ultimo ho tratto spunto per la paragrafazione. I titoli a scopo esemplificativo sono miei.

Avvertenza editoriale

La riproduzione di questo testo è libera, purché se ne indichi in maniera chiara la fonte, citando autore e sito di provenienza (<http://www.consulentefilosofico.it>).

ENCHIRIDION

di Lucio Flavio Arriano

sulla scorta dell'insegnamento di Epitteto di Ierapoli

<Occorre aver ben chiaro cosa dipende da noi da cosa invece è al di là della nostra portata.>

[1,1] La realtà umana è costituita da cose che dipendono da ciascuno di noi e da cose che non dipendono da noi. In nostro potere sono: giudizio di valore, impulso ad agire, desiderio, avversione, e, in una parola, tutto quello che facciamo in prima persona. Al di là del nostro diretto controllo si situano la corporeità con i suoi accidenti, i beni che possediamo, le opinioni che gli altri hanno su di noi, la nostra posizione sociale e politica, e, in breve, tutto quanto non rientra a pieno titolo nella nostra sfera d'azione.

<Siamo autenticamente liberi solo in relazione a ciò che dipende da noi.>

[1,2] Ciò che dipende da ciascuno di noi è per sua natura libero e non può essere impedito né ostacolato in alcun modo. Posti dinanzi a ciò che è al di là del nostro diretto controllo, ci troviamo in uno stato di impotenza, di soggezione, di impedimento, di totale estraneità.

<Nell'aver ben chiara la distinzione tra ciò che dipende e ciò che non dipende da noi consiste il segreto della felicità.>

[1,3] Ricordati, dunque, che se ti confondi credendo di aver potere su quanto per sua natura non è sotto il tuo dominio, o reputando affar tuo ciò che ti è estraneo, ti capiterà di imbatterti

ora in un ostacolo, ora in un altro, ti sentirai afflitto e inquieto, e ne darai la colpa, inveendo, agli dèi e agli uomini. Al contrario, se hai ben presente la distinzione tra ciò che è effettivamente tuo e ciò che, in realtà, non ti compete affatto, nessuno potrà più obbligarti o impedirti in qualcosa, nessuno rimprovererà incolpandolo dei tuoi casi, non farai più nulla contro la tua volontà, da nessuno ti sentirai danneggiato, né ti capiterà di considerarlo tuo nemico, giacché in effetti non riceverai danno alcuno.

<La filosofia è una scelta di vita.>

[1,4] Ebbene, se aspiri a raggiungere una sì felice condizione, sappi che uno sforzo modesto da parte tua non è sufficiente, ma ci sono cose alle quali devi rinunciare definitivamente e altre che occorre, finché sei principiante, rinviare ad altro momento. Giacché, se ti illudi di poter coltivare una vita filosofica, prendendoti cura di te stesso, e parimenti di poter ambire alla dignità di un posto di potere e ad accumulare ricchezze, corri il rischio di veder sfumare tali ambizioni, per il troppo impegno che dedichi alla filosofia; a ogni modo, di quei beni che soli sono in grado di procurare libertà e felicità rimarrai sprovvisto.

<Abituarsi a disciplinare il proprio giudizio applicando la regola della distinzione tra ciò che dipende e ciò che non dipende da noi.>

[1,5] Prova a fare questo esercizio: quando una qualche rappresentazione dolorosa si manifesta alla tua coscienza, concediti un attimo di tempo e abituati a pensare così: «sei soltanto una rappresentazione, non sei affatto ciò che rappresenti». Poi esamina attentamente tale rappresentazione e giudicala in base ai canoni valutativi a tua disposizione, tenendo ben presente, soprattutto, la prima regola: è collegata a ciò che dipende direttamente da me oppure a qualche fattore che mi è estraneo? E se si dovesse rivelare indipendente dalla tua volontà, abbi già pronta la conclusione: «per me è nulla».

<Utilizzare la regola della distinzione per disciplinare avversioni, desideri e comportamenti.>

[2,1] Rammenta: lo scopo del desiderio è di farti ottenere ciò che desideri, mentre quello dell'avversione è di farti evitare ciò che ti dispiace. Chi non riesce a conseguire l'oggetto del proprio desiderio, non è soddisfatto, – diciamo – non ha fortuna; e, d'altro canto, chi incappa in ciò che avverso, malauguratamente, ha la sorte contro. Ebbene, se cercherai di evitare, tra le cose che dipendono da te, solamente quelle che sono effettivamente contrarie al naturale corso degli eventi, non ti imbatteverai in nulla di ciò che avverso. Invece, se dai credito alla tua avversione per cose come la malattia, la morte, l'indigenza, puntualmente incapperai in ciò che ti sforzi, vanamente, di evitare.

[2,2] Quindi, sforzati di sopprimere l'avversione per quanto non è in nostro potere e di trasferirla verso quanto, tra ciò che effettivamente dipende da noi, avverti come contrario al naturale andamento delle cose. Riguardo al desiderio, per ora, cerca di astenertene del tutto. Infatti, se desideri qualcosa che non dipende da te, inevitabilmente, prima o poi, ne rimarrai frustrato. D'altro canto, quelle cose che sono realmente in nostro potere e su cui è bene concentrare i propri desideri, per adesso, dato che la tua pratica è solo agli inizi, è opportuno lasciarle da parte. Certo, non puoi smettere di agire nella vita di tutti i giorni: usa la tua capacità volitiva, scegli attentamente cosa fare e cosa non fare, ma con animo leggero, mantenendo una certa riserva sull'esito dei tuoi comportamenti, con moderazione.

<Praticare la disciplina del desiderio.>

[3] Abbi cura di rammentare a te stesso la vera natura di ciascuna cosa che ti attrae o che ti è utile o che ti piace, a cominciare da quelle più piccole. Se ti piace una pentola, di' a te stesso: «mi piace una pentola». Così, se dovesse rompersi, non ne farai un dramma. Se abbracci tuo figlio o tua moglie, non dimenticarti che stai rivolgendo il tuo affetto a una creatura mortale. Se muore, non ti dorrai oltre misura.

<Praticare la disciplina dell'azione.>

[4] Ogni volta che stai per intraprendere un'azione, spendi un attimo del tuo tempo per chiarirti in che cosa consista esattamente e che cosa comporti. Se decidi di andare a fare un bagno, rappresentati nella mente in anticipo quanto avviene, generalmente, nei bagni pubblici: gente che ti schizza, ti spintona, ti insulta, per non parlare poi del ladruncolo di turno. Ebbene, ti disporrai a quell'azione con maggiore sicurezza, se in aggiunta dirai fra te e te: «voglio fare un bagno e nello stesso tempo mantenere la mia scelta di vita conforme a natura». E così via per qualunque altra faccenda. Di conseguenza, se per caso il tuo bagno dovesse essere disturbato o impedito, ti consolerai pensando: «in verità, non desideravo soltanto bagnarmi, ma volevo nel contempo che la mia scelta di vita restasse coerente alla natura delle cose, così come si presentano; e se ora abbandono il mio animo al fastidio e all'irritazione fallirò in ciò che è più importante e che dipende da me solo».

<L'origine del turbamento e dell'infelicità non risiede nelle cose in sé, ma nelle opinioni che delle cose ci formiamo.>

[5] A turbare e agitare gli uomini non sono i fatti in sé, ma piuttosto i giudizi che essi formulano sui fatti o le opinioni irriflesse che li accompagnano. La morte, per esempio, non è nulla di temibile in sé e per sé, altrimenti sarebbe apparsa tale anche a Socrate. Ma è il giudizio che formuliamo intorno alla morte, ovvero il fatto di considerarla un evento terribile, a rendercela tale – ed è precisamente di questo che bisognerebbe aver paura. Pertanto, quando nella vita ci si presentano delle difficoltà, oppure siamo preoccupati, in preda allo scoramento, è vano prendersela con qualcun altro o, peggio, inveire contro la cattiva sorte, perché la responsabilità è nostra, soltanto nostra: siamo noi i padroni dei nostri giudizi, noi i signori delle nostre opinioni. È tipico di chi non ha alcuna educazione filosofica addossare agli altri la colpa dei propri mali; del filosofo alle prime armi prendersela con se stesso; del saggio esser libero da qualsivoglia senso di colpa.

<Di nostra competenza è unicamente l'uso che facciamo delle rappresentazioni ovvero il modo in cui le giudichiamo. E di questo possiamo esser fieri, qualora sia in armonia con la natura delle cose.>

[6] Di fronte a un pregio o a un merito che non ti compete, suvvia, metti a tacere il tuo orgoglio. Se il cavallo si vantasse esclamando: «ma che bello che sono», tanto tanto lo si potrebbe capire. Ma se sei tu a menar vanto: «ho davvero un bel cavallo», sappi che ti stai attribuendo, indebitamente, un pregio che in realtà appartiene al tuo cavallo. Che cos'è veramente tuo? Il modo in cui usi le tue rappresentazioni, ossia la capacità di giudicare. Sicché, quando finalmente riuscirai ad armonizzare il tuo giudizio con la natura delle cose, solo allora potrai essere a buon diritto soddisfatto e fiero di te stesso: perché di questo unico bene sei davvero padrone.

<I legami che ci creiamo nella vita sono doni provvisori: occorre predisporre il proprio animo a lasciarli senza rimpianto.>

[7] Come nel corso di una traversata per mare, quando la nave getta l'ancora in un porto e metti piede a terra per far provvista d'acqua, strada facendo ti puoi anche permettere di raccogliere qualche ammennicolo, che so una conchiglietta, una piccola radice, ma ti conviene non perder mai di vista la nave e voltarti continuamente indietro, caso mai il nocchiero ti chiamasse, e se ti manda una voce è meglio che getti via tutto, subito, per non correre il rischio di far tardi e vederti cacciare a bordo a forza, legato come si usa fare con le pecore; così nella vita, se al posto di una conchiglia o di una radice ti procuri una moglie e un figlio, niente ti impedisce di metter su famiglia e di godertela. Ma qualora il nocchiero faccia risuonare la sua chiamata, corri alla nave senza indugio, abbandona tutto e non voltarti indietro. Se poi sei vecchio, vedi di non allontanarti proprio dalla nave, nemmeno per un momento: l'appello è imminente e non puoi mancare.

<Desiderare che le cose accadano esattamente così come accadono.>

[8] Non sforzarti di piegare gli accadimenti al tuo volere, ma accoglili così come ti si presentano, dicendo loro di sì: e la tua vita trascorrerà lieta.

<I malanni più o meno seri riguardano solamente il tuo corpo, non nociono al tuo vero Sé, che mantiene intatta la capacità di giudizio.>

[9] La malattia è un impaccio per il corpo, ma non lo è per il principio direttivo che determina la tua scelta di vita, a meno che non sia esso stesso a considerarla tale. L'essere zoppo intralcia il tuo incedere, ma non la tua disposizione interiore. Di fronte alle avversità della vita, qualunque sia l'ostacolo che ti si para dinanzi, ripetiti queste parole: scoprirai, invero, che sono d'impedimento per qualcos'altro, ma non per te stesso.

<Ciascuno di noi, a ben guardare, è dotato di forza morale sufficiente ad arginare il flusso delle rappresentazioni che ci inquietano.>

[10] Ogni volta che una rappresentazione bussava alle porte della tua coscienza, rivolgiti a te stesso con sollecitudine e cerca di individuare nella tua interiorità la facoltà più idonea da adoperare in relazione a essa. Se vedi un bel ragazzo o una donna particolarmente seducente, fruga bene dentro di te e scoprirai che sei in grado di dominare le tue pulsioni; se ti tocca affrontare un duro lavoro, troverai la resistenza; se vieni insultato o deriso, la pazienza. Se riesci a trasformare queste tue potenzialità in solide abitudini, le rappresentazioni non ti travolgeranno più.

<I beni materiali di cui godiamo in vita non ci appartengono realmente, ma ci sono stati solo prestati.>

[11] Non dire mai a proposito di nessuna cosa: «l'ho perduta», ma piuttosto «l'ho restituita». Ti muore un figlio? L'hai restituito. Tua moglie è defunta? L'hai restituita. Ti è stato portato via un

podere? Anche questo, in effetti, l'hai restituito. «Ma mi è stato rubato da un farabutto». Cambia forse qualcosa, dal tuo punto di vista, che il tuo benefattore, nonché legittimo proprietario del terreno, se lo riprenda attraverso un farabutto o attraverso una persona onesta? Per tutto il tempo che ti concede di usufruire di questi beni, gratuitamente, prenditene cura tenendo a mente che si tratta di roba altrui, come è solito fare il viaggiatore quando trova alloggio in un albergo.

<La cura dei beni interiori, dominio delle passioni e serenità d'animo, richiede un atteggiamento disincantato verso l'esteriorità.>

[12,1] Se vuoi progredire nella pratica della filosofia, metti da parte discorsi del genere: «se non mi preoccupo dei miei affari e delle mie sostanze, non avrò più di che campare», «se non do la giusta punizione al mio servo, prima o poi mi si rivolterà contro». Davvero, è meglio morire di fame dopo aver vissuto libero da turbamenti e da timori, che trascinare un'esistenza inquieta, miserabile, nel lusso e nell'abbondanza. Meglio che il tuo servo sia disonesto, piuttosto che tu infelice.

[12,2] Comincia dalle piccole cose della vita, quelle in apparenza più insignificanti. Ti si rovescia un goccio d'olio; rubano dalla cantina qualche bottiglia del tuo vino preferito. Prendine atto aggiungendovi – tra te e te – queste considerazioni: «se non voglio esser preda delle passioni, se non voglio perdere la serenità d'animo, devo pur pagare questo prezzo: niente si può avere gratis». Quando chiami il tuo servo, prima di inquietarti se non si precipita da te, pensa che potrebbe non aver udito la tua voce, oppure che – deliberatamente – faccia finta di non averti sentito, per sottrarsi alle incombenze che vuoi assegnargli. Ma solo tu, effettivamente, puoi concedergli il potere di privarti o meno della tranquillità interiore.

<Chi si preoccupa della propria reputazione finisce fatalmente col trascurare la corretta disposizione interiore.>

[13] Se vuoi progredire nella pratica della filosofia, non preoccuparti di fare la figura dell'idiota o dello sprovveduto per quanto attiene alle cose esteriori. E non sforzarti nemmeno di aver fama di sapiente: piuttosto, se ti accorgi di godere di buona reputazione presso questi o quelli, non inorgoglire ma diffida di te stesso. Tiene bene a mente che è difficile mantenersi coerenti alla propria scelta di vita secondo natura e contemporaneamente occuparsi dei cosiddetti beni esteriori: chi si dà pena a procurarsi gli uni, inevitabilmente finisce col trascurare l'altra, e viceversa.

<Una vita libera richiede un'attenta disciplina dei desideri e delle avversioni, basata sul criterio della distinzione fondamentale tra ciò che dipende e ciò che non dipende da noi.>

[14,1] Desiderare che i tuoi figli, tua moglie, i tuoi amici restino in vita a tempo indeterminato e a ogni costo, è stoltamente contraddittorio: equivale a volere che dipenda da te ciò che non è affatto in tuo potere e che quanto non ti appartiene, né ora, né mai, sia tuo. Così pure, se ti impunti sul fatto che il tuo servo non debba mai commettere uno sbaglio, meriti di esser considerato uno sciocco: è come dire che per te l'errare non appartenga alla natura umana, ma si riferisca non si sa bene a che cosa. È in tuo potere, invece, astenerti dal coltivare quei desideri il cui soddisfacimento non dipende da te. Pertanto, mira semplicemente a ottenere ciò che è alla tua portata.

[14,2] Chiamiamo "padrone" colui che dispone, a suo piacimento, della facoltà di concederci o toglierci quello che ciascuno di noi vorrebbe ottenere oppure evitare. Di conseguenza, chi vuol essere davvero libero faccia in modo di non bramare o avversare mai quelle cose che sono in potestà d'altri: altrimenti dovrà rassegnarsi a essere schiavo.

<Con misura e gratitudine occorre ricevere i doni degli dèi. Ma simile a un dio è il saggio che basta a se stesso.>

[15] Ricordati: la vita assomiglia a un banchetto e per essere ben vissuta richiede un comportamento analogo. Il piatto di portata, girando tra gli ospiti, è giunto sino a te: allunga la mano e serviti, ma con moderazione. Passa oltre? Non lo trattenerne. Tarda ad arrivare dalle tue parti? Non farti prendere dalla smania: rimani composto e attendi il tuo turno. Adotta un atteggiamento simile a riguardo dei figli, di tua moglie, degli onori e delle cariche pubbliche, della roba che possiedi: e per una volta sarai degno di sedere a banchetto con gli dèi. Se invece, delle vivande che ti vengono offerte, non tocchi niente, anzi non le degni nemmeno di uno sguardo, potrai considerarti allora non un semplice invitato degli immortali, ma un loro pari. Come dovettero essere sapienti del calibro di Diogene ed Eraclito, tali da guadagnarsi l'appellativo di uomini divini, in quanto perfettamente bastevoli a se stessi.

<Non lasciarsi turbare interiormente dalla rappresentazione dolorosa che gli altri si formano intorno ai loro casi.>

[16] Se ti capita di vedere qualcuno che si dispera versando lacrime per un lutto o perché suo figlio è partito per altri lidi o ancora per aver subito un dissesto finanziario, fai bene attenzione a non lasciarti influenzare e travolgere dall'opinione che egli si è formato a proposito della sua sofferenza, come se effettivamente dipendesse da cause esteriori, ma tieni a portata di mano questa considerazione: «Ad affliggerlo non sono gli accadimenti in sé – chi gli sta vicino, altrimenti, ne sarebbe altrettanto colpito – bensì il giudizio che dà di tali eventi». Pertanto, sii pronto a secondare il suo dolore pronunziando parole di consolazione; puoi anche arrivare, se è il caso, a sospirare insieme a lui: ma bada che la tua serenità interiore non venga scalfita da lacrime e sospiri.

<Non ci è dato scegliere il nostro ruolo nel dramma della vita.>

[17] Vivere – non dimenticartelo mai – è come partecipare a una rappresentazione teatrale. Ti muovi sul palcoscenico, attore tra gli attori, e reciti la tua parte. Che sia breve o lunga, non dipende da te: è il drammaturgo a scrivere il copione. E se a costui piace che tu impersoni un mendicante, oppure – non fa differenza – uno zoppo, un magistrato, un privato cittadino, cerca di farlo nel migliore dei modi. Perché il tuo compito consiste nell'interpretare con bravura il ruolo che ti è stato affibbiato, nulla di più: a sceglierlo provvede qualcun altro.

<“Sfortuna” o “fortuna” non sono criteri assoluti, ma relativi al soggetto che di essi si serve per interpretare gli accadimenti che lo riguardano.>

[18] Ti sorprendi a prestar orecchio al gracidio di un corvo. È un cattivo presagio, ti viene – subitaneamente – da pensare. Non lasciarti sopraffare da simili fantasie, ragiona e, facendo la debita distinzione, aggiungi subito tra te e te: «Segno di malaugurio o no, la cosa non mi riguarda affatto. Perché la sfortuna, al limite, potrebbe abbattersi su questo mio misero corpo, sulla mia roba da quattro soldi, sull'evanescente reputazione che mi porto dietro, o sui miei cari, nati mortali. Quanto alla mia vera essenza, questo presagio è di buon auspicio, anzi di ottimo auspicio, come tutti gli altri del resto: basta volere che lo siano. Perché da me, in ultima istanza, dipende trarne beneficio, qualunque risultato essi producano».

<L'unica gara che ha senso affrontare è quella con noi stessi, l'unica meta da raggiungere la libertà interiore.>

[19,1] Vuoi essere invincibile? Non impegnarti in quelle competizioni il cui esito vittorioso non dipende da te.

[19,2] Tizio sembra superarti quanto a onori e prestigio; caio è un personaggio molto potente, temuto e riverito; sempronio gode di un'eccellente reputazione: tutte le porte gli si spalancano dinanzi. Ci sono uomini più felici al mondo? Bada a non lasciarti

ingannare da simili apparenze. Perché se l'essenza del bene risiede in ciò che dipende da ciascuno di noi, che senso hanno, dopo tutto, sentimenti come l'invidia o la gelosia? Davvero, saresti disposto a sacrificare la tua libertà in cambio della carica di generale, sindaco, presidente del consiglio? Il segreto della felicità sta nella salvaguardia della propria libertà interiore, cui si giunge attraverso la noncuranza e il disprezzo di ciò che non è in nostro potere.

<Controllare l'ira è in nostro potere: dipende esclusivamente dalla nostra valutazione dei fatti, non dai fatti in sé.>

[20] A offenderti – ricordatelo sempre – non è chi ti insulta o chi ti percuote, bensì il fatto che tu giudichi tali azioni di per sé offensive. Sicché quando senti la collera montarti dentro verso qualcuno, considera che a irritarti altro non è che il tuo giudizio di valore. Prendi tempo, innanzitutto, e vedi di non lasciarti travolgere dalla tua rappresentazione dell'accaduto: passati i primi momenti l'ira tende a sbollire e con un po' di indugio più agevolmente avrai modo di dominarti e contenerti.

<Esercitarsi quotidianamente nella premeditazione dei mali e della morte.>

[21] La morte, l'esilio e tutte quelle cose che ti sembrano particolarmente angosciose e terribili: meditale ogni giorno della tua vita, tienitele dinanzi senza mai distogliere lo sguardo da loro. Concentrati soprattutto sull'idea della tua morte: è un ottimo esercizio per evitare di incorrere in pensieri meschini e per non lasciarti travolgere da desideri smodati.

<Mettere in conto il dileggio dei non-filosofi.>

[22] Se vuoi seguire la tua vocazione alla filosofia, preparati sin d'ora a essere deriso e punzecchiato dalla gente con battute del genere: «Ma guarda un po', di punto in bianco si è messo a fare il filosofo!», oppure «Ma che serio, chi si crede d'essere con quel cipiglio arrogante!». Tu evita di aggrottare la fronte, fuggi la

superbia; limitati a seguire quella che, date le circostanze, ti pare la cosa migliore da fare, come se, in quel posto, ti ci trovassi per ordine del dio. E ricordati che, se ti mantieni coerente e fedele a te stesso, saranno proprio quelli che in principio si facevano beffe di te a mutar atteggiamento, ammirandoti. Ma se ti lascerai vincere dal loro atteggiamento, otterrai soltanto risa e umiliazioni doppie.

<Non tradire te stesso per compiacere qualcun altro.>

[23] Se un giorno ti accadesse di volgerti verso ciò che è esteriore per guadagnarti la simpatia di qualcuno, sappi che la tua scelta di vita ne risulterebbe compromessa. Pertanto, in ogni circostanza accontentati di essere filosofo. Se poi vuoi anche apparire tale, fa che tu paia filosofo a te medesimo. Tanto basta.

<Il filosofo non è affatto estraneo, né inutile alla società civile.>

[24,1] Non stare ad angustiarti rimasticando pensieri del genere: «Passerò una vita anonima senza alcun onore o riconoscimento; non sarò mai nessuno in nessun luogo». Infatti, se il disonore è un male (e in effetti lo è), tale male non può in alcun modo dipendere da altri, tanto meno la vergogna a esso connessa. Dimmi un po': ottenere una carica pubblica o essere invitato a un festino è una faccenda che compete a te? Assolutamente no. E allora, perché mai dovrebbe essere un disonore? Come potresti essere «nessuno» e «in nessun luogo», tu che devi curarti solamente di ciò che dipende da te e lì trovar il posto che ti spetta, dove hai la possibilità concreta di eccellere?

[24,2] Ma non potrò esser d'aiuto ai miei amici, obietti. Scusa, che cosa intendi con «esser d'aiuto»? Da te non riceveranno il becco d'un quattrino, né li favorirai nell'acquistare la cittadinanza romana. Va bene, però chi ti ha detto si tratti di cose che dipendono da noi, piuttosto che esserci del tutto estranee? Chi può dare agli altri ciò che non possiede di suo?

[24,3] «Allora vatti a procurare del denaro» dirà qualcuno «così sarai in grado di farci una donazione». Se posso acquisirne

mantenendo il rispetto che ho per me stesso, la lealtà, la nobiltà d'animo, indicami la strada che mi metto subito in cammino. Ma se voi pretendete che io perda i miei propri beni per consentirvi di mettere le mani su cose che beni non sono, giudicate voi stessi fino a che punto vi dimostrate ingiusti ed insensati. Che cosa vale di più ai vostri occhi? Un pugno di quattrini oppure un amico leale e rispettoso? Aiutatemi a esserlo, nel vostro e nel mio stesso interesse, invece di chiedermi di compiere azioni che possano compromettere tali virtù.

[24,4] «Ma così facendo non potrò esser d'aiuto alla mia patria». Di nuovo: di quale aiuto stai parlando? D'accordo: col tuo concorso non verranno edificati portici, né bagni pubblici. E ti meravigli? Non mi risulta che il fabbro le fornisca calzari o il calzolaio le forgi armi. È sufficiente che ciascuno svolga al meglio il proprio compito. Se tu contribuissi a formare e a istruire un altro cittadino leale, onesto, assennato, non le renderesti forse un gran servizio? «Direi proprio di sì». Allora, non vedo perché mai proprio tu, da filosofo, dovresti risultare inutile alla patria.

[24,5] «Ma che posto occuperò io nella società civile, nelle istituzioni?». Quello che sarai in grado di occupare, continuando a conservare lealtà e rispetto di te stesso. Giacché, se volendo esser utile alla città perderai queste qualità, che beneficio potrai mai fornirle una volta diventato sleale e disonesto?

<Il filosofo non può pretendere di ottenere al contempo i benefici della filosofia e quelli della mondanità. Tutto si paga.>

[25,1] A qualcun altro di tua conoscenza è stato concesso l'onore di un invito a cena da parte del potente di turno; o magari ti è stato preferito al momento del saluto lungo la pubblica via; o ancora a lui, lui solo, è stato accordato il privilegio di partecipare al consiglio cittadino. Ebbene, se queste sono cose buone, non puoi fare a meno di rallegrarti per lui. Se invece si tratta di mali, non puoi certo dispiacerti che non siano toccati a te. A ogni modo considera che, siccome tu non ami arrabattarti per cose che non sono in tuo potere, non puoi nemmeno pretendere di ottenere vantaggi eguali a quelli degli altri.

[25,2] Come può, ad esempio, colui che non ama fare la fila dinanzi all'uscio del baronetto locale, che non si mescola al suo codazzo ciarlante, che non si presta ad ossequiarlo, competere con quanti fanno tutte queste cose? Ingiusto e ingordo saresti a voler mettere le mani sui benefici e i favori che si comperano da ricchi e potenti, così, gratis, senza esser disposto a pagarne il prezzo.

[25,3] A quanto si vende un cespo di lattuga oggi? Un obolo, poniamo. Ora, se un tizio va al mercato, spende un obolo e compra la lattuga, mentre tu l'obolo ti guardi bene dallo sborsarlo e tiri dritto, se pensi di avere meno di lui, sbagli: lui si porta a casa la lattuga, ma tu hai ancora l'obolo non speso nel borsello.

[25,4] Lo stesso vale per quel che dicevamo. Non sei stato invitato alla cena del tal dei tali? Si vede che non hai voluto pagargli il prezzo a cui vende la sua cena. Si dà il caso che la venda in cambio di salamelecchi, conformismo, ruffianeria. Lo trovi conveniente? Allora pagagli il prezzo che chiede. Ma se pensi di poter avere botte piena e moglie ubriaca, sei un povero illuso. Avido per giunta.

[25,5] Al posto della cena, dunque, non ti resta un fico secco? Altroché: ti resta il fatto di non aver dovuto tessere gli elogi di una persona che, a tuo avviso, non li meritava, facendoti violenza o subendo le umiliazioni dei suoi servi fin sull'uscio della porta.

<Dalla quotidianità e dal linguaggio comune comprendiamo a quali leggi di natura siamo sottoposti tutti quanti.>

[26] È dalle situazioni comuni a tutti, le più quotidiane e umane, che si può imparare a conoscere quale sia la volontà della Natura. Un esempio: al domestico del vicino capita di lasciar cadere a terra il servizio buono. Fragore di vetri rotti. «Cose che succedono», te ne esci con estrema naturalezza. Ecco, questo è esattamente lo stesso atteggiamento che dovresti avere nel caso che a rompersi fossero le tue di stoviglie. Prova a trasferire tale principio a eventi decisamente più gravi. Il figlio del vicino è morto. Oppure è la consorte a esser passata a miglior vita. Non

c'è chi non balbetti frasi di circostanza: «casi umani», «prima o poi ce ne dobbiamo andare tutti quanti». Ma se a morire è tuo figlio, tua moglie, «dio mio sono il più sventurato degli uomini», ti disperi. In una circostanza del genere vale la pena ricordarsi quello che sentivamo e dicevamo quando la disgrazia aveva bussato alla porta del vicino.

<Il male, in realtà, non esiste.>

[27] Che senso ha posizionare un bersaglio affinché l'arciere lo manchi di proposito? Allo stesso modo si può affermare che in questo cosmo il male, per natura, non esiste.

<A casa tua, sei tu il padrone: non lasciare la tua disposizione interiore in balia di qualcun altro.>

[28] Se qualcuno affidasse la tua persona a un perfetto sconosciuto, te la prenderesti, eccome. Di mettere la tua interiorità in balia del primo venuto, invece, non ti fai alcuno scrupolo? Basta una parola gettata lì, che ti suona male, e subito ti lasci prendere dal turbamento, vai in confusione...

<Non intraprendere nulla che non sai di poter portare a termine. La scelta di abbracciare uno stile di vita filosofico mal si concilia con la mondanità.>

[29,1] Prima di intraprendere un'azione valutane con attenzione premesse e conseguenze. Altrimenti, sul principio ti lascerai guidare dall'entusiasmo, senza ponderare quel che seguirà, ma poi, alle prime difficoltà, finirai col tirarti indietro. E ti pentirai d'averla intrapresa con tanta leggerezza.

[29,2] Vuoi vincere alle Olimpiadi? Anch'io, vedi un po', è una grande impresa. Innanzitutto, però, considera quali siano i presupposti e gli effetti di questa tua decisione. E solo dopo mettiti all'opera. Devi sottoporerti a una rigorosa disciplina, seguire una dieta ferrea, via dolci e manicaretti vari, fare allenamento alle ore prestabilite, col caldo o col freddo, non bere acqua gelata né esagerare col vino; in breve devi consegnare la

tua persona all'allenatore come faresti con un medico. Poi, finalmente, il giorno della gara. Metti in conto che potrai slogarti un polso, storcerti una caviglia, ingoiare tanta polvere, persino essere frustato, e, dopo tutto, perdere la gara.

[29,3] Valuta bene tutte queste cose. E se ne hai ancora voglia, dedicati pure all'atletica. Altrimenti farai come i bambini che passano da un gioco all'altro, ora fanno la lotta, ora si immaginano gladiatori, poi si mettono a strombazzare, oppure fanno finta di recitare una tragedia. Così anche tu: oggi atleta, domani schermitore, poi retore, poi filosofo, ma nulla mai veramente, con tutta la tua anima: come un macaco ti metti a scimmiettare tutto quel che vedi, a cambiar balocco a ogni piè sospinto. Perché agisci senza riflettere, senza soppesare la cosa da ogni punto di vista, ti muovi a caso, facendo quello che al momento ti passa per la testa.

[29,4] Così ci sono alcuni che, dopo aver visto un filosofo e averlo sentito discorrere di Socrate, lui sì che dice cose belle e giuste (ma trovatemi qualcuno che sia davvero in grado di reggere il confronto con Socrate!), decidono su due piedi di diventar filosofi anch'essi.

[29,5] Caro mio, prima di impegnarti in qualcosa nella vita, esamina con cura la faccenda e mettila in relazione con la tua natura, concepiscila entro i tuoi limiti, valuta le tue forze. Vuoi darti al pentathlon o alla lotta? Guardati le braccia, le cosce, sentiti i lombi: ciascuno per natura è adatto a una determinata faccenda.

[29,6] Davvero pensi di poterti dedicare alla filosofia se continui a mangiare e bere altrettanto, a fare lo schifiltoso e il delicatino come ora? Dovrai vegliare, faticare, prendere le distanze dai tuoi familiari, subire il disprezzo del primo venuto, la derisione dei benpensanti, essere sminuito in tutto, nella reputazione, nella carriera, dinanzi alla giustizia, in ogni minima faccenda.

[29,7] Pensaci bene. Vedi tu se sei disposto ad affrontare tutte queste difficoltà, a sobbarcarti questo regime di vita per ottenere in cambio l'impassibilità, la libertà e la tranquillità dell'anima. Se no, lascia perdere. Non fare il bambino, oggi filosofo, domani

pubblico ufficiale, appresso oratore, infine politicante. Sono cose che non s'accordano. Devi essere un sol uomo: o buono o cattivo. Devi scegliere se coltivare la tua interiorità oppure disperderti nelle cose esteriori, preoccuparti di ciò che è in te o di ciò che è fuori di te: vale a dire svolgere il ruolo del filosofo oppure quello dell'uomo comune.

<Dei doveri verso gli altri. Fai quel che è giusto senza darti pensiero per l'altrui condotta.>

[30] I doveri si misurano per lo più in base alle relazioni tra individui. Lui è tuo padre? Hai il dovere di prendertene cura, cedergli in tutto, sopportarlo se ti lancia improperi o ti picchia. «Ma è un cattivo padre». Può anche essere. Ma vedi, la natura si limita ad assegnarci un padre. Non sta scritto da nessuna parte debba essere un "buon" padre. Tuo fratello ti ha fatto un torto? Capisco. Tu continua a comportarti come si conviene a un buon fratello. Non ti dare pensiero di come agisce lui. Preoccupati invece di mantenere la tua scelta di vita conforme a natura. Perché, in verità, nessuno può farti del male se non sei tu a volerlo: avrai patito un danno, infatti, nel preciso istante in cui tu riterrai di subirlo. Così, se ti abitui a osservare le relazioni che intercorrono tra esseri umani, ti renderai conto di quali siano i tuoi doveri nei riguardi del vicino di casa, del concittadino, o del tuo superiore.

<La vera religiosità si fonda sul rispetto di se stessi e sull'armonizzare desideri e avversioni a ciò che è naturale e, di conseguenza, divino.>

[31,1] Per quanto riguarda il vero spirito religioso, occorre anzitutto coltivare una corretta interpretazione del divino – ovvero, ammettere che gli déi esistono e che governano l'universo in maniera buona e giusta. Di conseguenza, è conveniente obbedire e sottometterti di buon grado alle loro leggi, accordando la tua volontà agli eventi, così come ti capiteranno, persuaso che sono il prodotto della più alta

intelligenza. Forte di tale consapevolezza non li biasimerai, né muoverai loro il rimprovero di trascurarti.

[31,2] Ma a questo risultato potrai giungere solo se ti decidi a rimuovere qualsivoglia concetto di bene e di male dalla sfera delle cose che non dipendono da noi e a trasferirlo, in tutto e per tutto, in ciò che è davvero in nostro potere. Perché se continuerai a confondere i due ambiti, considerando bene o male ciò che non dipende da te, finirai col maledirli gli déi quando, inevitabilmente, ti accadrà di non conseguire quello che vuoi o di incappare in quello che cercavi di evitare.

[31,3] Ogni essere vivente, infatti, è portato per natura, da una parte, a fuggire quelle cose che gli sembrano dannose e a evitarne le cause, dall'altra a procacciarsi quanto all'apparenza gli è utile e a ricercarne le cause. Così è impossibile che chi si senta danneggiato apprezzi ciò che gli appare come causa del suo male, o addirittura gradisca il danno in sé e per sé.

[31,4] Per questo il figlio maledice il padre quando costui non lo rende partecipe di quelli che gli paiono beni irrinunciabili. Come è accaduto ad Eteocle e Polinice, fratello contro fratello armato per contendersi il trono paterno, stimando che la tirannide fosse un bene. Ed è per lo stesso motivo che il contadino, il marinaio, il mercante sono facili alla bestemmia, o impreca contro gli déi chi per disgrazia ha perduto la moglie o i figli. La pietà, infatti, segue sempre l'utile. Così, chi si cura di armonizzare i propri desideri e le proprie aversioni al naturale ordine delle cose, coltiva, al contempo, la giusta devozione nei riguardi del divino.

[31,5] Quanto alle pratiche di culto, libagioni, sacrifici, offerta di primizie, è opportuno che ciascuno si regoli in base alle usanze della propria terra, con animo puro, senza sciatteria o negligenza, offrendo quel che si può, compatibilmente ai propri mezzi.

<Gli accadimenti futuri non sono sottoposti al nostro arbitrio. Occorre dunque accettarli per quello che sono: sostanzialmente indifferenti.>

[32,1] Se vai a consultare un indovino, ricordati che, per quanto tu non sia in grado di prevedere il futuro – stai andando da lui proprio per questo motivo – da filosofo dovresti comunque esser ben consapevole di quale sia la vera natura di ciò che accadrà: indifferente. Perché trattandosi di una di quelle cose che non sono sottoposte al nostro arbitrio, ebbene, stai pur sicuro che non potrà riguardarti punto, né come bene, né come male.

[32,2] Bussando alla porta dell'indovino, quindi, metti da parte desideri e aversioni – altrimenti ti presenterai a lui tutto tremante –, fatti forte della consapevolezza che qualunque cosa dovesse accaderti è per te indifferente e in nessuna maniera potrà ledere la tua sfera interiore, perché, per quel che ti compete, potrai comunque farne buon uso: questo niente e nessuno può togliertelo. Pertanto, rivolgiti con fiducia agli dèi, chiedi loro consiglio e fai tesoro di quanto vorranno dirti. Non dimenticare che i tuoi non sono consiglieri da poco: ti conviene starli a sentire.

[32,3] Fa' dunque ricorso alla divinazione come suggeriva Socrate, ovvero solo in quei casi in cui l'esame della questione riguarda unicamente l'esito di una vicenda e non disponi di altri mezzi, razionali o tecnici che siano, per risolvere il problema. Se, per esempio, ti trovassi a dover affrontare un pericolo per un amico o per la comunità cui appartieni, sarebbe vano e sconsiderato andar a chiedere all'indovino se è il caso di farlo o meno. Perché, quantunque costui tragga cattivi auspici, segno evidente che rischi di morire, di rimanere invalido o di essere esiliato, la ragione esige che, ciononostante, tu stia al fianco del tuo amico e sia disposto a condividere il pericolo con la patria. Non per niente, Apollo Pizio in persona, l'indovino per eccellenza, scacciò dal suo tempio quel tizio che non era venuto in soccorso del suo amico mentre lo stavano assassinando.

<Dei doveri verso te stesso: consigli per una condotta consona allo stile di vita filosofico.>

[33,1] A questo punto, sforzati di stabilire un determinato stile di vita, coerente al tuo modo d'essere, da praticare sia quando ti trovi faccia a faccia con te stesso, sia quando intrattieni relazioni con gli altri.

[33,2] Il silenzio è sacro. Parla solo quando è strettamente necessario e in maniera chiara e concisa. Di rado, se la situazione lo richiede, esprimiti più diffusamente, ragiona, argomenta, ma evita la chiacchiera su argomenti triti e ritriti, tipo lo spettacolo dei gladiatori, il tifo per le corse dei cavalli, la performance del tale atleta, o, peggio, la sontuosità di quel cibo o di quella bevanda. Sottrai al coro dei tanti che masticano banalità a ogni ora del dì e, soprattutto, presta attenzione a non sputare sentenze sulle persone, per criticare, elogiare o fare comparazioni.

[33,3] Anzi, se puoi, cerca di spostare la tua e l'altrui conversazione su argomenti che meritano di essere trattati. Se ti trovi tra estranei, poi, forse è meglio rimanertene in silenzio.

[33,4] Non ti abbandonare a risa sguaiate. Usa il riso e l'ironia con parsimonia e avvedutezza.

[33,5] Al giuramento vedi di non ricorrere mai, se non in quei casi in cui è assolutamente indispensabile.

[33,6] Evita di andare a cena con persone che non conosci o che sai essere estranee alla filosofia. Se non puoi proprio evitarlo, ebbene presta attenzione a non lasciarti coinvolgere dalle maniere della gente comune. Se t'accompagna a chi è avvezzo a involgersi nel sudiciume morale, ti schizzerai di fango anche tu, per quanto lindo tu possa essere. Tienilo bene a mente.

[33,7] Per quanto concerne la sfera dei bisogni corporali, vale a dire cibo, bevande, abbigliamento, casa, collaboratori domestici, servitene nei limiti del loro valore d'uso. Quello che ha a che fare con l'ostentazione o il lusso, taglialo via.

[33,8] Non abusare del sesso prima del matrimonio. Se ti riesce, mantieniti casto. A ogni buon conto, non andare oltre il lecito.

Evita comunque di fare il bacchettone, criticando coloro che si dedicano alle gioie di eros o, peggio, menando vanto della tua presunta illibatezza.

[33,9] Se vieni a sapere che qualcuno parla male di te, non respingere le critiche, ma tieniti pronta la risposta: «senza dubbio tizio non era al corrente degli altri miei difetti, ché altrimenti non avrebbe parlato solo di questi».

[33,10] Frequentare lo stadio o qualche altro evento pubblico non è affatto necessario. Ma se ti capita, preoccupati solo di te stesso, goditi lo spettacolo e vinca il migliore: fai sì che il tuo desiderio e le tue emozioni siano conformi a ciò che avviene, ed eviterai qualsivoglia frustrazione. Vedi di astenerti del tutto dalle grida, dagli insulti irrisori, dall'eccitazione scomposta. E all'uscita non perdere tempo in chiacchiere, non lasciarti coinvolgere in amene insulsaggini: risparmia le parole per quelle occasioni che possono davvero contribuire al tuo progresso spirituale. È questo – credimi – il modo corretto di dimostrare che hai apprezzato lo spettacolo.

[33,11] A una lettura o a un seminario pubblico vacci soltanto se ti senti veramente motivato. E se vi assisti mantieni un atteggiamento calmo, riflessivo e benevolente. All'uopo, userai il dire con parsimonia, senza egocentrismo, né sterili polemiche.

[33,12] Devi incontrare qualcuno, e in particolare persone che hanno fama di trovarsi in una posizione socialmente superiore. Pensa a cosa avrebbero fatto in tale circostanza un Socrate o uno Zenone e non avrai difficoltà a comportarti come si deve.

[33,13] Da un uomo di potere, sai cosa aspettarti. Se ti rechi da lui, difficilmente lo troverai in casa. Se c'è, non è affatto detto che ti riceva o che non ti faccia sbattere la porta in faccia dai suoi portaborse. E quand'anche ti riuscisse di essere ammesso alla sua augusta presenza, probabilmente non ti degnerà della minima attenzione. Supponiamo, tuttavia, che sia tuo dovere fargli visita. Ebbene, disponiti a farlo senza esitazione e sia quel che sia. Inutile, a posteriori, starsi a tormentare con pensieri del tipo «chi me lo ha fatto fare!». È un atteggiamento che non s'addice al

filosofo, ma a colui che non è libero, mettendosi in balia delle cose esteriori.

[33,14] Nelle conversazioni, metti da parte la vanagloria. Non startene lì a vantarti di quello che hai fatto o dei terribili pericoli che hai corso. Forse a te interessa, e sfogarsi dà sollievo, d'accordo. Ma a chi ti ascolta può non importare un fico secco, o peggio risultare sgradevole.

[33,15] Evita la battuta facile che muove al riso. È un terreno scivoloso che trascina verso la volgarità e può farti perdere il rispetto che il prossimo nutre per te.

[33,16] Anche il turpiloquio fine a se stesso è assai rischioso. Se puoi, tiratene fuori, mettendo a tacere chi vi si abbandona. Altrimenti, meglio che te ne resti in silenzio, dando a intendere coi fatti e con l'espressione del viso il tuo fastidio.

<Come rimanere padrone di te stesso dinanzi a una rappresentazione che ha come fine il piacere.>

[34] Quando ti si presenta alla mente la fantasia di un piacere, come per ogni altra rappresentazione, bada a non lasciarti trascinar via dal suo flusso imperioso. Che sia lei ad aspettarti: per conto tuo, fai una piccola pausa di riflessione. Prova a metterti davanti agli occhi, spassionatamente, i due lassi di tempo, quello in cui godrai del piacere e il successivo, quando ti pentirai e ti rimprovererai d'averlo fatto. Di contro, immagina la tua contentezza e quel senso di serena dignità che s'accompagna alla consapevolezza di non aver ceduto all'evanescenza di quella fantasia. Poi sarai tu a decidere. Se ti sembra opportuno cogliere quest'occasione di godimento, fa' pure, agisci. Ma non lasciarti completamente sedurre dalle sue dolci lusinghe. Rimani padrone di te stesso: e insieme al piacere ti gusterai il ben più ricco sapore di tale vittoria.

<Restare fedeli alla propria decisione malgrado le altrui critiche.>

[35] Se decidi di fare una cosa che ritieni giusta, non nasconderti agli altri mentre la compi, a prescindere dall'interpretazione che

essi ne daranno. Infatti, delle due l'una: o non stai agendo in maniera corretta, quindi devi evitare l'azione stessa; oppure stai facendo bene, e allora perché mai dovresti temere coloro che ti criticheranno ingiustamente?

<Durante i pasti occorre mostrare sollecitudine per i gli altri commensali.>

[36] Come le proposizioni «è giorno» e «è notte» hanno significato soltanto se utilizzate disgiuntamente, mentre ci si contraddice se le si usa in congiunzione, così, quando si partecipa a un banchetto, scegliere la porzione più grande di cibo avrà significato per il tuo corpo, ma suonerà inevitabilmente contraddittorio rispetto allo spirito comunitario del momento. Pertanto, se ti capita di pranzare con altri commensali, vedi di non preoccuparti soltanto del tuo stomaco, ingozzandoti, perché così facendo vieni meno al tuo dovere di ospite.

<Non intraprendere ciò che sai di non poter portare a termine.>

[37] Se assumi un ruolo che va oltre le tue reali capacità, non solo, nel far ciò, ti esponi a una brutta figura, ma trascuri di svolgere il compito che era effettivamente alla tua portata.

<Come criterio guida dell'agire dovremmo assumere la salvaguardia della nostra interiorità morale.>

[38] Come, camminando, presti attenzione a non calpestare un chiodo o a non storcerti la caviglia, allo stesso modo bada a non fare nulla che possa nuocere alla tua interiorità. Se teniamo ben fermo questo principio in ogni circostanza, ne guadagneremo in sicurezza ed in convinzione.

<Il corpo e la sua natura sono la giusta misura nel possesso dei beni materiali.>

[39] Per quanto concerne il possesso di beni, la giusta misura sono i bisogni del proprio corpo, come il piede lo è per la scarpa.

Se ti attieni a questo criterio, senza forzature, con naturalezza, manterrai ben saldo il tuo equilibrio. Ma se vai oltre, inevitabilmente sarai trascinato in una sequela di eccessi nocivi, destabilizzanti, come precipitare in un dirupo senza riuscire a fermarsi. Così pure nel caso delle scarpe, se non ti limiti alle semplici necessità dei piedi, ecco saltarne fuori un paio arricchite da dorature, poi uno firmato e, ancora, uno d'alta moda, tutto ricami e ghirigori. Quando si passa la giusta misura, non c'è equilibrio di sorta: si diventa insaziabili.

<Le insidie che si celano dietro una malintesa idea della sessualità femminile.>

[40] All'età di quattordici anni una fanciulla, agli occhi degli uomini, è già "signorina". Sicché molte ragazze, conformandosi a uno stereotipo semplicistico della sessualità, finiscono col ritenere che l'unico modo per essere apprezzate consista nell'usare il proprio corpo come mezzo di seduzione. Quindi cominciano a maneggiare trucchi e belletti, s'arrovellano a studiare nuove acconciature e in questo ripongono ogni speranza. Al contrario, sarebbe meglio per loro coltivare la consapevolezza che rispetto e considerazione dipendono da una condotta modesta, sincera e pudica.

<Occuparsi della propria "fisicità" soltanto in maniera accessoria.>

[41] Il dedicare troppo tempo ed energie alla cura della propria "fisicità" denota un carattere debole, malsicuro. Così coloro che trasformano in idoli la palestra e i "palestrati", che indulgono alle raffinatezze gastronomiche e ai vini "doc", che delle necessità naturali e dei piaceri sessuali fanno la loro ragion di vita. È della propria disposizione interiore che occorre prendersi cura, principalmente: il resto è accessorio.

<L'offendere riguarda colui che offende, non chi l'offesa subisce.>

[42] Quando qualcuno ti offende facendoti torto con le sue azioni o dicendo male di te, fermati un attimo a considerare che, dopotutto, se così agisce e così parla è perché nel suo intimo è convinto di fare la cosa giusta. Né potrebbe essere altrimenti, giacché egli si comporta necessariamente in base a ciò che a lui – e non a te – appare conveniente. E se si sbaglia, bene, il problema non è tuo, ma soltanto suo: è stato lui a prendere una cantonata. Poniamo il caso che qualcuno, errando, consideri falso un sillogismo vero: non sarà certo il suo errore a invalidare la correttezza del sillogismo. Sua la responsabilità, suo il danno. Forte di tale constatazione, cerca di trattare con indulgenza e mitezza chi ti insulta, ripetendo tra te e te, all'occorrenza: «evidentemente è così che la pensa».

<Provare a vedere le cose da una prospettiva che ce le renda più tollerabili.>

[43] Ogni fatto della vita lo puoi sempre considerare da un punto di vista ulteriore, che te lo renda più accettabile. Come una caraffa con due manici: ad afferrarla da un lato non riesci a sopportarne il peso, mentre con l'altro, seppure a fatica, la sollevi. Ad esempio, se ritieni di aver subito un torto da una persona che ti è cara come un fratello, non startene lì a rimuginare «mi ha offeso, non doveva farlo», non serve a niente. Prova a pensare, piuttosto, «gli voglio bene come un fratello, siamo cresciuti insieme»: da questo manico la caraffa ti riuscirà più lieve.

<Non confondere l'aver con l'essere.>

[44] «Sono più ricco di te, dunque sono migliore di te»; «sono più colto ed eloquente di te, ergo valgo più di te». Dinanzi a ragionamenti del genere c'è poco da discutere: non reggono. A voler seguire logica e senso della realtà dovremmo dire piuttosto: «sono più ricco di te, dunque il mio patrimonio è superiore al tuo»; «sono più erudito e facondo di te, ergo il mio eloquio è

migliore del tuo». Giacché tu, invero, non sei roba, né denari, non sei nozioni, né retorica.

<Allenati a trattenere il giudizio.>

[45] Tizio si lava in fretta. Non dire «si lava male», bensì «si lava in fretta». Caio beve molto vino. Non dire «beve in modo sconveniente», ma semplicemente «beve molto vino». Infatti, come puoi dire che sia male, prima di esserti fatto un'idea ben precisa dei motivi per cui essi agiscono in tal modo? Piuttosto, impara a non precipitarti nel giudicare, affinché i tuoi giudizi siano conformi alle rappresentazioni che ricevi e non campati in aria.

<Il vero filosofo chiacchiera poco e lascia che a parlare siano le sue azioni.>

[46,1] Non riempirti la bocca col titolo di “filosofo” e, in generale, quando ti trovi tra persone comuni, evita di discutere di principi teorici, ma vedi piuttosto di mettere in pratica ciò che tali principi prescrivono. Se ti invitano a cena fuori, per esempio, non stare a disquisire sul modo in cui si dovrebbe mangiare, ma mangia come si deve. Lo stesso Socrate, tienilo a mente, aveva a tal punto eliminato ogni forma di ostentazione che se qualcuno gli chiedeva di fargli conoscere questo o quel maestro di filosofia, lui ce lo accompagnava senza problemi. Tanto accettava di non esser considerato.

[46,2] E se, in compagnia di non filosofi, la conversazione dovesse farsi concettosa, cerca, per quanto è possibile, di rimanertene in silenzio. Correresti il rischio di sputar fuori paroloni a rappresentare idee che, magari, non hai ancora ben digerito. Ancora: supponiamo che qualcuno ti voglia stuzzicare dandoti dell'ignorante. Se la cosa, come dovrebbe, ti lascia indifferente, sappi che, proprio per questo, hai iniziato a muovere i primi passi da filosofo. Le pecore dimostrano di aver ben assimilato al loro interno il nutrimento assunto al pascolo recando al pastore non erba, ma lana e latte. Similmente, non metterti a sciorinare dinanzi alla gente comune teorie e concetti

morali, ma dimostra d'averli fatti tuoi incarnandoli col tuo modo d'essere e d'agire.

<Umiltà!>

[47] Quando avrai imparato le regole che servono condurre una vita semplice e austera, non fartene motivo di vanto, astieniti da qualsiasi ostentazione. Se a placare la sete ti basta un sorso d'acqua pura, bene, non c'è bisogno di farlo notare in ogni occasione. Bevi e dimenticatene. Così, se decidi di allenarti a sopportare fatica e disagi, fallo solo per te, ché non hai niente da dimostrare a nessuno. Quindi, gesti eclatanti, fatiche smisurate, ascetismi estremi non servono a niente. Se hai la gola riarsa, prendi un sorso d'acqua fresca e sputala, senza che nessuno lo venga a sapere.

<Bene e male, il saggio, se li aspetta solo da se medesimo.>

[48,1] Atteggiamento e segno distintivo dell'uomo comune: spera o teme di ricever benefici o danni sempre dall'esterno e mai da se stesso. Atteggiamento e segno distintivo del filosofo: si aspetta sempre e soltanto da se stesso qualsiasi beneficio o danno.

[48,2] Segni che contraddistinguono chi ha intrapreso il cammino della filosofia: non parla male di alcuno, non ne tesse le lodi, né biasima, né accusa chicchessia, né si autocelebra sovrastimando il proprio valore o la propria presunta sapienza. Di fronte a un ostacolo o a un impedimento, ne attribuisce la responsabilità a sé solo. Se si sente lodato, ne sorride ironicamente tra sé e sé. Se qualcuno lo prende a male parole, non si difende. Come un convalescente, si guarda bene dal rimuovere i medicamenti e dallo stuzzicare la ferita prima che essa sia completamente guarita.

[48,3] Ha allontanato da sé ogni desiderio. L'avversione, invece, l'ha rivolta verso quelle cose che, rientrando sotto il nostro dominio, risultano non conformi a natura. Per quanto riguarda i moti dell'animo e l'impulso ad agire, in ogni situazione si sforza di gestirli con moderazione. Il fatto che qualcuno lo consideri un

fesso o un ignorante non lo tange. Insomma, passa il tempo a scrutarsi e a misurarsi con se stesso come fosse in presenza di un nemico insidioso.

<Filosofia non è conoscere il contenuto di questo o quel libro, ma saper accordare la propria condotta a quei discorsi che si considerano giusti.>

[49] Quando qualcuno si vanta di comprendere e saper spiegare il contenuto dei libri di Crisippo, di' a te stesso: «Se Crisippo non avesse scritto in maniera oscura, il tizio non avrebbe di che vantarsi». Ma io, in verità, cosa vado cercando? Vorrei conoscere le leggi della natura e provare a seguirle. Per questo cerco chi possa spiegarmele. Mi dicono che le opere di Crisippo facciano proprio al caso mio. Dunque, mi accosto ad esse. Ma faccio fatica a intenderne il contenuto. Allora mi metto alla ricerca di qualcuno che mi aiuti nella lettura e nello studio. E fin qui non c'è motivo di vanto. Trovato un professore esperto di Crisippo, spetta a me poi mettere in pratica i suoi insegnamenti. E di questo soltanto posso, a buon diritto, andar fiero. Ma se è la spiegazione in sé ad avvincermi, l'arte dell'interpretare, la sottigliezza filologica, che cosa avrò concluso? Volevo esser filosofo, imparare a ben vivere e invece, eccomi trasformato in un letterato, un esperto di grammatica, con la sola differenza che in luogo di Omero farò l'esegesi di Crisippo. Se qualcuno mi chiede di interpretargli questo o quel passo dell'opera crisippea, dovrei vergognarmi piuttosto di non riuscire a conformare le mie azioni ai discorsi e ai principi in essa esposti.

<L'opinione altrui non deve distoglierti dal fare ciò che è giusto.>

[50] Ai principi morali che hai giudicato convenienti a guidare il tuo comportamento, attieniti fermamente come se si trattasse di leggi, la cui trasgressione farebbe di te un empio. Non occorre, invece, porre mente a quel che si dice di te: l'altrui giudizio, non essendo in tuo potere, non ti riguarda.

<La pratica è qui e ora: inutile tergiversare.>

[51,1] Vale la pena indugiare ancora a mettere in pratica quanto c'è di meglio per un essere umano conformando la tua vita ai dettami della Ragione? Hai appreso i princìpi teorici della dottrina e hai avuto la possibilità di intrattenerti e di conversare con chi tali princìpi si sforza di applicare alla vita quotidiana. Quale maestro aspetti ancora per deciderti, infine, a dare una svolta alla tua vita? Non sei più un ragazzino ormai, ma un uomo fatto. Se per trascuratezza inizi a rimandare a domani poi a dopodomani, facendo propositi inconcludenti e posticipando di continuo il momento in cui prestare attenzione a te stesso, non farai alcun vero progresso e l'infinita ricchezza della vita nell'attimo presente ti sfuggirà via, così rotolando in avanti fino alla morte.

[51,2] Mettiti in cammino. Ora. Giudicati degno, infine, di vivere da uomo. Metti in pratica ciò che ti appare buono e giusto, come se si trattasse di una legge inviolabile. E se ti si fa sotto qualcosa di duro e doloroso o di piacevole e attraente, o ancora una di quelle eventualità che il senso comune giudicherebbe vantaggiosa o svantaggiosa per la tua reputazione, ebbene, sappi che il combattimento ha già avuto inizio, qui e ora, che stai gareggiando per le tue personali Olimpiadi e non puoi più tirarti indietro: il destino del tuo progresso morale, la tua salvezza o la tua rovina dipendono da un solo giorno, da un solo frangente.

[51,3] Così Socrate è diventato Socrate: prestando ascolto, in ogni circostanza, alla voce della Ragione e a essa uniformando la propria condotta. Quanto a te, pur senza essere Socrate, fai in modo di vivere coltivando in te il desiderio di seguire i suoi passi.

<In filosofia la pratica avanti a tutto.>

[52,1] La cosa più importante in filosofia, la sua essenza più profonda, consiste nell'applicare quotidianamente i princìpi che si sono appresi, per esempio, nel non mentire. In secondo luogo, vengono le dimostrazioni, per esempio, il saper argomentare, razionalmente, che non si deve mentire. In ultimo, l'ambito più propriamente "tecnico-concettuale", che sottopone ad analisi e

conferma i primi due, per esempio, per quale motivo si può affermare che questa sia una dimostrazione? e cos'è propriamente una dimostrazione, una conseguenza logica, una contraddizione? qual è il criterio per distinguere il vero e il falso?

[52,2] Ora, va da sé, il terzo ambito va sviluppato in funzione del secondo e il secondo in funzione del primo. Ma il più necessario, quello su cui occorre concentrare attenzione e sforzi è senz'altro il primo. Eppure noi ci ostiniamo a fare il contrario. Indugiamo sul terzo, investendo tempo e risorse a prenderci cura del nostro intelletto, spaccando il capello in quattro, ma del nostro concreto agire non ci preoccupiamo affatto. Ecco il motivo per cui magari mentiamo, pur avendo ben chiara, paradossalmente, la dimostrazione razionale che la menzogna non si deve praticare.

<Massime da tener sempre presenti.>

[53,1] A ogni buon conto, tieni bene a mente queste parole:

«Conducimi, o Zeus, e tu Destino,

là dove era stabilito che io giungessi;

vi seguirò di buon grado, senza esitare; che se provassi a resistervi,

per debolezza o stoltezza, da voi sarei comunque condotto alla meta che mi è stata assegnata».

[53,2] «Chi ha armonizzato il proprio volere all'eterno flusso del Tutto, abbracciando il dettame della necessità, ai nostri occhi è un saggio e ha esperienza del divino».

[53,3] «Ebbene Critone, se questa è la volontà degli dèi, così sia».

[53,4] «Anito e Meleto avranno pure il potere di mandarmi a morte, ma in nessun modo possono davvero nuocermi».