

STOICI ED EPICUREI: QUALCHE CONFRONTO

La FISICA

EPICUREISMO	STOICISMO
MATERIALISMO MECCANICISTICO. L'essere è corporeo. La divisibilità della materia ad un certo punto si arresta: ripresa dell'atomismo democriteo (atomi e vuoto).	MATERIALISMO. L'essere è corporeo, coincide con tutto ciò che è in grado di esercitare o subire un'azione. Divisibilità all'infinito della materia
Ammette la possibilità di una deviazione degli atomi, <i>clinamen</i> , funzionale alla giustificazione della LIBERTA'.	Due principi, corporei ma distinti concettualmente: materia (passiva) e <i>logos</i> (attivo) – causalità universale e DETERMINISMO.
ANTIFINALISMO: il movimento degli atomi è uno aggregarsi e disaggregarsi dovuto solo a cause meccaniche	FINALISMO. Il principio attivo coincide con l'ordine razionale della realtà stessa, intrinsecamente buono – Eterno ritorno
Gli dèi, riconosciuti come esistenti in forza del consenso generale, sono indifferenti al mondo e all'uomo e sono modelli di immunità al turbamento.	La divinità coincide col <i>logos</i> universale (panteismo)

L'ETICA

EPICUREISMO	STOICISMO
Lo scopo della vita è la felicità intesa come piacere stabile che è assenza di dolore.	La felicità è lo scopo della vita, ma coincide con la virtù.
Si acquisisce liberandosi dalle paure (<i>tetrapharmakon</i>) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Degli dèi ▪ Della morte ▪ Dell'infelicità ▪ Del dolore 	Si acquisisce vivendo secondo natura, ossia adeguandosi al <i>logos</i> che ordina tutte le cose
ATARAXIA: assenza di turbamento dell'anima APONIA: assenza di dolore fisico	Vita buona e felice è all'insegna dell'APATHEIA: indifferenza alle emozioni.
Distanza della vita politica («vivi nascosto») Valorizzazione dell'amicizia e della solidarietà umana	Assorbimento della vita politica nell'etica. Irrilevanza delle differenze sociali Universalità del <i>logos</i> e cosmopolitismo.

LA LIBERTA'

EPICUREISMO	STOICISMO
La volontà costituisce una delle cause di movimento degli atomi. La felicità è possibile.	La libertà non è una scelta tra alternative, ma consiste nella capacità di adeguare la propria volontà al <i>logos</i> .

Esiste una causalità spontanea (clinàmen): noi possiamo scegliere una condotta di vita che porta al piacere o al dolore.	Solo il sapiente è libero, e lo è non in virtù di scelte che hanno cambiato il corso degli eventi, ma per la consapevolezza che lo guida nell'assecondare il destino e riconoscerne la razionalità intrinseca.
Per questo è necessario un calcolo dei piaceri in base alla natura dei desideri: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Naturali e necessari ▪ Naturali ma non necessari ▪ Né naturali né necessari 	L'unica schiavitù rilevante per gli stoici non è quella giuridica ma è quella legata al vizio.

Altre differenze...

- gli Stoici pensano che per guarire l'anima dai tanti mali del mondo bisogna esercitarsi a *tenderla*, abituandola al dolore

- per gli Epicurei al contrario bisogna aiutare l'anima a *distendersi*

- Mentre Epicuro e i suoi parlano di **atarassia** come punto d'arrivo e cioè di una sana imperturbabilità attraverso il controllo delle passioni, Zenone e i suoi stoici propugnano invece **l'apatia** e dunque il dominio incontrastato sulle proprie passioni;

- Il saggio epicureo si sceglie con oculatezza e piaceri e coltiva soltanto quelli che ritiene giusti; lo stoico invece si allena talmente tanto alla sofferenza che alla fine non soffre.

“Epicuro credeva di poter rendere sopportabile l'esistenza riducendo i bisogni e scegliendo amici e solitudine [...] Una piccola casa, un giardino, pochi amici, libertà dall'ambizione e dal rumore del mondo”

”Lo stoico si esercita ad ingoiare pietre e vermi, cocci e scorpioni, e a non provare disgusto”

F. Nietzsche, *La gaia scienza*, 1882

“Stoicismo ed epicureismo sembrano corrispondere a due poli opposti, ma inseparabili della nostra vita interiore, la TENSIONE e la DISTENSIONE, il DOVERE e la SERENITA', la COSCEINZA MORALE e la GIOIA DI VIVERE”

P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica* (citando K. Jaspers)

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Pierre Hadot, *Che cos'è la filosofia antica?* 1998 (95)

Pierre Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, 1988 (87)

Questi due libri del filosofo francese Pierre Hadot (1922-2010) hanno cambiato il modo di guardare alla filosofia antica.

In *Che cos'è la filosofia antica* Hadot dimostra che I filosofi antichi chiamavano "filosofia" qualcosa di completamente diverso da ciò oggi intendiamo come tale.

Per gli antichi la filosofia era innanzitutto - e per Hadot anche oggi dovrebbe essere - una *scelta di vita*, da cui dipendeva poi un metodo rigoroso per vivere bene.

Anche i discorsi teorici più sofisticati, di tipo logico o cosmologico, erano legati al modo di vivere che il filosofo si era scelto, e in ultima istanza a un'esigenza esistenziale di carattere etico-pratico.

I filosofi non erano tali perché difendevano, in astratto, una posizione filosofica contro altre posizioni filosofiche, ma perché avevano scelto di *condurre* una vita filosofica.

Questo - sostiene Hadot - vale sicuramente per Socrate, ma anche per Platone e per Aristotele, considerato il filosofo teoretico per eccellenza, ma [...] Il nucleo centrale della ricostruzione di Hadot è rappresentato dalle scuole ellenistiche e dal neoplatonismo

Stoici, epicurei, scettici e neoplatonici hanno in comune uno stesso atteggiamento di fondo:

- privilegiano l'elemento pratico rispetto a quello teorico,
- affidano le loro dottrine all'insegnamento orale,
- tendono a *formare* i loro discepoli e amici (oltre che se stessi) piuttosto che *informarli* su un pensiero o una teoria già pronta e pensata altrove,
- si sforzano di vivere in maniera coerente con il proprio filosofare, conoscendone bene le difficoltà.

Per questo i testi dei filosofi dell'antichità - in confronto alla sistematicità caratteristica dei moderni - appaiono spesso incoerenti, ripetitivi, contraddittori.

Per esempio, Hadot vede nei *Ricordi* di Marco Aurelio la costruzione di una serie di “esercizi spirituali” (proprio come quelli di Ignazio da Loyola) praticati seguendo un metodo rigoroso

Esercizi spirituali e filosofia antica ricostruisce più nel dettaglio la storia di un sistema di pratiche filosofiche che si proponeva di formare gli animi piuttosto che informarli, attraverso un lavoro su se stessi che coinvolgeva non solo il pensiero, ma anche l'immaginazione, la sensibilità e la volontà.

I testi di Hadot sono molto rigorosi, ma anche di non semplicissima lettura; per chi fosse interessato a qualcosa di più semplice e immediatamente spendibile può vedere

Pigliucci – Lopez, *Stoicismo. Esercizi spirituali per un anno*, Garzanti, 2020

O anche esplorare questo sito:

<https://stoicliflife.it/category/esercizi-stoici/>

In verità, sia in rete che in libreria si trova anche molto altro materiale simile, ma bisogna fare attenzione perché non sempre si tratta di prodotti affidabili e di qualità.

L'ANALISI DEGLI "AFFETTI" IN SPINOZA

Poiché la filosofia di Baruc (Benedetto) Spinoza (1632 – 1677) per molti aspetti può essere considerata una riedizione – in età moderna - dello Stoicismo, e considerata l'importanza che l'analisi delle emozioni aveva per gli Stoici (con lo scopo di reprimerle, vale la pena accennare all'analisi che ne fa Spinoza, sia per la profondità e modernità di questa analisi, sia perché propone una soluzione "alternativa" a quella stoica sul modo di porsi nei confronti della parte affettiva e non razionale della natura umana.

Spinoza dedica una parte centrale della sua filosofia all'analisi delle emozioni (affetti), soprattutto nella Parte III dell'*Etica*, intitolata "*Dell'origine e della natura degli affetti*". La sua è una lettura razionale e non moralistica delle emozioni

Per Spinoza gli affetti NON sono vizi o debolezze, ma modi naturali dell'essere umano, spiegabili con le stesse leggi della natura.

"Tratterò degli affetti come se fosse questione di linee, superfici o corpi". (Etica)

"Non come vizi della natura umana, ma quali proprietà che le appartengono necessariamente, così come alla natura dell'aria appartengono il caldo, il freddo, il temporale, il tuono e simili (Trattato politico)

Gli affetti sono *le modificazioni del corpo* che aumentano o diminuiscono la sua potenza di agire, insieme all'idea di tali modificazioni.

Emozione = corpo + mente (unità psicofisica); non c'è un'emozione puramente "psichica".

Il *Conatus*, lo sforzo di autoconservazione, è il principio fondamentale, traduzione antropologica del principio di inerzia.

Ogni essere tende necessariamente a perseverare nel proprio essere: negli esseri umani il *Conatus* diventa desiderio consapevole;

Affetti primari e affetti secondari

Il Desiderio (*Conatus*, sforzo di autoconservazione) è il primo e il più fondamentale degli affetti

Dal *Conatus* seguono gli altri due affetti primari che sono la Letizia e la Tristezza

La Letizia è l'affetto o l'emozione connessa al passaggio da una perfezione minore ad una maggiore (incremento del nostro essere)

La Tristezza è l'affetto o l'emozione connessa al passaggio da una perfezione maggiore ad una minore (decremento del nostro essere)

Quando Letizia e Tristezza sono accompagnate dall'idea di una causa esterna (cioè quando entriamo in relazione con il mondo e con gli altri) nascono tutti gli affetti "secondari".

Amore e Odio sono i due affetti secondari basilari

- Amore = Letizia accompagnata dall'idea di una causa esterna
- Odio = Tristezza accompagnata dall'idea di una causa esterna

Dagli affetti primari Spinoza ricava tutti gli affetti secondari (o passioni derivate) "deducendoli" come in geometria e mostrandone i meccanismi profondi con una capacità di penetrazione tale per cui si è visto in lui un precursore della psicologia scientifica.

Qualche esempio (in tutto sono 48):

La *Speranza* è una Letizia incostante, nata dall'idea di una cosa futura o passata, del cui esito dubitiamo in qualche misura

La *Paura* è una Tristezza incostante, nata dall'idea d'una cosa futura o passata, del cui esito dubitiamo in qualche misura

La *Disperazione* è Tristezza nata dall'idea d'una cosa futura o passata, riguardo alla quale è stata tolta ogni causa di dubbio

La *Commiserazione* è Tristezza accompagnata dall'idea di un male accaduto ad un altro che immaginiamo simile a noi

L'*Invidia* è Odio in quanto s'impadronisce talmente dell'uomo che questi si rattrista della felicità altrui e, al contrario, gode del male altrui

La *Misericordia* è Amore in quanto s'impadronisce talmente dell'uomo che questi gode del bene altrui e, al contrario, si rattrista del male altrui

L'*Umiltà* è Tristezza nata dal fatto che l'uomo considera la sua impotenza o la sua debolezza

Il *Pentimento* è Tristezza accompagnata dall'idea d'un fatto che crediamo d'aver compiuto per libero decreto della Mente

Spinoza pensa che lo sforzo di autoconservazione, che si identifica con la ricerca del proprio utile, rappresenti la comune legge di comportamento di tutti gli esseri viventi. Quindi ogni tentativo di sottrarsi alla forza delle passioni risulta illusorio in quanto equivale al tentativo di sottrarsi alle leggi deterministiche che reggono l'intero mondo naturale.

In questo senso il libero arbitrio è solo un'illusione

"Gli uomini si credono liberi, perché sono consci dei loro voleri e desideri, ma ignorano le cause per cui sono condotti a desiderare e a bramare" (*Etica*, I, Appendice)

Spinoza si chiede se l'uomo, pur senza pretendere di evadere dal determinismo naturale, possa raggiungere una qualche forma di libertà. Ma come è possibile essere liberi dagli affetti se questi sono necessari?

La risposta la troviamo nella quarta e nella quinta parte dell'*Etica*, che si intitolano rispettivamente "La schiavitù umana, ossia la forza delle passioni" e "La potenza dell'intelletto, ossia la libertà umana".

Spinoza definisce la schiavitù umana come “l'impotenza dell'uomo a moderare e a reprimere gli affetti; giacché l'uomo sottoposto agli effetti non è padrone di sé, ma in balia della fortuna” (Etica, IV, Prefazione).

Se l'uomo fosse solo passione non sarebbe mai libero. Però l'uomo è anche ragione, cioè conoscenza. E come tale, anziché subire inconsapevolmente lo sforzo di autoconservazione, egli può anche porsi di fronte ad esso in modo consapevole e intelligente.

Quando Spinoza parla di libertà, non intende riferirsi a un impossibile tentativo di sottrarsi al determinismo naturale, ma la possibilità di acquistare consapevolezza di tale meccanismo e di non sentirsi schiacciati da esso.

Infatti noi agiamo sempre in vista dell'utile, in questo senso non siamo liberi. Tuttavia, l'alternativa che si apre di fronte all'uomo e tra l'agire per l'utile in modo istintivo e inconsapevole (schiavitù delle passioni) e l'agire per l'utile in modo consapevole (libertà delle passioni). Solo in questo senso, secondo Spinoza, possiamo essere liberi, pur senza violare le leggi del determinismo.

Per l'uomo, l'unica forma possibile di libertà consiste dunque nel porsi come soggetto attivo e non puramente passivo della propria tendenza all'autoconservazione.

Secondo Spinoza, quanto più conosciamo adeguatamente un affetto, tanto meno ne siamo travolti o dominati. Infatti la mente, non potendo agire sull'ordine delle cause esterne, non può agire neppure sugli affetti. Tutto ciò che essa può fare è averne una conoscenza adeguata, così da poter modificare l'idea della causa che li produce. In questo senso le passioni non possono essere represses o estirpate, ma possono essere private della loro forza perturbante e nociva e comprese in modo adeguato.

Qui Spinoza si allontana dallo Stoicismo, che raccomandava la repressione e la mortificazione delle passioni: una passione può essere combattuta solo trasformandola, riconvertendola in un'azione sotto il controllo della ragione e liberandoci quindi dalla sua influenza negativa.¹

La liberazione non è *dalle* passioni, ma avviene *attraverso* le stesse passioni mutate di segno, trasformate cioè in azioni. La ragione riconverte le passioni, portandole da uno stato di dipendenza dagli oggetti esterni ad uno di dipendenza solo da noi stessi.

La ragione può fare questo perché

“Chi sa che tutto deriva dalla necessità della divina natura e accade secondo le leggi e le regole eterne della natura, on troverà mai nulla che sia meritevole di odio, di riso o di

¹ Spinoza ha poi anticipato considerazioni che staranno alla base delle pratiche terapeutiche freudiane. Per Spinoza la cura delle passioni consiste nel rendersi conto delle motivazioni che le fanno nascere. Nel momento stesso in cui prendo coscienza dell'origine della passione che mi tormenta, essa si smonta da sé: Freud prometterà ai suoi pazienti di aiutarli a far prendere loro atto della malattia che li affligge, a far venire fuori i motivi della malattia psichica, di cui il paziente non ha ancora coscienza: capire da dove derivino le malattie è come guarirle. (Diego Fusaro)

disprezzo [...] ma per quanto lo comporta la natura umana, si sforzerà di agire bene e di essere lieto”

Quando la ragione ci mostra che tutto ciò che accade è necessario, la forza violenta dell'affetto e la carica di minaccia che esso contiene si stemperano.

Per esempio *“La tristezza per un bene è perduto, si mitiga appena l'uomo che lo ha perduto considera che tale bene non poteva essere conservato in nessun modo.”* (Etica, V, prop. 6)

Èmerge qui un legame indissolubile tra ragione ed emozione che allontana Spinoza dagli Stoici: infatti per Spinoza la ragione non riesce da sola a renderci liberi e felici, ma è efficace quando genera delle emozioni – letizia, gioia, amore – con cui vincere la tristezza, il risentimento e l'odio. Ma per avere qualche potere sulle emozioni negative la ragione deve farsi essa stessa emozione.

Dal punto di vista delle passioni, questa liberazione etica richiede uno spostamento d'asse dall'odio all'amore. Mentre l'odio è legato alla tristezza, è un indebolimento della potenza di agire, l'amore determina un incremento di potenza nell'individuo, poiché a fondamento dell'amore vi è la gioia, che è appunto espressione di vitalità e potenza. L'amore non ci mortifica, non diminuisce il nostro sforzo di esistere, ma lo conserva e rinvigorisce. È una passione trainante della nostra vita, quindi un'azione, non una passione.