

Prologo

E se qualcuno ci dicesse che molte delle sofferenze della nostra vita dipendono semplicemente dal modo in cui pensiamo alle cose? Non intendo le sofferenze fisiche, come il dolore o la fame, ma tutte le altre cose che possono influenzare negativamente la vita di una persona: ansia, frustrazione, paura, delusione, rabbia, insoddisfazione generale. E se qualcuno sostenesse di poterci mostrare come evitare tutto questo? E se ci dicesse che queste cose sono in realtà il prodotto di un modo sbagliato di guardare il mondo? E se poi dovesse risultare che la capacità di evitare tutto questo è interamente nelle nostre mani?

Tutte queste affermazioni sono presenti nelle opere dei tre grandi stoici romani, Seneca, Epitteto e Marco Aurelio, che vissero nel I e nel II secolo d. C. Seneca è ricordato per il suo ruolo di precettore dell'imperatore Nerone, Epitteto era uno schiavo che ottenne

la libertà e poi aprì una scuola filosofica, mentre Marco Aurelio fu imperatore di Roma. Le loro vite non avrebbero potuto essere piú diverse, tuttavia tutti e tre scelsero lo stoicismo come guida per vivere bene.

Quando i nostri tre stoici romani scrivevano, lo stoicismo aveva già diverse centinaia di anni di storia. Tutto era iniziato in Atene. Il fondatore della scuola si chiamava Zenone ed era originario di Cizio, nell'isola di Cipro. Era figlio di un mercante, e, secondo un racconto, aveva visitato Atene poco prima del 300 a. C. per alcuni affari del padre. Giunto sul posto, era venuto in contatto con i filosofi della città e aveva presto cominciato a studiare con maestri di diverse scuole rivali. Anziché affidarsi a una di queste correnti filosofiche, aveva deciso di diventare lui stesso insegnante iniziando a fare lezione nella *Stoà Poikíle*, «portico dipinto» nel centro di Atene. Intorno a lui si raccolse rapidamente un certo numero di seguaci, che presto divennero noti come «stoici», coloro, cioè, che si radunavano nella *Stoà Poikíle*. La scuola stoica si sviluppò con i successori di Zenone, Cleante e Crisippo, entrambi venuti ad Atene dall'Asia Minore. Gli stoici di epoche successive arrivavano anche da un Oriente piú lontano, come Diogene di

Babilonia. Le opere di questi primi stoici non sono sopravvissute oltre la fine dell'antichità, superando la transizione dagli antichi rotoli di papiro ai manoscritti medievali su pergamena, e ciò che sappiamo del loro pensiero si deve alle citazioni e ai resoconti di autori più tardi.

Dei nostri tre stoici romani, invece, ci restano importanti opere letterarie. Nel caso di Seneca, abbiamo scritti che affrontano diversi argomenti filosofici, una raccolta di lettere all'amico Lucilio e alcune tragedie. Di Epitteto ci rimangono una serie di discorsi scritti dal suo allievo Arriano, che si propone di riferire le lezioni tenute dal maestro, insieme a un breve manuale che raccoglie alcuni punti essenziali di tali discorsi. Mentre per quel che riguarda Marco Aurelio abbiamo qualcosa di piuttosto diverso: appunti privati che registrano i suoi tentativi di misurarsi con alcune idee centrali dello stoicismo e di metterle in pratica nella vita.

Le opere di questi tre stoici romani hanno ispirato i lettori di tutti i tempi, grazie al modo in cui affrontano alcuni dei problemi quotidiani che si pongono a chiunque cerchi di tracciare la propria rotta nella vita. Le loro opere, sostanzialmente, trattano di come vivere: come capire il proprio posto nel mondo, come

tenere duro quando le cose non vanno bene, come controllare le proprie emozioni, come comportarsi con gli altri, come vivere una vita buona, degna di un essere umano dotato di ragione. Nelle lezioni che seguono, esploreremo alcuni di questi temi in maniera piú approfondita. Cominceremo con il considerare ciò che, secondo gli stoici, la loro filosofia poteva offrire, cioè una terapia per la mente. Esploreremo ciò che possiamo e non possiamo controllare, e come il modo in cui pensiamo alle cose possa a volte generare emozioni dannose. Penseremo poi alle nostre relazioni con il mondo esterno e al posto che vi occupiamo. E concluderemo concentrandoci sulle nostre relazioni con le altre persone, che contribuiscono cosí tanto alle gioie e alle tensioni della vita quotidiana. Come vedremo, l'immagine comune dello stoico, isolato e impassibile, non rende giustizia alla ricchezza di pensiero che troviamo nei tre stoici romani. Le loro opere sono classici senza tempo, e per buone ragioni. Il consenso di cui godono non è diminuito nel tempo e ancora oggi le nuove generazioni trovano utili insegnamenti nei loro scritti.