

Prologo

Di che cosa abbiamo veramente bisogno per vivere una vita felice? Molti di noi spendono un'eccessiva quantità di tempo e fatica nel tentativo di assicurarsi le cose di cui *pensano di avere bisogno* per vivere bene. Ma quanti di noi si sono fermati a pensare a che cosa sia ciò di cui *hanno veramente bisogno* per sentirsi soddisfatti? Più di duemila anni fa il filosofo greco Epicuro ha fatto proprio questo. Si è chiesto che cosa sia ciò che desideriamo veramente e di che cosa abbiamo o non abbiamo bisogno per soddisfare questo desiderio. La sua risposta era apparentemente semplice: il piacere. Tutto ciò che vogliamo veramente è il piacere. Oggi tendiamo ad associare il termine «epicureo» con il godimento di buon cibo e vino, la soddisfazione smodata di appetiti fisici e un'eccessiva autoindulgenza. Ma queste cose sono lontane anni luce dalla visione di una vita piacevole sviluppata dai

primi epicurei. Epicuro era piú interessato ai piaceri mentali che a quelli fisici e, per alcuni aspetti, piú interessato a evitare il dolore che a perseguire direttamente il piacere. La sua visione della vita umana ideale era incentrata non sulla soddisfazione degli appetiti fisici di una persona, ma piuttosto sul conseguimento di uno stato libero da qualsiasi sofferenza mentale. Egli lo chiamava *ataraxia*, letteralmente «assenza di turbamento», ma la traduzione migliore è probabilmente «tranquillità». Questo, suggeriva Epicuro, è ciò che noi davvero cerchiamo, e affermava di conoscere il modo migliore per ottenerlo.

Come potremmo riuscire a superare la sofferenza mentale e a raggiungere questo stato di tranquillità? Epicuro pensava che prima dobbiamo identificare le cause delle nostre preoccupazioni e poi ci occorrono argomentazioni che ci mostrino come queste preoccupazioni siano prive di fondamento. Non abbiamo buone ragioni per preoccuparci di ciò che facciamo. Epicuro identificava quattro fonti di turbamento e proponeva degli argomenti volti a contrastarle. Ciò condusse uno dei suoi seguaci, in epoca successiva, a designare la filosofia epicurea come «il tetrafarmaco» o quadruplice rimedio.

Nei secoli, l'epicureismo non ha goduto di un consenso univoco. È stato associato all'ateismo, all'immoralità, all'insaziabilità dei sensi. Di conseguenza è stato a lungo demonizzato come dottrina pericolosa, corruttrice. Non si potrebbe essere piú lontani dalla verità. Epicuro propugnava una vita moderata, basata su piaceri semplici, dedicata interamente a ottenere la tranquillità mentale qui e ora. Il messaggio epicureo è che noi abbiamo già tutto ciò di cui abbiamo bisogno, purché riusciamo ad accorgercene. Una volta che ce ne rendiamo conto, tutte le altre preoccupazioni semplicemente si dissolveranno.

Questo libro è, a seconda del punto di vista di chi legge, destinato ad affiancare, oppure a entrare in competizione con, le mie *Sette brevi lezioni sullo stoicismo*. Epicuro era contemporaneo del fondatore dello stoicismo, Zenone, e nell'antichità le due scuole erano spesso presentate come filosofie rivali. Epicurei e stoici, infatti, erano spesso in contrasto tra loro. Mentre gli stoici proponevano di coltivare un carattere virtuoso e consideravano la Natura come razionalmente ordinata, gli epicurei promuovevano il piacere e pensavano che il mondo naturale fosse il prodotto casuale del caos. Tuttavia, essi avevano anche molti punti

in comune. Entrambe le scuole pensavano che tutta la nostra conoscenza passa attraverso i sensi, che tutto ciò che esiste è materiale e che noi moriamo con i nostri corpi. Entrambe affermavano che una vita buona non richiede una grande quantità di possedimenti materiali, ed entrambe sostenevano che la cosa piú importante è ottenere una condizione mentale di tranquillità. Nell'antichità lo stoico Seneca citava spesso sia Epicuro sia il poeta romano epicureo Lucrezio quando pensava che le loro affermazioni avessero valore universale. All'inizio del XIX secolo Johann Wolfgang von Goethe osservava che alcuni uomini sono per carattere metà epicurei metà stoici, ribaltando la visione tradizionale secondo cui queste due scuole di pensiero erano fondamentalmente incompatibili. Piú recentemente, Albert Ellis, fondatore della REBT (Terapia razionale emotiva comportamentale), collocava Epicuro accanto agli stoici Epitteto e Marco Aurelio come uno dei precursori antichi della moderna psicoterapia cognitiva.

Oggi l'epicureismo ha molto da insegnarci. In un'epoca di ansia dilagante, offre una via per la pace mentale. In una cultura di eccessivi consumi materiali, ci induce a riconsiderare quanto ci occorra veramente per vivere bene.

In un'età di crescente isolamento sociale, ci ricorda il valore dell'amicizia. E, forse la cosa piú importante di tutte, dato che siamo spesso circondati dalla disinformazione, insiste sull'importanza della pura e semplice verità.