Lettera a Meneceo

La filosofia come bisogno umano

Epicuro saluta Meneceo.

[122] Non aspetti il giovane a filosofare, né il vecchio di filosofare si stanchi: nessuno è troppo giovane o troppo vecchio per la salute dell'anima. Chi dice che non è ancora giunta l'età di filosofare o che è già trascorsa, è come se dicesse che non è ancora o non è più l'età per essere felici. Cosicché devono filosofare sia il giovane, sia il vecchio: questo perché invecchiando rimanga giovane nei beni, per il ricordo gradito del passato; quello perché sia insieme giovane e vecchio, per l'assenza di timore di fronte al futuro:

Il problema: vivere felici

Bisogna dunque esercitare ciò che procura la felicità, perché se abbiamo questa, abbiamo tutto, ma se manca, facciamo di tutto per averla. [123] I precetti che ti ho continuamente raccomandato mettili in pratica ed esercitali, ritenendoli il principio fondamentale di una vita felice.

Per prima cosa[1] considera la divinità un essere immortale e beato, come la comune nozione del divino suggerisce, e non attribuire a essa nulla che sia estraneo all'immortalità o diverso dalla beatitudine: anzi, pensa riguardo a essa tutto ciò che possa conservarne la beatitudine congiunta all'immortalità.

Non negare gli dèi, ma non credere che si occupino degli uomini

Gli dèi esistono: perché la loro conoscenza è evidente; ma non esistono nel modo in cui i più li concepiscono, perché non conservano la nozione che ne hanno. Empio non è chi non riconosce gli dèi del volgo, ma chi agli dèi applica le opinioni del volgo.

[124] Perché non sono prenozìoni[2], ma ingannevoli supposizioni i giudizi del volgo sugli dèi. Da ciò si attribuiscono agli dèi i più grandi danni e vantaggi. Essi in realtà, dediti soltanto alle virtù loro proprie, accolgono i loro simili, reputando estraneo tutto ciò che non è tale.

---

[1] Epicuro inizia a esporre il suo quadrifarmaco o quadruplice rimedio (*Tetraphármakon*), ossia le sue "ricette" per curare le quattro principali malattie dello spirito: i timori religiosi, la paura della morte, un atteggiamento sbagliato verso il piacere e verso il dolore.

[2] «Prenozione» viene dal latino *praenatia,* che è il termine con cui Cicerone, nel trattato *De natura deorum,* aveva tradotto nella sua lingua la parola greca *prolepsin,* usata da Epicuro. Essa indica una nozione, o idea, insita nella nostra mente, ma non innata, bensì frutto di ripetute esperienze. Secondo Epicuro le prenozioni sono indispensabili alla conoscenza, perché senza di esse non potremmo "catalogare" gli oggetti con cui veniamo costantemente in contatto.

Abituati a pensare[3] che la morte per noi è nulla[4]: perché ogni bene e ogni male risiede nella possibilità di sentirlo: ma la morte è perdita di sensazione. Per cui, la retta conoscenza che la morte per noi è nulla rende piacevole che la vita sia mortale, non perché la prolunga per un tempo infinito, ma perché la libera dal desiderio dell'immortalità.

[125] Non c'è infatti nulla di temibile nella vita per chi ha la profonda convinzione che nulla di temibile vi è nel non vivere più.

La morte non si vive: esiste solo la paura che ne hai

Cosicchè è folle chi asserisce di temere la morte non perché quando sarà presente gli arrecherà dolore, ma perché è l'attesa che gliene provoca. Ciò che non ci inquieta se presente, ci affligge infatti vanamente quando lo si attende. Il male, dunque, che più ci atterrisce, la morte, è nulla per noi, perché quando ci siamo noi non c'è la morte, e quando c'è la morte noi non siamo più. Pertanto essa è nulla per i vivi e per i morti, perché per quelli non c'è, e questi non sono più.

Il saggio accetta la vita, ma non come un bene supremo

Ma la gente ora fugge la morte come il più grande dei mali, ora la cerca, come la fine dei mali della vita. [Il saggio invece non rifiuta la vita] [126] né teme l'assenza di vita: perché non si oppone alla vita e non ritiene un male il non vivere più.

Conta la qualità, non la lunghezza dell'esistenza

E come cerca non il cibo più abbondante, ma quello più gradevole, così gode non del tempo più lungo, ma di quello più dolce. Chi invita il giovane a vivere bene e il vecchio a morire bene è stolto non soltanto per ciò che di piacevole vi è nella vita, ma anche perché l'esercizio del vivere bene e del morire bene è il medesimo[5]. Ancor peggio chi dice: bello non esser nato, *ma, una volta nato, al più presto varcare le soglie dell'Ade*[6]. [127] Se è infatti davvero convinto di quello che dice, perché non abbandona la vita? Giacché questo è nel suo pieno potere, se così salda è per lui questa opinione; ma se scherza, è stolto a farlo in questioni che non lo richiedono.

Il futuro è tuo, ma solo in parte

Si deve poi ricordare che il futuro non è del tutto nostro, né del tutto non nostro, perché non ci illudiamo come se assolutamente si dovesse avverare, né perdiamo la speranza, come se non si dovesse avverare affatto[7].

---

[3] L'invito va inteso in senso letterale. Per Epicuro, ma anche per gli aristotelici e gli stoici, infatti, più che i singoli atti sono le abitudini, comportamentali e intellettuali, a fornire le fondamenta della moralità.

[4] Questa frase ricompare fra le *Massime* di Epicuro, le regole di vita o le semplificazioni filosofiche che egli chiedeva ai neofiti di mandare a memoria affinché si imprimessero indelebilmente nell'animo.

[5] Questa frase non è molto chiara e soprattutto nella prima parte sembra contraddire ciò che è stato appena detto. In realtà Epicuro vuoi dire che non esistono due modi diversi dell'esistenza, quello del vivere e quello del morire, perché l'uno coincide sempre con l'altro.

[6] È una citazione dalla *Silloge* (vv. 425-27) del poeta elegiaco Teognide, vissuto fra il VI e il V secolo a.c.

[7] Questa precisazione sul futuro è probabilmente in tacita polemica con i cirenaici, i filosofi che si rifacevano all'insegnamento di Aristippo di Cirene (IV secolo a.C.). Questa variante del socratismo insisteva sull'aleatorietà del

Analogamente bisogna credere che dei desideri alcuni sono naturali, altri vani; e di quelli naturali, alcuni sono necessari, altri solamente naturali; e di quelli necessari, alcuni sono necessari per la felicità, altri per il benessere del corpo, altri per la vita stessa[8]. [128] Una sicura conoscenza di essi sa infatti ricondurre ogni scelta e ogni rifiuto alla salute del corpo e alla tranquillità dell'anima, perché questo è il fine della vita felice.

... **per non soffrire nel corpo o nell' anima**

È in grazia di ciò che' compiamo ogni nostra azione, per non soffrire e non avere turbamento. E quando abbiamo raggiunto questo, ogni tempesta dell'anima si dissolve, perché l'essere vivente non ha più qualcosa da inseguire come se ne fosse privo, né qualcos'altro da cercare, con cui completare il bene dell'anima e del corpo. In quanto è allora che abbiamo bisogno del piacere, quando soffriamo perché il piacere non c'è; (ma quando non soffriamo) non abbiamo più bisogno del piacere[9].

Devi dosare piaceri e sacrifici...

Per questo diciamo che il piacere è principio e fine della vita beata. [129] Sappiamo infatti che il piacere è il bene primo e a noi connaturato: da questo muoviamo per ogni scelta e ogni rifiuto e a esso facciamo riferimento, giudicando ogni bene in base alle affezioni prese per norma. E poiché questo è un bene primo e innato, non scegliamo ogni piacere, ma può essere che ne tralasciamo molti, quando da essi provenga un fastidio maggiore; e riteniamo molti dolori preferibili ai piaceri, quando ne consegua un piacere maggiore, perché per lungo tempo abbiamo sofferto dolori. Tutti i piaceri sono dunque un bene, perché sono per natura a noi congeniali, ma non tutti sono da scegliere; così come tutti i dolori sono un male, ma non tutti sono tali da dover essere fuggiti.

... **soppesandoli per mezzo di un calcolo razionale**

[130] Conviene certo giudicare tutte queste cose in base a una visione opportunamente commisurata dei vantaggi e degli svantaggi. Perché in certe circostanze il bene può essere per noi un male, e viceversa il male può essere un bene.

E crediamo che l'indipendenza dai desideri sia il bene più grande, non perché dobbiamo accontentarci sempre soltanto del poco, ma perché, se non abbiamo il molto, sappiamo farci bastare il poco; profondamente convinti che trae massimo godimento dall'abbondanza chi non ne ha bisogno e che è facile procurarsi ciò che serve ai bisogni naturali, difficile invece ottenere il superfluo; i cibi frugali danno un piacere identico a un vitto sontuoso, quando sia affatto eliminata la sofferenza del

---

futuro, invitando a godere dei piaceri giorno per giorno, anzi minuto per minuto, scartando quindi ogni possibilità di calcolo e programmazione.

[8] La partizione dei piaceri qui tracciata da Epicuro è uno degli aspetti più importanti, e celebri, della sua filosofia morale. Traccia un diagramma ad albero che rappresenti tutte le specie di piacere qui elencate, da quelle più generali a quelle più particolari.

[9] Il piacere è soddisfacimento di un bisogno, quindi dipende da uno stato di privazione e sofferenza.

bisogno, [131] e pane e acqua danno un piacere altissimo, quando ne riceve chi ne ha bisogno.

La frugalità, alla lunga, è più appagante L'abituarsi dunque a un cibo semplice e non ricco da un canto dà salute, dall'altro rende l'uomo sollecito verso le esigenze necessarie della vita; e quando di tanto in tanto ci accostiamo a vita sontuosa, ci dispone meglio nei suoi confronti e ci rende privi di timore verso la sorte[10].

Il piacere primo è la serenità...

Quando dunque diciamo che il piacere è un bene completo, non alludiamo ai piaceri dei dissoluti o a quelli dell'ebbrezza, come pensano alcuni che non conoscono o non condividono o interpretano male il nostro insegnamento, ma al non aver dolore nel corpo né turbamento nell'anima .

... **non una vita godereccia e disordinata**

[132] Perché non bevute e banchetti continui, né il godersi fanciulli e donne o pesci e quant'altro offre una lauta mensa genera una vita felice, ma un sobrio calcolo che esamini le motivazioni di ogni scelta e rifiuto e recisamente respinga le false opinioni, da cui deriva il maggior turbamento che prende le anime.

La prudenza: arte di governare se stessi...

Di tutte queste cose il principio e il massimo bene è la prudenza[11]. Per questo la prudenza è anche più pregevole della filosofia, e da essa hanno origine anche tutte le altre virtù, perché insegna come non è possibile una vita felice che non sia una vita saggia, bella e giusta, [e non è possibile una vita saggia, bella e giusta] che non sia felice. Le virtù sono infatti connaturate alla vita felice e la vita felice è da esse inseparabile.

... **e fonte della vera felicità** [133] Poiché chi ritieni sia migliore di un uomo[12] che ha pie opinioni sugli dèi ed è affatto privo di paure nei confronti della morte ed è consapevole di che cosa sia il bene secondo natura e ha ben chiaro che il limite estremo dei beni è facile da raggiungere e da procurarsi, laddove il limite estremo dei mali è breve nel tempo o lieve nelle pene?

Il nostro destino non è prefissato E che proclama che quel [potere] ritenuto da molti padrone di tutte le cose... [alcune delle quali avvengono per necessità], altre per caso, altre dipendono da noi, perché la necessità è irresponsabile, la sorte è instabile, ma il nostro arbitrio è libero, e per questo può essere oggetto di biasimo o, al contrario, ricevere lode.

[134] Davvero sarebbe stato meglio credere ai miti sugli dèi che essere schiavi del

---

[10] È la teoria epicurea dell'atarassia, o imperturbabilità: il bene supremo, per l'uomo, non è provare il massimo piacere, ma limitare il più possibile i propri desideri e quindi le cause di sofferenza.

[11] È la *phrànesis*, un concetto greco traducibile anche come "saggezza" o "arte del vivere".

[12] In questo passo Epicuro riassume i quattro precetti del «tetratarmaco»: individuali nel testo.

fato dei fisici[13]: il mito offre la speranza di placare gli dèi con onori, il fato ha invece una necessità implacabile.

La sorte non è nelle nostre mani, la saggezza sì

E un uomo simile, non considerando la sorte un dio, come molti credono - un dio non fa nulla che sia privo di ordine -, né un principio causale privo di fondamento, non crede che sia la sorte a dare agli uomini il bene e il male che determinano una vita felice, ma solo che da essa provengano i principi di grandi beni e di grandi mali: [135] ritiene infatti sia meglio essere saggiamente sfortunati che stoltamente fortunati, perché è preferibile che nelle nostre azioni una decisione saggia [non sia premiata dalla fortuna, piuttosto che una decisione stolta] sia premiata.

Lavora quindi sulla tua stessa mente

Medita dunque queste cose[14] e quelle dello stesso genere giorno e notte, in te stesso e con chi è simile a te, e non avrai mai turbamento né nel sonno, né da sveglio, ma vivrai come un dio fra gli uomini: perché in nulla è simile a un mortale un uomo che viva fra beni immortali.

---

[13] Epicuro allude al pensiero di Democrito e di Leucippo.

[14] La concisione del linguaggio epicureo è funzionale all'assunzione dei singoli passi come oggetto di dibattito e di meditazione personale continuata, affinché diventino una *forma mentis*.