

ANNA MARIA SBERVEGLIERI, *Temi e problemi della direzione spirituale nelle "Lettere a Lucilio" di L.A. Seneca*, in «Annali dell'Istituto storico italo-germanico in Trento» (ISSN: 0392-0011), 24 (1998), pp. 323-348.

Url: <https://heyjoe.fbk.eu/index.php/anisig>

Questo articolo è stato digitalizzato dal progetto ASTRA - *Archivio della storiografia trentina*, grazie al finanziamento della Fondazione Caritro (Bando Archivi 2021). ASTRA è un progetto della Biblioteca Fondazione Bruno Kessler, in collaborazione con Accademia Roveretana degli Agiati, Fondazione Museo storico del Trentino, FBK-Istituto Storico Italo-Germanico, Museo Storico Italiano della Guerra (Rovereto), e Società di Studi Trentini di Scienze Storiche. ASTRA rende disponibili le versioni elettroniche delle maggiori riviste storiche del Trentino, all'interno del portale [HeyJoe](#) - *History, Religion and Philosophy Journals Online Access*.

This article has been digitised within the project ASTRA - *Archivio della storiografia trentina* through the generous support of Fondazione Caritro (Bando Archivi 2021). ASTRA is a Bruno Kessler Foundation Library project, run jointly with Accademia Roveretana degli Agiati, Fondazione Museo storico del Trentino, FBK-Italian-German Historical Institute, the Italian War History Museum (Rovereto), and Società di Studi Trentini di Scienze Storiche. ASTRA aims to make the most important journals of (and on) the Trentino area available in a free-to-access online space on the [HeyJoe](#) - *History, Religion and Philosophy Journals Online Access* platform.

Nota copyright

Tutto il materiale contenuto nel sito [HeyJoe](#), compreso il presente PDF, è rilasciato sotto licenza [Creative Commons](#) Attribuzione–Non commerciale–Non opere derivate 4.0 Internazionale. Pertanto è possibile liberamente scaricare, stampare, fotocopiare e distribuire questo articolo e gli altri presenti nel sito, purché si attribuisca in maniera corretta la paternità dell'opera, non la si utilizzi per fini commerciali e non la si trasformi o modifichi.

Copyright notice

All materials on the [HeyJoe](#) website, including the present PDF file, are made available under a [Creative Commons](#) Attribution–NonCommercial–NoDerivatives 4.0 International License. You are free to download, print, copy, and share this file and any other on this website, as long as you give appropriate credit. You may not use this material for commercial purposes. If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.



Temi e problemi della direzione spirituale nelle «Lettere a Lucilio» di L.A. Seneca

di Anna Maria Sberveglieri

1. Seneca a Lucilio: un itinerario dell'anima verso la saggezza

In una delle *Lettere a Lucilio* Seneca riferisce all'amico di un'infelice traversata: un racconto che è quasi una metafora, tanto è diffuso nell'antichità il motivo della «nausea» come cifra del disagio esistenziale che accompagna chi, abbandonato il porto sicuro dei valori e delle certezze convenzionali e non avendo ancora raggiunto la meta d'approdo, ondeggia paurosamente, intrappolato in una situazione intermedia di estrema precarietà ed instabilità¹.

¹ Condizione tipica del *proficiens* è la 'fluctuatio' (*De tranq. an.* I, 18: «non tempestate vexor sed nausea ... succurre in conspectu terrarum laboranti»). L'immagine viene ripresa subito dopo, nella risposta di Seneca a Sereno (*ibidem*, II, 1). Cfr. *Ep.* 35, 4: segno di progresso è la costanza del volere, che non oscilla più. *Ep.* 72, 11: anche chi è già a metà del cammino è sbattuto dalle onde, e corre il rischio di essere risospinto indietro: cfr. PLUT., *Quomodo quis suos in virtute sentiat profectus*, 77 D: i filosofi principianti sono soggetti a dubbi, pentimenti, sbandamenti, «come avviene a chi ha lasciato una terra che conosce, ma non scorge ancora quella verso cui sta navigando». *Ep.* 120, 20: il segno più evidente del male è l'oscillare tra la simulazione della virtù e l'amore per i vizi. Per la metafora della nausea nello stoicismo antico vedi Aristone di Chio (H. VON ARNIM [ed], *Stoicorum Veterum Fragmenta*, Stuttgart 1964 [rist. anast. dell'ed. 1903-1924, 4 voll.; d'ora in poi SVF] I, 396). Sulla *iactatio animi*: *De tranq. an.* II, 8 (ondeggando tra desiderio e rimorso, insoddisfazione e paura, la «tempesta dell'animo» non trova sfogo); *Ep.* 4, 5 (ondeggiare fra il timore della morte e le pene della vita). Lo sballottamento della nave come cifra di un'esistenza tormentata: *De vit. b.*, VII, 10 e XVIII, 1. Chi non è ancora giunto nel 'porto della saggezza' (*Ep.* 72, 10-11) è come un naufrago, al quale bisogna tendere la mano (*Ep.*, 29, 4; 48, 8; 52, 2). Che in *Ep.* 53 il viaggio per mare sia soltanto una metafora, o meglio una 'fictio' pedagogica è sostenuto da A. L. MOTTO - J. R. CLARK, 'Et terris iactatus et alto'. *The Art of Seneca's Epistle LIII*, in «American Journal of Philosophy», 92, 1971, pp. 217-225. Il paragone si colloca ovviamente nell'orizzonte della più ampia - e diffusissima - metafora della vita come navigazione. Alcune indicazioni al riguardo in M. ARMISEN-MARCHETTI, *Sapientiae facies. Etude sur les images de Sénèque*, Paris 1989. Per le *Lettere a Lucilio* cfr. la trad. di U. Boella, Torino 1969; cfr. inoltre G. REALE (ed), *Tutti gli scritti in prosa. Dialoghi trattati e Lettere*, Milano 1994.

Il mal di mare offre a Seneca lo spunto per alcune riflessioni. Noi viviamo normalmente in una condizione di profonda dimenticanza delle nostre debolezze ed imperfezioni, sia del corpo sia dell'anima. Seneca osserva però che fra le due categorie c'è una profonda differenza: i mali relativi al corpo, lievi ed impercettibili ai loro inizi, diventano con l'aggravarsi della malattia sempre più evidenti, al punto che dissimularli diventa impossibile, bisogna confessarli².

Ma nelle malattie da cui è affetto l'animo accade il contrario: più stiamo male, meno ce ne accorgiamo³. Analogamente, chi dorme d'un sonno leggero è visitato da sogni, e pur dormendo si rende conto talvolta di dormire: ma un sonno profondo fa svanire anche i sogni, e toglie a chi vi è così profondamente immerso ogni forma di consapevolezza⁴. «Perché nessuno confessa i suoi difetti? Perché vi è ancora immerso». Solo chi è sveglio è in grado di raccontare i propri sogni, e parimenti confessare i propri difetti è già segno di salute⁵. Il riconosce-

² Ep. 53, 5: «hoc coepi mecum cogitare, quanta nos vitiorum nostrorum sequeretur oblivio, etiam corporalium, quae subinde admonent sui, nedum illorum quae eo magis latent quo maiora sunt». All'analogia tra passioni dell'anima e malattie dà particolare rilievo lo stoicismo (SVF, III, 451, 484, 490; Cic., *Tusc. disp.* IV). Cfr. già DEMOCRITO, 68 B 31; PLAT., *Soph.* 228 d-e; *Tim.* 86 b; *Phaed.* 90 e; nel Gorgia l'ingiustizia viene descritta come una malattia (in part. 477 ss.). Sulla «sanità» dell'anima in Epicuro: Ep. a Men. 122. La problematica della terapia delle passioni nell'antichità costituisce un possibile sfondo sul quale collocare il tema della direzione spirituale, e di conseguenza un eventuale orientamento per la ricerca (anche perché quella di 'medico dell'anima' è una delle vesti metaforiche assunte dal direttore spirituale). Cfr. sul tema J. PIGEAUD, *La maladie de l'âme. Étude sur la relation de l'âme et du corps dans la tradition médico-philosophique antique*, Paris 1981 e M. NUSSBAUM, *The Therapy of Desire*, Princeton 1994. Su Cratete cinico come pedagogo e come «medico dell'anima»: A.J. FESTUGIÈRE, *La vie spirituelle en Grèce à l'époque hellénistique*, Paris 1977.

³ Ep. 53, 7: «Contra evenit in his morbis quibus adficiuntur animi: quo quis peius se habet, minus sentit».

⁴ Ep. 53, 7: «qui leviter dormit, et species secundum quietem capit et aliquando dormire se dormiens cogitat: gravis sopor etiam somnia extinguit animumque altius mergit quam ut in ullo intellectu sui sit». Il sonno ed il «torpore» dell'animo come immagini della stoltezza: *De tranq. an.* II, 8; *De ben.* V, 25, 6; VII, 26, 4. Nel *De const. sap.* la condizione dello stolto è paragonata a quella di colui che sogna (11) e a quella del malato o del pazzo (13, 1); cfr. PLAT., *Theaet.* 157 e ss. (sensazioni distorte che si hanno nel sonno e nella malattia, in particolare la follia). V. inoltre *Resp.* 533 c; 534 c; *Lys.* 218 c; *Charm.* 17a. Sull'essere sommersi (*mersos*) da vizi e desideri che non permettono di rialzarsi o di rialzare gli occhi per scorgere il vero («nec resurgere aut in dispectum veri attollere oculos») cfr. *De brev. v.* 2, 3; cfr. *De const. sap.* 8, 3: i mali non sommergono (*non mergunt*) il sapiente.

⁵ Ep. 53, 8: «Quare vitia sua nemo confitetur? quia etiam nunc in illis est: somnium narrare vigilantis est, et vitia sua confiteri sanitatis indicium est».

mento o «confessione»⁶ del male, che in relazione alle malattie del corpo viene da sé – anzi, sarebbe difficile trattenerlo, occultarlo – nel caso delle malattie dell'anima si presenta come un passo difficile, e tuttavia determinante proprio perché è il primo passo; e spesso, se non siamo in grado di sollevarci al di sopra della nostra condizione (di «malattia», di «sogno»), richiede un intervento esterno (*Ep.* 52, 2).

Lo stesso argomento è proposto in *Ep.* 50, 2 ss., ma con ricorso ad un'immagine diversa: la «fatua» Arpaste è diventata cieca, ma non se ne rende conto. Pensando che sia la casa ad essere oscura chiede continuamente di essere condotta altrove. È un comportamento che suscita il riso, ma Seneca invita Lucilio a riflettere che la stessa cosa accade a noi tutti: nessuno è consapevole di essere vizioso. A differenza dei ciechi (e questo aggrava la nostra posizione) noi non cerchiamo neppure una guida⁷. Ci è così difficile giungere alla salute perché non abbiamo coscienza della nostra malattia, e per lo stesso motivo non cerchiamo neppure un medico. I primi passi verso la virtù sono difficili, perché un'anima debole e malata teme ciò che non conosce: pertanto agli inizi deve essere, per così dire, forzata⁸.

Quali sono le ragioni di questa difficoltà diagnostica, di questa cecità dell'anima⁹ rispetto a se stessa? In parte, una certa debolezza dell'animo umano, portato per natura all'errore: solo la vista del saggio è ad ampio e lungo raggio, la nostra perde le sue capacità già a brevissima distanza, come avvolta da una densa e fitta nebbia¹⁰. Nella ricerca della

⁶ Ricorrono i termini *confessio*, *confiteor*, *fateor*; si viene profilando un quadro metaforico intessuto di termini tecnici tratti dall'ambito giuridico (anche *coarguere*, *excutere*, *deprehendere*). In *Ep.* 56, 10 viene dato rilievo al carattere manifesto della malattia in via di guarigione (il male che «cova» senza ancora presentare sintomi evidenti, è più pericoloso). Sulla capacità di vedere i propri difetti: *ibidem*, 6, 1; 50, 4. Inoltre bisogna conoscere i propri punti deboli, per proteggerli (*De ira* III, 10, 4).

⁷ *Ep.* 50, 3: «Hoc quod in illa ridemus omnibus nobis accidere liqueat tibi: nemo se avarum esse intellegit, nemo cupidum. Caeci tamen ducem quaerunt, nos sine duce erramus».

⁸ *Ep.* 9: «Sed quemadmodum virtutes receptae exire non possunt facilisque earum tutela est, ita initium ad illas eundi arduum, quia hoc proprium inbecillae mentis atque aegre est, formidare inexperta; itaque cogenda est ut incipiat».

⁹ Sugli «occhi dell'anima» cfr. *Nat. Quaest.* I, *Praef.* I; VII, 30, 3-4; cfr. *PLAT.*, *Resp.* 533 d; *Symp.* 219 a; *ARIST.*, *Et. Nic.* 1096 b 28; *Top.* 17, 108 a 11; *CRISIPPO*: *SVF*, II, 458 (v. anche III, 539); *CIC.*, *De fin.* IV, 64.

¹⁰ *Ep.* 89, 2. Sulla «caligo mentis» cfr. *De prov.* 4, 10; *De brev. v.* 13, 7 (come conseguenza del successo); *De ira* II, 35, 5; III, 12, 4 (è provocata dall'ira). Sull'errore che offusca

verità il nostro animo è offuscato (*Ep.* 71, 24). Talvolta, pur essendo animati da giusti principi, ed avendo un animo disposto al bene, non riusciamo a scorgere con chiarezza ciò che dobbiamo fare: perciò è necessario che qualcuno ci indichi la strada¹¹. Siamo preda di una specie di illusione ottica, che ci impedisce di vedere bene quel che ci è più vicino, cioè noi stessi, e proprio perché è così vicino (come quando, avvolti dalle tenebre, inciampiamo proprio in ciò di cui abbiamo bisogno, e passiamo oltre: *De vit. b.* 3, 1). Perciò siamo inclini a considerare tutto ciò che ci riguarda con eccessiva benevolenza:

«temo ... che la mia situazione sia più grave di quanto io stesso non riesca a vedere: le cose di casa, infatti, le guardiamo con minor severità e l'interesse ci impedisce di essere buoni giudici. Penso che molti sarebbero potuti arrivare alla saggezza, se non si fossero convinti di averla già raggiunta, se non avessero nascosto qualcosa nel proprio intimo e non avessero chiuso gli occhi, passando sopra ad altre cose (*De tr. an.* 1, 16-17)».

Invece intorno ai fatti altrui il nostro giudizio è più sincero, così come anche i mutamenti prodotti dal tempo negli altri diventano più visibili¹².

Con estrema semplicità e con grande efficacia, Seneca riprende e ritraduce l'universale lezione del dialogo socratico-platonico: alla virtù (o alla verità) non si perviene da soli, ma solo grazie ad un'assidua ricerca condotta in comune. Da questi passi emerge la prima e fonda-

la mente cfr. soprattutto l'argomentazione di Aristone contro la precettistica in *Ep.* 94, 5. Ma l'umanità è portata per natura all'errore (*De ira* II 10, 1; III 27, 2; *De vit. b.* 1, 1; *De brev. v.* 3, 1). *Caecitas mentis*: *Ep.* 119, 8; 120, 18; 122, 4; *Cons. ad H.* 10, 5. Cfr. PLAT., il mito della caverna: *Resp.* 514 a ss.; *Phaed.* 99 b; *Soph.* 254 a; *Leggi*, 897 d; CIC., *Tusc. disp.* I, 64; V, 6; *De fin.* V, 43. L'ignoranza è paragonata ad una debolezza della vista: PLAT., *Resp.* 442 d; 508 d; *Theaet.* 165 c-d. Sulla 'fatua' Arpate e la cecità dell'anima vedi G. SOLIMANO, *La prepotenza dell'occhio*, Genova 1991, pp. 92 ss.

¹¹ *Ep.* 94, 32: «Habemus interdum compositum animum, sed residem et inexercitatum ad inveniendam officiorum viam, quam admonitio demonstrat»; 21, 1: «quid sit autem quod te inpediat, quia parum ipse dispicis, dicam».

¹² *Ep.* 98, 4: «liberius enim inter aliena iudicium est»; 104, 12: «Ne tu quidem idem eris. Omnis dies, omnis hora te mutat; sed in aliis rapina facilius apparet, hic latet, quia non ex aperto fit». La 'difficoltà diagnostica' è resa efficacemente da Plutarco, nell'esordio del *De cohibenda ira*, con l'immagine del pittore che, prima di completare la sua opera, la osserva ripetutamente ad intervalli di tempo: in tal modo riesce a cogliere sfumature anche minime, che richiedono correzione, e che si sottraggono all'osservazione continua e prolungata (452 F, 453 A). Anche Plutarco sottolinea la necessità di un 'osservatore esterno' (nel passo citato c'è anche un'analogia con *Ep.* 104, 12, riguardo alle trasformazioni che il tempo opera sul fisico). Sull'illusione ottica dovuta alla lontananza vedi *Ep.* 111, 3 (le montagne non sembrano molto alte a vederle da lontano: anche la statura del sapiente si rivela solo ad osservarlo con attenzione).

mentale funzione che il maestro svolge nei confronti del discepolo: il maestro è come uno specchio che, esortandolo a guardare dentro di sé, gli mostra i suoi vizi: «non ti sei mai degnato di guardarti dentro, di ascoltarti»¹³. La malattia dell'anima è invisibile, impercettibile – almeno alla vista corporea¹⁴ – per riuscire ad individuarla e diagnosticarla bisognerebbe saper distogliere lo sguardo dal mondo dell'esteriorità, con le sue molteplici vicende, i suoi cosiddetti «beni» e «mali». Bisognerebbe cioè operare una conversione dello sguardo dall'esterno verso l'interno¹⁵. «Excute te et varie scrutare et observa»¹⁶ è un'esortazione che spesso Seneca rivolge a Lucilio. L'esaminare attentamente se stessi, guardando «dentro» di sé, costituisce il primo passo nel cammino verso la virtù. Anche la celebre pratica dell'esame di coscienza non è altro, dopotutto, che questa «consuetudine excutiendi totum diem», esaminare e rimeditare ogni singolo fatto della giornata¹⁷. Una pratica che è allo stesso tempo un esercizio all'assoluta onestà con se stessi: non bisogna tralasciare nulla, nascondersi nulla.

¹³ *De brev. v.* 2, 5. Cfr. G. SOLIMANO, *La prepotenza*, cit., p. 95: nelle *Naturales Quaestiones* campeggia il 'suspiciere' (alzare gli occhi da terra per contemplare il cosmo); nelle *Lettere a Lucilio* lo 'introspicere' «inteso non solo come guardare dentro alle cose, alle persone e agli *incorporalia*, ma anche e soprattutto come guardare dentro a se stesso, per conoscere se stesso». Un accenno alla funzione 'speculare' del maestro già in CIC., *De off.* I, 147 (i maestri imitano i difetti dei discepoli, per correggerli).

¹⁴ *Ep.* 68, 8: la malattia dell'animo, che non si può mostrare (*ostendere*). Cfr. *Ep.* 75, 2. Sulla relazione tra visibile e invisibile, sulla conoscenza intesa come ricostruzione di ciò che sfugge ai sensi sulla base di indizi interpretati dall'intelletto v: *De ot.* 5, 5; *Nat. Quaest.* VII, 30, 3; *Ep.* 95, 61; 66, 35; cfr. *SVF*, II, 978; DEMOCRITO, 68 B 11 (= HIPP., *De arte* 11, 16-17).

¹⁵ *De tranq. an.*, 14, 2: l'animo deve essere richiamato in sé, abbandonando le cose esterne; *ibidem*, 17, 3; *De vit. b.* 2, 3: a chi è sommerso dai vizi mai è lecito «rifugiarsi in sé» («recurrare ad se»); *Ep.* 5, 3: il saggio appartiene a se stesso; *Ep.* 101, 9: la vita non deve espandersi all'esterno, ma concentrarsi in se stessa; *Ep.*, 72, 7: il saggio è contento di sé. La dimensione passionale ha sempre a che fare con l'alterità; il soggetto interagisce con l'esterno secondo un moto centrifugo (tensione verso le cose, desiderio), o centripeto (fuga dall'esterno, ritirarsi in se stessi, paura). A queste agitazioni dell'animo corrispondono, secondo la dottrina stoica, le modificazioni del pneuma psichico, che si dilata o si contrae (*SVF*, III, 391, 378, 463, 466). Cfr. anche *SVF*, II, 886 (le passioni «traboccano» fuori verso un oggetto); 889 (a causa della paura l'anima si raccoglie su di sé).

¹⁶ *Ep.* 118, 2: «se excutere»; *Ep.* 22, 10: «inspicias ... excute».

¹⁷ *De ira*, III, 36, 2-3: «totum diem meum scrutor factaque ac dicta mea remetior: nihil mihi ipse abscondo, nihil transeo». *Ep.* 83 offre un esempio di esame di coscienza. Per le diverse forme assunte storicamente da questa pratica cfr. R. MONDOLFO, *Sull'etica*

Consegnando al discepolo quella conoscenza di sé che gli era inizialmente inaccessibile, il maestro contribuisce a gettarlo in una situazione di profonda scontentezza di sé e della propria esistenza: quella scontentezza del cuore di cui Seneca ci dà una vivida percezione parlando di nausea, disgusto, essere molesti a sé e agli altri¹⁸. In questo modo viene eliminato il principale ostacolo al conseguimento della virtù, vale a dire la facilità con la quale riusciamo ad essere soddisfatti di noi stessi (*Ep.* 59, 11): uno stato d'animo che è l'esatto opposto del «sibi displicere» che, accompagnandosi alla consapevolezza del vizio, costituisce il motore del possibile cambiamento. Se ci imbattiamo in qualcuno che ci definisce «virtuosi, assennati, integerrimi», immediatamente ci riconosciamo in questa immagine; indulgenti con noi stessi al punto da volerci attribuire persino quelle virtù che palesemente calpestiamo, non vogliamo correggerci perché crediamo di essere perfetti. Per sottrarci a questo inganno dobbiamo attivare un processo di opposizione nei confronti di noi stessi: «voi affermate che io sono assennato, io però mi accorgo di avere molti desideri di cose inutili o addirittura dannose»¹⁹. Pertanto dobbiamo «esaminare noi stessi, le cose a cui aspiriamo, e non assecondarci»²⁰.

pitagorica, in E. ZELLER - R. MONDOLFO, *La filosofia dei Greci nel suo sviluppo storico*, Firenze 1938-1974, I, 2, pp. 578 ss. Anche l'esame di coscienza epicureo – importante nella prospettiva senecana – si ricollegerebbe al pitagorismo tramite Democrito. Vedi in proposito anche P. RABOW, *Seelenführung. Methodik der Exercitien in der Antike*, München 1954, p. 325. Bibliografia aggiornata sul pitagorismo in B. CENTRONE, *Introduzione ai Pitagorici*, Bari 1996.

¹⁸ Il malvagio è sgradito a sé e agli amici («sibi ac suis displicet»): *Ep.* 42, 2; «fastidio sui»: 9, 22 (è proprio degli stolti). «Sei molesto a te stesso» («tu tibi molestus es»): 21, 1; uomini che non riescono a sopportare se stessi («se pati nesciunt»): *Nat. Quaest.* IV A *praef.* 1; *De brev. v.* 12, 2; *Ep.* 17, 9; 98, 8; *De ben.* VII, 14, 5.

¹⁹ *Ep.* 59, 13: «Pro sua quemque portione adulatio infatuat: dicamus, 'vos quidem dicitis me prudentem esse, ego autem video quam multa inutilia concupiscam, nocitura optem ...'», 16, 2: «Dicam tamen quid sentiam: iam de te spem habeo, nondum fiduciam. Tu quoque idem facias volo: non est quod tibi cito et facile credas», 68, 6: «Quid autem loqueris? quod homines de aliis libentissime faciunt, de te apud te male existima: adsuesces et dicere verum et audire». S. CITRONI-MARCHETTI, *Il 'sapiens' in pericolo*, in «Aufstieg und Niedergang der römischen Welt» (d'ora in poi ANRW) ed. W. HAASE, Berlin - New York, II, 36, 3, 1989, p. 4573: «il nostro autocompiacimento non va affidato all'immagine che di noi possono offrirci gli altri: esso va conquistato attraverso la nostra stessa autotestimonianza» (a proposito di *Nat. Quaest.* IV a, *praef.* 5 ss.).

²⁰ *Ep.* 118, 2: «Sua satius est mala quam aliena tractare, se excutere et videre quam multarum rerum candidatus sit, et non suffragari». Qui la terminologia è suggerita dalla metafora delle elezioni politiche.

Al piacere di essere osservati quando si è oggetto di ammirazione e adulazione (ma ovviamente si tratta di un piacere malsano, proprio di chi è malato) corrisponde il dolore della cura, l'osservazione del medico, che fruga con le mani dentro la ferita: «la medicina comincia a giovare quando un corpo che aveva perso la sensibilità prova dolore a essere toccato»²¹. Se l'adulatore ci presenta di noi stessi l'immagine che più ci piace, compito del filosofo sarà quello di strapparci la maschera, mostrandoci l'immagine reale, quella che non vorremmo vedere. È la vergogna (*pudor*) a frantumare lo specchio deformante, portando alla consapevolezza dello scarto fra la realtà e l'immagine riflessa²². Alla capacità di provare vergogna per la propria inadeguatezza da un punto di vista morale, Seneca annette un'importanza fondamentale: solo con la presa di coscienza del vizio (di cui la vergogna è un riflesso emotivo) può essere avviato il progresso verso la virtù. Pertanto la prima cura delle passioni consisterà in un'esposizione del male, nel farlo venire fuori: «Bisogna dunque sottoporre a pubblico esame tutto il male: ciascuno ne riconosca gli aspetti che riscontra in se stesso»²³. Il male nascosto imputridisce²⁴. Quando ci si vergogna di confessare le cause della «displacentia sui», quando un errato e malsano senso del pudore induce a nascondere i tormenti e le passioni, spingendoli all'interno, essi chiusi «in angusto spazio senza uscita, si soffocano a vicenda» (*De tr. an.* 2, 10). Come quando ci si espone alla cura di un medico, è necessario che il vizio sia reso ben visibile, che se ne renda chiara la natura. La finalità terapeutica di questa ostensione, che fa da contraltare all'ostentazione viziosa (poiché i vizi hanno bisogno di un pubblico), trova espressione nella metafora del tribunale:

²¹ *Ep.* 89, 19: «tunc incipit medicina proficere ubi in corpore alienato dolorem tactus expressit». Cfr. A. TRAINA, *Lo stile 'drammatico' del filosofo Seneca*, Bologna 1974, p. 17: alla metafora ottica dell'introspezione espressa da 'scrutor' e 'observo', si aggiunge con 'excutio' la metafora tattile («fruga in tutte le pieghe della tua anima»).

²² Ci sono specchi che ci fanno sembrare più grandi di quel che siamo: i potenti «si sentono tanto grandi quante volte se lo sentono dire» (*De ben.* VI, 30). Sugli specchi deformanti cfr. *Nat. Quaest.* I, 5, 14; 6, 2; 15, 8 ss. Sull'arrossire e provare vergogna: *Ep.* 25, 2; GELLIO, *Noct. Att.* I, 26: la vergogna subentra quando si ritorna in sé; secondo Plutarco ci si vergogna di ciò che si è detto quando si era in preda all'ira. Anche la punizione (che è sostanzialmente «correzione») è accompagnata da vergogna (*ibidem*, 94, 44; *De ira* I, 16, 4; *De ben.* VI, 37, 2).

²³ *De tranq. an.* 2, 5: «totum interum vitium in medium protrahendum est».

²⁴ Cfr. *Ep.* 56, 10: «Omnia enim vitia in aperto leniora sunt; morbi quoque tunc ad sanitatem inclinant cum ex abdito erumpunt ac vim sui proferunt».

«per quanto puoi, accusa te stesso, fa l'esame della tua coscienza; dapprima fa la parte dell'accusatore, poi del giudice, e solo da ultimo dell'avvocato: talvolta sappi persino infliggerti qualche punizione»²⁵.

Perciò dobbiamo pregare tutti i nostri amici di usare con noi la massima franchezza, e proprio nel momento in cui siamo meno in grado di sopportarla (*De ira* III, 13, 3-4).

Ma a questa conversione dello sguardo nello spazio dell'interiorità, apportatrice di una nuova conoscenza riguardo a noi stessi, deve altresì corrispondere una 'conversione della volontà': dobbiamo smettere di volere le cose che volevamo²⁶. Il celebre dibattito riguardo alla nozione di volontà in Seneca ha il suo punto di partenza nella tesi di M. Pohlenz (*Die Stoa. Geschichte einer geistigen Bewegung*, Göttingen 1959) secondo la quale la 'voluntas' (con il suo significato eminentemente pratico, che ne fa un elemento di rottura rispetto alla tradizione dell'intellettualismo socratico, ancora vivo nello Stoicismo) è qualcosa di tipicamente romano, che non trova alcun equivalente né nel pensiero né nel linguaggio greco. A prescindere dall'accesa disputa sulla presunta novità del concetto²⁷, mi sembra interessante un aspetto particolare della

²⁵ *Ep.* 28, 10: «quantum potes te ipse coargue, inquire in te; accusatoris primum partibus fungere, deinde iudicis, novissime deprecatoris; aliquando te offende». Secondo M. FOUCAULT (*Discourse and Truth. The Problematicization of Parrhesia* [trad. it. *Discorso e verità nella Grecia antica*, Roma 1996, p. 98]; ma già in M. FOUCAULT, *Technologies of the Self* [trad. it. *Tecnologie del Sé*, Torino 1992, p. 30] «si tratta piuttosto di uno scenario amministrativo che non giudiziario» (contro l'idea cristiana di colpa e di punizione). Tuttavia in Seneca svolge un ruolo rilevante la necessità di contrastare la propria natura immediata (probabilmente in riferimento alla dottrina stoica della *commendatio*); e la metafora giuridica si colloca agevolmente in questo contesto.

²⁶ *Ep.* 61, 1: «Desinamus quod voluimus velle»; 67, 2: «Ago gratias senectuti quod me lectulo adfixit: ... quidquid debebam nolle, non possum». Cfr. *Ep.* 35, 4: bisogna acquisire fermezza nella volontà (osserva se oggi vuoi le stesse cose di ieri). L'importante è progredire anche nel modo di vivere non solo nella filosofia (16, 2). Che la filosofia ellenistica sia anzitutto «arte della vita» è ripetutamente sottolineato da P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris 1987² (trad. it. *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Torino 1988, pp. 31 ss.) e P. HADOT, *Qu'est-ce que la philosophie antique?* Paris 1995 (trad. it. *Che cos'è la filosofia antica?*, Torino 1998, p. 5): nella filosofia antica il discorso filosofico ha sempre origine da un'opzione esistenziale, e non viceversa.

²⁷ Fermamente avversata da J. Rist la tesi che vede nel concetto di volontà un'innovazione romana (J. RIST, *Stoic Philosophy*, Cambridge 1969; ribadito più recentemente in *Seneca and Stoic Orthodoxy*, in «ANRW», II, 36, 3, 1989, p. 2001). Cfr. anche il giudizio di A. DIHLE, *The Theory of Will in Classical Antiquity*, Berkeley - Los Angeles 1982, che a proposito di Seneca si esprime in termini di «vago volontarismo»: prima di sant'Agostino non si può parlare di una chiara nozione di volontà (*ibidem*, p. 135).

questione, un aspetto cui I. Hadot accenna, ma soltanto di sfuggita: la 'voluntas' dei latini comprende non solo il 'tendere razionalmente' in senso aristotelico (*proairesis*) ma anche la volontà e il desiderio dello stolto, assolutamente irriflessi e privi di alcun fondamento razionale²⁸. Ciò che interessa in particolar modo Seneca è proprio questa radice irrazionale della volontà, che è il vero oggetto di tutto il suo programma educativo. Come iniziamo a volere quello che vogliamo? – si domanda Seneca. E come si può giungere ad una matrice costante del volere? Il problema è che la volontà non può essere oggetto di indottrinamento razionale: *velle non discitur*²⁹. Il problema diventa allora di ordine pratico: come 'piegare', come orientare la volontà, in modo da guidarla nella direzione giusta (ciò che in termini stoici doveva significare portarla a coincidere con la volontà della natura)³⁰? Uno dei tentativi esperiti da Seneca è probabilmente in direzione della precettistica (oltre che ovviamente in quella delle tecniche psicagogiche praticate fin dall'antichità). In questa scelta è reperibile forse la chiave per comprendere l'origine di giudizi tradizionalmente svalutativi nei confronti di Seneca come 'direttore di coscienza'. Infatti i precetti affondano le loro radici nella morale popolare³¹; il problema dell'orientamento della volontà si condensa allora in sentenze come «mantenere i buoni propositi è più difficile che farli» (*Ep.* 16, 1) – a scapito di quegli elementi di forte valenza teorica che indubbiamente sono sottesi a questa problematica. In realtà questa semplice sentenza trova in numerosi altri passi una formulazione più strutturata, come in *Ep.* 71, 30:

Ma ciò che in questo contesto si vuole sottolineare è piuttosto l'interesse che Seneca indubbiamente manifesta nei confronti delle dinamiche della volizione in ambito etico. Sull'argomento importante il saggio di A.-J. VOELKE, *L'idée de volonté dans le stoïcisme*, Paris 1973.

²⁸ I. HADOT, *Seneca und die griechisch-römische Tradition der Seelenleitung*, Berlin 1969, pp. 163-164, n. 6: questa osservazione ha per la Hadot una funzione esclusivamente limitativa, nell'intento di prendere le distanze dalla posizione di Pohlenz.

²⁹ *Ep.* 81, 13; 37, 5: «neminem mihi dabis qui sciat quomodo quod vult coeperit velle». Altri passi sul ruolo della volontà nel progresso morale: 80, 4; 34, 3; 71, 36; 16, 1; 52, 1. Seneca è profondamente consapevole del fatto che il conseguimento della virtù richiede un coinvolgimento totale dell'uomo, anche per quanto riguarda la sfera emotiva, affettiva (75, 3; 71, 5).

³⁰ *Ep.* 66, 39: «quid est ergo ratio? Naturae imitatio»; cfr. inoltre *Ep.* 16-17; 61, 3.

³¹ Sull'argomento cfr. A. DIHLE, *Die goldene Regel. Eine Einführung in die Geschichte der antiken und frühchristlichen Vulgärethik*, Göttingen 1962.

«Finora mi esorto a seguire i principi che approvo, ma non riesco ancora a convincermene profondamente, ed anche se me ne fossi convinto non li avrei ancora sottomano o mi sarei esercitato a sufficienza nella loro applicazione, così che essi mi si offrissero spontanei in tutte le circostanze»³².

In questo passo possiamo individuare almeno quattro diversi livelli nel percorso spirituale: 1. un primo momento di adesione teorica ai principi (*laudo*), ma non ancora consolidata; 2. rafforzamento dell'adesione teorica, operato dagli strumenti della persuasione (*persuadeo*); 3. attuazione dei principi, o regole morali; 4. completa assimilazione dei principi, grazie ad una pratica frequente e prolungata di essi. Solo a questo punto la regola morale diventa disponibile, «a portata di mano» in ogni circostanza che ne richieda l'applicazione: essa si è cioè trasformata in disposizione costante, *habitus*.

È proprio in questo passaggio dall'adesione teorica alla pratica che la volontà del discepolo tradisce le sue debolezze: è incapace di adeguare le proprie azioni alla scelta etica compiuta, ed è proprio in questo che il maestro deve soccorrerlo, quasi sostituendo – almeno in un primo tempo – la propria volontà a quella del discepolo, per sorreggerla³³. A questo livello non si tratta di trasmettere un sapere, né filosofico (che per Seneca è sempre e comunque il fondamento del processo educativo) né di tipo «popolare»: infatti ci sono cose che tutti sappiamo, principi che tutti approviamo, e che tuttavia nella situazione concreta e particolare non siamo in grado di mettere in atto³⁴. Non si tratta quindi di una carenza conoscitiva, bensì di un difetto della volontà: i precetti diventano allora per il direttore spirituale uno strumento per stimolare, pungolare la volontà assopita. Allo stoico Aristone, che respingeva i precetti, poiché hanno per oggetto cose evidenti, Seneca obietta:

³² *Ep.* 16, 1: «Sed hoc quod liquet firmandum et altius cotidiana meditatione figendum est: plus operibus est in eo ut proposita custodias quam ut honesta proponas»; *Ep.* 71, 30: «suadeo adhuc mihi ista quae laudo, nondum persuadeo; etiam si persuasissem, nondum tam parata haberem aut tam exercitata ut ad omnes casus procurrerent». Cfr. anche I. HADOT, *Seneca*, cit., p. 105.

³³ Cfr. M. BELLINCIONI, *Educazione alla 'sapientia' in Seneca*, Brescia 1978, p. 73.

³⁴ *Ep.* 64, 4; cfr. 94, 26. Il maggior pregio di Sestio agli occhi di Seneca è la sua capacità di trasmettere, attraverso i libri, la propria forza morale. Sul pensiero di Sestio come filosofia essenzialmente pratica, che si traduce in regola di vita cfr. I. LANA, *Sextiorum nova et Romani roboris secta*, in «Rivista italiana di filologia classica», 1953, pp. 1-26, 209-234. L'impostazione volontaristica dell'etica senecana è dovuta secondo M. BELLINCIONI, *Educazione*, cit., p. 62 all'influenza dei Sesti. Cfr. *Ep.* 49, 2; 64, 5; 73, 12; 108, 17 ss.; *De ira* II, 36, 1; III, 36, 1.

«Talvolta sappiamo, ma non fermiamo l'attenzione su ciò che sappiamo. Gli avvertimenti non insegnano, ma tengono lo spirito desto, lo eccitano, mantengono in vigore la memoria e non la lasciano venir meno»³⁵.

Molte cose le abbiamo sotto gli occhi ma non le vediamo. A questo carattere sfuggente di ciò che è evidente Seneca dedica un'attenzione particolare. Compito della educazione precettiva è inseguire il vizio che senza parere si insinua nelle pieghe dell'anima, investigando le forme particolari che esso di volta in volta assume, incalzandolo, inserendosi persuasivamente in ogni spazio, seppur minimo³⁶, che esso lascia aperto al progresso morale. È in quest'opera di inseguimento a breve distanza che i precetti si suddividono e si frantumano, a livello operativo, in *consolationes*, *dissuasiones*, *adhortationes*, *obiurgationes*, *laudationes* (Ep. 94, 39), riuscendo così a coprire l'intera gamma di stati ai quali l'animo dell'uomo può soggiacere, individuando per ciascuno il linguaggio educativo-terapeutico adeguato. Con questo elenco Seneca enuncia pressoché tutte le modalità, attraverso le quali si attua, a livello parenetico, la direzione spirituale.

Proprio questo aspetto dell'opera di Seneca, che la rende assimilabile ad un itinerario spirituale più che ad un trattato filosofico, ha suscitato l'interesse di P. Rabbow³⁷ (*Seelenführung. Methodik der Exercitien in*

³⁵ Ep. 94, 25: «interdum enim scimus nec attendimus. Non docet admonitio sed advertit, sed excitat, sed memoriam continet nec patitur elabi. Pleraque ante oculos posita transimus ... saepe animus etiam aperta dissimulat». Cfr. la bella definizione data da M. Foucault della meditazione: «un esercizio del pensiero su se stesso che riattiva ciò che esso sa» (M. FOUCAULT, *La scrittura di sé*, in «Aut-aut», 195-196, 1983, p. 7).

³⁶ Se riusciamo ad aprire un varco nel vizio, producendo un'«interruzione» nella stoltezza, a lungo andare i vizi «prenderanno l'abitudine» di interrompersi e gli intervalli diverranno via via sempre più lunghi (Ep. 29, 8). Affermavano gli stoici che il sapiente riempie ogni istante della sua vita di azioni virtuose, per non dar modo al vizio di insinuarsi in essa (SVF, III, 558, 583). Seneca, partendo dal punto di vista dello stolto, sembra attenersi ad una regola complementare ed opposta: bisogna cercare di insinuare la virtù in una vita completamente ripiena di vizi.

³⁷ Alcuni limiti dello studio del P. Rabbow sono evidenziati da R.J. NEWMAN, 'Cotidie meditare'. *Theory and Practice of the 'meditatio' in Imperial Stoicism*, in «ANRW», II, 36, 3, 1989, p. 1476 (ma in proposito si veda già la recensione di G. LUCK, in «Gnomon», XXVIII, 1956, pp. 268-271): in primo luogo l'aver sovrapposto ai testi antichi la struttura degli *Esercizi spirituali* di IGNAZIO DI LOYOLA, laddove la *meditatio* antica lasciava libera la scelta di schemi meditativi e strategie retoriche (immagini o frasi da ripetere e memorizzare) a seconda delle inclinazioni individuali. Anche Seneca, che usa la *sententia* come ossatura della *meditatio* (per la sua incisività, che le conferisce la forza d'impatto di un 'colpo': Ep. 94, 43), non sempre precisa la frase esatta da usare nella meditazione: i dettagli sono lasciati all'immaginazione del corrispondente (*ibidem*, p. 1493).

der Antike (München 1954), A. Guillemin (*Sénèque directeur d'âmes*, in «R.E.L.», 1952, pp. 202 ss.; 1953, pp. 215 ss.), I. Hadot (*Seneca*), M. Bellincioni (*Educazione*); soprattutto con quest'ultima si fa esplicito l'intento di restituire all'argomento piena dignità teoretica, anche sulla scia della tesi sostenuta da J.M. André (*La philosophie à Rome*, Paris 1977), secondo la quale è corretto parlare di Seneca come 'direttore di coscienza', a patto che si intenda il termine in tutta la sua ricchezza spirituale. La Bellincioni insiste in particolar modo sulla tensione che c'è in Seneca fra teoria e prassi, che si alternano continuamente in una «dialettica ascensionale», per cui se da un lato conoscenza e pensiero devono tradursi in azione, dall'altro l'azione deve continuamente attingere alla riflessione filosofica, per essere progressivamente approfondita e arricchita. Una lettura dell'epistolario come esempio di direzione spirituale «in atto» (ipotesi la cui validità non sarebbe infirmata dall'assunzione del carattere fittizio della forma epistolare)³⁸ spiegherebbe anche alcuni effetti di prospettiva, che determinano una visione distorta o parziale, essendo la disparità nel punto di vista fra maestro e discepolo una delle peculiarità del rapporto. Infatti solo il maestro ha una comprensione globale del percorso (almeno in linea di massima, dal momento che anche il maestro 'progredisce' insieme al discepolo), mentre al discepolo si svelano di volta in volta solo le singole tappe (e questo assume talvolta addirittura le caratteristiche di un inganno orchestrato dal maestro nei confronti del discepolo – come esemplificato dal dialogo socratico, nel quale l'interlocutore viene condotto quasi alla cieca ad un esito inaspettato). Come afferma Seneca, qualche volta bisogna imitare il medico, che nasconde con la spugna il bisturi che dovrà praticare l'incisione (*De ira* III, 39, 3). È proprio questa disparità nella conoscenza e nella saggezza a qualificare il rapporto maestro-discepolo come gerarchico, delineandolo in uno dei suoi tratti più significativi³⁹.

³⁸ Per la dibattutissima questione del carattere reale o fittizio del carteggio rimando a G. MAZZOLI, *Le 'Epistulae morales ad Lucilium' di Seneca*, in «ANRW», II, 36, 3, 1989, in part. pp. 1846-1850. Alla luce delle considerazioni di M. FOUCAULT, *La scrittura di sé*, cit., pp. 5-18, ma anche in conseguenza di tesi come quella di K. ABEL (K. ABEL, *Das Problem der Faktizität der senecanische Korrespondenz*, in «Hermes», 109, 1981, pp. 472-499; dello stesso autore, *Seneca. Leben und Leistung*, in «ANRW», II, 32, 2, 1985, pp. 653-775), che pur considerando fittizia la forma letteraria propende per la genuinità dei contenuti, in questi termini – significativamente – il Mazzoli conclude la sua disamina sull'argomento: «Mai come ora ci siamo avvicinati alla percezione che la secolare disputa sulla genuinità o artificialità delle 'ad Lucilium' è in effetti uno pseudo-problema» (G. MAZZOLI, *Le 'Epistulae morales ad Lucilium'*, cit., p. 1860).

³⁹ Secondo L. ALVAREZ, *La filosofia come fiducia*, in G. VATTIMO (ed), *Filosofia '94*, Bari 1995, pp. 73-95, data la natura retorica, argomentativa, di ciò che pertiene alle «verità»

Oltre a riaccendere la volontà sopita (e qui Seneca parla di *intentio* – e già Cicerone usava i termini *intentio* e *contentio* – forse con riferimento alla dottrina stoica del *tonos*), il maestro deve graduare, dosare gli sforzi del discepolo, controllando che nella sua attività ci sia il giusto equilibrio, la giusta mescolanza (o alternanza) fra i poli opposti: riflessione in solitudine e frequentazione della folla; lettura e scrittura; attività e riposo⁴⁰. Poiché la volontà del discepolo è pericolosamente instabile e rischia continuamente di farlo ricadere nella condizione di abituale stoltezza, il maestro deve guidarlo in un progresso che deve essere il più possibile costante, regolare, quotidiano: bisogna diventare ogni giorno migliori, liberarsi ogni giorno di qualche errore, chi frequenta un filosofo deve portar via ogni giorno qualcosa di buono⁴¹. Ciò che conta non è il singolo slancio, o il facile entusiasmo, che spesso preludono a momenti di stasi o di regressione (infatti Seneca paragona il progresso morale ad una corda troppo tesa, che ritorna su se stessa non appena venga allentata la presa: *Ep.* 72, 3). È solo attraverso un lento e costante lavoro su se stessi che si può pervenire alla radicale

quotidiane, proprie dell'esistenza, acquista fondamentale importanza l'investimento di fiducia in chi secondo tali modalità argomenta (cioè il «maestro»): di qui la gerarchia spirituale (alcune persone meritano fiducia più di altre), un esempio della quale è offerto dall'affermazione di Socrate della necessità di «obbedire ai migliori» (*Apol.* 29 b). L'asimmetria che questa gerarchia spirituale comporta è – forse solo parzialmente – corretta da quella relazione simmetrica che è l'amicizia. Cfr. però G. VATTIMO, *Introduzione*, in G. VATTIMO (ed), *Filosofia* '94, cit., p. 6: in realtà il rapporto fra Socrate e il discepolo è del tutto simmetrico, perché si svolge sul piano di una sostanziale parità «metafisica», di natura; l'asimmetria sussiste solo nel rapporto con Dio (in riferimento a S. KIERKEGAARD, *Briciole di filosofia*, Bologna 1962, cap. IV: «Il discepolo contemporaneo»). Un importante tema di dibattito in relazione alla direzione spirituale potrebbe essere proprio questo: in che modo il rapporto maestro-discepolo si delinea, o si altera, nell'orizzonte più ampio del rapporto con l'alterità assoluta. M. BELLINCIONI, *Educazione*, cit., p. 111 sembra attribuire il carattere 'accidentato' dei percorsi del pensiero senecano più ad una questione di metodo che ad una diversità nel punto di vista: poiché torna ripetutamente su uno stesso pensiero, questo potrà essere ricostruito nella sua interezza e complessità solo grazie ad un paziente lavoro di ricostruzione, paragonabile alla composizione di un mosaico.

⁴⁰ *Ep.* 7: bisogna fuggire la folla per evitare il «contagio» dei vizi; tuttavia per chi non è ancora giunto alla saggezza anche la solitudine è dannosa: rimane in compagnia dei propri vizi (*Ep.* 10). *Ep.* 3, 5-6 (alternare attività e riposo: si tratta di un ritmo naturale); 104, 12: alternare speranza e disperazione per esercitarsi al distacco.

⁴¹ *Ep.* 5, 1: «Quod pertinaciter studes et omnibus omissis hoc unum agis, ut et meliorem cotidie facias, et probo et gaudeo»; *Ep.* 50, 1: «Quid enim aliud agis quam ut meliorem te ipse cotidie facias, ut aliquid ex erroribus ponas ...?»; *Ep.* 108, 4: «Qui ad philosophum venit cotidie aliquid secum boni ferat: aut sanior domum redeat aut sanabilius».

trasformazione dell'animo⁴². Perciò è necessario regolare anche la *cupiditas discendi* (Ep. 108, 1). Seneca frena Lucilio, ogni volta che questi gli pone delle domande su questioni teoriche finì a se stesse (come i sofismi della dialettica) o quando manifesta un'eccessiva brama di letture (Ep. 45, 1 e 5). Voler sapere più di quanto è sufficiente è una forma di intemperanza (Ep. 88, 36). Bisogna evitare la dispersione causata dal passare continuamente da una lettura all'altra (Ep. 2). E qui Seneca dà alcune regole pratiche su come leggere in maniera proficua, indicando il metodo da lui adottato: prima leggere l'intero testo per esteso; poi ripercorrere con attenzione quanto già letto ed estrarne alcuni passi particolarmente significativi; quindi applicarsi a meditare su di essi. I passi che stiamo esaminando, che non sono forse, da un punto di vista teorico, i più significativi dell'epistolario senecano, meritano tuttavia una qualche attenzione come testimonianza di un metodo di lavoro, rivelativa di una 'tecnica' del tutto personale. Una lettura delle *Lettere* nell'ottica delle strategie di direzione (e auto-direzione) potrebbe forse aggiungere qualche elemento all'interpretazione di punti dell'epistolario che rimangono tuttora problematici. Si prenda per esempio la presenza di Epicuro nelle *Lettere a Lucilio*. Le prime 29 lettere si chiudono quasi sempre con una massima di Epicuro che Seneca consegna a Lucilio in qualità di dono o «tributo», affinché ne faccia oggetto di meditazione. In seguito questa consuetudine viene a cadere, ed anche le testimonianze relative ad Epicuro vanno progressivamente diminuendo. Ma in Ep. 33, 5 leggiamo che le opere dei filosofi devono essere studiate attentamente e per intero, e che le massime e i 'fioretti' (*chreia*) vanno bene per i fanciulli. Bisogna anche imparare ad enunciare principi propri, non solo ricordare quelli degli altri (*hypomnemata*). In Ep. 39, 1, promettendo a Lucilio certi appunti richiestigli, Seneca distingue un «discorso regolare» da un «breviario» o «sommario»: «il primo metodo è più necessario a chi impara, il secondo a chi sa già; quello, infatti, insegna, questo richiama alla memoria». In questi passi Seneca sembra riferirsi implicitamente a fasi diverse dell'educazione filosofica. Al principiante (il «fanciullo») è preferibile fornire un materiale già selezionato sul quale lavorare (le massime)⁴³, per aiutarlo a prendere dimestichezza con la materia. In seguito dovrà imparare da sé ad estrarre da un testo, letto e studiato in maniera approfondita, ed esercitando la

⁴² Ep. 6, 1: «Intellego, Lucili, non emendari me tantum sed transfigurari»; 94, 48: «qui didicit et facienda ac vitanda percepit nondum sapiens est nisi in ea quae didicit animus eius transfiguratus est». Sulla *transfiguratio* cfr. P. GRIMAL, *Sénèque ou la conscience de l'Empire*, Paris 1978, pp. 372 ss.

⁴³ Cfr. anche Ep. 6, 5: Seneca evidenzia per Lucilio i passi più importanti.

propria autonomia di giudizio, i passi di maggiore densità. Una volta assimilati i contenuti potrà tornare ad utilizzare le massime, ma ad un livello di elaborazione superiore: gli serviranno semplicemente per ricapitolare, rimemorare quanto già appreso. Si può ipotizzare che nelle prime 29 lettere Seneca esemplificasse il primo stadio, attingendo – e prevalentemente per comodità pedagogica – le massime di Epicuro da uno gnomologio etico di cui disponeva⁴⁴?

Le massime sono di facile memorizzazione (e questo costituisce un pregio sia al primo sia al terzo livello, ovviamente per ragioni diverse). Ma sapere e memoria sono da Seneca accuratamente distinti⁴⁵. La memoria, che con i Pitagorici e Platone svolgeva un ruolo capitale nel processo di riappropriazione anamnestiche delle vite precedenti⁴⁶, sembra decadere con Seneca ad un ruolo puramente strumentale. Indubbiamente Seneca è più interessato a processi di approfondimento, assimilazione, trasformazione, metabolizzazione. Processi sui quali torna ripetutamente, illustrandoli con vivide similitudini: ci sono alcune cono-

⁴⁴ A mio avviso la valenza propedeutica delle sentenze di Epicuro nei libri I-III è da ravvisare non tanto nel contenuto (che ritorna anche in seguito) quanto nella forma gnomica che si presta ad esemplificare un livello elementare di apprendimento. Che Seneca prendesse le massime contenute nelle prime 29 lettere da uno gnomologio etico è tesi sostenuta da A. SETAIOLI, *Seneca e i Greci*, Bologna 1988, p. 183. Secondo I. LANA, *Le «Lettere a Lucilio» nella letteratura epistolare*, in *Sénèque et la prose latine*, Genève 1991, pp. 285 ss., la progressiva eliminazione, fino alla scomparsa, di passi epicurei si associa ad un interesse crescente per i problemi teorici attinenti alla filosofia morale, in vista dell'elaborazione dei *Libri morales philosophiae*. P. HADOT, *M. Foucault philosophe. Rencontre internationale*, Paris 1989, p. 266: Seneca 'usa' Epicuro esclusivamente per convertire Lucilio alla vita etica (richiamandosi a I. HADOT, *Épicure et l'enseignement philosophique hellénistique et romain*, in «Actes du VIIIe Congrès de l'Association G. Budé» Paris 1970, p. 351: sul carattere provvisorio e 'terapeutico' delle citazioni di Epicuro da parte di Seneca).

⁴⁵ *Ep.* 33, 8: «aliud autem est meminisse, aliud scire. Meminisse est rem commissam memoriae custodire; at contra scire est sua facere quaeque nec ad exemplar pendere et totiens respicere ad magistrum».

⁴⁶ Cfr. il quadro mitico ricostruito da J.-P. VERNANT in *Mythe et pensée chez les Grecs. Etudes de psychologie historique*, Paris 1965 (trad. it. *Mito e pensiero presso i Greci. Studi di psicologia storica*, Torino 1970, pp. 41-65) riprendendo tesi di L. GERNET, *Anthropologie de la Grèce antique*, Paris 1982 (trad. it. *Antropologia della Grecia antica*, Milano 1983, pp. 351-352) (presunte tecniche di controllo del respiro avrebbero permesso di attuare la rimembranza favorendo la concentrazione dell'anima). Polemico nei confronti di un'interpretazione degli esercizi spirituali in chiave «sciamanica» (ad esempio quella celebre di E.R. DODDS, *The Greeks and the Irrational*, Berkeley - Los Angeles 1963 [trad. it. *I Greci e l'irrazionale*, Firenze 1969]) è I. HADOT, *Che cos'è la filosofia*, cit., pp. 174 ss.

scienze (*disciplinae*) che appena apprese possono subito essere messe in pratica, così come ci sono alcuni colori che la lana assorbe immediatamente, mentre altri richiedono un lungo processo di cottura e macerazione: così è la saggezza (*Ep.* 71, 31), che può tradursi in attività solo dopo aver completamente imbevuto l'animo, non è sufficiente che si limiti a colorarlo in superficie (tra l'altro Seneca tratta del processo di tintura della lana, da un punto di vista tecnico, nelle *Naturales Quaestiones* – e questo è indicativo del modo in cui Seneca prendeva spunto per la meditazione da qualunque ambito dell'esperienza, a partire da considerazioni banali e quotidiane fino alle osservazioni di carattere tecnico o scientifico. Le *Naturales Quaestiones* sono ricche di esempi in questo senso).

Dunque bisogna assimilare, non memorizzare: la memoria trattiene solo in superficie, mentre il vero sapere consiste nel «far propria» (*sua facere*) ciascuna cosa⁴⁷. Solo gli alimenti assimilati diventano forza e sangue⁴⁸. Bisogna attingere un po' dovunque e poi rielaborare i contenuti, immertervi qualcosa di proprio, come fanno le api. Anche per questo è utile alternare la lettura alla scrittura: la scrittura costringe a questo sforzo di rielaborazione⁴⁹. Ma ciò che più conta è che bisogna trasformare se stessi in ciò che si è appreso. Anche nel *De beneficiis* Seneca sostiene che è meglio conoscere pochi precetti, ma che siano profondamente assimilati fino a farne parte di sé, affinché grazie alla quotidiana meditazione essi siano a portata di mano, per poterli mettere in pratica⁵⁰.

⁴⁷ *Ep.* 33, 8; 36, 3.

⁴⁸ *Ep.* 2; 84, 5. Secondo G. CAMBIANO, *La figura del filosofo e le altre forme del sapere*, in «Quaderni di Storia», XXXVII, 1993, p. 76, l'*incipit* del *Protagora* nel quale Socrate parla di cibi del corpo e cibi dell'anima, è significativo del modo in cui Platone concepisce la filosofia: essa mira a «produrre un nuovo tipo di uomo, quello che agli occhi di Platone è il vero uomo, l'uomo al meglio delle sue prerogative ... Con questa operazione Platone sancisce il nesso indissolubile tra filosofia e filosofo; l'attività è inseparabile dall'agente, dal tipo di uomo che la pratica; l'indagine intellettuale propria della filosofia permea e costruisce la vita di colui che la conduce. Da Platone in poi questa impostazione appare una costante nella filosofia antica». Viceversa oggi il problema della condotta di vita dei filosofi, in pubblico e in privato, è nettamente in secondo piano quando si tratta di valutare una posizione filosofica. Questo spiega fra l'altro il significato delle biografie nel lavoro filosofico antico come «strumento di battaglia filosofica» (*ibidem*, p. 81).

⁴⁹ *Ep.* 84, 3 ss.

⁵⁰ *De ben.* VII 2, 1. Alcune interessanti osservazioni su queste tecniche meditative sono proposte da P. RABOW, *Seelenführung*, cit., p. 325 e p. 23.

Guidata dal maestro nell'attuazione di queste tecniche, l'anima del discepolo viene trasformata, quasi modellata, come una materia duttile. Nella funzione di controllo che è chiamato ad esercitare, il maestro plasma il discepolo con il suo stesso sguardo: è allo stesso tempo custode ed esempio (come *custos* esercita una funzione negativa, censoria; in quanto *exemplar* stimola all'imitazione, sollecita una più attiva partecipazione del discepolo⁵¹). La funzione di controllo viene progressivamente interiorizzata – fino al raggiungimento della completa autonomia spirituale: «spero che la tua condotta ormai sia tale che io sappia che cosa fai ovunque ti trovi» (*Ep.* 50, 1). Il cammino verso la saggezza dura tutta la vita (*Ep.* 76, 3) ma si svolge a livelli diversi. La direzione deve trasformarsi in auto-direzione: bisogna ad un certo punto «congedare il precettore»⁵².

Seneca esorta ripetutamente Lucilio a rendersi indipendente, a formulare pensieri suoi e a trasmettere il proprio insegnamento ad altri. Le *Lettere* contengono anche suggerimenti e indicazioni su come Lucilio deve comportarsi con i suoi eventuali discepoli: il rapporto si prolunga così nel programma formativo di un nuovo direttore di coscienza⁵³.

⁵¹ M. BELLINCIONI, *Educazione*, cit., p. 74 propone la sequenza gerarchica *coactor* (poiché agli inizi il maestro deve quasi «forzare» il discepolo) – *custos* – *exemplar*. *Custos* è uno degli appellativi che spesso qualificano il maestro. Nella terminologia tecnica della direzione spirituale mi sembrano importanti anche *regere* e *rector*, che evidenziano la funzione di guida (cfr. per es. *De ira* III, 36, 4). Il *rector* (che può connotare anche Dio) è una figura che si inserisce in un quadro metaforico antico (come sinonimo di *gubernator* è il nocchiero della *Repubblica* platonica): non ha solo il significato di guida in senso morale, ma anche in senso politico. Secondo P. RABBOW, *Seelenführung*, cit., p. 325 appartengono alla terminologia tecnica della *meditatio* verbi come *concoquere*, *volvere*, *versare*, *conversare* (voltare e rivoltare nell'aratura, ruminare, assimilare il cibo). A. GUILLEMIN, *Pline et la vie littéraire de son temps* (Collections d'Études Latines, 4), Paris 1929, p. 169 si orienta, nell'individuare i termini 'tecnici' più verso le forme colloquiali dell'esortazione (*perge*, *persevera*). R.J. NEWMAN, *Cotidie meditare*, cit., p. 1494: la *exhortatio* di *Ep.* 99, 7 si compone di tre frasi, ciascuna delle quali inizia l'imperativo di verbi legati alla meditazione: *respice*, *cogita*, *observa*.

⁵² *Ep.* 25, 6; 20, 6: persisti nel tuo proposito e giungerai alla meta; oppure giungerai ad un punto tale che tu solo saprai di non esserci ancora arrivato; cfr. M. BELLINCIONI, *Educazione*, cit., p. 79: ognuno può essere guida o seguace a seconda del punto di vista (la meta si sposta continuamente).

⁵³ Un più vasto ed ambizioso progetto in questa direzione è forse l'opera di Seneca come precettore di Nerone, che a sua volta dovrebbe farsi educatore del popolo che gli è affidato (cfr. M. BELLINCIONI, *Potere ed etica in Seneca*, Brescia 1984, sul *De Clementia*). Educare il *rector* significherebbe accedere al potere come strumento del *bene facere* (anche la punizione diventerebbe un mezzo per correggere, indirizzando al bene: da cui il tema della *clementia*). Ritorna il sogno platonico di trasformare il *princeps*

Inoltre, in quanto spesso Seneca parla all'amico, oltre che al discepolo⁵⁴, confidandogli le proprie esperienze e i propri dubbi riguardo a rapporti che intrattiene con altri, le *Lettere* si presentano non solo come una testimonianza di direzione spirituale, ma anche come una riflessione su caratteristiche e modalità della direzione stessa, riflessione nel corso della quale Seneca ritorna ripetutamente su tappe di un cammino già percorso.

2. La presenza del maestro

Seneca invia a Lucilio dei libri, segnalando in essi i passi più importanti. Tuttavia la viva voce e la convivenza sono più utili di qualsiasi discorso scritto⁵⁵. Seneca allude qui ad una delle caratteristiche principali del rapporto fra maestro e discepolo: la frequentazione intensiva ed affettiva. Determinante è la presenza costante del maestro, anche se non fisicamente, ma tramite segni, come le lettere:

«Ti ringrazio delle tue lettere frequenti: infatti ti riveli a me nell'unico modo possibile. Non ricevo mai una tua lettera senza che mi trovi subito con te».

Ancora più dei ritratti le lettere ci portano la vera immagine, le vere caratteristiche dell'amico assente⁵⁶. Proprio perché è un segno della «presenza» dell'amico e maestro, la lettera deve essere scritta in uno stile molto semplice e immediato, colloquiale; questa conversazione

in *sapiens*. Purtroppo rimane cruciale il problema di «dire la verità» ai potenti (*De beneficiis*, VI, 30, 3 ss.).

⁵⁴ Un tentativo di ricostruire fisionomia e personalità storica di Lucilio è attuato da L. DELATTE, *Lucilius, l'ami de Sénèque*, in «Les études classiques», IV, 1935, pp. 367-385; 546-590. Lucilio sarebbe l'unico, fra i 'discepoli' di Seneca (Novato, Paolino, Liberale, Sereno) a rispondere adeguatamente alle aspettative del maestro. Rimane comunque, a mio avviso, molto interessante la figura di Sereno quale emerge dalle prime pagine del *De tranq. an.* (avrebbe potuto essere un 'secondo Lucilio', se non fosse morto prematuramente?).

⁵⁵ *Ep.* 6, 5: «Plus tamen tibi et viva vox et convictus quam oratio proderit; in rem praesentem venias oportet, primum quia homines amplius oculis quam auribus credunt, deinde quia longum iter est per praecepta, breve et efficax per exempla».

⁵⁶ *Ep.* 40, 1: «Quod frequenter mihi scribis gratias ago; nam quo uno modo potes te mihi ostendis. Numquam epistolam tuam accipio ut non protinus una simus. Si imagines nobis amicorum absentium iucundae sunt, quae memoriam renovant et desiderium absentiae falso atque inani solacio levant, quanto iucundiores sunt litterae, quae vera amici absentis vestigia, veras notas adferunt?»

«penetra a poco a poco nell'animo»⁵⁷; le parole devono spargersi nell'animo come semi: sono piccola cosa, ma dispiegano una grande forza quando trovano il terreno adatto (*Ep.* 38, 2). Altrove Seneca aggiunge: «vorrei mostrarti quello che sento, anziché doverlo esprimere con parole» quasi a voler azzerare persino la distanza costituita dalla parola⁵⁸. Al dialogo epistolare Seneca pone un'unica clausola restrittiva: si rifiuta di dare a Lucilio consigli su questioni pratiche: sia perché i consigli fanno riferimento ad una situazione particolare e pertanto devono essere tempestivi; sia perché vorrebbe che Lucilio si allontanasse il più possibile dalla vita pubblica e che imparasse a giudicare di volta in volta cosa ricercare e cosa evitare tenendo lo sguardo fisso al sommo bene, l'unico fine della vita⁵⁹.

Ripetutamente Lucilio chiede a Seneca di scrivergli ancora più spesso (*Ep.* 118, 1); gli fa domande sulla sua attività quotidiana (*Ep.* 76, 1): ogni giorno e in ogni istante della giornata (*Ep.* 83, 1). La descrizione della giornata di Seneca è l'equivalente di un esame di coscienza in forma scritta, del quale Seneca illustra preliminarmente l'utilità: «diventiamo sempre più cattivi perché nessuno esamina la propria vita»; la riflessione sul passato deve servire ad illuminare il futuro. La sua è

⁵⁷ *Ep.* 38, 1: «Merito exigis ut hoc inter nos epistularum commercium frequentemus. Plurimum proficit sermo, quia minutatim inrepat animo».

⁵⁸ *Ep.* 75, 1-2: «Minus tibi accuratas a me epistulas mitti quereris. Quis enim accurate loquitur nisi qui vult putide loqui? Qualis sermo meus esset si una desideremus aut ambulemus, inlaboratus et facilis, tales esse epistulas meas volo, quae nihil habent accersitum nec fictum. Si fieri posset, quid sentiam ostendere quam loqui mallet». Anche la virtù vorrebbe poterla indicare con il dito (71, 4: «digito ... demonstrandum»). Questa immediatezza del gesto al di là di ogni verbalizzazione – e dunque razionalizzazione – sembra avvicinarsi ad alcuni tratti della spiritualità orientale (G. DELEUZE, *Logique du sens*, Paris 1969 [trad. it. *Logica del senso*, Milano 1975, p. 128] paragona aneddoti e metafore dello stoicismo ai *koan* della tradizione buddista zen; anche il bastone di Cratete che frantumava la pentola di lenticchie [*SVF*, I, 1] ricorda il bastone del maestro zen: il gesto che ammaestra, che illumina per la sua immediatezza).

⁵⁹ *Ep.* 22, 1-2; 71, 1-2. I. HADOT, *Seneca*, cit., pp. 165 ss. riallacciandosi alle tesi di A. GUILLEMIN, *Pline*, cit., richiama l'attenzione su questa pratica di dare e chiedere «consigli» agli amici in tutte le circostanze importanti della vita come una componente fondamentale dell'amicizia e quindi della direzione di coscienza nell'antichità, sottolineando forse eccessivamente la continuità con una certa tradizione. A me sembra che qui Seneca stia prendendo posizione proprio rispetto a questa pratica convenzionale per inaugurare una nuova forma della «direzione» fra amici: ciò che si cerca non è più una guida per la vita pubblica, sociale, bensì una guida ai percorsi dell'io, dell'anima (cfr. anche *Ep.* 118, 1-2, dove prende le distanze dall'epistolario ciceroniano). Cfr. M. FOUCAULT, *La scrittura di sé*, cit., p. 15.

una descrizione minuziosa: Seneca parla degli esercizi fisici, delle sue condizioni di salute, di ciò che mangia, di come dorme, dei bagni, dei rumori che vengono dalla strada (e di come si addestra a sopportarli, grazie alla consuetudine e alla concentrazione)⁶⁰, delle sue letture e riflessioni. In questo modo ogni cosa diventa spunto per esercizi e meditazioni, e nello stesso tempo fornisce esempi concreti al discepolo. Questa estrema attenzione al particolare svolge un duplice ruolo: da un lato passare l'intera vita al setaccio, così che in nessun luogo possa annidarsi l'errore; dall'altro ricreare un effetto suggestivo di vicinanza. Il discepolo deve avere la sensazione che il maestro sia lì con lui, al punto da poterlo quasi toccare. Quando il progresso spirituale perverrà ad una fase più evoluta questa presenza potrà essere semplicemente evocata: infatti la vicinanza è scritta nell'animo, e consente di intrattenersi anche con gli amici lontani, o con quelli scomparsi⁶¹. Questi passi costituiscono una testimonianza preziosa anche per quanto riguarda caratteri e funzioni della scrittura epistolare nella direzione di coscienza: non solo rappresenta il ponte fra maestro e discepolo, ma costringe anche ad uno sforzo di autocomprensione, rielaborazione. Infine ha la funzione di un esame di coscienza «pubblico», di esposizione dei propri vizi⁶².

Ma anche in un altro senso Seneca ha presente l'importanza della vicinanza del maestro; e qui Seneca pensa ai grandi maestri (Socrate, Zenone stoico, Epicuro). Non tanto il loro insegnamento ha influito sui discepoli, ma la convivenza con loro, poter osservare il loro modo di vivere, vedere la lezione filosofica tradotta in lezione di vita⁶³. Nel *Simposio* platonico (174d-175d) Agatone invita Socrate a sederglisi accanto, affinché con quella vicinanza (dice ironicamente) gli si possa trasmettere anche la sapienza; nel *Teage* (130 d), Aristide afferma che il suo progresso spirituale era grande quando si trovava in presenza di

⁶⁰ In *Ep.* 56, 5, dopo aver descritto minuziosamente l'ampio spettro di voci, suoni, rumori provenienti dall'esterno: «animum enim cogo sibi intentum esse nec avocari ad externa». Cfr. anche *De ira* III, 35, 1-3.

⁶¹ *Ep.* 55, 9-11; 63, 7; 64, 1. Si noti la continuità tematica che attraversa piccoli gruppi di lettere, contigue o vicine.

⁶² M. FOUCAULT, *La scrittura di sé*, cit., p. 13: la corrispondenza «costituisce una certa maniera di manifestarsi a se stessi e agli altri»; *ibidem*, p. 14: «scrivere è 'rivelarsi', farsi vedere, far apparire il proprio volto verso l'altro».

⁶³ Sulla consuetudine di ospitare dei filosofi nella propria casa vedi I. HADOT, *Seneca*, cit., p. 165.

Socrate, e in particolar modo se lo guardava o se lo toccava⁶⁴. Qualcosa di questo carattere osmotico della trasmissione della saggezza pervade anche il pensiero di Seneca: il sole abbronzava anche chi non vi si espone con questo scopo; chi a lungo si trattiene in una bottega di profumi, ne rimane impregnato. In maniera analoga le parole dei filosofi mettono radici nell'animo, impercettibilmente. È interessante osservare come Seneca analizzi questi meccanismi inconsci, pre-razionali, sia sul versante positivo sia su quello negativo. Le parole del filosofo sortiscono un effetto analogo a quello delle lusinghe dell'adulatore, probabilmente sfruttando lo stesso canale di comunicazione psicagogica. Le Sirene, che per Seneca sono cifra dell'adulatore, sono anche emblema del Socrate senofonteo. Lusinga dell'adulazione ed educazione alla saggezza utilizzano, a questo livello, lo stesso tipo di suggestione incantatoria⁶⁵.

Queste tecniche (e sicuramente se ne potrebbero individuare altre) sembrano organizzarsi in un 'metodo' che – almeno nelle sue linee fondamentali – si potrebbe ipotizzare così strutturato:

a. Modificazioni dell'anima per mezzo di interventi operati sul corpo: abitudine alla semplicità, alla frugalità, alla sopportazione del dolore; controllo e limitazione dei desideri. Pur senza giungere a pratiche rituali, quali l'astinenza da cibi carnei (che pure in gioventù ha osservato, sotto l'influenza della setta neo-pitagorica dei Sesti: *Ep.* 108, 17-18), Seneca è persuaso che disciplina e padronanza del corpo siano fondamentali per conseguire il controllo sulle passioni dell'anima⁶⁶. Il corpo,

⁶⁴ Cfr. I. HADOT, *Che cos'è la filosofia*, cit., p. 32: «Socrate agisce su coloro che lo ascoltano in maniera irrazionale, grazie all'emozione che provoca e all'amore che suscita»; i suoi discorsi mordono il cuore, come una vipera, lasciando l'animo sconvolto (*Symp.* 215 c; 218 b). Nel *Menone* Socrate è paragonato ad una torpedine di mare, il cui contatto provoca torpore, nell'*Apologia* (30 e) ad un tafano, che continuamente pungola coloro che incontra. Il motivo della puntura dell'insetto è ricordato anche da Seneca: «Il solo incontro coi saggi ... è utile; e puoi trarre qualche profitto (*proficias*) da un uomo grande, anche se egli tace. Né ti potrei dire così facilmente in che modo un tale uomo giovi, come potrei capire che mi ha giovato. 'Certi piccoli animali', come dice Fedone, 'quando mordono non si sentono, tanto sottile è la loro forza e tale che non ci permette di accorgerci del pericolo: il gonfiore rivela la puntura e nello stesso gonfiore non appare alcuna ferita. La stessa cosa ti succederà intrattenendoti con gli uomini saggi: non riuscirai a scorgere come e quando essi ti giovino, scorgerai però che ti hanno giovato ... Pitagora afferma che l'animo di chi entra in un tempio ed osserva da vicino le statue degli dei ed attende il responso di un oracolo, si trasforma» (*Ep.* 94, 40-42).

⁶⁵ *Ep.* 108, 4; cfr. inoltre *Ep.* 123, 8 e 38, 1-2. Su Ulisse e le Sirene cfr. *Ep.* 123, 12; 31, 2; 88, 7. L'immagine è usata da SENOFONTE in *Mem.*, II, 6, 11-12:

⁶⁶ *Ep.* 14 e 15; cfr. *De ira*, III, 36, 1.

zona di confine tra l'interno e l'esterno, terra di nessuno pericolosamente esposta all'aggressione degli accessi passionali, è la falla attraverso la quale i vizi possono irrompere nell'anima. Di qui l'importanza di addestrare accuratamente i sensi, in particolar modo vista e udito (*De ira* III, 35), a selezionare il materiale proveniente dall'esterno, e a rispondere in maniera equilibrata.

b. Tecniche pre-razionali: la quotidianità dell'esercizio, la ripetitività irriflessa dell'abitudine, la valenza educativa della retorica come persuasione che modifica e plasma l'anima. Un ruolo determinante è svolto dal controllo dell'immaginazione⁶⁷, per evitare di amplificare all'infinito gli stimoli corporei (per natura limitati) nei fantasmi ossessivi della paura e del desiderio.

c. Riflessione filosofica, analisi di problemi più complessi da un punto di vista teorico. Quando il discepolo è ormai convinto della necessità di dedicarsi alla filosofia, quando ha acquisito i primi fondamentali rudimenti, il discorso teorico può farsi più elaborato. Per esempio: il Seneca dei *Dialoghi* si pronuncia sempre negativamente riguardo ai paradossi degli stoici, che sembrano invece recuperati all'interno della seconda parte del *corpus* epistolare. Lo schema che viene qui suggerito non è comunque pensato come una rigida struttura da sovrapporre all'epistolario: è piuttosto il compendio di osservazioni distribuite in ordine sparso. Non escluderei tuttavia che una – almeno parziale – articolazione delle «tecniche» per ordine di complessità crescente possa essere argomentata (carattere protettivo delle prime trenta lettere «epicuree» – incremento progressivo dell'interesse per le questioni teoriche)⁶⁸.

3. *Le regole del gioco*

Il rapporto fra maestro e discepolo non è a senso unico: è perennemente articolato in moduli di reciprocità che ne fanno un processo circo-

⁶⁷ *Ep.* 13, 4: «Plura sunt, Lucili, quae nos terrent quam quae premunt, et saepius opinione quam re laboramus»; poiché le passioni sono radicate nella *opinio* bisogna costantemente interrogare se stessi (*Ep.* 6; 14, 4): è potente la suggestione esercitata dalla vista degli strumenti di tortura (l'immaginazione ingigantisce il dato sensibile); 78, 13: «levis est dolor si nihil illi opinio adiecerit»; 24, 12: «Illud autem ante omnia memento, demere rebus tumultum ac videre quid in quaque re sit: scies nihil esse in istis terribile nisi ipsum timorem».

⁶⁸ Cfr. M. BELLINCIONI, *Educazione*, cit., p. 111.

lare. Seneca vuole mettere in comune con Lucilio gli strumenti che hanno operato il suo miglioramento; lo scopo dell'apprendere è per lui una ritrasmissione del sapere attraverso l'insegnamento⁶⁹. Ma dal progresso spirituale di Lucilio, Seneca confida di trarre a sua volta dei vantaggi. Il maestro gode dei progressi del discepolo, lo esorta, lo incita, e infine incoraggia uno che a sua volta lo incoraggia⁷⁰. In questo rapporto entrambi mettono in gioco il loro essere e il loro sapere; ogni nuova acquisizione del discepolo è illuminante anche per il maestro. Ma esiste anche il rischio che colui al quale porgi la mano ti trascini con sé alla rovina⁷¹. Il rischio tuttavia deve essere calcolato, e soprattutto deve valerne la pena; perciò Seneca suggerisce a Lucilio una triplice regola: 1. raccogliti in te stesso, per quanto puoi; 2. trattieniti con coloro che sono capaci di renderti migliore; 3. lasciati avvicinare da coloro che tu puoi rendere migliori⁷². Il discepolo si sceglie un modello (è una scelta che deve tener conto delle inclinazioni naturali, dei gusti, delle affinità: se Catone ti sembra troppo severo, dice Seneca a Lucilio, scegli un Lelio, scegli comunque uno del quale ti piacciono stile di vita, modo di esprimersi, il volto stesso «che è specchio dell'anima»)⁷³. Il maestro dal canto suo sceglie, o quantomeno seleziona, i discepoli. È interessante notare che in entrambi i casi Seneca cita criteri propri della fisiognomica, come si diceva che facesse Pitagora⁷⁴.

⁶⁹ *Ep.* 6, 4: «Ego vero omnia in te cupio transfundere, et in hoc aliquid gaudeo discere, ut doceam; nec me ulla res delectabit, licet sit eximia et salutaris, quam mihi uni sciturus sum. Si cum hac exceptione detur sapientia, ut illam inclusam teneam nec enuntiem, reiciam».

⁷⁰ *Ep.* 34, 2: «Adsero te mihi; meum opus es. Ego cum vidissem indolem tuam, inieci manum, exhortatus sum, addidi stimulos nec lente ire passus sum sed subinde incitavi; et nunc idem facio, sed iam currentem hortor et invicem hortantem».

⁷¹ *Ep.* 29, 4: «Marcellinum nostrum ego nondum despero; etiamnunc servari potest, sed si cito illi manus porrigitur. Est quidem periculum ne porrigentem trahat; magna in illo ingeni vis est, sed iam tendentis in pravum. Nihilominus adibo hoc periculum et audebo illi mala sua ostendere».

⁷² *Ep.* 7, 8: «Recede in te ipse quantum potes; cum his versare qui te meliorem facturi sunt, illos admitte quos tu potes facere meliores. Mutuo ista fiunt, et homines dum docent discunt».

⁷³ *Ep.* 11, 10: «Elige itaque Catonem; si hic tibi videtur nimis rigidus, elige remissioris animi virum Laelium. Elige eum cuius tibi placuit et vita et oratio et ipse animus ante se ferens vultus; illum tibi semper ostende vel custodem vel exemplum».

⁷⁴ PORFIRIO, *Vita Pyth.* 54; GELLIO, *Noct. att.* I, 9, 2. Socrate seguiva anche in questo le indicazioni del *daimon* (*Teage*, 129 e).

Alcuni esempi di criteri-guida per la selezione del discepolo sono accennati (implicitamente) in un passo del *De ira* che ha per oggetto l'esame di coscienza:

«Questo vedi di non farlo più; per questa volta ti perdono. In quella discussione sei stato troppo polemico; in futuro non scontrarti più con gli incompetenti. Non voglio imparare, quelli che non hanno mai imparato. Quello lo hai rimproverato con eccessiva franchezza, pertanto non lo hai corretto, lo hai offeso: d'ora in poi, non guardare soltanto se è vero quello che dici, ma anche se la persona alla quale parli è in grado di sopportare la verità. L'uomo buono accoglie volentieri gli ammonimenti, le persone peggiori reagiscono aspramente a chi le guida»⁷⁵.

Le direttive che in questo passo Seneca impartisce a se stesso possono essere così riassunte: 1. non bisogna investire le proprie energie e le proprie aspettative in chi non vuole apprendere; 2. bisogna «dire la verità» in maniera graduale, valutando la capacità di sopportarla di chi ascolta; 3. c'è una regola che consente di valutare gli uomini in generale: l'uomo buono si riconosce dal fatto che sa accettare i rimproveri e viceversa (in *Ep.* 25, 2 per esempio l'uomo buono – o potenzialmente buono – si riconosce dalla capacità di arrossire dei propri vizi, perché significa che non hanno ancora messo radici nell'animo e possono essere rimossi). La cosa più interessante è forse che in questo caso siamo di fronte all'esame di coscienza di un direttore spirituale; non esamina se stesso o il proprio personale progresso, bensì gli errori commessi nella valutazione dell'interlocutore e nell'operato che ne conseguiva. Peraltro la direzione spirituale di Seneca è sempre anche auto-direzione: Seneca sperimenta su di sé i rimedi che poi propone a Lucilio; e si mette continuamente alla prova, quasi volesse sorprendersi in fallo, prendendo al laccio i propri vizi: «oggi mi sono sottoposto ad una prova all'improvviso»⁷⁶.

⁷⁵ *De ira*, III, 36, 4: «Vide ne istud amplius facias: nunc tibi ignosco. In illa disputatione pugnacius locutus es: noli postea congregi cum imperitis. Nolunt discere, qui numquam didicerunt. Illum liberius admonuisti quam debebas, itaque non emendasti, sed offendisti: de cetero vide, non tantum an verum sit quod dicis, sed an ille cui dicitur veri patiens sit. Admoneri bonus gaudet, pessimus quisque rectorem asperrime patitur». Cfr. *Ep.* 29, 1-3: ammonire e consigliare tutti, indiscriminatamente, comporta il rischio di una perdita di autorità: ne consegue che il discorso educativo non avrà più peso sufficiente neppure presso quelli che avrebbe potuto persuadere.

⁷⁶ *Ep.* 123, 5: «Aliquod demum experimentum animi sumpsi subito; hoc enim est simplicius et verius. Nam ubi se praeparavit et indixit sibi patientiam, non aequae apparet quantum habeat verae firmitatis: illa sunt certissima argumenta quae ex tempore dedit». Si potrebbe quindi ipotizzare che questo tipo di 'prova' si collochi su un piano superiore rispetto alla più famosa «praemeditatio futurorum malorum».

Si è accennato in questo modo ad alcune implicite regole che il rapporto maestro/discepolo deve osservare – benché si tratti di un rapporto strutturalmente libero, volontario⁷⁷. Il discepolo può essere respinto, nel caso in cui si dimostri indegno (ci sono nelle *Lettere* alcuni casi in cui Seneca consiglia Lucilio di lasciar perdere alcuni 'discepoli' non troppo promettenti); ma ci sono regole che anche il maestro deve rispettare, per esempio la gradualità pedagogica.

Il particolare tipo di rapporto che si viene a creare tra maestro e discepolo è colto da M. Foucault in uno dei suoi aspetti più tipici, e descritto in termini di «contratto parresiasico»: è necessario che l'interlocutore stia al gioco, che sia disposto a sentirsi dire la verità su di sé⁷⁸. Ma forzare troppo i limiti di questo 'contratto' comporta il rischio di una revoca dell'accettazione di stare al gioco; Foucault cita l'esempio di Diogene cinico che provoca con i suoi insulti Alessandro Magno fino al limite, e deve poi blandirlo con finti complimenti per recuperarlo all'interno del rapporto⁷⁹ – infatti il maestro non solo deve 'catturare' il discepolo (e il motivo della caccia è ancora una volta di origine socratica, reperibile soprattutto nel Socrate senofonteo)⁸⁰ ma deve anche saperlo trattenere e ri-coinvolgerlo nei momenti in cui questi vorrebbe sottrarsi⁸¹. Sul rispetto di questo limite, su questa gradualità che è un criterio di cautela terapeutica Seneca insiste anche nel *De beneficiis*:

⁷⁷ Cfr. I. HADOT, *Che cos'è la filosofia*, cit., pp. 173-174: anche gli esercizi spirituali sono «pratiche volontarie e personali destinate a operare una trasformazione del sé».

⁷⁸ Che cosa M. Foucault intenda per 'gioco' (in questo caso 'gioco parresiasico' o 'gioco di verità') è chiarito bene in M. FOUCAULT, *Dits et écrits*, Paris 1994 (trad. it. *Archivio Foucault*, Milano 1996, p. 289): si tratta di un insieme di regole, di procedure che conducono ad un certo risultato – il termine non deve essere frainteso nel senso di qualcosa di fittizio o superficiale. Anche nel presente contesto è importante il carattere di regola, o codice, che struttura normativamente il rapporto maestro-discepolo, conferendogli una fisionomia bene definita.

⁷⁹ M. FOUCAULT, *Discorso e verità*, cit., pp. 84 ss.

⁸⁰ *Mem.* II, 6, 9 ss.; III, 11, 6 ss.

⁸¹ È una dinamica molto simile quella che si esplica tra medico e paziente nella terapia psicoanalitica. Sullo sfondo di tematiche heideggeriane parla di una «resistenza» del discepolo A.G. GARGANI, *La figura del maestro. Esemplarità, autenticità e inautenticità*, in G. VATTIMO (ed), *Filosofia '94*, cit., pp. 15-35: 'razionalizzando' il discepolo si difende dalla verità espressa dal maestro per intuizione originaria (verità che peraltro il discepolo – pur non essendone consapevole – già condivide). Il passo in questione (pp. 24 ss.) illustra e commenta un testo del maestro taoista CHUANG-TZU (XVII, 13).

«Spesso un rimprovero troppo forte ha annientato un sentimento di vergogna ancora incerto. Nessuno ha paura di diventare ciò che sembra già: chi è colto in flagrante perde ogni senso di vergogna»⁸².

Il maestro è lo specchio che svela al discepolo l'immagine della propria anima deformata dal vizio, ma questo svelamento deve avvenire a poco a poco: se la presa di coscienza è traumatica si rischia una perdita definitiva del discepolo, una sua definitiva ricaduta nel vizio.

⁸² *De ben.* VII, 28, 3: «nemo ide esse, quod iam videtur, timet; deprenso pudor emittitur»: cfr. *Ep.* 100, 12: non bisogna togliere la speranza della riuscita; cfr. *Ep.* 70, 22.