

di *Lucio Anneo Seneca*
[4 a.C. / 6 d.C.]

1. È l'animo che devi cambiare, non il cielo sotto cui vivi

Sono pochi quelli che decidono saggiamente su se stessi e sulle proprie cose. Tutti gli altri, a somiglianza degli oggetti che galleggiano nei fiumi, non vanno da sé, ma sono trasportati. Alcuni, dove la corrente è più lenta, sono spinti mollemente; altri sono travolti dalla corrente più rapida; altri sono depositati vicino alla riva, dove la corrente si affievolisce; altri infine sono scagliati in mare con moto impetuoso.

Tu credi che sia capitato solo a te, e ti meravigli come di un fatto strano di non esser riuscito a liberarti della tristezza e della noia, malgrado i lunghi viaggi e la varietà dei luoghi visitati. Il tuo spirito devi mutare, non il cielo sotto cui vivi. Anche se attraversi il vasto oceano; anche se, come dice il nostro Virgilio, « ti lasci dietro terre e città », dovunque andrai ti seguiranno i tuoi vizi. Disse Socrate ad uno che si lamentava per lo stesso motivo: « Perché ti meravigli che non ti giovino i viaggi? Tu porti in ogni luogo te stesso; t'incalza cioè sempre lo stesso male che t'ha spinto fuori ». Che giovamento può darti la varietà dei paesaggi o la conoscenza di città e luoghi nuovi? Tale sbalottamento non serve a nulla. Chiedi perché tu non trovi sollievo nella fuga? Perché tu fuggi sempre in compagnia dite stesso. Nessun luogo ti piacerà finché non avrai abbandonato il peso che hai nell'animo (...) Tu corri qua e là per cacciare via il peso che ti opprime e che diventa più gravoso coi tuo stesso agitarti. Similmente sulla nave il carico esercita minore pressione se è ben fissato, mentre, se si sposta disordinatamente, fa sommergere il fianco su cui viene a gravare. Qualunque cosa tu faccia, lo fai a tuo danno; e con lo stesso movimento ti danneggi, perché scuoti un ammalato. Ma quando tu riuscissi ad estirpare codesto male, ogni cambiamento di luogo ti sarà piacevole. Potrai anche essere cacciato nelle terre più lontane e più barbare; ogni luogo, qualunque esso sia, sarà per te ospitale. L'importante è sapere con quale spirito arrivi, non dove arrivi... Non approvo coloro che si gettano in mezzo ai flutti e preferiscono una vita tumultuosa, e perciò lottano strenuamente con le difficoltà di ogni giorno. Il saggio le saprà tollerare, ma non le cercherà, e vorrà vivere in pace piuttosto che nei contrasti. Non giova molto essersi liberato dai propri vizi, se bisogna poi combattere con quelli degli altri. Tu dirai: « Trenta tiranni vissero intorno a Socrate, ma non riuscirono a fiaccare l'animo ». Che conta quanti siano i tiranni? La schiavitù è una e chi l'ha disprezzata è libero, qualunque sia il numero dei padroni. Devo ormai concludere, ma non senza aver pagato la mia tassa. « La conoscenza dei propri difetti è l'inizio della guarigione. » Mi sembra che questo motto di Epicuro sia molto giusto. Chi non sa di peccare non può correggersi. Prima di emendarsi, occorre essersi accorti del fallo. Alcuni si gloriano dei vizi; ma se li annoverano fra le virtù, come possono pensare alla guarigione? Perciò, per quanto puoi, accusati da te, esamina le tue colpe. Prima esercita la funzione di accusatore, poi quella di giudice; e in ultimo quella di avvocato difensore. All'occorrenza, sappi anche infliggerti una condanna.

2. Bisogna lottare contro le passioni

Questa di cui parlo e a cui tento di condurti è una gioia duratura, che nasce e si espande dal di dentro.

Non mi piace che tu ti sposti continuamente, passando da un luogo all'altro. Anzitutto, questi frequenti spostamenti sono sintomo di un animo instabile. Esso non può trovare pace, se non cessa di andare errando e guardando qua e là. Per dare fermezza ai tuo animo, devi prima arrestare la fuga del corpo. In secondo luogo, i rimedi giovano di più quando sono continui: non si deve interrompere la quiete e l'oblio della vita precedente. I tuoi occhi si svezzinano da molte cose, e le tue orecchie si abituano a intendere un linguaggio più sano. Ogni volta che

uscirai in pubblico si presenterà sul tuo cammino qualcosa che risveglierà i tuoi desideri. Come chi tenta di liberarsi da una passione amorosa deve evitare ogni cosa che gli ricorda la persona amata — perché niente si riaccende più facilmente dell'amore —, così chi vuol liberarsi dal rimpianto di tutte quelle cose per cui bruciò di passione tenga ben lontani gli occhi e gli orecchi da ciò che ha abbandonato. La passione torna presto a muover guerra: dovunque si volgerà, vedrà di trarre immediato profitto dalla situazione. Non c'è nessun vizio che non offra un vantaggio: l'avarizia promette denaro la lussuria molti svariati piaceri, l'ambizione la porpora e il favore popolare, e quindi la potenza e tutto ciò che essa porta con sé. I vizi ti lusingano con la loro ricompensa: tu devi vivere senza paga. A malapena in tutta una vita si riesce a imporre il giogo ai vizi, imbalanziti da un lungo periodo di libero sfogo; ciò non è certo possibile se ci permettiamo delle interruzioni in così breve tempo. Per condurre a termine anche una sola opera, di qualunque genere essa sia, c'è bisogno di una vigilanza e di un impegno senza riposo. Se vuoi darmi ascolto, preparati con un'assidua meditazione a ben ricevere la morte, se le circostanze te lo consiglieranno, a cercarla. Che ella venga a noi o che noi andiamo a lei, non ha importanza. Persuaditi che è falso quel motto che ripetono gli ignoranti: « È bello morire di morte naturale ». La morte è sempre naturale. Dirai meglio: nessuno muore se non nel giorno destinato. Niente del tuo tempo va perduto con la morte: quello che lasci non è più tuo.

3. Bisogna esercitare lo spirito più che il corpo

I metalli di scarso valore si trovano a fior di terra; quelli preziosi si nascondono nelle profondità del sottosuolo, ma daranno una soddisfazione più piena alla tenacia di chi riesce a estrarli. Le cose di cui si diletta il volgo danno un piacere effimero e a fior di pelle; e qualunque gioia che viene dall'esterno è inconsistente.

(...) Penso fra me quanto numerosi sono gli uomini che esercitano il corpo e quanto sono pochi quelli che tengono in esercizio lo spirito. Che concorso di popolo a un divertimento frivolo, e che solitudine intorno alla scienza! Che fiacchezza d'animo hanno quelli di cui ammiriamo i muscoli e la bella presenza! (...)

Il corpo, per aver vigore, ha bisogno di molte cose. L'animo cresce da sé, si alimenta, si esercita da sé. Gli atleti hanno bisogno di molto cibo, di bevande, di molto olio per ungersi e, infine, di faticosi allenamenti. Tu potrai possedere la virtù senza vistosi apparati, senza spesa. Tutto ciò che può renderti virtuoso lo hai già con te. Che ti occorre per acquistare la virtù? La volontà. Che altro di meglio potresti volere, se non sottrarti alla schiavitù che opprime tutti e da cui anche gli schiavi più sordidi e miserabili tentano in ogni modo di liberarsi? Essi versano per il riscatto quel peculio che hanno risparmiato a spese del loro ventre; e tu che credi di essere nato libero, non avrai desiderio di raggiungere a qualunque costo la vera libertà? Perché guardi la tua cassaforte? La libertà non può conseguirsi con il denaro. Non serve scrivere nei contratti la parola « libertà »; è un bene che non è posseduto né da chi compra né da chi vende. Te lo devi dare tu; a te devi chiederlo. Anzitutto, liberati dalla paura della morte, che t'impone il suo giogo; poi dalla paura della povertà. Se vuoi sapere come in essa non ci sia nulla di male, metti a confronto il volto dei poveri con quello dei ricchi: il povero ha un sorriso più frequente e più schietto: non si affanna nel suo intimo; anche se ha qualche preoccupazione, questa passa subito come una nuvoletta. Ma l'allegria dei ricchi, che la gente giudica felici, è falsa e inquinata da profonda tristezza, tanto più profonda in quanto talvolta non possono neppure mostrarla apertamente e, mentre gli affanni rodono il loro cuore, devono rappresentare la parte dell'uomo felice. Devo servirmi spesso di questo paragone. Infatti, non ce ne sono altri che possano esprimere con più efficacia la commedia della vita umana ove recitiamo così male le parti assegnateci. Quello che avanza imponente sulla scena e dice a testa alta: « Sono il re di Argo; Pelope mi lasciò un regno che dall'Ellesponto si estende fino all'Istmo battuto dal mare Ionio » è uno schiavo e riceve cinque moggi di farina e cinque denari di paga. Quell'altro che, pieno di boria e di tracotanza, dice: « Se non stai quieto, o Menelao, morirai per mia mano » è pagato a giornata e dorme sopra un pagliericcio. Lo stesso può dirsi di tutti questi smidollati che passano in lettiga sopra le teste della folla. La

felicità di tutti costoro è una farsa; se togli loro la maschera, li disprezzerai... E giudichi un uomo dalle ricche vesti dio lo adornano? (...)

Vedi quel re di Sicilia o di Sarmazia col capo adorno di un diadema? Se vuoi giudicarlo e conoscerlo integralmente, sciogli la benda regale: quante miserie essa nasconde! Ma perché parlo degli altri? Se vorrai giudicare bene te stesso, lascia il denaro, il palazzo, la tua posizione sociale e osservati bene nel tuo intimo. Invece ora ti affidi al giudizio superficiale degli altri. Addio.

NOTA

ⁱ L'autore delle *Lettere a Lucilio* nacque a Cordova, in Spagna, attorno al 4 a.C. Figlio del retore Lucio Anneo Seneca, fu condotto a Roma quand'era ancora fanciullo. Per volere di Agrippina divenne precettore di Nerone, del quale fu, dopo la sua assunzione all'impero, consigliere e ministro. Visse una delle fasi più acute del conflitto tra l'aristocrazia senatoria e il potere imperiale, rimanendone vittima. Ritiratosi dopo il 62 a vita privata per votarsi agli studi letterari e filosofici, venne accusato, a torto o a ragione, di complicità in una vasta congiura tendente a uccidere Nerone e a porre sul trono un nuovo imperatore. In seguito all'accusa, nel 6 d. C. Nerone lo condannò a suicidarsi.