

Seneca
DE TRANQUILLITATE
ANIMI

LA TRANQUILLITÀ
DELL'ANIMO

CON TESTO ITALIANO A FRONTE
E NOTE LINGUISTICHE



BIBLIOTECA LATINA

DEMETRA



Seneca

**DE TRANQUILLITATE
ANIMI**

**LA TRANQUILLITÀ
DELL'ANIMO**

**CON TESTO ITALIANO A FRONTE
E NOTE LINGUISTICHE**

DEMETRA

Il testo in italiano è tratto da Seneca, *La tranquillità dell'anima*, Demetra 2000.

Le note linguistiche sono a cura di Vincenzo Guarracino.

L'Editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze agli aventi diritto che non è stato possibile reperire.

Avvertenza per il lettore

Nel corso del testo vi sono parole in grassetto e parole evidenziate in grigio: quelle in grassetto sono riprese nella fascia delle note di chiarimento; quelle evidenziate in grigio compaiono nel *Glossario*, con la relativa traduzione.

Progetto grafico di copertina: Enrico Albisetti

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788844088620

Prima edizione digitale: ottobre 2024



INDICE

| | |
|------------------------|-----|
| I..... | 6 |
| II..... | 20 |
| III..... | 36 |
| IV..... | 44 |
| V..... | 52 |
| VI..... | 58 |
| VII..... | 64 |
| VIII..... | 68 |
| IX..... | 76 |
| X..... | 84 |
| XI..... | 92 |
| XII..... | 104 |
| XIII..... | 110 |
| XIV..... | 114 |
| XV..... | 122 |
| XVI..... | 128 |
| XVII..... | 132 |
| <i>Glossario</i> | 145 |

I

Serenus: **Inquirenti** mihi in me quaedam vitia apparebant, **Seneca**, in aperto posita, quae manu prenderem, quaedam obscuriora et in recessu, quaedam non continua sed ex intervallis redeuntia, quae vel molestissima dixerim, ut hostis vagos et ex occasionibus adsilientis, per quos neutrum licet, nec tamquam in bello paratum esse nec tamquam in pace **securum**. Illum tamen habitum in me maxime **deprendo** (quare enim non verum ut **medico** fatear?) nec bona fide liberatum me iis, quae timebam et oderam, nec rursus obnoxium; in statu ut non pessimo, ita maxime querulo et **moroso** positus sum: nec aegroto nec valeo.

Inquirenti = Investiganti, Indaganti – **deprendo** = reprehendo – **moroso** = difficili

I

Sereno: Meditando su me stesso, Seneca, ho trovato difetti tanto evidenti da potersi toccare con mano, altri più nascosti, quasi in ombra, altri non continui, ma ricorrenti a intervalli; questi difetti mi danno molto fastidio, come nemici che ti girano intorno e ti attaccano all'improvviso, contro i quali non si può star sempre pronti, come in guerra, ma nemmeno tranquilli, come in pace. Soprattutto riscontro in me stesso (perché non dovrei confessarti la verità come a un medico?) questo stato d'animo: non mi sono ancora né completamente liberato da quei difetti che temevo e odiavo, né, del resto, me ne sento schiavo. Mi trovo così in una situazione non fra le peggiori, ma tuttavia molto delicata e fastidiosa: quella di non esser malato, ma neppure sano.

Non est, quod dicas omnium virtutum tenera esse principia, tempore illis **duramentum** et robur accedere. Non ignoro etiam quae in speciem laborant, dignitatem dico et eloquentiae famam et quicquid ad alienum suffragium venit, **mora** convalescere – et quae veras vires parant et quae ad placendum fuco quodam subornantur, expectant annos, donec paulatim colorem diuturnitas ducat –, sed ego vereor, ne **consuetudo**, quae rebus adfert constantiam, hoc vitium mihi altius **figat**. Tam malorum quam bonorum longa **conversatio** amorem induit.

Haec animi inter utrumque dubii nec ad recta fortiter nec ad prava **vergentis infirmitas** qualis sit, non tam semel tibi possum quam per partes ostendere; dicam quae accidant mihi: tu morbo nomen invenies.

mora = tempore – **figat** = introducat – **conversatio** = familiaritas – **vergentis** = adeuntis, vertentis

Non dirmi che tutte le virtù all'inizio sono fragili, e che solo con il tempo diventano stabili e forti. So bene che quelle attività che rendono una persona importante, come il prestigio e la fama oratoria e tutto quanto procura il consenso, si consolidano con il passare del tempo. Non solo le attività fondate su valori veri, ma anche quelle che sono abbellite solo per farne mostra, richiedono degli anni perché il tempo possa dare loro, a poco a poco, un colore. Ma io temo che l'abitudine, che dà assuefazione, faccia radicare in me questo difetto: la lunga pratica ci fa affezionare alle cose buone come alle cattive.

Io non sono in grado di spiegarti in termini generali di che natura sia questo squilibrio dell'animo, che vive un intimo dissidio ed è incapace di volgersi con decisione al bene o al male; posso però spiegartelo nei particolari; ti dirò che mi accade: tu dagli pure il nome che conviene.

Tenet me summus amor **parsimoniae**, fateor; placet non in ambitionem cubile compositum, non ex **arcula** prolata vestis, non ponderibus ac mille tormentis splendere cogentibus expressa, sed domestica et vilis, nec servata nec sumenda sollicite; placet cibus, quem nec parent familiae nec spectent, non ante multos imperatus dies nec multorum manibus ministratus, sed parabilis facilisque, nihil habens arcessiti pretiosive, ubilibet non defuturus, nec patrimonio nec corpori gravis, non rediturus qua intraverit; placet minister incultus et rudis **vernula**, argentum grave rustici patris sine ullo nomine artificis, et mensa non varietate macularum conspicua nec per multas dominorum elegantium successiones civitati nota, sed in usum posita, quae nullius convivae oculos nec voluptate moretur nec accendat invidia.

arcula = armarium – **vernula** = servus, famulus

Io amo molto la semplicità, lo confesso: non amo i letti eleganti da esibire con orgoglio, e neppure gli abiti custoditi con cura negli armadi e stirati da pesi e da infiniti torchi per farli apparire più splendidi; preferisco una tunica modesta da indossare senza troppe preoccupazioni. Mi piacciono i cibi semplici, che non richiedono lunghe preparazioni o l'intervento di molte mani, quelli non elaborati e preparati alla svelta, senza nulla di ricercato e prezioso, facili da trovare dappertutto, non troppo pesanti né per le tasche né per il corpo; soprattutto quelli non difficili da digerire! Mi piace un domestico alla buona, e uno di quegli schiavetti semplici cresciuti in casa, nonché l'argenteria pesante che appartenne a mio padre contadino, non firmata da artisti di grido; amo una tavola non pregiata per le venature e non famosa per esser passata attraverso le mani di molti ricchi della città, ma fatta per essere usata, che non attiri, con il piacere che offre, gli occhi di alcun invitato, né li accenda d'invidia.

Cum bene ista placuerunt, praestringit animum apparatus alicuius **paedagogii**, diligentius quam in tralatu vestita et auro culta mancipia et agmen servorum nitentium; iam domus etiam qua calcatur pretiosa et divitiis per omnes angulos dissipatis tecta ipsa fulgentia et adsectator comesque patrimoniorum pereuntium populus. Quid perlucentes ad imum aquas et circumfluentes ipsa convivia, quid epulas loquar scaena sua dignas?

Circumfudit me ex longo frugalitatis **situ** venientem multo splendore luxuria et undique circumsonuit. Paulum titubat acies, facilius adversus illam animum quam oculos attollo. Recedo itaque non peior, sed **tristior**, nec inter illa frivola mea tam altus incedo tacitusque morsus subit et dubitatio, numquid illa meliora sint. Nihil horum me mutat, nihil tamen non concutit.

situ = vastitate, sordes

Ma quando mi sento soddisfatto di tutto questo, ecco che rimango colpito dall'eleganza di uno stuolo di domestici, da una servitù tirata a lucido come se dovesse fare una pubblica sfilata, da una legione di schiavi splendenti; e ancora da una casa con i pavimenti pregiati e i soffitti rilucenti fra beni preziosi sparsi ovunque, e dalla folla di cortigiani che ronzano attorno ai patrimoni che stanno andando in rovina. Che dire delle acque trasparenti fino in fondo e che scorrono addirittura attorno ai conviti? Che dire dei banchetti consoni a tali scenari?

Dopo lo squallore di una lunga frugalità, questo lusso che mi circonda con tutto il suo splendore finisce per frastornarmi: i sensi vacillano, davanti a esso trovo più facile alzare l'animo che gli occhi; e così quando ritorno, reso non peggiore ma più triste, tra le mie povere cose, non mi sento più così sicuro, e con tormento mi si insinua silenzioso il dubbio se non siano preferibili queste magnificenze. Nulla di tutto questo mi cambia, ma tutto ciò mi sconvolge.

Placet imperia praeceptorum sequi et in mediam ire rem publicam; placet honores fascesque non scilicet **purpura aut virgis** abductum capessere, sed ut amicis propinquisque et omnibus civibus, omnibus deinde mortalibus paratior utiliorque sim. Promptus, imperitus sequor **Zenona, Cleanthen, Chrysippum**, quorum tamen nemo ad rem publicam accessit, et nemo non **misit**.

Ubi aliquid animum insolitum arietari percussit, ubi aliquid occurrit aut indignum, ut in omni vita humana multa sunt, aut parum ex facili fluens, aut multum temporis res non magno aestimandae poposcerunt, ad otium convertor et, quemadmodum pecoribus fatigatis quoque, velocior domum gradus est.

Placet intra parietes rursus vitam coercere: nemo ullum auferat diem nihil dignum tanto impendio redditurus; sibi ipse animus haereat, se colat, nihil alieni agat, nihil quod ad iudicem spectet; ametur expers publicae privataeque curae **tranquillitas**.

misit = deterruit, avertit

Sono deciso a seguire la via degli insegnamenti dei nostri maestri e a entrare nella vita politica: voglio ottenere le cariche e le insegne consolari, non perché attirato dalla porpora e dai fasci, ma per essere più disponibile e utile agli amici, ai parenti, ai concittadini e all'umanità intera. Con tanta buona volontà, anche se con scarsa esperienza, mi sforzo di seguire Zenone, Cleante e Crisippo, che pure non entrarono in politica, ma vi indirizzarono gli altri.

Quando poi qualcosa colpisce il mio animo non abituato alle contrarietà, quando mi capita qualcosa di immeritato (e capita, nella vita!) e di difficile, o quando cose di poco conto mi rubano molto tempo, allora torno a rifugiarmi nel mio privato e, proprio come fanno gli animali anche se sono stanchi, affretto il passo verso casa.

Sono deciso a rinchiudermi di nuovo fra quattro mura: che nessuno mi porti via neppure una giornata, perché non mi potrà ricompensare di una così grave perdita; l'animo mio si concentri in se stesso, abbia cura di sé, non faccia nulla che lo distragga, niente che lo esponga al giudizio degli altri; cerchi la serenità, fuori da impegni pubblici e privati.

Sed ubi lectio fortior erexit animum et aculeos subdiderunt exempla nobilia, prosilire libet in forum, commodare alteri vocem, alteri operam, etiam si nihil profuturam, tamen conaturam potessem, alicuius coercere in foro superbiam male secundis rebus elati.

In studiis puto, mehercules, melius esse res ipsas intueri et harum causa loqui, ceterum verba rebus permittere, ut qua duxerint, hac inelaborata sequatur oratio: “Quid opus est saeculis duratura componere? Vis tu non id agere, ne te posteri taceant? Morti natus es, minus molestiarum habet funus tacitum! Itaque occupandi temporis causa, in usum tuum, non in praeconium aliquid simplici stilo scribe; minore labore opus est studentibus in diem”.

Rursus ubi se animus cogitationum magnitudine levavit, ambitiosus in verba est altiusque ut spirare ita eloqui gestit et ad dignitatem rerum exit oratio; oblitus tum legis pressiorisque iudicii sublimius feror et ore iam non meo.

Ne singula diutius persequar, in omnibus rebus haec me sequitur **bonae mentis infirmitas**.

infirmitas = inconstantia, infidelitas

Ma quando una lettura più impegnata e arditamente esalta il mio animo e nobili esempi mi spronano, è bello correre nel foro, aiutare gli uni con le parole, gli altri con le azioni (anche se ciò non servirà, cercherà almeno di essere utile), frenare nel foro l'arroganza di chi è stoltamente inorgogliato dai suoi successi.

In fatto di studi sono convinto, perbacco, che si debba guardare soprattutto ai concetti e parlare in funzione di questi, e subordinare le parole alle cose, in modo tale che dove esse conducono, li segua, naturalmente, la parola. C'è bisogno, mi dico, di scrivere opere che sfidino i secoli? Vuoi farlo perché i posteri parlino di te? Sei nato per la morte: un funerale silenzioso comporta meno fastidi. Quindi, scrivi qualcosa in maniera semplice, per occupare il tempo, per te stesso, non per glorificare il tuo nome: meno fatica debbono fare coloro che si impegnano culturalmente per l'oggi.

Ma ecco, quando l'animo si è innalzato a grandi pensieri, lo stile diventa ricercato e ambisce a dare un tono sia al sentimento sia alla parola e il linguaggio si adatta all'altezza delle idee: dimentico delle regole e della moderazione, mi levo in alto e non sono più io che parlo con la mia bocca.

Insomma, per non perdermi nei particolari, sono sempre tormentato da questa instabilità nei confronti delle buone intenzioni:

Quin ne paulatim defluam vereor, aut quod est sollicitius, ne semper casuro similis pendeam et plus fortasse sit quam quod ipse pervideo; familiariter enim domestica aspicimus et semper iudicio favor officit.

Puto multos potuisse ad sapientiam pervenire, nisi putassent se pervenisse, nisi quaedam in se dissimulassent, quaedam opertis oculis transiluissent. Non est enim, quod magis aliena iudices adulatione nos perire quam nostra. Quis sibi verum dicere ausus est? Quis non inter laudantium blandientiumque positus greges plurimum tamen sibi ipse adsentatus est?

Rogo itaque, si quod habes remedium, quo hanc **fluctuationem** meam sistas, dignum me putes qui tibi tranquillitatem debeam. Non esse periculosos hos motus animi nec quicquam tumultuosi adferentis scio; ut vera tibi similitudine id, de quo queror, exprimam, non tempestate vexor sed **nausea**. Detrahe ergo quicquid hoc est mali et succurre in conspectu terrarum laboranti.

da esse temo di allontanarmi, a poco a poco, o, cosa che più mi preoccupa, temo di rimanere sospeso come uno che è sempre sul punto di cadere. Temo che la situazione sia peggiore di quanto la veda; infatti ai propri guai si guarda con maggiore indulgenza, e questo riduce l'obiettività del giudizio.

Penso che molti uomini avrebbero potuto raggiungere la sapienza se non avessero presunto di esservi già giunti, soprattutto se non avessero volutamente ignorato alcune debolezze o sorvolato su altre, chiudendosi gli occhi. Non è vero che ci viene maggior danno dall'adulazione degli altri che dalla nostra. Chi ha il coraggio di dire a se stesso la verità? Chi, in mezzo alla gente che lo ossequia e lo loda, non si è lodato per primo moltissimo?

Ti prego, dunque, se hai un rimedio che possa porre un freno a questa mia irrisolutezza, di credermi degno di esserti debitore della mia serenità. So che non si tratta di passioni pericolose o sconvolgenti; per chiarirti con un esempio efficace quello di cui mi lamento, ti dirò: quello che mi turba non è la tempesta, ma il mal di mare. Liberami dunque da questo malessere, qualunque esso sia, e soccorri chi è in difficoltà, anche se è in vista del porto.

II

Seneca: Quaero mehercules iam dudum, Serene, ipse tacitus, cui talem adfectum animi similem putem, nec ulli propius admoverim exemplo quam eorum, qui ex longa et gravi valetudine expliciti **motiunculis** levibusque interim offensis perstringuntur et, cum reliquias effugerunt, suspicionibus tamen inquietantur medicisque iam sani manum porrigunt et omnem calorem corporis sui **calumniantur**. Horum, Serene, non parum sanum est corpus, sed sanitati parum adsuevit; sicut est quidam **tremor** etiam tranquilli maris motusque, cum utique cum ex tempestate requievit.

calumniantur = denuntiant

II

Seneca: Anch'io da tempo, o Sereno, mi chiedo a che cosa potrei paragonare una tale disposizione d'animo, e sono giunto a considerarla particolarmente simile a quella di chi, uscito da una grave e lunga malattia, è ancora soggetto, di tanto in tanto, a febbriciattola e a leggeri malesseri. Pur essendo stata vinta l'infermità, restano la debolezza e soprattutto il timore, che induce la persona ormai guarita a porgere spesso il polso al medico e a chiamare ingiustamente malattia ogni eccesso di calore. Il corpo di costoro, o Sereno, non è più malato, ma non si è ancora abituato alla salute, proprio come sul mare tranquillo rimangono un certo tremolio e dei movimenti, anche dopo la tempesta.