

BRIGID DELANEY

TRANQUI



COME RIMANERE STOICI
IN TEMPI DI M***A

 GIUNTI

TRANQUI

BRIGID DELANEY

TRANQUI

COME RIMANERE STOICI
IN TEMPI DI M***A

 GIUNTI

Titolo originale: *Reasons Not to Worry*

Copyright © 2022 by Brigid Delaney

First published in the English language by Allen & Unwin Pty Ltd, Australia, 2022

Published by arrangement with The Italian Literary Agency and Allen & Unwin

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione: Giada Riondino

Redazione: Camilla Gensini

Grafica di copertina: Enrico Albisetti

www.giunti.it

© 2023 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809916593

Prima edizione digitale: ottobre 2023



PRO.DIGI **GIUNTI**
FESTINA LENTE

Ci vuole molto coraggio per vedere il mondo in tutta la sua gloria contaminata e continuare ad amarlo. **OSCAR WILDE**

Accetta le cose cui il destino ti lega e ama le persone con cui il destino ti unisce, ma fallo con tutto il cuore. **MARCO AURELIO**

Questi sono tempi in cui un genio desidererebbe vivere: non è nella tranquilla quiete della vita o nel riposo di uno stato pacifico che si formano i grandi personaggi. La tendenza a una mente vigorosa si acquisisce nell'affrontare le difficoltà: grandi necessità richiamano grandi virtù.

ABIGAIL ADAMS,
lettera a John Quincy Adams, 19 gennaio 1780

INTRODUZIONE

Che bell'epoca da vivere! È quello che mi ripetevo ogni giorno nell'incurvarmi sul portatile, con gli occhi stanchi per tutto quel guardare il monitor e ansiosa per le notizie che vi affluivano martellanti da ogni parte del mondo. Era – ed è – come vivere in uno stato di crisi permanente, dove un evento sismico globale si aggiunge a un altro, senza una pausa per consentirci di ritrovare l'orientamento in questa realtà in perenne mutamento e sempre più tetra.

Il caos esterno era facilmente catalogabile: una crisi climatica, una pandemia, il razzismo sfrenato, le crescenti ineguaglianze e il costo altissimo della vita, le guerre, l'aumento dei problemi di salute mentale. E poi i crolli nervosi, il proliferare delle dipendenze e dell'uso di sostanze, la schiavitù dai cellulari, l'erosione di un senso di terreno comune, abusi e odio sui social media, il ritirarci nelle nostre case, schermi, piattaforme e camere di risonanza, un malessere esistenziale causato da una mancanza di rituali, di comunità o di un significato condiviso nelle nostre vite.

Vivere oggi è come essere colpiti da un tubo ad alta pressione che ci schiaffeggia con forza; troppo, a quanto pare, per tenere gli occhi aperti.

Eppure, eppure... sono stati anche anni di meraviglia. Nei primi giorni della pandemia c'era il senso quasi frenetico che *stesse succedendo qualcosa*. In breve le divisioni fra le persone – amici

e sconosciuti – erano cadute per dar luogo a una strana, quasi frastornata socievolezza. C'è stato, in quei giorni assurdi del 2020, il barlume di un modo di essere diverso, se solo lo avessimo lasciato penetrare.

Trovare un senso è sempre stata la mia strada. Il significato diventa una mappa – e una mappa può farti ritrovare la via di uscita. Ho pensato che se fossi stata capace di dare un senso a questi anni di caos e stupore, e avessi capito come superare al meglio questi tempi, allora sarei stata preparata per il futuro a venire. Perché il futuro si preannunciava feroce. Forse più feroce che mai.

L'unico problema è che la nostra cultura non ci ha mai veramente dotati – e continua a non dotarci – di un significato o di una mappa per orientarci in questi ultimi anni. Nella nostra società secolare, non abbiamo una religione o degli strumenti sociali e morali prestabiliti per affrontare le sfide sempre più complesse della vita. Ci ritroviamo piuttosto a improvvisare a mano a mano che si presentano. Ma come è possibile trovare un significato coerente in un periodo di continui cambiamenti? E come possiamo radicarci a terra senza lasciarci travolgere dall'ansia che la nostra società stia cadendo a pezzi? Di fronte al caos, come possiamo sentirci ottimisti e agire con uno scopo e con libero arbitrio? E che cosa significa essere una brava persona e vivere in modo etico? Non riesco a vedere, nella nostra cultura attuale, niente che fosse abbastanza solido da tenerci ancorati.

Mi serviva una buona dose di saggezza per attraversare questo tormentato momento storico. Ma dove trovarla?

Nei miei precedenti libri su internet e la globalizzazione (*This Restless Life*) e sull'industria del wellness (*Wellmania*) ero in cerca di risposte. Anche con questo libro ero in cerca di qualcosa, ma non *là fuori*. Stavo guardando *dentro*.

Cercavo gli strumenti per sviluppare la mia vita interiore – una forza d'animo che mi avrebbe sostenuto fino alla fine. Tale saggezza avrebbe guidato il mio intuito, il modo in cui trattavo le persone, mi muovevo nel mondo e affrontavo tutto questo:

delusioni e perdite, felicità e abbondanza. Ma avrebbe operato anche all'interno – creando un significato e una mappa, orientando una bussola morale e rendendomi calma e coraggiosa nei momenti di caos globale e in una vita personale caotica.

Per combinazione (lo vedremo più avanti) ho trovato la saggezza che stavo cercando nel passato, nell'antica filosofia greco-romana dello stoicismo.

Gli stoici, sempre utili, sembravano più necessari che mai nel marzo 2020.

Sussurravano dal passato: «Siamo qui, siamo qui... siamo sempre stati qui».

E così è al passato che mi sono rivolta. Lì ho trovato un momento non molto diverso dal nostro – pieno di caos, guerre, epidemie, pestilenze, slealtà, corruzione, ansia, stravizi e paura di un'apocalisse climatica. Quei tempi erano popolati da persone in cerca delle risposte cui aneliamo anche oggi. Nell'antico stoicismo ho trovato persone, proprio come noi, desiderose di dare un significato e sentirsi connesse, di sentirsi complete e serene, di amare ed essere amate, di avere una vita familiare armoniosa, un lavoro appagante e ricco di significato, amicizie intime e di sostanza, di contribuire alla propria comunità, di appartenere a qualcosa di più grande di sé; persone accomunate dalla meraviglia per il mondo naturale, lampi di stupore profondo, con la testa piena di domande su come è nato tutto questo e su come infine accettare di lasciarlo andare – a un certo punto e non per nostra scelta.

«Siamo qui, siamo qui... siamo sempre stati qui.» E così sono giunta agli stoici, tornando indietro di due millenni fino a loro – cercando di scoprire se i vecchi sistemi possono aiutarci ancora oggi.

Come sono arrivata a scrivere questo libro e perché

Mi sono imbattuta nella filosofia dello stoicismo nel 2018, ho iniziato a studiarla e a scriverne per questo libro nel 2019 e ho completato il progetto a metà del 2022.

Il periodo fra l'inizio e la fine del libro è stato così strano, disordinato, caotico, senza precedenti e così disperatamente bisognoso

di ciò che stavo scrivendo che il progetto sembrava curiosamente preordinato. Nel picco peggiore della pandemia, lo stoicismo si è rivelato un dono. Era come se mi fossi trovata in un romanzo di fantascienza in cui l'eroe è scagliato nel futuro con un superpotere che, se usato correttamente, lo renderà libero.

Ma il modo in cui mi sono immersa negli antichi insegnamenti, che oggi esistono (con alcune note eccezioni) per la maggior parte in frammenti e negli appunti di chi li studiava, è stata, per lo meno all'inizio, una casualità.

Nel settembre del 2018 l'editore estero del *Guardian* – la collega e buona amica Bonnie Malkin – mi inoltrò un interessante comunicato stampa. L'oggetto della mail era: «Vuoi essere felice? Allora vivi come uno stoico per una settimana». Condotta da accademici della University of Exeter nel Regno Unito, si trattava di un esperimento online che aveva coinvolto circa 7000 persone, che avevano provato a vivere come un antico stoico per una settimana, impegnandosi in quotidiane letture e discussioni. Il loro livello di felicità era stato testato all'inizio e alla fine della settimana, e l'università aveva cercato di accertare se il modo di vivere degli stoici provocasse un aumento misurabile della felicità. Magari avrei potuto scrivere un bell'articolo sul tema, suggeriva Bonnie.

Secondo il comunicato stampa della settimana stoica, erano cinque i principi per vivere come uno stoico.

1. Riconoscere che non potete controllare più di tanto ciò che succede nella vostra vita.
2. Osservare che le vostre emozioni sono il prodotto del modo in cui intendete il mondo.
3. Accettare che le cose negative sono destinate ad accadere anche a voi di tanto in tanto, così come accadono a chiunque.
4. Vedere voi stessi come parte di qualcosa di più grande, e non come individui isolati: parte del genere umano, parte della natura.
5. Pensare a tutto ciò che avete non come a qualcosa che vi appartiene, ma come a un semplice prestito che un giorno verrà restituito.

Una settimana non era sufficiente per imparare lo stoicismo. Era un progetto molto ambizioso. Molti dei principi erano complessi, con clausole ed eccezioni, strane regole e singolari teorie. Talvolta gli scritti erano intricati, la sintassi si era ingarbugliata con il tempo e le traduzioni, e dovevi leggere una frase a voce alta diverse volte per svelarne il significato.

L'articolo che ho scritto per il *Guardian* sulla mia settimana da stoica era una sorta di metafora su come fosse difficile, ma anche su quanto fosse stoico, affrontare una settimana da stoica con i postumi di una sbornia.

In breve non avevo afferrato il punto.

Ma qualcosa di quell'esperienza aveva messo radici. Ci riprovai l'anno successivo, decisa a prendere la settimana stoica più seriamente. Radunai un gruppo di amici per farlo insieme e ci incontrammo di persona a Sydney e virtualmente su WhatsApp per discutere le letture giornaliere e l'applicazione di vari principi. In questo eterogeneo gruppo di persone di età compresa fra i trenta e i quarantacinque anni (incluso un agente immobiliare di Byron Bay, un giornalista economico dell'*Australian*, un attivista dell'organizzazione politica GetUp!, uno studente di Legge e un aspirante prete) c'era una vera e propria fame delle regole, del rigore e della logica che prometteva lo stoicismo. Gli stoici tendevano a guardare la vita in faccia, vederla per quello che era, amandola comunque intensamente (nonostante tutto... grazie a tutto) per poi infine lasciarla andare.

È stata la saggezza dura e indiscutibile degli stoici, la loro determinazione nel fronteggiare le cose spiacevoli – la *realtà* – che mi ha portata ad ammirare lo stoicismo, anche se qualche volta trovavo difficile *comprenderlo*.

Per capirlo mi serviva ben più di una settimana. Il mio secondo anno di settimana stoica si era concluso. Il gruppo WhatsApp si era sciolto. Ci eravamo lasciati con la promessa di un nuovo modo di vedere il mondo, un nuovo modo di essere, che in realtà era un modo di essere molto antico. Ma avevo bisogno di qualcuno da cui imparare, con cui discutere e testare le idee in tempo reale – un amico e mentore stoico.

È ciò che spero di essere per voi in questo libro. Ma prima torniamo indietro e vediamo chi ha svolto per me questo ruolo.

Nel luglio 2019 mi incontrai con un vecchio amico, Andrew, per pranzo. Andrew era nel mondo delle imprese, ma un incontro fortuito alla presentazione di un libro aveva fatto nascere un'amicizia basata sull'amore per la discussione e il dibattito delle idee – spesso da punti di vista opposti. A pranzo gli raccontai che avevo sperimentato la settimana stoica. Gli insegnamenti erano complicati, astrusi e avevano un'austerità e una severità che non era facilmente digeribile per la mia mente moderna, rammollita dal fast food delle discussioni sui social e dagli scontri fra culture, distratta e sconnessa.

Ma qualcosa dello stoicismo aveva catturato Andrew e nelle settimane che precedettero il nostro successivo incontro fece degli studi sull'argomento e decise, in luogo della religione e nonostante il radicato relativismo morale dei nostri tempi, che lo stoicismo faceva per lui. Davanti a qualche drink in un pub di Surry Hills, mi raccontò con entusiasmo di come lo avesse aiutato nel ruolo di genitore, nel lavoro e nei rapporti con i colleghi. Era più metodico e organizzato di me, e molto meno incline a seguire le ultime follie del wellness.

Mi disse quello che trovava affascinante dello stoicismo: «Mi piace che sia un modello di vita intellettuale, ragionato – e mi piace perché è piuttosto pratico. Gli ideali che stabilisce sono raggiungibili, riconoscono le nostre forze e debolezze come esseri umani piuttosto che metterci in difficoltà e limitarsi a definire il successo come qualcosa di irraggiungibile per molte persone».

Ma lo stoicismo faceva per me? Io avevo un temperamento molto diverso. Ero più precipitosa, e mi muovevo sull'onda del caos. Lo stoicismo avrebbe funzionato per entrambi? O si confaceva solo a certi tipi di personalità? Era la metà del 2019 e mi dibattevo fra scritti di viaggi e progetti editoriali, così ho pensato: che cosa ho da perdere? La mia parte razionale mi diceva che avrei potuto provare. Il mio intuito mi diceva che avrei potuto averne davvero bisogno.

Seguirono due anni di discussioni, dibattiti, letture e applicazioni della filosofia dello stoicismo alla vita di ogni giorno, inclusi lavoro, amore, relazioni, figli, salute, benessere, fitness, mortalità, politica, desiderio, responsabilità, possesso di animali domestici, social media, salute mentale, denaro e ambizione.

Con questo studio informale ho fatto una serie di scoperte straordinarie. Questa filosofia precristiana sembrava molto più moderna del cristianesimo – e molto più egalitaria, inclusiva delle donne e priva di gerarchie (si può mirare a raggiungere l'equivalente stoico della santità, ovvero essere un saggio stoico, ma ancora non conosco nessuno che si sia definito tale). Invece di propugnare l'idea ristretta e autodisciplinata di un uomo come isola a sé stante, gli stoici di fatto erano profondamente impegnati in un'idea di società e di vita comunitaria. La loro visione della natura e del cosmo era estatica, complessa e profonda, con frammenti di paganesimo ancora presenti nei loro scritti.

Gli stoici hanno inoltre definito lo stato d'animo cui dovremmo aspirare come impostazione di base: l'*ataraxia* (letteralmente “assenza di turbamento”), uno stato di tranquillità attentamente calibrato che non è felicità o gioia, né lo stato estatico proprio delle esperienze religiose o mistiche né il più moderno stato euforico caratteristico dell'innamoramento o dell'assunzione di cocaina. Piuttosto, l'*ataraxia* è uno stato di soddisfazione o di pace in cui il mondo potrebbe crollare intorno a voi ma il vostro equilibrio rimane imperturbabile.

Ho ammirato lo stoicismo soprattutto per la sua visione puntuale dell'umanità, sempre realistica e mai cinica. Nessun Dio sarebbe sceso dall'alto dei cieli per salvarci, né è contemplato alcun aldilà. Abbiamo solo noi stessi e il prossimo – e, imperfetti come siamo, tanto basta. Ma proprio perché abbiamo solo noi stessi e gli altri, la filosofia richiedeva di elevarsi in questa sfida, con l'aspettativa che ognuno si comportasse al meglio, fosse razionale, facesse di tutto per essere virtuoso (vedremo meglio più avanti che cosa significasse), vivere secondo la propria natura e trattare bene il prossimo, come fosse un fratello o una sorella. È tutto ciò che potete fare e che può essere fatto.

Gli stoici erano realisti rispetto ai propri limiti. Suggerivano che, nonostante proviate il desiderio di convincere gli altri a fare ciò che volete che facciano o agire come vorreste che agissero, alla fine questo è al di là del vostro controllo. Perciò non dovete sprecare le energie nel cercare di cambiare le persone.

Gli stoici avevano anche idee molto precise rispetto alla morte. Ci pensavano ogni giorno perché sapevano di morire un pezzettino ogni giorno. Sapevano che era importante onorare i morti, ma anche che non era il caso di impiegare troppa parte della propria vita e delle proprie energie nel dolore. Quando i miei amici sono distrutti dal dolore e sono in cerca di una sorta di guida attraverso l'inferno della loro esperienza, è delle opere degli stoici, risalenti a circa duemila anni fa, che gli parlo.

Durante la stesura di questo libro lo stoicismo mi è entrato sottopelle. Non tutto in una volta, ma lentamente. Ho iniziato a usare la filosofia in situazioni difficili e ho scoperto che forniva un modello non solo per le mie azioni, ma anche per dare un senso al mondo nel suo insieme. Ho iniziato a vedere lo stoicismo come una filosofia a tutto tondo che avrei potuto impiegare in ogni aspetto della vita, anche in riferimento alla morte.

Verso la metà di questo processo, è arrivata la pandemia, qualcosa che ha dato agli studi che io ed Andrew stavamo facendo (con le varie epidemie e pestilenze e la preparazione alla morte) una angosciata risonanza. Ero in Cambogia quando il Covid ha iniziato a mietere vittime: l'enorme parcheggio di Angkor Wat deserto, se non per qualche ansioso autista di riscìo disoccupato; le antiche rovine risplendenti di oro brunito nel bagliore dell'alba; una suora buddista solitaria che pregava per le anime; i corvi che facevano i nidi fra le rovine; il luogo privo di turisti. Sono tornata a Sydney e, una settimana dopo, hanno chiuso i confini. Per un po' – nei primi giorni della pandemia, quando tutti erano scombussolati e confusi e si perdeva il lavoro e si temevano le maniglie delle porte e si lavava ogni cosa – gli amici si rivolsero a me come se fossi una sorta di tramite con gli antichi. Mi chie-

devano: che cosa farebbe uno stoico? Iniettami lo stoicismo nelle vene, dicevano.

Per un periodo ho preso molto sul serio questo ruolo – impostando un profilo Instagram che dava consigli stoici in forma di *koan* stile zen, semplici da digerire. Ma dietro alle parole facilmente fruibili di Marco Aurelio, Epitteto o Seneca, si trova una teoria sostanziosa e importante, una mappa per sopravvivere in questi tempi difficili.

In sostanza ho trovato lo stoicismo incredibilmente utile e sorprendentemente pratico. Non solo mi ha aiutato a mantenere la calma durante la pandemia ma, insieme alla cucina, mi ha tenuto compagnia nelle lunghe giornate. In più lo stoicismo si è rivelato trasformativo per me a livello personale. Si è rivelato, come assicurava il filosofo francese Jean-Paul Sartre, una “filosofia diretta verso una trasformazione esistenziale totale dell’individuo; una filosofia che potrebbe insegnargli come vivere”. Che è un altro modo per dire che lo stoicismo può cambiarti la vita – come è stato per me.

Sono in debito con questi insegnamenti. E mi sento vicina ai miei maestri, anche se sono morti da lungo tempo.

I filosofi stoici che incontrerete in queste pagine – Seneca, Epitteto e Marco Aurelio – sono vissuti centinaia di anni fa, ma per molti versi sono così simili a noi e le loro ansie e preoccupazioni così moderne che mi sembra siano appena a un soffio di distanza. Mi guardo indietro e riesco a vederli.

Non ho aderito completamente alla causa. Alcuni degli insegnamenti stoici mi hanno irritata, e di tanto in tanto io e Andrew non ci siamo trovati d’accordo durante i nostri incontri. Era possibile essere felici o il meglio cui potessimo aspirare era di essere appagati? E le emozioni? E il desiderio? Come controllarli? Non si trattava solo di mente e corpo: esistevano queste cose chiamate ormoni! E i percorsi neuronali? E l’inconscio?

Ed entrambi concordavamo sul fatto che l’enfasi dello stoicismo sull’essere responsabili per il proprio carattere e sul riconoscere

l'estrema inconsistenza della nostra sfera d'influenza significavano che la giustizia sociale e le agitazioni per i cambiamenti della società non trovavano spazio in uno stoico praticante.

Io e Andrew abbiamo camminato, parlato, discusso, letto, e abbiamo cercato di sviscerare ogni cosa. Nella seconda metà del 2020 eravamo vicini di casa in un piccolo sobborgo di Sydney sulla spiaggia di Tamarama e facevamo passeggiate regolari lungo le scogliere di Bondi e di Bronte. Dopo esserci scambiati qualche convenevole, arrivavamo al punto: la filosofia. Che cosa significa avere un bel carattere? Che cos'è il coraggio? Dove andiamo quando moriamo? Come si controlla la rabbia? Come ci si sente a dare senza ricevere qualcosa in cambio? Solo dopo un paio di mesi di queste passeggiate mi sono resa conto di ciò che stavo cercando di fare: stavo cercando di capire come vivere al meglio.

Gran parte di questo libro è il prodotto di quelle discussioni.

Che idea mi sono fatta dello stoicismo

Non sono una filosofa o un'accademica. Sono una giornalista che da due decenni si occupa di informazione di carattere generale, che spesso significa prendere concetti complessi e cercare di renderli comprensibili ai lettori.

Non mi considero un'esperta. Ci sono moltissime persone che hanno scritto sullo stoicismo testi più rigorosi, accademici e completi. Li troverete citati in queste pagine.

Questo libro è piuttosto il risultato di un esperimento: applicare i principi più rilevanti dello stoicismo alla vita del XXI secolo, e vedere se alcuni di questi restano validi ancora oggi.

Sono felice di potervi dire che è così.

CHI ERANO GLI STOICI?

Sono tre i principali filosofi stoici che incontrerete in queste pagine. Seneca (circa 4 a.C.-65 d.C.), Epitteto (circa 50-135) e Marco Aurelio (121-180). Tutti e tre appartengono a un periodo conosciuto come “ultima Stoa” o “stoicismo tardo”.

Sono importanti perché i loro scritti sono sopravvissuti per lo più intatti, mentre gli insegnamenti del primo periodo greco (intorno all’inizio del III secolo a.C.) ci sono pervenuti solo in frammenti.

Ognuno dei tre stoici citati in questo libro offre un contributo diverso. Epitteto ha vissuto circostanze piuttosto dure. Nato schiavo, si dice fosse stato reso zoppo dal proprio padrone, e una volta liberato iniziò a insegnare filosofia. Le sue lezioni furono raccolte da uno studente di nome Arriano e trascritte nell’*Enchiridion* (termine greco per “ciò che si tiene in mano”), un testo fondamentale diretto e di grande impatto per la pratica dello stoicismo.

Seneca fu un vero power broker e giocò un ruolo di grande rilievo, fino a diventare ricco e potente. Precettore dell’imperatore Nerone, fu drammaturgo, consigliere politico e uno degli uomini più ricchi dell’impero romano. Fu ampiamente pubblicato e gran parte delle sue opere sono disponibili ancora oggi. Alcuni studiosi si chiedono se fosse un ipocrita, perché conduceva uno stile di vita sfarzoso e lavorava per un dittatore, ma io lascerò tali discussioni agli storici. Era un eccellente scrittore e i suoi libri di ammonimenti, in

particolare le *Lettere morali a Lucilio*, sono attuali oggi come lo erano ai suoi tempi. Le *Lettere* sono una collezione di 124 epistole, ricche di consigli relativi all'etica, che Seneca scrisse al giovane amico Lucilio una volta lasciato il suo incarico presso Nerone.

E infine Marco Aurelio, tra gli uomini più potenti della sua epoca. L'imperatore filosofo, che aveva studiato lo stoicismo sin da quando era giovane sotto la guida di alcuni dei migliori maestri al mondo, ebbe ampie opportunità di mettere in pratica la filosofia stoica. Anche se non gli mancava niente, visse in un tempo di guerra ed epidemie, perse nove dei suoi quattordici figli e trascorse lunghi periodi in cattiva salute.

Le sue *Meditazioni* sono sempre nelle top list dei libri migliori di tutti i tempi. Il sito Daily Stoics annota che importanti personaggi americani, dai presidenti agli sportivi, così come la socialista inglese del primo Novecento Beatrice Webb, l'ex primo ministro della Cina comunista Wen Jiabao e molti CEO, hanno trovato ispirazione in quelle pagine. Le *Meditazioni* tuttavia non erano state pensate per essere pubblicate, erano il diario privato di Marco Aurelio.

Torniamo per un attimo indietro, all'inizio del III secolo a.C. e alla nascita dello stoicismo ad Atene. Fu un periodo entusiasmante per il pensiero, l'innovazione e i progressi nella metafisica (la scienza dei tempi), nell'etica, nella medicina e nella logica. La razionalità e la ragione governavano, ma grandi epidemie, schiavitù, malattie e morti violente rappresentavano una sfida costante a una vita tranquilla. Le persone erano in cerca di indicazioni e di una guida su come vivere e superare le sventure, dure e improvvise. Esistevano moltissime divinità – non solo i dodici Olimpi, ma anche Titani e altre ancora – la gente però aveva iniziato a guardare allo studio della filosofia per imparare ad affrontare le avversità, per la leadership e per comportarsi in modo etico verso il prossimo.

Molte delle antiche scuole filosofiche nacquero ad Atene, dove sorse uno scenario filosofico molto prospero, a partire da Platone e il suo studente e poi collega Aristotele. Nell'antica Grecia potevi scegliere la scuola che più ti interessava per poi seguire le lezioni e i dibattiti dei maestri di quelle scuole.

Non c'era solo la scuola stoica, fondata da Zenone di Cizio nel 300 a.C. circa. Anche il Liceo di Aristotele andava forte, Epicuro stava mettendo su la sua scuola nella campagna ateniese, incentrata sul piacere e la vita comune, e i più spigolosi e disciplinati cinici prosperavano all'incirca nello stesso periodo.

Lo stoicismo ebbe inizio quando Zenone di Cizio, un mercante nativo dell'odierna Cipro, trasportando un prezioso carico di tintura porpora estremamente rara e costosa (le materie prime che erano usate per tingere gli abiti di porpora di Tiro) subì un naufragio e cadde in profonda disgrazia: era solo e abbandonato, senza un soldo e tutti i suoi beni erano andati in rovina. Incapace di decidere sul da farsi, andò ad Atene e si sedette nella bottega di un venditore di libri. Chiese al proprietario dove fosse possibile trovare un buon filosofo, e proprio in quel momento passava di lì un uomo di nome Cratete. Cratete era un noto filosofo della scuola cinica. Il libraio disse: «Segui quell'uomo» e così fece Zenone, in senso letterale e figurato. Divenne allievo di Cratete. Dopo qualche anno di studi, Zenone avviò la sua scuola, adattando alcuni degli insegnamenti cinici alla propria filosofia. I suoi seguaci si incontravano sotto il porticato affrescato o *Stoà poikile*, un luogo pubblico situato su un lato dell'agorà, o mercato, al centro della città. Fu da lì che vennero conosciuti come stoici. Chi voleva poteva fermarsi e ascoltare le lezioni di Zenone su diversi argomenti, dalla natura umana alla giustizia alla legge, dall'educazione alla poesia, dalla retorica all'etica.

Le celebri lezioni pubbliche di Zenone, che dopo la morte del filosofo furono proseguite dai suoi allievi Cleante e Crisippo, gettarono le prime basi dello stoicismo per come lo conosciamo oggi. Gli stessi insegnamenti arrivarono fino a Roma centinaia di anni più tardi, influenzando molti dei testi di Seneca, Epitteto, Musonio Rufo, Cicerone e Marco Aurelio, fra gli altri.

Il primo stoicismo certamente non corrispondeva al concetto suprematista e maschiocentrico dell'uomo tutto d'un pezzo, ingessato, che ha la verità in mano, a cui si pensa oggi. I primi stoici greci avevano un approccio piuttosto radicale verso l'uguaglianza – per lo meno radicale per quei tempi. Ritenevano che tutti aves-

sero la stessa capacità di ragionare – uomini liberi, donne, schiavi – e tutti erano incoraggiati a studiare la filosofia. Secondo la loro visione, in una città ideale ci sarebbe stata uguaglianza fra i cittadini per tutti gli esseri umani virtuosi; inoltre, sostenevano l'eliminazione delle distinzioni di genere così come erano create dalle differenze di abbigliamento. Secondo Massimo Pigliucci, «gli stoici furono fra i primi cosmopoliti. Immaginarono una società ideale nella *Repubblica* di Zenone... che appare come un'utopia anarchica nella quale uomini e donne saggi vivono in armonia perché hanno finalmente capito come usare la ragione per il progresso dell'umanità». Questi primi stoici greci credevano nell'uguaglianza per tutti, non solo fra uomini e donne, ma fra persone di diverse nazionalità. Prendete Epitteto, nato schiavo in Asia Minore e trasportato in catene su una carovana, fino a Roma, all'età di quindici anni. Il viaggio fu orribile, e il ragazzo fu venduto al mercato degli schiavi come storpio, avendo un ginocchio rotto che non era stato curato. Una volta libero, più avanti nel corso della sua vita, finì per diventare uno dei filosofi più influenti dell'epoca. Il ceto sociale e le doti fisiche non erano niente senza un buon carattere e la capacità di ragionare.

Purtroppo non è sopravvissuto molto delle opere dei primi stoici greci, se non brevi frammenti. Gran parte di ciò che oggi sappiamo della teoria e della pratica dello stoicismo deriva dagli stoici romani.

Lo stoicismo ha viaggiato da Atene a Roma nel 155 a.C. circa, diffondendosi poi fra le élite di giovani romani.

A Roma lo studio dello stoicismo era limitato agli uomini per via delle rigide consuetudini e della gerarchia legata al genere. Ma lo stoico romano Musonio Rufo si schierò a favore dell'insegnamento dello stoicismo alle donne, affermando che chiunque possedesse i cinque sensi, insieme alla capacità di ragionare e a una responsabilità morale, dovesse studiare filosofia.

Lo stoicismo perse la sua presa con la morte di Marco Aurelio, nell'anno 180, e l'avvento del cristianesimo.

In tempi più recenti, la parola "stoico" è stata appiattita e inquinata fino a essere utilizzata per descrivere persone che trattengono

le proprie emozioni, reprimono i sentimenti e non piangono mai. Gli stoici originali non erano affatto così. Si godevano la vita, amavano il prossimo ed erano integrati nella loro comunità. Volevano massimizzare le gioie e ridurre al minimo il pensiero negativo. Sapevano che la vita riserva anche difficoltà, perdite e dolore, ma cercavano di reagire in maniera positiva o neutrale a tutto ciò che incontravano lungo il cammino. Come risultato erano rilassati e non spaventati, qualunque cosa accadesse. La filosofia stoica forniva loro un sistema di vita da seguire che li avrebbe assistiti fino alla morte.

Lo stoicismo moderno

Lo stoicismo sta vivendo oggi una rinascita. Diversamente dalla religione, con le sue regole e ortodossie prestabilite, lo stoicismo è flessibile. Non ha un leader o una congrega a guardia della sua purezza e non può essere cooptato dalle varie sette o lobby che lo rivendicano come proprio. Ho trovato molti riferimenti allo stoicismo in luoghi che avevano poco a che fare con la mia vita: in ambito militare, nello sport, nell'ethos del tecnolibertarismo e nei movimenti di destra. Come potevo abbracciare una filosofia che era stata adottata da persone con cui non avevo niente a che fare? Eppure la flessibilità dello stoicismo – il fatto che non abbia leader né bandiere, nessun palazzo o affiliazione o nazione – è anche ciò che conferisce a questa filosofia il suo carattere liberatorio. Insita nella filosofia stessa è la possibilità di spaziare. Lo stoicismo è stato deliberatamente lasciato aperto al cambiamento e all'interpretazione a mano a mano che le conoscenze, e in particolare la scienza, si evolvevano. Nelle parole di Seneca: «Gli uomini che prima di noi hanno scritto e riflettuto su questi problemi non sono i nostri padroni, ma le nostre guide. La verità rimane aperta a tutti; non è stata ancora monopolizzata. E ce n'è ancora molta a disposizione da scoprire anche per i posteri».

Come donna, e anche come persona al di fuori dei circoli filosofici, non ho avuto bisogno di un permesso per accedervi. Sono entrata nella filosofia e, nello spirito della sua duttilità innata, l'ho fatta mia.

PARTE 1
LE BASI

«Tutto ciò che può accadere in ogni momento può accadere oggi.»

SENECA

«Occorre molto poco per condurre una vita felice; tutto è dentro di noi, nel nostro modo di pensare.»

MARCO AURELIO

«La sfortuna pesa di più a coloro che si aspettano di essere solo fortunati.»

SENECA

Lo stoicismo è in primo luogo una filosofia pratica. È straordinariamente utile in quasi ogni situazione – dal perdere un aereo ad avere qualcuno che ti taglia la strada nel traffico a ricevere una diagnosi medica spaventosa o essere scaricati dal partner.

Lo stoicismo può dire la sua sulle relazioni con ogni genere di persona, da quelle con cui siamo più intimi ai nostri peggiori nemici. Prende in considerazione anche il rapporto con la natura e il cosmo.

E fornisce gli strumenti per relazionarsi alla propria vita interiore. Come affrontare le tempeste, il buio, i desideri e le delusioni che perseguitano tutti noi? Come sopportare le perdite e il dolore? Come vivere con noi stessi quando ci siamo effettivamente comportati male e siamo in lotta con i nostri fallimenti e i nostri limiti? Come amare la nostra vita e le persone di cui ci circondiamo?

Lo stoicismo si occupa di tutto questo. Ma per prima cosa iniziamo dalla fine.