

*Filosofie dell'esercizio* ④



## *Filosofie dell'esercizio*

*collana diretta da*

Luca Mori (Università di Pisa)

*comitato scientifico internazionale*

Roberto Alciati (Università di Firenze)

Michael Chase (CNRS Centre Jean Pépin, Paris)

Daniele Cuneo (Université Paris 3)

Guido Cusinato (Università di Verona)

Simone D'Agostino (Pontificia Università Gregoriana)

Islam Dayeh (Ghent University, Belgium)

Christoph Emmrich (University of Toronto)

Rossella Fabbrichesi (Università di Milano)

Marta Faustino (NOVA Institute of Philosophy, Lisbon)

Stefano Franchini (Istituto Italiano di Studi Germanici)

Oliver Freiburger (The University of Texas at Austin)

Lucilla Guidi (University of Potsdam)

Antonio Lucci (Università di Torino)

Laura Anna Macor (Università di Verona)

Marco Mazzeo (Università della Calabria)

Luca Mori (Università di Pisa)

Gianni Pellegrini (Università di Torino)

Emiliano Rubens Urciuoli (Università di Bologna)

Federico Squarcini (Università di Venezia)

Enrico Piergiacomì

Gli esercizi di  
**Epicuro**

Discipline per il piacere

*visualizza la scheda del libro sul sito [www.edizioniets.com](http://www.edizioniets.com)*



Edizioni ETS



[www.edizioniets.com](http://www.edizioniets.com)

© Copyright 2024

EDIZIONI ETS

Palazzo Roncioni - Lungarno Mediceo, 16, I-56127 Pisa

[info@edizioniets.com](mailto:info@edizioniets.com)

[www.edizioniets.com](http://www.edizioniets.com)

*Distribuzione*

Messaggerie Libri SPA

Sede legale: via G. Verdi 8 - 20090 Assago (MI)

*Promozione*

PDE PROMOZIONE SRL

via Zago 2/2 - 40128 Bologna

ISBN 978-884676821-6

## Introduzione

Ancora un libro sull'etica di Epicuro?

La domanda non suona retorica, se si considerano la quantità e la qualità degli studi esistenti sull'argomento. Sono state pubblicate di recente ottime monografie sul tema a firma (*i.a.*) di Francesca Masi, James Warren, Julie Giovacchini, Michael Erler, Pierre-Marie Morel<sup>1</sup>. Ancora rilevanti sono gli studi monografici di Carlo Diano, David Konstan e Phillip Mitsis, a giudicare anche dalle ristampe e/o traduzioni delle loro opere<sup>2</sup>. Non vanno trascurati, infine, saggi che hanno affrontato il problema delle affezioni di Epicuro e della sua filosofia medica, come quelli di André-Jean Voelke, Emidio Spinelli e Francesco Verde<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> F. Masi, *Epicuro e la filosofia della mente*, Academia Verlag, Sankt Augustin 2006; P.-M. Morel, *Épicure: la nature et la raison*, Vrin, Paris 2009; J. Giovacchini, *L'empirisme d'Épicure*, Garnier, Paris 2012; J. Warren, *The Pleasures of Reason in Plato, Aristotle, and the Hellenistic Hedonists*, Cambridge University Press, Cambridge 2014; M. Erler, *Epicurus. An Introduction to his Practical Ethics and Politics*, Schwabe, Basel 2020.

<sup>2</sup> D. Konstan, *Lucrezio e la psicologia epicurea*, trad. I. Ramelli, Vita & Pensiero, Milano 2007; P. Mitsis, *La teoria etica di Epicuro: i piaceri dell'invulnerabilità*, a cura di E. Piergiacomi, L'Erma di Bretschneider, Roma 2019; C. Diano, *La psicologia di Epicuro e la teoria delle passioni*, ora in F. Diano (a cura di), *Carlo Diano: Opere*, Bompiani, Milano 2022, pp. 897-1093.

<sup>3</sup> E. Spinelli, *Le affezioni dell'anima. Psicopatologia e riflessione morale nel mondo greco*, in «Bollettino della società filosofica italiana», 156 (1996), pp. 39-54; A.-J. Voelke, *Santé de l'âme et bonheur de la raison: la fonction thérapeutique de la philosophie dans l'épicurisme*, in «Études de

Perché allora dedicare a un tema così tanto esplorato un ulteriore contributo? Un'ovvia e immediata risposta è che un aggiornamento su qualsiasi argomento è sempre utile, quand'anche i risultati raggiunti non dovessero essere innovativi. In questo caso specifico, inoltre, il volume *Gli esercizi di Epicuro* si integra con altri contributi della collana *Gli esercizi dei filosofi* e, dunque, crea punti sia di contatto che di confronto tra la riflessione epicurea e il pensiero di altri filosofi assai distanti nello spazio-tempo. Non c'è dubbio che tale operazione editoriale permetterà di stabilire risonanze inattese tra pensatori di orientamento anche contrastante, andando oltre i confini della ricerca specialistica.

Ci sono però altre due ragioni che giustificano l'esistenza del mio scritto, o che mi hanno indotto ad accettare l'invito dell'amico e collega Luca Mori a contribuire alla collana. La prima è di carattere metodologico. Il pensiero morale di Epicuro ci è accessibile in uno stato molto parziale. Infatti, i due soli testi di etica giunti per intero sono l'*Epistola a Meneceo* e la raccolta della *Massime capitali*, entrambe pubblicate in appendice al libro X delle *Vite dei filosofi* di Diogene Laerzio. Le altre sue opere e lettere filosofiche sono arrivate, invece, tramite frammenti e testimonianze indirette. Il quadro non è purtroppo del tutto integrabile con i papiri ercolanesi<sup>4</sup> contenenti l'opera maggiore di Epicuro: i 37 libri del *Sulla natura*. Se infatti escludiamo il libro XXV, dedicato alla libertà, tutti gli altri rotoli papiracei fino-

Lettres», 3 (1986), pp. 67-87; F. Verde, *I «pathe» di Epicuro tra epistemologia ed etica*, in «Elenchos», 39.2 (2018), pp. 205-230.

<sup>4</sup> Essi sono conservati nella Villa dei Pisoni ad Ercolano. Oltre a quest'opera di Epicuro e ai trattati dei suoi discepoli, essi contengono anche autori non-epicurei greci e latini.

ra dissotterrati contengono informazioni sulla fisica ed epistemologia.

Proprio per supplire alla penuria di documentazione, la tendenza degli studi – in realtà, oggi discendente – è stata di ricostruire il pensiero di Epicuro aggiungendo gli scritti di tre epicurei successivi: il poema *Sulla natura delle cose* di Lucrezio, il discorso di Lucio Manlio Torquato nel libro I del *Sui confini dei beni e dei mali* di Cicerone, le opere di etica di Filodemo di Gadara. I rischi di una simile operazione sono però evidenti anche a un occhio inesperto. Nulla assicura che Lucrezio, Torquato, Filodemo restituiscano il pensiero di Epicuro senza adattamenti e forse persino distorsioni dovute al contesto culturale del loro tempo. La pratica non sarebbe troppo diversa dal ricostruire le idee di Schopenhauer, nell'ipotesi che i suoi scritti ci fossero giunti solo per frammenti, usando le riletture successive di Nietzsche. Qualcosa ci arriverebbe di certo del pensiero del primo filosofo, ma in una forma impura e senza poter verificare dove il tramite nietzschiano ha attuato cambiamenti.

Ora, nello scrivere il volumetto, ho cercato di ricostruire il pensiero di Epicuro prescindendo dagli epicurei successivi, navigando nel mare dei frammenti e delle testimonianze indirette. Se il profilo che ne esce è ben più "asciutto" di quello che sarebbe potuto emergere dal confronto con Lucrezio, Torquato, Filodemo, esso ha il vantaggio di essere almeno più storicamente attendibile. Di qui l'ulteriore scelta di collocare questi epicurei nel capitolo 4 sulla ricezione della teoria di Epicuro.

Allo stesso tempo, ho ritenuto plausibile che il pensiero di Epicuro possa essere integrato con i testi dei suoi discepoli diretti e contemporanei, che vissero a stretto contatto con il maestro nel Kepos o Giardino di Atene:

quattro provenienti da Lampsaco (Colote, Idomeneo, Metrodoro, Polieno) ed Ermarco di Mitilene. Sebbene anche tali filosofi avessero un loro *pedigree* intellettuale autonomo, essi furono fedeli al maestro e ne condivisero il linguaggio, le premesse teoriche, spesso anche i problemi e gli intenti. Per l'identico motivo, userò nel volumetto una seconda raccolta di massime: il *Gnomologium Vaticanum Epicureum*<sup>5</sup>. Esso non contiene solo le sentenze di Epicuro, ma altre scritte da questi discepoli e da epicurei anonimi, fornendo così informazioni aggiuntive sulle idee che circolavano nell'antico Giardino.

La seconda ragione che sta alla base del volumetto è forse più rilevante. Si è parlato bene di una "terapia" epicurea, in particolare nel libro *The Therapy of Desire* di Martha Nussbaum. Inoltre, le opere di Christoph Horn e Pierre Hadot hanno individuato, correttamente, una "cura del sé" e degli "esercizi spirituali" nel Giardino, intendendo con i secondi delle pratiche di trasformazioni del soggetto e di purificazione dalle istanze passionali che lo limitano<sup>6</sup>. Ciò che manca a queste riflessioni è, tuttavia, un tentativo di spiegare in forma articolata il concetto epicureo di affezione o *pathos* e di affrontare una sua ambiguità di fondo, che condiziona il tipo di terapia che Epicuro intendeva presentare.

Secondo il filosofo, il vivente patisce sempre qualcosa. Nemmeno la figura del saggio, che sa gestire al meglio i

<sup>5</sup> Per la storia e l'importanza della raccolta, cfr. E. Piergiacomi, *Epicuro: Sentenze vaticane. Il monito di Epicuro*, VivereSenigallia, Senigallia 2022.

<sup>6</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino 2005; C. Horn, *L'arte della vita nell'antichità. Felicità e morale da Socrate ai neoplatonici*, edizione italiana a cura di E. Spinelli, Carocci, Roma 2004, pp. 43-56; M. Nussbaum, *The Therapy of Desire*, Princeton University Press, Princeton 1994.

suoi moti interiori, sfugge a tale nudo fatto. Egli soffre e prova emozioni negative, ma soprattutto gode del piacere e fa di tutto per conservarlo/massimizzarlo. Le affezioni non possono pertanto essere sempre eliminate, né è auspicabile che ciò avvenga. Senza le esperienze piacevoli, non sarebbe possibile esistere e condurre una vita degna di essere vissuta. L'affezione epicurea è perciò uno spazio emotivo che si deve imparare a controllare con gli esercizi spirituali.

L'ambiguità che ne discende è allora che gli esercizi spirituali sono insieme superiori e subordinati alle affezioni. Essi le superano, perché le disciplinano e le selezionano. Ma al contempo sono subordinati, in quanto scopo principale del vivere bene è provare quanto più possibile le affezioni piacevoli al posto delle dolorose. Dal che segue che, se si potesse godere della piacevolezza senza sforzo, gli esercizi spirituali risulterebbero superflui e l'essere umano sarebbe un puro sentire.

Fatte presenti la metodologia che sottende la mia ricostruzione e la legittimità di tornare a parlare dell'etica epicurea, resta solo da anticipare al lettore come è strutturato e organizzato il mio discorso. L'indagine del capitolo 1 (*Le affezioni e la loro diagnosi*) consisterà nello spiegare la natura del *pathos*. La tesi centrale è che ce ne è uno che funge da "grado zero" di accesso alla realtà e a noi stessi. Infatti, noi conosciamo gli oggetti esterni patendo qualcosa da loro e avvertiamo sia cosa è buono o piacevole, sia cosa è cattivo o doloroso per natura. Tali affezioni sono così un criterio con cui orientarsi nei meandri dell'esperienza. Al contempo, però, c'è un altro genere di *pathos*: uno che dipende dalle opinioni della mente e che spesso ci spinge all'errore, a timori e desideri irrazionali, all'infelicità. La diagnosi preliminare di Epicuro è di conse-

guenza capire il tipo di affezione che proviamo, se è una spontaneamente piacevole o dolorosa, oppure se è una generata dalle nostre credenze.

Nel capitolo 2 (*La curabilità e l'interruzione delle affezioni*) traggo le conseguenze terapeutiche di questa distinzione. Dopo aver esaminato i testi di Epicuro che paragonano esplicitamente la filosofia a una tecnica o arte medica molto speciale, propongo che il filosofo mirasse con l'attività filosofica a conseguire l'affezione del piacere catastematico o in riposo, che coincide con la rimozione del dolore. Seppure la formulazione possa far credere che allora lo scopo del saggio epicureo è rimuovere tutto il *pathos* doloroso e le passioni dipendenti dalle credenze formulate dalla mente, in realtà il quadro è più complesso e originale. La medicina filosofica vuole «mitigare» le affezioni dolorose, più che interromperle. A livello etico, ciò significa che il saggio non è impassibile e sa usare sia la sofferenza sia le altre emozioni negative mitigate per ottenere il piacere. Il capitolo si chiude però con una nota pessimistica, ossia con il possibile riconoscimento da parte di Epicuro di individui incurabili e incapaci di praticare i suoi esercizi terapeutici.

A questi è dedicato il capitolo 3 (*L'esercizio della terapia: applicazioni del rimedio*). Gli esercizi sono numerosi e vanno dalla selezione dei desideri all'abitudine alla frugalità, dalla meditazione sulla morte alla correzione o indagine in comune tra amici, dalla corretta attitudine verso il futuro al ricorso del grato ricordo dei piaceri passati per guarire dal male presente. Pur nella loro diversità, essi possono essere ricondotti a due grandi macro-esercizi. Da un lato, essi scaturiscono dalla conoscenza della natura, visto che non si può ad esempio sapere quali desideri ci porteranno al piacere senza appurare quali sono

quelli naturali-necessari; dall'altro, discendono dal saggio calcolo delle cose piacevoli e dolorose. Quest'ultimo è centrale e ci fa capire che spesso è opportuno soffrire un male temporaneo, come la correzione, o rinunciare a un piacere attuale, come un banchetto lussuoso, per conseguire un godimento maggiore o minimizzare la sofferenza. Da un altro punto di vista, infine, gli esercizi temporali hanno l'ambizione di condurre l'essere umano a dominare la totalità del tempo. Il saggio gode attingendo al passato, aderendo al presente, ben disponendosi verso l'avvenire. Ciò comporta persino una sorta di tensione verso l'eternità e l'immortalità, o alla condizione perfettamente beata degli dèi.

L'ultimo capitolo (*Obiezioni e ricezioni della terapia*) ripercorre la storia della teoria epicurea delle affezioni, rintracciando tre grandi correnti. Abbiamo anzitutto la continuazione della riflessione di Epicuro nei suoi discepoli, di cui si mette in luce l'originalità, o almeno la loro abilità di integrare gli esercizi spirituali in un mutato contesto culturale. La seconda corrente consiste negli avversari del filosofo, che hanno equivocato il carattere rigoroso dell'edonismo epicureo, confondendolo – intenzionalmente o meno – con una forma di becero e vizioso sensualismo. Malgrado il presupposto ingiusto, si vedrà come alcuni di questi detrattori muovessero critiche intelligenti agli esercizi spirituali di Epicuro e ne mostrassero così i limiti. La terza corrente è forse la più interessante, proprio perché inaspettata. Mi riferisco alla riflessione di pensatori non-epicurei, anzi appartenenti a scuole rivali come lo stoicismo e il platonismo, i quali videro negli esercizi di Epicuro una fonte di ammaestramento. In modi complementari, le tre correnti contribuiscono a mostrare la potenza teorico-pratica

dell'epicureismo e la necessità di confrontarsi con esso.

Mi auguro che queste anticipazioni aiutino, oltre a interessare il lettore, a spiegare il sottotitolo del volumetto. «Gli esercizi di Epicuro» sono «discipline per il piacere», il che a prima vista sembra un controsenso. Disciplinarsi è di norma concepito come l'opposto dell'abbandono al godimento. È invece in questa tensione tra l'unità dei due apparenti opposti della disciplina e del piacere che, a mio avviso, si individua una delle proposte filosofiche più interessanti dell'epicureismo.

# Indice

Introduzione 5

Lista delle abbreviazioni 13

## *Capitolo 1*

Le affezioni e la loro diagnosi 17

1. Le affezioni al “grado zero” 17

2. Le passioni, o affezioni di “secondo grado” 25

3. Diagnosi decisiva: è un’affezione, o una passione? 30

## *Capitolo 2*

La curabilità e l’interruzione delle affezioni 35

1. Dottoressa filosofia 35

2. Curare e mitigare le affezioni 37

3. Applicare la mitezza di affezioni 45

4. Gli incurabili? 51

## *Capitolo 3*

L’esercizio della terapia: applicazioni del rimedio 55

1. «Physiologia» e calcolo 55

2. Il dominio del tempo 58

3. Sezionare il desiderio 60

4. Le buone abitudini sulla morte e sul vitto 63

5. Duttilità verso l’avvenire 66

6. Gli esercizi interpersonali: «syzetesis» e amicizia 69

7. La guarigione dalla memoria 74

8. «Come» un dio 77

*Capitolo 4*

Obiezioni e ricezioni della terapia	79
1. Lo sviluppo della scuola epicurea	79
2. Storia di un equivoco...	88
3. ...e dei suoi correttori	96
Glossario tecnico	101
Bibliografia	105



## Filosofie dell'esercizio

---

L'elenco completo delle pubblicazioni  
è consultabile sul sito

**www.edizioniets.com**

alla pagina

[https://www.edizioniets.com/view-Collana.asp?Col=Filosofie dell'esercizio](https://www.edizioniets.com/view-Collana.asp?Col=Filosofie%20dell'esercizio)



---

### Pubblicazioni recenti

6. Matteo Santarelli, *Gli esercizi di Freud. Patologie e terapie della realtà*, 2024, pp. 116.
5. Andrea Mossa, Emiliano Rubens Urciuoli, *Gli esercizi di Paolo di Tarso. Istruzioni per farla finita col mondo*, 2024, pp. 116.
4. Enrico Piergiacomi, *Gli esercizi di Epicuro. Discipline per il piacere*, 2024, pp. 116.
3. Roberto Alciati, *Gli esercizi di Evagrio. Un prontuario cristiano per vedere Dio*, 2023, pp. 112.
2. Federico Squarcini, *Gli esercizi di Patañjali. Contro la vorticosità delle affezioni della vita abitudinaria*, 2023, pp. 152.
1. Luca Mori, *Gli esercizi di Socrate. L'arte di migliorare se stessi*, 2023, pp. 112.

Edizioni ETS

Palazzo Roncioni - Lungarno Mediceo, 16, I-56127 Pisa

[info@edizioniets.com](mailto:info@edizioniets.com) - [www.edizioniets.com](http://www.edizioniets.com)

Finito di stampare nel mese di aprile 2024