

Filosofie dell'esercizio ⑦



Filosofie dell'esercizio

collana diretta da

Luca Mori (Università di Pisa)

comitato scientifico internazionale

Roberto Alciati (Università di Firenze)

Ester Bianchi (Università di Perugia)

Michael Chase (CNRS Centre Jean Pépin, Paris)

Antonio Cimino (Radboud University, Nimega, Paesi Bassi)

Laura Cremonesi (Scuola Normale Superiore, Pisa)

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)

Luca Mori

Gli esercizi di
Epitteto

L'arte di rendersi imperturbabili

visualizza la scheda del libro sul sito www.edizioniets.com



Edizioni ETS



www.edizioniets.com

© Copyright 2024

EDIZIONI ETS

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

info@edizioniets.com

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 978884677140-7

Introduzione

Nato attorno al 50 d.C. a Ierapoli, nella Frigia meridionale (attuale Turchia sud-occidentale), Epitteto arrivò a Roma molto giovane, come schiavo di Epafrodito, un ricco liberto diventato segretario di Nerone dal 62 d.C. e passato poi al servizio di Domiziano. Il nome greco *Epiktētos* sembra fissare come un marchio questa condizione, in quanto significa “acquistato” (correlato al verbo *epiktáomai*, “procurarsi”, “acquistare di nuovo”).

Benché schiavo di un ex schiavo, Epitteto poté frequentare le lezioni del filosofo stoico Musonio Rufo, che era tornato in città da un esilio nel 68 o 69 d.C., dopo la morte di Nerone¹. Troviamo alcuni riferimenti al maestro nelle *Diatribes* di Epitteto, composte dal discepolo Arriano di Nicomedia: «Rufo – ricordava Epitteto – era solito dire: “Se avete il tempo di lodarmi, le mie parole sono vane”. E parlava in tal modo che ciascuno di noi, lì seduti, pensava che qualcuno gli avesse riferito le nostre debolezze; a tal punto toccava le nostre reali condizioni, a tal punto metteva davanti agli occhi di ciascuno i suoi mali!»². Epitteto sottoli-

¹ A Roma c'era chi teneva ad avere ed esibire schiavi istruiti. Cfr. I. Hadot, P. Hadot, *Apprendre à philosopher dans l'antiquité. L'enseignement du Manuel d'Épictète et son commentaire néoplatonicien*, Le Livre de Poche, Paris 2004 e P. P. Fuentes Gonzalez, *Épictète*, in R. Goulet (dir.), *Dictionnaire des philosophes antiques*, CNRS Éditions, Paris 2000, t. III, pp. 106-152.

² Epitteto, *D.* III, 23, 29, trad. it. p. 731 (per i testi citati in forma abbreviata, come in questo caso, rimando alla *Lista delle abbreviazioni* posta alla fine di questa introduzione).

neava inoltre che «[...] Rufo spesso cercava di allontanare i giovani dalla filosofia, usando questa prova per distinguere quelli che avevano buone qualità da quelli che non ne avevano. Diceva infatti: “Come una pietra, anche se la getti in aria, ricadrà giù in terra in virtù della sua costituzione, analogamente chi ha buone qualità, quanto più uno lo scaccia, tanto più si volge a ciò a cui è portato da natura”»³.

Mettendo alla prova Epitteto per saggiarne le reazioni, Musonio alludeva talvolta alle punizioni e alle ingiustizie a cui poteva essere soggetto: «Dovrai subire questo e quest’altro da parte del tuo padrone»; ma Epitteto, senza farsi atterrire dalla rappresentazione dei possibili mali, era in grado di replicare serenamente: «Cose umane»⁴.

Introdotta alla filosofia stoica, Epitteto ne divenne ben presto uno degli esponenti principali, al punto che nel II secolo d.C. c’era già chi lo citava come il più grande fra gli Stoici, *Stoicorum maximus*, come ricaviamo dalle *Noctes Atticae* di Aulo Gellio, dove si racconta di un dignitario, Erode Attico, che interruppe così il vaniloquio borioso di un giovane che si presentava come filosofo stoico:

“Permetti, o illustrissimo tra i filosofi, poiché noi che tu qualifichi ignoranti non siamo in grado di risponderti, che si dia lettura da un libro di quel che pensava e diceva, a proposito di siffatta vostra magniloquenza, il più grande tra gli stoici: Epitteto”. E fece portare il secondo libro delle *Discussioni di Epitteto* esposte da Arriano, nel quale il venerabile vecchio strigliò con una sacrosanta paternale i giovani che si dichiarano stoici senz’essere né sobri né di buona condotta, bravi solo a sproloquiare con problematiche futili e trattazioni di puerilità elementare⁵.

³ Ivi, III, 6, 10, pp. 589-591

⁴ Ivi, I, 9, 29-30, p. 149.

⁵ Aulo Gellio, *Le notti attiche*, a cura di G. Bernardi-Perini, vol. I, UTET, Torino 1992 (I, 2, 6, p. 137).

Quando Domiziano fece bandire i filosofi da Roma, Epitteto – che nel frattempo era stato affrancato – lasciò la città e si diresse in Epiro, dove aprì una scuola nella città portuale di Nicopoli. Dal neoplatonico Simplicio (VI sec. d.C.) ricaviamo che il filosofo condusse qui una vita estremamente semplice: nella sua abitazione, di cui lasciava la porta sempre aperta, aveva come arredamento soltanto un letto di paglia e una stuoia di giunco⁶. Divenuta ben presto molto famosa, la sua scuola attirava allievi e uditori da diverse regioni dell'Impero. Lo stesso imperatore Adriano andò ad incontrarlo.

Non conosciamo la data precisa della morte di Epitteto, che è stata collocata da diversi studiosi tra il 125 e il 135 d.C., mentre a testimonianza del suo insegnamento restano i quattro libri delle *Diatribes* e il *Manuale*, opere composte da Arriano di Nicomedia guardando soprattutto alla parte pratica e protrettica delle lezioni del maestro⁷. Arriano, che verso il 108 seguì le lezioni di Epitteto e in seguito «pubblicò gli “appunti” presi durante i corsi», fu proconsole della provincia romana della Spagna meridionale (*Baetica*) verso il 123, console suffetto nel 129 o 130 e, come governatore della Cappadocia, respinse nel 135 un'invasione degli Alani⁸.

Come Socrate e Musonio Rufo, dunque, Epitteto fu tra i filosofi che si dedicarono all'insegnamento orale senza consegnare direttamente a testi scritti le proprie

⁶ I. Hadot, P. Hadot, *Apprendre à philosopher...*, cit., p. 17.

⁷ Cfr. J. M. Cooper, *The Relevance of Moral Theory to Moral Improvement in Epictetus*, in A. S. Mason, T. Scaltsas (eds.), *The Philosophy of Epictetus*, Oxford University Press, Oxford 2007, pp. 9-19.

⁸ Cfr. P. Hadot, *La cittadella interiore. Introduzione ai “Pensieri” di Marco Aurelio*, trad. it. di A. Bori e M. Natali, Vita e Pensiero, Milano 1996, p. 62.

riflessioni. Non è possibile stabilire con precisione quale sia il peso dell'intervento redazionale di Arriano, ma guardando alle *Diatrìbe* si può concordare con Ilsetraut e Pierre Hadot quando osservano che esse «si collocano a metà strada tra le semplici note (ὑπόμνημα) e l'opera letteraria (σύγγραμμα): alcune parti riflettono l'insegnamento orale, altre lasciano intravedere uno sforzo di redazione»⁹. Sicuramente Arriano operò delle selezioni, consegnandoci un'immagine vivida ma parziale delle lezioni di Epitteto, come si può dedurre dal fatto che in alcuni passaggi delle *Diatrìbe* troviamo allusioni ad esercizi di logica e alla spiegazione dei testi di altri filosofi, attività di cui però non vengono forniti esempi dettagliati¹⁰.

A proposito del *Manuale* (*Encheiridion*) – che nel corso dei secoli è diventato un *best seller* filosofico¹¹ – Simplicio afferma che Arriano lo compose con l'intento di fissare in breve spazio gli insegnamenti fondamentali e più capaci di stimolare le anime (*kinētikótata ton psychôn*), in modo da averli sempre a portata di mano e pronti all'uso (aggettivi *prócheiron, étoimon*)¹². Oggi, grazie ad Arriano di

⁹ I. Hadot, P. Hadot, *Apprendre à philosopher...*, cit., p. 18 (traduzione mia).

¹⁰ Cfr. P. Hadot, *Introduzione*, in *Manuale di Epitteto*, introduzione e commento di Pierre Hadot, trad. it. di A. Taglia, Einaudi, Torino 2006, pp. 5-139, in particolare pp. 20-22 (con la sottolineatura del fatto che le *Diatrìbe* composte da Arriano comprendevano più libri dei quattro che sono arrivati fino a noi).

¹¹ I. Hadot, P. Hadot, *Apprendre à philosopher...*, cit., pp. 45-46.

¹² Cfr. I. Hadot (ed.) *Simplicius. Commentaire sur le Manuel d'Épictète, Introduction et édition critique du texte grec*, E.J. Brill, Leiden-New York-Köln 1996, P(raefatio) 5-7, p. 192; inoltre cfr. G. Broccia, *Encheiridion. Per la storia di una denominazione libraria*, Edizioni di Storia e Letteratura, Roma 1979. Su Simplicio, cfr. *ivi*, pp. 34-35. Nella lettera dedicatoria con cui Angelo Poliziano presentò la sua traduzione del *Manuale* di Epitteto a Lorenzo dei Medici questo aspetto è espresso

Nicomedia, «i testi arrivati fino a noi sotto il nome di Epitteto costituiscono la più consistente raccolta di documenti relativi allo stoicismo scritti in greco»¹³.

Da questi scritti ricaviamo pochi elementi relativi alla biografia del filosofo. Tra tutti spicca l'accento al tentativo di imitare l'approccio socratico alla conversazione con interlocutori che si rivelarono tutt'altro che disponibili, pronti a sbottare infastiditi ed anche ad alzare le mani: «In questo genere di cose mi cimentai con fervore anch'io una volta, prima di incappare in tali contrarietà»¹⁴. In altri brani Epitteto allude alla non integrità del proprio corpo e al fatto di essere un «vecchio storpio»¹⁵.

molto chiaramente: «E poiché è bene tenere sempre a portata di mano questo libro (*quia librum ad manum semper habere oporteat*), lo intitolò *Encheiridion*, il nome di un piccolo pugnale militare. Il suo linguaggio è estremamente efficace, icastico e immediato, mirabilmente capace di colpire il lettore, perché in quelle parole ognuno riconosce le proprie passioni e come da un pungolo (*quodam aculeo*) è spinto a emendarle» (cfr. Epitteto, *Manuale*, trad. it. di E. V. Maltese, Garzanti, Milano 2000, pp. 59-61). Sull'esempio del pugnale del soldato cfr. anche I. Hadot (ed.) *Simplicius. Commentaire sur le Manuel d'Épictète*, cit., P(raefatio) 18-25, p. 193. In un anonimo commento (*esegesi*) alla *Parafrasi cristiana* del *Manuale* di Epitteto, ritrovato nel codice Laur. 55, 4, si trova l'associazione tra il termine *encheiridion* e la «cassetta degli strumenti del medico»: cfr. A. Carlini, *Due testi "intrusi" nella Sylloge Tacticorum del Laurenziano Plut. 55,4?*, «Studi Classici e Orientali», 65, 2, 2019, pp. 213-226, cit. da p. 221; cfr. anche A. Carlini, *Rifacimenti cristiani di opere pagane: il Manuale di Epitteto e le Sentenze di Sesto*, in M. S. Funghi (a cura di), *Aspetti di letteratura gnomica nel mondo antico*, vol. II, Olschki, Firenze 2004, pp. 97-110; A. Dain, *Introduction inédite à l'«Épictète chrétien»*, in *Mélanges de Philosophie grecque offerts à Mgr. Diès, Vrin*, Paris 1957, pp. 60-68; M. Spanneut, *Techne, morale et philosophie chrétienne dans un document grec inédit du IX^e (?) siècle*, «Orpheus», n.s., II, 1981, pp. 58-79.

¹³ J. Sellars, *The Art of Living. The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, Bloomsbury, London-New York 2009², p. 9.

¹⁴ Epitteto, *D.* II, 12, 25, trad. it. p. 401.

¹⁵ Ivi, IV, 1, 151, p. 831 e I, 16, 20, p. 197.

Ciò che più conta per questa ricerca è il fatto che nelle *Diatribè* e nel *Manuale* la filosofia, interpretata come arte di vivere, diventa la base di una notevole varietà di esercizi orientati alla conquista della libertà da ogni impedimento – tutt'altro che garantita dal semplice fatto di non essere nati schiavi – e al conseguimento di una felicità stabile, associata a impassibilità e imperturbabilità. Il termine “esercizio” rimanda qui ai campi semantici dei verbi greci *askéin*, *meletân*, *ekponéin* e *gymnázēin*, che nel loro insieme fanno riferimento ad un impegno costante, sistematico e diligente nel lavorare su di sé – sui propri processi percettivi e cognitivi, sui moti di corpo e *psyché* – con una tensione al miglioramento ed una disponibilità alla fatica che evocano, in similitudine, quelle tipiche dell'allenamento degli atleti¹⁶.

¹⁶ Cfr. B.L. Hijmans Jr., ἈΣΚΗΣΙΣ. *Notes on Epictetus' Educational System*, Van Gorcum & Comp. N.V., Assen 1959, p. 70. Hijmans propone qui una rassegna ragionata dell'impostazione dell'esercizio in Epitteto (pp. 77 sgg.), richiamando in via preliminare la definizione di «esercizio morale (*sittliches Exerzitium*)» di Rabbow (P. Rabbow, *Seelenführung: Methodik der Exerzitien in der Antike*, Kösel, Munich 1954, p. 18), secondo cui ogni esercizio di tale tipo consiste in un «determinato atto di auto-influenza (*Akt der Selbstbeeinflussung*), compiuto con l'intento cosciente di ottenere un determinato effetto morale; esso punta sempre oltre se stesso, nella misura in cui si ripete o si combina con altri atti simili, per formare un tutto pianificato».

Lista delle abbreviazioni

Cicerone

Tusc. = *Tusculanae Disputationes* = *Le Tuscolane*, a cura di A. Di Virginio, Mondadori, Milano 1996

Diogene Laerzio

Diog. Laert. = Diogene Laerzio, *Vite e dottrine dei più celebri filosofi*, a cura di G. Reale con la collaborazione di G. Girgenti e I. Ramelli, Bompiani, Milano 2006

Epitteto

Ench. = *Enchiridion (Manuale)* = Epitteto, *Manuale di Epitteto*, introduzione e commento di P. Hadot, trad. it. di A. Taglia, Einaudi, Torino 2006 [tengo presenti anche Epitteto, *Manuale*, trad. it. di E.V. Maltese, Garzanti, Milano 2000; Epitteto, *Manuale*, a cura di M. Menghi, Rizzoli, Milano 2000]

D. = *Diatribes nella stesura di Arriano di Nicomedia*, in Epitteto, *Tutte le opere*, a cura di G. Reale e C. Cassanmagnago, con la collaborazione di R. Radice e G. Girgenti, Bompiani, Milano 2009, pp. 63-965

Marco Aurelio

- P.* = *Pensieri*, in Id., *Scritti (Lettere a Frontone, Pensieri, Documenti)*, a cura di G. Cortassa, Utet, Torino 1984, pp. 224-503 [tengo presente anche Marco Aurelio, *I ricordi*, trad. it. di F. Cazzamini-Mussi, a cura di C. Carena, Einaudi, Torino 2015]

Musonio Rufo

- D.* = *Diatrife*, in *Stoici romani minori*, a cura di I. Ramelli, Bompiani, Milano 2008, pp. 689-944

Platone

- Resp.* = Platone, *La Repubblica*, trad. it. di F. Sartori, Laterza, Roma-Bari 1997 [tengo presente anche l'edizione in più volumi, a cura di M. Vegetti, per Bibliopolis, Napoli]

Seneca

- De vita b.* = *De vita beata, La vita felice*, in Seneca, *Dialoghi morali*, cit., pp.117-193
- Tranqu.* = *De tranquillitate animi, La tranquillità dell'animo*, in Seneca, *Dialoghi morali*, cit., pp. 223-305

SVF

- SVF = *Stoicorum Veterum Fragmenta collegit Ioannes ab Arnim*, in Aedibus B.G. Teubneri, Lipsiae 1905 = *Stoici antichi. Tutti i frammenti secondo la raccolta di*

Hans von Arnim, a cura di R. Radice, Bompiani, Milano 2014² (il volume mantiene anche nella traduzione la numerazione del von Armin, ma la fa precedere da sigle in parentesi quadra, «per evitare le confusioni derivanti dal fatto che nella edizione del greco la numerazione incomincia da uno per ogni volume, e quindi più frammenti hanno lo stesso numero». Sigle: [A] Zenone di Cizio; [AC] Aristone di Chio; [CA] Cleante di Asso; [B] Crisippo, in generale; [B.f.] Crisippo, Fisica; [B.l.] Crisippo, Logica; [C.e] Crisippo, Etica).

Indice

Introduzione	5
Lista delle abbreviazioni	11
<i>Capitolo 1</i>	
Le affezioni e la loro diagnosi	15
<i>Capitolo 2</i>	
La curabilità e l'interruzione delle affezioni	31
<i>Capitolo 3</i>	
L'esercizio della terapia: applicazioni del rimedio	51
<i>Capitolo 4</i>	
Obiezioni e ricezioni della terapia	73
Glossario tecnico	107
Bibliografia	115



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)



Publicazioni recenti

7. Luca Mori, *Gli esercizi di Epitteto. L'arte di rendersi imperturbabili*, 2025, pp. 128.
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 Piergiacomì, *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, 2024², 2025³, pp. 112.

Edizioni ETS

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

info@edizioniets.com - www.edizioniets.com

Finito di stampare nel mese di dicembre 2024