
SENECA: I VIAGGI LETTERE MORALI A LUCILIO (LETTERA 28)



Relazione a cura di: Cecilia De Paola

La ventottesima lettera delle “Lettere morali a Lucilio” fa parte del Libro Terzo, caratterizzato dalle indicazioni del maestro Seneca a Lucilio per rimuovere le difficoltà che ostacolano, ma non impediscono, il progredire verso il bene ultimo della filosofia: la virtù. Seneca si rivolge con fermezza all’amico fin dalle prime battute, facendo intendere che le lamentele di quest’ultimo, relativamente ai sentimenti di tristezza e di pesantezza che lo accompagnano da tempo nei suoi viaggi, sono stati d’animo che non appartengono ad una sola persona ma sono condivisi dal genere umano¹.

All’autore non importa la motivazione, per altro assente, del malessere, quanto la mancanza di un’azione diretta verso la ricerca del benessere, della gioia, della virtù.

Nessun viaggio o distrazione possono portare il proprio animo lontano dai disagi nati da una propria insoddisfazione.

“Devi cambiare d’animo, non di cielo.”²

Non sono i luoghi da visitare a consentire il benessere interiore, ma è l’animo che deve essere posto nella condizione più agevole per fare in modo che ogni accadimento sia favorevole alla serenità. L’uomo peregrina con le sue tribolazioni e i suoi vizi, indipendentemente dal luogo geografico in cui si trova, senza raggiungere lo stato di quiete che si auspica.

L’uomo ha necessità di tornare a sé stesso e porsi in riflessione, in dialogo con il proprio spirito al fine di generare sintesi con pensieri, sentimenti: *“si può affermare senza esitazione che il sommo bene è l’armonia dell’animo, infatti le virtù dovranno stare dove c’è accordo e unità”³*

La buona disposizione dell’animo è corrispondente alla gioia, sentimento presente nella lettera in opposizione alla manifestazione della tristezza e del malessere presente.

“Il saggio è sempre tranquillo e in ogni luogo, perché non dipende da fattori esterni né sta in attesa del favore o della Fortuna o dell’uomo. Ha una felicità tutta interiore, una felicità che uscirebbe dall’animo, se entrasse dal di fuori: è lì che essa nasce.”⁴

Il sentimento di gioia nasce dal proprio animo, non da eventi o relazioni esterne ad esso, alla “presenza” interiore corrisponde la profonda conoscenza di sé, il percorso di crescita guidato dalla *ragione*.

¹ L’autore indica in modo generalizzato in quanto non specifica nessun gruppo di individui

² Lettera 28, 1

³ L. A. Seneca, sulla felicità, Ed. Biblioteca Universale Rizzoli

⁴ Lettera 72, 4

Pertanto se la felicità è un sentimento che germina in seno all'anima dell'uomo, occorre eliminare i vizi che ostacolano e inibiscono il suo manifestarsi all'interno della stessa persona.

Avvalendosi anche delle argomentazioni di Socrate, Seneca afferma che i propri difetti seguono l'uomo ovunque egli si rechi, se l'individuo non modifica il proprio stato interiore, fugge con sé stesso disattendendo la possibilità di prendersi cura di sé.

Avvertire peso e tristezza è il presagio di essere nell'errore, è l'avvertimento che consente, ad una persona, attenta alla propria crescita, la presenza di qualcosa a cui occorre porre rimedio.

“Inizio di salute è la consapevolezza dell'errore commesso.”⁵

La sola presa di coscienza di uno stato non gioioso, non consente di comprendere dove sia l'errore ma concede la possibilità di indagine. Non basta, inoltre, fermarsi al suo riconoscimento, ma occorre sbarazzarsene in quanto fonte di peso inutile. L'operazione di rimozione necessita innanzitutto di essere de-affezionati rispetto ai propri difetti ed ai propri dolori, può capitare che pur riconoscendoli non ci si decida a staccarsene e questo impedisce la possibilità di trovare piacere in ogni luogo.

“Devi deporre il fardello che grava sul tuo animo, altrimenti non ti piacerà alcun luogo.”⁶

Malgrado l'affezione ad alcuni vizi e a dolori possa consentire di rimanere a contatto con alcuni passi importanti della propria biografia, occorre agire indipendentemente dallo sforzo che occorrerà per estirpare la fonte di disagio o per trasformare il vissuto con una forma interiore.

“Un uomo virtuoso [...] persisterà nel suo atteggiamento e guarderà non a ciò che dovrà soffrire, ma a quello che dovrà fare”⁷

Seneca non induce ad un'azione generica su tutti i mali, precisa che non tutti i dolori presenti nell'uomo sono fastidiosi al suo animo, alcuni, pur facendosi sentire con il loro peso, non generano sofferenza. Sono quelli che vengono accettati come dote malevola della Fortuna e per i quali il saggio attua la propria forza d'animo⁸. Altri “*pesi*” smuovono la propria coscienza, senza alcun controllo e con intensità diverse impedendo di raggiungere un equilibrio *nello* stato d'animo. Sono questi ultimi che debbono essere eliminati, perché senza alcun intervento cosciente e direttivo lasciano l'uomo malato facendogli provare ancora più dolore.

Per condurci a questa riflessione Seneca utilizza la seguente similitudine:

“Analogamente su una nave i pesi ben stabili premono di meno, mentre i carichi che si spostano, rollando in modo diseguale,

⁵ Epicuro citato da Seneca nella Lettera 28, 9

⁶ Lettera 28, 2

⁷ Lettera 66, 21

⁸ Forza d'animo: capacità razionale di distinguere il male da ciò che non lo è affatto; sopporta con estrema pazienza quelle cose che hanno soltanto un'apparenza di mali.

mandano più rapidamente a fondo quella parte su cui gravano."⁹.

L'uomo per trovare l'armonia e la serenità deve evitare di avere in sé qualsiasi stato di agitazione, liberandosi da quanto gli reca sofferenza può trasformare ciò che avverte come dolore in gioia e *"qualsiasi cambiamento di località diventerà un piacere"*¹⁰. Non è importante il luogo in cui ci si reca o in cui occorre stare ma lo stato d'animo con cui si intraprende l'avventura della vita, ovunque essa ci chieda di sostare, qualsiasi luogo si debba visitare.

*"Più che la meta del tuo viaggio importa lo spirito con cui l'hai raggiunta, e pertanto non dobbiamo subordinare il nostro animo ad alcun luogo."*¹¹

Il viaggio è, quindi, costantemente un viaggio interiore. Quanto si trasforma nell'essere umano tramite la filosofia genera bellezza, un processo di alchimia. Rimanere saldi nei propri propositi e ai propri fini permette di condurre i propri passi in modo cosciente e coerente verso le proprie attese.

*"L'uomo non deve lasciarsi corrompere e dominare dagli eventi esterni e deve fare affidamento solamente su se stesso, sicuro di sé e pronto a tutto, insomma l'artefice della propria vita."*¹²

Occorre scegliere la direzione: è un atto consapevole di volontà la scelta critica della strada da percorrere. Indipendentemente dagli avvenimenti che accadono tutto può essere ricondotto a un esercizio rivolto ad accrescere il sommo bene.

Lo spirito adeguato per questo viaggio è accettare ciò che arriva dalla Fortuna, nel caso sia buono goderne senza rimanerne attaccato, nel caso sia una prova difficile accettarlo come possibilità di verifica della propria virtù. Utilizzando le parole di Einstein è possibile concordare che: "Ci sono due modi di vivere la vita. Uno è pensare che niente è un miracolo. L'altro è pensare che ogni cosa è un miracolo".

Non sono le difficoltà, ma è nel momento in cui la meta si offusca che si avverte tristezza.

*"Ora non viaggi ma erri e ti lasci trasportare [...] benché ciò che cerchi, il vivere secondo virtù, si trovi in ogni luogo"*¹³.

In "De Vita Beata" Seneca consiglia per perseguire un corretto cammino di seguire una guida, ossia un maestro filosofo, che accompagni il proprio viaggio interiore al fine di evitare l'errare ma per seguire la strada che si ritiene corretta per la propria crescita.

"Certo, finché vaghiamo a caso, senza seguire una guida ma il clamore discorde di chi chiama da ogni parte, la vita si

⁹ Lettera 28, 3

¹⁰ Lettera 28, 4

¹¹ Lettera 28

¹² L.A. Seneca, sulla felicità, 8

¹³ Lettera 28, 5

consumerà, resa breve dagli errori, anche se giorno e notte ci daremo da fare con le migliori intenzioni. Decidiamo allora, dove vogliamo andare e per quale via. [...] soprattutto bisogna far attenzione a non seguire, come pecore, il gregge di chi ci precede, perché non si va dove si deve andare, si va dove vanno tutti."¹⁴

Intrapreso uno stile di vita che consente di perseguire la virtù, occorre essere convinti che la si possa trovare in qualunque luogo, infatti *"bisogna vivere con questa convinzione: «Non sono nato per un solo cantuccio di terra, la mia patria è l'universo intero»"*¹⁵ Questo non significa che ogni luogo offra le stesse opportunità alla propria ricerca interiore, infatti esistono siti che rischiano di intaccare anche coloro che hanno a cura la propria salute, perché *"anche per una mente sana – tuttavia non perfetta e in fase di rinvigorimento – alcune situazioni producono effetti poco salutari"*¹⁶.

Per quanto il saggio sappia affrontare e sopportare le situazioni della vita che mettono a dura prova gli individui, non significa che li cerchi per poter crescere.

*"Pertanto i fastidi non sono augurabili, mentre desiderabile è la virtù per sopportarli"*¹⁷

La crescita è sempre rivolta alla pace, ai luoghi che offrono la possibilità di migliorare il benessere interiore.

*"Il saggio sopporterà questa situazione, non la sceglierà, e preferirà essere in pace piuttosto che in battaglia: non si ricava granché dall'aver liquidato i propri vizi, se poi ci si vede costretti a scontrarsi con quelli degli altri."*¹⁸

I luoghi che si vivono hanno pertanto l'influsso delle persone che lo abitano. Incontrare i limiti di crescita degli altri non aiuta lo sviluppo, soprattutto se ci si trova ad affrontare gli stessi vizi che si è già superati. Essendo la crescita di ognuno un'indagine interiore, è bene frequentare i posti in cui anche le altre anime stanno, o cercano, di progredire.

Seneca ci indica l'agire più consono ad una crescita che predilige la virtù:

"Quando pure io mi sia concesso agli amici, non mi sottraggo da me stesso e non mi trattengo con quelli cui mi ha associato qualche circostanza particolare o una

¹⁴ L. A. Seneca, Sulla felicità, Ed. Biblioteca Universale Rizzoli

¹⁵ Lettera 28, 4

¹⁶ Lettera 28, 6

¹⁷ Lettera 67, 4

¹⁸ Lettera 28, 7

*ragione derivante dai miei impegni sociali,
ma sto con i migliori*¹⁹

Non è saggio permanere in spazi poco produttivi per la propria crescita, a contatto di chi si vanta dei propri difetti come virtù ed esclude, a priori, rimedi per migliorare il proprio stato interiore, perché *“chi non sa di sbagliare non vuole neppure correggersi”*²⁰.

Non importa se le mancanze di crescita siano una o siano molte, perché è l'atteggiamento di ricerca della virtù che manca quando deve essere costante. Tutto ciò che impedisce l'evoluzione a virtù rende l'uomo schiavo: passioni, avidità, ambizioni, paura.

*“Che importa quanti sono i padroni. La schiavitù è una sola”*²¹.

Pertanto chi non ha ancora raggiunto la virtù è schiavo, ma chi è avviato verso la propria mèta si dà la possibilità di indagare su se stesso per conoscere i propri errori ed elevarsi a virtù.

*“Orbene, per quanto tu puoi, metti te stesso in stato di accusa, inquisisciti, sostieni prima il ruolo dell'accusatore, poi di giudice e, da ultimo, di difensore. Talvolta sii duro con te stesso”*²².

Nel congedo della lettera Seneca indica l'esercizio filosofico e l'atteggiamento con cui effettuarlo. L'uomo ha necessità di conoscere i propri limiti e non esagerare per forza nella ricerca di anfratti di sé sui quali porre la propria osservazione critica. Occorre lavorare *“per quanto si possa”*, accettando quindi i propri limiti umani, pur nella coscienza che solo tramite un esercizio costante è possibile guarire dai propri errori. Suggerisce, inoltre, di essere *“talvolta”* duri con se stessi, pertanto è possibile rilevare che non deve essere un atteggiamento costante ma, per il resto del tempo, occorre avere nei propri confronti un atteggiamento di benevolenza.

L'esercizio spirituale, proposto da Seneca, si riferisce al concetto di “tribunale interiore” della coscienza. Gli attori chiamati in causa sono l'accusatore, il giudice, il difensore. Tramite un processo di disidentificazione dall'io governato dai sentimenti e dagli atti compiuti, l'uomo si identifica nelle figure citate. Si producono sguardi “altri”: l'accusatore ricerca tutte le motivazioni per mettere in stato d'accusa e colpevolizzare l'individuo; il difensore analizza tutte le motivazioni che giustificano un errore, le circostanze che consentono di attenuare l'accusa; tramite l'identificazione con il giudice l'io subisce un vero e proprio sdoppiamento perché in presenza dell'io individuale agente delle proprie azioni si manifesta l'io giudice dell'azioni, colui che fa rispettare la legge da una prospettiva individuale si passa ad una prospettiva universale di giustizia.

Questo esercizio spirituale è riconducibile al gruppo di esercizi di “concentrazione sul sé e sull'esame di coscienza” infatti, per tutta la stesura della lettera, è richiamata la necessità di conoscere lo stato morale in cui ci si trova, riconoscere le proprie insoddisfazioni, la

¹⁹ Lettera 62, 2

²⁰ Lettera 28, 9

²¹ Lettera 28, 8

²² Lettera 28, 10

propria tristezza, il proprio “peso interiore”. Tutto questo fa rilevare e rivelare un’emergente necessità alla cura di sé tramite la filosofia.

Nel “De ira” Seneca afferma di eseguire egli stesso questo esercizio prima di addormentarsi perché questo giova ad un sonno profondo e tranquillo.

“Quale sonno segue un simile esame di coscienza di se stessi, com’è tranquillo, profondo e libero, quando lo spirito è stato lodato o avvertito, quando è stato osservatore e giudice segreto dei propri costumi! Uso questo potere e ogni giorno difendo la mia causa di fronte a me stesso.”²³

Nel’intima crescita interiore l’uomo si affida completamente alla sua ragione, non formata di solo pensiero (come siamo portati a pensare ai nostri giorni) ma anche di immaginazione, sentimento, sensazioni, desideri. È importante sia cogliersi in errore ma anche prendere coscienza del proprio progredire. La crescita verso la virtù è volta a farne esperienza, un’esperienza umana che avvicina agli dei.

“Un animo che scruta la verità, in grado di riconoscere ciò che si deve fuggire e ciò che si deve cercare, un animo che assegna alle cose il loro valore non in base all’opinione personale, ma secondo natura, che si coordina alla realtà dell’intero universo e ne contempla tutte le manifestazioni, impegnato in egual misura nel pensiero e nell’azione, grande ed energico, parimenti invincibile nelle avversità e quando tutto procede senza intoppi, un animo che non si sottomette né all’uno né all’altro tipo di fortuna, al di sopra di qualsiasi fortuita circostanza ed evento, splendido per la sua bellezza, dotato in modo perfettamente equilibrato di grazia e di forza, sano e temprato, imperturbabile e intrepido, che nessuna violenza può spezzare, nessun capriccio può esaltare o deprimere: un animo come questo è la virtù personificata”²⁴

²³ A.L. Seneca, De Ira

²⁴ Lettera 66, 6