

MARCO AURELIO – PENSIERI (121 d.c.-180 d.c.)

Datazione incerta, il testo è diviso in 12 libri, a loro volta suddivisi in capitoli. Gli unici per i quali possiamo dare una data sono il libro II e III che possono essere indicativamente attribuiti in un periodo tra il 171 e 175 d.c. Il libro I è successivo, mentre il libro IX e XII possono essere attribuiti alla ultima decade della vita dell'autore.

LA FORMA E LA STRUTTURA DEL TESTO

Il testo è al contempo semplice e complesso, nel senso che ha tratti semplici e diretti ed altri più complessi, abbiamo quindi un alternarsi di termini tecnici e termini quotidiani, aforismi e citazioni, immagini vivide e aride. In generale possiamo dire che non siamo certi dell'autenticità di questa divisione in capitoli e in libri, dato che delle volte le divisioni sembrano artificiose. I libri II e XII sono costituiti da una serie di riflessioni, a volte quasi improvvisazioni, su temi diversi. Si alternano fasi del testo in cui l'opera sembra prettamente ad uso personale ad altri che sembrano studiati per la pubblicazione, mai avvenuta direttamente dall'autore, causa morte. Vediamo ad esempio che sembra molto valida l'ipotesi che non sia stato scritto per una futura pubblicazione anche perché l'autore indirizza i suoi pensieri solo a se stesso, anche quando magari usa termini tecnici è dovuto molto probabilmente alla sua alta formazione e non alla volontà dell'autore.

La composizione del libro I è indubbia

La forma adottata è quella di un dialogo con se stesso e tra due aspetti di se stesso, frequente è l'alternanza tra prima e seconda persona singolare, secondo il principio del **METODO DIALETTICO PLATONICO**, quale strumento per arrivare alla verità, ed è anche molto vicino alla forma della **diatriba cinica di Epitteto**, che Marco Aurelio conosceva e apprezzava. Molti altri spunti ci fanno capire che l'opera è stata concepita come autoconsolativa, e diretta a se stesso, come in un **soliloquio**.

Tratta molti temi, tra cui anche vicini allo **STOICISMO**, in particolare allo stoicismo di età imperiale. Il filosofo diviene direttore di coscienza, come si rivela anche Marco Aurelio nella forma dell'esame di coscienza, la cui pratica a partire da Seneca passa dal neopitagorismo allo stoicismo.

DIRETTO DELL'ESAME DI COSCIENZA E COLUI CHE LO SUBISCE COINCIDONO, appunto entrambi sono Marco Aurelio. LA FILOSOFIA COME AIUTO per rendere più tollerabile l'esistenza e la vita di corte.

MARCO AURELIO E LO STOICISMO

Lui non si definisce uno stoico, ma le dottrine stoiche sono in realtà predominanti, ciò grazie alle influenze di Giunio Rustico, Epitteto, Apollonio etc. ma dobbiamo precisare che anche altre dottrine influenzano il suo pensiero, come la visione **dell'INTELLETTO UMANO**, ripresa da **POSEDONIO**. Per Marco Aurelio l'intelletto umano è frammento della divinità, distinto radicalmente dal corpo, ma anche dall'anima stessa, che in quanto essenza materiale, diventa il principio insieme delle funzioni vitali e delle passioni.

Uno dei temi ricorrenti, direttamente collegato allo stoicismo è il tema della solidarietà tra gli uomini, uniti dal **logos** divino che è fondamento dell'unità universale e in base al quale si crea come un diritto universale naturale che rende ogni uomo cittadino del mondo. Questa idea dell'universo come organismo unificato ricorre nei Pensieri di Marco Aurelio.

La vera libertà dell'uomo e anche detto sommo bene è **IL VIVERE SECONDO NATURA**.

Considera spesso il rapporto tra tutte le componenti dell'universo, e afferma che **la mente dell'universo è sociale**. Su questa **VISIONE DETERMINISTICA DELL'UNIVERSO** costruisce la sua etica sociale, poiché anche la **natura dell'uomo è razionale e sociale** ed è comune a tutti gli esseri, ed inoltre prendersi cura di tutti gli uomini è in armonia con la natura.

Ogni atto è parte del sistema sociale, così ogni atto non volto al bene comune, al fine comune è nocivo all'unità sia per gli altri, ma anche per sé stessi. È come un atto di ribellione. Correlato a ciò **L'IDEA DELL'UOMO COME COSMOPOLITA**, cittadino dell'universo e dell'universo come città.

→ "Tutto è piccolo e mutevole", "l'Asia e l'Europa, angoli dell'universo"

L'ideale stoico della **monarchia come il Governo del migliore**, implica che solo il saggio possa regnare. Ciò può aver facilitato Marco Aurelio nell'adottare ideali di giustizia, magnanimità e pietas richiesti ad un sovrano.

Inoltre accoglie l'ideale stoico del **vivere serenamente ogni evento** riservatogli dalla sorte, senza disperarsene e prenderlo per quel che è, ed anche **la morte viverla serenamente** come naturale evento della vita. Non vi è nulla di male in ciò che avviene nella natura. Il **pensiero della morte** ricorre in tutto il libro e si fa molto pressante negli ultimi libri, dove diviene quasi presentimento o desiderio. **VIVERE OGNI GIORNO COME FOSSE L'ULTIMO**.

Sembra poi avere dei **dubbi sulla dissoluzione totale dopo la morte**, forse come forma di speranza. Ed inoltre ad esso si collega il **tema della brevità della vita** quindi anche della **fugacità del tempo** e del **fluire degli eventi**.

Unica cosa che da protezione, la FILOSOFIA.

→ **TUTTO è EFFIMERO, TUTTO è FUGACE. Soprattutto la FAMA.**

II PRESENTE

Assume un valore assoluto, in quanto unico che si vive e che si può perdere. Nessuno potrebbe toglierci il passato o il futuro non avendoli. Ma se solo il presente è **REALTÀ** sospeso tra l'abisso del passato e del futuro non può che essere in armonia con la natura e quindi anche il disegno della provvidenza. L'idea quindi di **"KAIROS" momento opportuno**, viene rivisto dallo stoicismo ed inserito nell'ordine cosmico prestabilito. Siccome il presente è eternità, chi ha visto le cose presenti ha visto tutto. Quindi fin dall'eternità le cose sono sempre uguali e **ripercorrere sempre lo stesso**

ciclo, quindi è indifferente vivere 20 anni o 200, quindi la vita dura quanto è opportuno che duri, ma nessuno “perde nulla”, essendo il presente eternità. Ma perdiamo allo stesso tempo sia se moriamo giovanissimi che vecchissimi, dato che saremo allo stesso modo privati dell’unica cosa che possediamo, il presente.

Lui adotta la **dottrina dell’ETERNO RITORNO**, in senso pessimistico, come si evidenzia lungo tutto il testo con la continua insistenza sulla monotonia della trasformazione. Tutto è soggetto alla consuetudine, anche la sfera morale.

Marco Aurelio si richiamava sempre a **principi di tolleranza e benevolenza**. Quindi astenersi dal ricambiare il male con il male, sopportare e mantenere la calma. Ciò comprende anche il principio di Socrate, secondo il quale le colpe altrui derivano dall’ignoranza dei retti principi, quindi involontarie e non devono suscitare collera e biasimo.

Inoltre nella sua solitudine di imperatore, Marco Aurelio comprese **l’importanza delle relazioni umane** e prese coscienza del **proprio isolamento spirituale**.

Fa anche capire che per lasciarsi alla morte con più serenità bisogna pensare che anche chi ti è stato accanto o amico può guadagnare qualche sollievo dalla tua morte, ciò può aiutarti a lasciare il mondo con più serenità, e non con meno affetto verso di essi, anzi.

Torna il principio di **RACCOLTI IN TE STESSO**, quando serve, come posto tranquillo, ovvero quello dell’anima. La serietà sta nei principi che si hanno, i quali ci fanno raggiungere, nel raccoglimento in se stessi, la serenità, ovvero **l’ordine interiore**. SOLO LA FILOSOFIA CI SALVA.

INIZIO DEL TESTO: LIBRO I

Tutto il libro I è costituito dall’enumerazione delle qualità avute da Marco Aurelio come esempio dei suoi debiti morali e reali, oltre che delle caratteristiche che lui effettivamente possedeva.

→ “dal nonno Vero”(M. ANNIO VERO, senatore che adottò il nipote quando all’età di dieci anni rimase orfano del padre), da lui l’esempio di un carattere cortese e lontano dall’ira.

→ dal padre naturale di Marco Aurelio, dicendo “dalla reputazione di colui che mi ha generato e dal ricordo che ne ho”, lui ha ereditato riserbo e fermezza.

→ dalla madre: il sentimento religioso e la generosità, la semplicità di vita e l’avversione per le abitudini dei ricchi.

Fin da bambino Marco Aurelio si sottopose a dure pratiche di ascetismo, da lui intese come fulcro dell’educazione filosofica greca.

→ C’è sempre l’elogio alla semplicità, alla riduzione all’essenziale, al non sfarzo, al contenimento sia di morale sia di comportamento.

Le altre sue qualità imparate dalle persone attorno a lui:

-essere sempre pronto alla riconciliazione con chi ti ha offeso

-leggere attentamente ogni cosa, andando nel profondo e non fermandosi in superficie.

-non lasciare niente al caso

-restare sempre lo stesso anche nei dolori più acuti.

-vivere secondo natura

-sapersi adattare a tutti

-opposizione alla tirannia

-monarchia che rispetta sopra ogni cosa i sudditi

-dominio di se stessi e la fermezza

-la serenità in tutte le circostanze

-la moderazione nel carattere

-prontezza nel compiere il proprio dovere senza lamentarsi

-non essere precipitoso

-la propensione alla generosità

-perseveranza irremovibile nelle decisioni

-meritocrazia

-amore per il lavoro e dedizione

-coordinare i principi fondamentali della vita.

-vasta cultura senza ostentazioni

-Essere impassibile e affettuosi

-non riprendere le persone che sbagliano in malo modo.

-non vedeva bene i patrizi.

-non dirsi sempre occupato per evitare degli impegni.

-non trascurare i rimproveri degli amici

-parlare bene dei propri maestri.

-amore verso la famiglia, la verità e la giustizia.

-culto della filosofia

-fiducia nell’affetto degli amici, conservarsi gli amici senza lasciarsi trasportare.

-la disposizione a fare del bene.

-la franchezza

-considerazione degli altri

-esaminare tutto scrupolosamente

-bastar sempre a se stesso

-repressione verso le acclamazioni e le adulazioni

-cura dei bisogni dell’impero

-sobrietà in tutto e fermezza senza mai volgarità.

-la giusta cura della propria vita senza troppo attaccamento alla vita. Ma senza trascurarsi.

-rispettare le tradizioni senza eccesso.

-capacità di cedere il passo

-giovarsi di tutto ciò che rende comoda la vita, senza però non saperne fare a meno.

-aver vissuto secondo natura.

-la costanza

-non avere molti segreti

-non preoccuparsi troppo dell'apparenza, nel vestiario, nella casa, nella scelta dei servi

-carattere impulsivo, placato grazie al volere degli Dei

Ancora si fa riferimento al non ostentare la ricchezza, neppure se sei un imperatore, come lo era appunto Marco Aurelio, ciò lo ha imparato dal padre.

Ringrazia gli dei per avergli permesso di vivere, anche se per pochi anni, con sua madre, morta giovane.

Ringrazia inoltre gli Dei di non averli fatto mai mancare denaro, sia per se stesso sia nel caso volesse aiutare i più bisognosi.

-avere una moglie docile, affettuosa e semplice, Annia Galeria Faustina, figlia di Antonino Pio.

→tutti questi beni sono dovuti alla fortuna e agli Dei.

LIBRO II

Tale parte del testo è stata scritta durante una campagna contro i QUADI, tribù germanica transdanubiana, ciò si evince dalle citazioni che fa Marco Aurelio nel testo stesso.

-LA MATTINA PRIMA DI USCIRE DI CASA, PENSARE A COSA PUÒ ACCADERE NELLA GIORNATA, e a chi potremo incontrare, sia nel bene che nel male, perché se io conosco e mi preparo sia al bene che al male, una volta incontrati non mi scalfiranno. Così anche le persone, se penso che esse sono come me particelle divine, quindi in qualche senso parenti, non posso quindi adirarmi con un mio parente o averlo in odio. Ciò aiuta a affrontare le controversie giornalieri.

-SIAMO NATI PER DARCI AIUTO RECIPROCO, quindi è contro natura agire l'uno contro l'altro e3

-IO NON SONO ALTRO CHE UN PÒ DI CARE, SOFFIO VITALE E PRINCIPIO DIRETTIVO, tale tripartizione deriva forse dallo stoicismo platonizzante di Posidonio ed è uno degli elementi più originali, tale tripartizione identifica nel principio direttivo, la **VOLONTÀ' RAZIONALE**, cioè la parte centrale dell'anima dove sono concentrate le due facoltà che la caratterizzano; la conoscenza e il movimento. È identificato anche come intelletto o come il divino dell'uomo.

-disprezza la tua carne, altro non è che un mucchietto di ossa, di rete di nervi, di vene, è sangue impuro.

-il soffio vitale non è altro che aria.

-cita la metafora del **BURATTINO**, IL NEUROSPASTA, l'uomo è stratonato come una marionetta in direzioni diverse senza possibilità di controllare i movimenti.

-tutto è opera della provvidenza, dell'operato degli Dei e della fortuna, e tutto avviene per necessità e a vantaggio dell'intero universo, di cui ognuno di noi ne fa parte, ma per la prosperità e per preservare l'universo, ci dovranno essere cambiamenti e mutamenti vari degli elementi dell'universo stesso, quindi anche dell'uomo.

-approfittare del tempo che ci è concesso, e utilizzare ogni piccola parte di esso per la propria serenità. **TUTTO HA UNA FINE E TUTTO SVANISCE COME SVANIAMO NOI.**

-compi ogni azione come se fosse l'ultima, con principi saldi e fermezza d'animo. **NON COMMISERARSI. ACCONTENTARSI DI CIÒ CHE SI HA.**

-COLUI CHE NON AVVERTE I MOTI DELLA PROPRIA ANIMA, è INEVITABILE CHE SIA INFELICE.

-I **PECCATI COMMESSI PER CONCUPISCENZA, (ovvero per desiderio ardente) SONO PIÙ GRAVI DI QUELLI COMMESSI PER IRA.** (qui Marco Aurelio si distacca dallo stoicismo ortodosso, che vedeva le colpe tutte della stessa gravità. Avvicinandosi al pensiero di **Teofrasto**, discepolo di Aristotele. Ciò è spiegato dal fatto che chi pecca dettato da un momento di ira, ne sentirà il rimorso e se ne farà una colpa, mentre chi è spinto da concupiscenza, non ne avvertirà rimorso dalle sue azioni. Chi pecca provandone piacere merita una pena superiore a chi pecca provandone dolore.

- i vari eventi della vita colpiscono indistintamente buoni e cattivi, senza ne essere essi male o bene in se stessi. **Ciò che ci accade non è in se un male o un bene, ma accade per provvidenza o per volontà divina.**

-AGIRE, PENSARE, PARLARE, COME SE FOSSE L'ULTIMA COSA CHE FAI.

-TUTTO SVANISCE CON RAPIDITA', NEL MONDO I CORPI E CON IL TEMPO ANCHE IL LORO RICORDO.

-NELL'UOMO VI È UN ELEMENTO DIVINO, MARCO AURELIO LO IDENTIFICA TALVOLTA CON **L'INTELLETTU UMANO**, TALVOLTA CON UNA **PORZIONE DELL'INTELLETTU DIVINO, dato all'uomo come guida e protezione.**

Inoltre Marco Aurelio consiglia di non occuparsi degli altri e di cosa succeda nei loro animi, ma piuttosto fare attenzione al proprio elemento divino e onorarlo: **COME ONORARE IL PROPRIO ELEMENTO DIVINO?**

-tenerlo lontano da ogni passione, da ogni sconsideratezza e malcontento, verso tutto ciò che ci viene dagli dei o dagli uomini, dagli dei per la loro virtù e dagli uomini perché uniti da parentela

IL PRESENTE è UGUALE PER TUTTI ED è CIÒ CHE REALMENTE CONTA, NE IL PASSATO NE IL FUTURO SONO IMPORTANTI perché NON CI SI PUÒ PERDERE CIÒ CHE NON ABBIAMO PIÙ.

TUTTO è CICLICO E SEMPRE UGUALE

È INDIFFERENTE QUANTO SI VIVE, perché NELLA MORTE SI PERDE SEMPRE SIA A MORIRE GIOVANI CHE A MORIRE VECCHI, DATO CHE SI PERDE IL PRESENTE UNICA COSA CHE SI PUÒ PERDERE.

L'ANIMA SI RICOPRE DI INFAMIA QUANDO:

- Ci si adira per qualsiasi cosa capiti
- Si prova ripugnanza per qualcuno e li si fa del male
- Quando ci si lascia vincere da piacere e dal dolore
- Quando si agisce con ipocrisia e falsità
- Quando si agisce senza un fine prestabilito, ma a caso e sconsideratamente.

Bisognerebbe sempre avere un **FINE** ben preciso anche nel più minimo degli atti che facciamo

-viene citata l'obbedienza alla legge

Tutto ciò che riguarda il corpo è come un fiume, ciò che riguarda l'anima un turbine, un sogno, un'illusione. la vita è lotta → L'UNICA COSA CHE CI DA PROTEZIONE è LA FILOSOFIA essa costa nel serbare intatto e pure il nostro demone interiore (elemento divino), trionfare sui piaceri e sui dolori, incapace di agire a caso o con falsità e ipocrisia. Soprattutto nella filosofia si è sereni anche di fronte alla **MORTE**, vista come un passaggio naturale e una mera trasformazione, più precisamente dissoluzione del corpo.

LIBRO III

scritto a Carnuntum, vicino Vienna, quartiere generale di Marco Aurelio dal 171 al 173

inizia trattando direttamente della **SALUTE MENTALE**, ovvero precisa che la morte fisica arriva dopo della morte se così si può dire mentale, nel senso che capita spesso che non siamo più lucidi con l'avanzare degli anni e non riusciamo a fare le stesse cose come prima e a comprendere con maestria come da giovani, quindi ciò che si deve fare è affrettarsi dato che la capacità di comprendere le cose e applicarvi la mente si estingue appunto prima della nostra morte.

- C'è poi un invito ad accogliere il proprio destino qualunque esso sia, anche se contrastante con quanto si pensasse o contrastante con quando fatto in vita. (Ippocrate, una vita passata a guarire malattie, si è ammalato ed è morto anche lui)

Ci dice poi di **NON PENSARE AI FATTI DEGLI ALTRI**, MA CONCENTRARI SU SE STESSI E LIBERARSI DA MALIGNITA' E CURIOSITA' CHE CI DISCOSTANO DALLA CURA DEL NOSTRO PRINCIPIO DIRETTIVO

CI SI PUÒ INTERESSARE A CIÒ CHE PENSANO GLI ALTRI E A CIÒ CHE FANNO **SOLO PER PUBBLICO INTERESSE**

-TUTTO CIÒ CHE VIENE DEL DESTINO è BUONO. La sorte assegnata a ciascun uomo lo accompagna al suo fine.

-bisogna **tenere conto solo dell'opinione di chi vive secondo natura**. Chi non vive secondo natura non riesce a essere soddisfatto neanche di se stesso.

-**non agire mai contro la tua volontà**, ne egoisticamente, ne senza un attento esame.

-non essere ne troppo loquace ne troppo indaffarato.

→**FAI CHE IL DIO CHE DIMORA IN TE SIA LA TUA GUIDA, LA GUIDA DI UN VERO UOMO, MATURO E RISPETTABILE, CHE NON HA BISOGNO DI AIUTO PER RIMANERE SULLA SUA VIA.**

-mantenere sempre ferma la propria mente e grazie alla scelta giusta, ovvero **chi sceglie la mente e il proprio demone** non farà sceneggiate, ne atti di follia e vivrà senza nulla cercare e da nulla fuggirà, ne gli importerà di quanto sarà lunga la sua vita.

-**RISPETTA LA TUA FACOLTA' DI GIUDIZIO**, da essa dipende il fatto che non si formi nel tuo principio direttivo nessuna opinione contraria alla natura e alla Costituzione di un essere razionale.

-**DARE SEMPRE LA DEFINIZIONE O LA DESCRIZIONE DELL'OGGETTO DI CUI TI SI PRESENTI L'IMMAGINE**, IN MODO DA SCINDERE LA SUA SOSTANZA E TUTTI GLI ELEMENTI CHE LO COMPONGONO. Dare anche una provenienza all'oggetto visto.

→**VIRTÙ' UNICO VERO BENE**, gli altri beni materiali o esteriori sono detti **INDIFFERENTI**, in quanto effimeri.

LA FELICITÀ: è vivere seguendo uno scopo, e raggiungere i propri obiettivi con impegno, energia gentilezza e senza distrazioni. Preservando inoltre il proprio DEMONE costantemente puro. Essere inoltre sempre in armonia con la natura ed essere sempre sincero.

-**tenere sempre sotto mano i principi cardine della vita**, come un medico tiene i suoi strumenti con se per i casi urgenti.

-NON DISTRARSI DALLA META

-**TRIPARTIZIONE CORPO, ANIMA, INTELLETO:** del corpo sono le percezioni sensoriali, dell'anima gli impulsi, della mente le dottrine. (Citazione al neurospasta, colui che si fa muovere come un burattino dagli impulsi, caratteristico delle belve e di uomini come furono NERONE E FALARIDE.)

C'è **UN FORTE SENTIMENTO RELIGIOSO** NELLE PAROLE DI Marco Aurelio, INFATTI CITA SPESSO LE DIVINITA' E LA LORO SAGGEZZA, SEMPRE DA SEGUIRE, IN QUANDO ESSI NON MENTONO MAI E NON FANNO MAI NULLA DI INGIUSTO.

-se il nostro principio direttivo, il nostro demone è in accordo con la natura riesce ad adattarsi facilmente ai vari eventi ed a venirne fuori nel migliore dei modi.

LIBRO IV

RITIRARSI IN SE STESSI: molti cercano un luogo dove ritirarsi, ma il luogo migliore dove ritirarsi è in se stessi, non esiste luogo più tranquillo e calmo della propria anima soprattutto se si hanno principi saldi da contemplare. Contemplandoli si acquista una perfetta **SERENITÀ**, e per serenità si intende ordine interiore.

ALTRI PRINCIPI DA TENERE A MENTE: 1. Le cose esteriori non arrivano a toccare l'anima, ma ne restano sempre al di fuori immobili, mentre ogni turbamento proviene solo dalla nostra opinione interiore.

2. tutte le cose che ora vedi muteranno nel men che non si dica e non esisteranno più.

→(L'UNIVERSO è CAMBIAMENTO, LA VITA OPINIONE)

Dato che l'intelletto è comune a tutti, allora lo è anche la ragione, in virtù della quale siamo esseri razionali. Ma se la ragione stabilisce cosa si debba e cosa non si debba fare allora sarà comune a tutti anche la **LEGGE** e di conseguenza siamo tutti cittadini, e siamo tutti partecipi di una forma di Governo, quindi l'universo è come una città.

L'intelletto deve avere una sua fonte.

-tutto ciò che accade accade giustamente

-**vedi le cose per come effettivamente sono e non secondo l'opinione altrui.**

-**bisogna essere disposti a cambiare opinione, qualora qualcuno sappia correggerti.**

-esistiamo come parte di un tutto, e verremo riassorbiti nella nostra creatrice, la **RAGIONE UNIVERSALE**

-anche la fama non ha ragione di essere inseguita, a meno che non apporti qualche vantaggio in vita, dopo la morte non ha alcun senso essere ricordati dai posteri, o meglio non ha nessun vantaggio oggettivo.

-ciò che è bello in se lo è, senza tener conto della lode o del disprezzo che li si può attribuire

DOPO LA MORTE...

Marco Aurelio spiega che una volta morti, i nostri corpi finiscono in terra, pian piano riassorbiti dalla terra, lasciando spazio ad altri cadaveri che sopraggiungeranno, così la nostra anima seppur continui ad esistere nell'aria, dopo un certo periodo, si trasformano e vengano riassorbite nella RAGIONE UNIVERSALE (ANCHE CHIAMATA SEMINALE), lasciando anch'esse spazio alle altre. → QUESTA è UNA DELLE IPOTESI

DOPO DI CHE VIENE ANCHE INTRODOTTA LA DISTINZIONE TRA MATERIA E CAUSA

-Ciò che non è necessario non va fatto e neppure ciò che non è necessario pensare va pensato, nel senso che **tutto ciò che non è necessario va soppresso**, istinti, azioni, pensieri.

-**SII SEMPLICE**, non esagerare mai in ciò che fai (sii sobrio anche quando ti svaghi)

-**ciò che capita è frutto del destino**, della natura, ciò che ti capita era già scritto; quindi, dai il giusto peso a ciò che ti capita.

-I CATTIVI CARATTERI: effeminato, duro, puerile, tirannico, feroce, bestiale, indolente, falso, parassita, mercenario.

-ama il mestiere che hai imparato e accontentati, non essere mi tiranno e ne schiavo di nessuno.

-porre cura in ogni azione

-il tempo scorre inesorabilmente e tutti fanno la stessa fine, famosi o ignoti che siano.

→**l'eternità del ricordo è solo vanità**, non bisogna preoccuparsi di essere ricordati, piuttosto di comportarsi bene in ogni nostra azione.

-la natura trasforma le cose esistenti per crearne di nuove, anche noi stessi siamo semi di quello che nascerà dopo di noi.

-IL MALE STA NEL FORMULARE GIUDIZI SBAGLIATI SULLE COSE E SU CIÒ CHE E' MALE

-Pensa all'universo come a una creatura vivente unica che racchiude una sola sostanza e una sola anima.

- IL TEMPO è COME UN FIUME IMPETUOSO DI EVENTI.

-TUTTI GLI EVENTI SONO CONCATENATE IN MODO LOGICO

-considera sempre le cose umane effimere, perché la vita scorre ed è breve. Trascorri il tempo che ti rimane in armonia con la natura, e termina poi la tua vita con serenità.

-sii come lo scoglio su cui si abbattono incessantemente le onde, saldo, immobile. → non addolorarsi e piangersi addosso per le disgrazie che ci capitano, ma essere felici del fatto che pur avendo subito una disgrazia abbiamo trovato il coraggio di andare avanti. (quindi è una fortuna il saperla sopportare)

-prendi sempre la via più breve, ovvero quella secondo natura

LIBRO V

-ognuno di noi ha un proprio compito da adempiere giorno dopo giorno, proprio come gli animali che adempiono ognuno al compito proprio nel loro piccolo per mantenere l'ordine universale.

-se si ama noi stessi si rispetta anche le esigenze della natura, coloro che amano il loro mestiere spesso sono così assorbiti da ciò che fanno che si dimenticano anche di mangiare o di riposare.

-nasciamo dalla terra e moriremo nella **TERRA**, tutto è ciclico e torna alla terra, colei che ci ha creato e alimentato.

-metti in mostra i tuoi **DONI DI NATURA**, o ciò che dipende da te come la sincerità, la benevolenza, la semplicità, la dignità etc.

-dovremo far del bene senza saperlo, ovvero senza essere coscienti di averne fatto e senza aspettarsi niente dagli altri.

-come **ASCLEPIO** dio della medicina, ordina dei rimedi come cura ai propri mali, così la **NATURA** ordina delle perdite, o delle malattie, consone al proprio destino; quindi, anche ciò che ci capita di male ci capita perché è così che deve essere. Quindi dobbiamo accettare ciò che ci manda il destino come ciò che ci ordina il medico, infatti molti rimedi sono sgradevoli ma noi li accettiamo lo stesso nella speranza di guarire. Quindi accetta anche ciò che ti manda il destino anche se spiacevole perché il suo fine è il benessere dell'universo cioè la prosperità e il successo di zeus.

-è dura la convivenza con la società, anzi è persino dura sopportare se stessi.

-l'uomo è costituito da due parti, un **PRINCIPIO CAUSALE** e uno **MATERIALE**. NESSUNO DEI DUE SI RISOLVERA' NEL NULLA, TUTTO SI TRASFORMA.

-RAGIONE E METODO DI RAGIONAMENTO: sono facoltà sufficienti a se stesse e seguono una retta via che ha un fine preposto.

-la mente è impregnata dai pensieri che si fanno, quindi il **pensiero forma la mente**.

-siamo nati per vivere in società. ci **sono esseri superiori ed esseri inferiori**, gli esseri inferiori sono stati creati nell'interesse di quelli superiori.

-le cose in quanto tali non toccano minimamente l'anima.

→FAI DEGLI OSTACOLI QUALCOSA DI FAVOREVOLE

-L'INTELLETO è in grado di rovesciare e di volgere al suo scopo qualunque ostacolo si opponga alla sua attività.

-c'è una stretta comunione tra città e cittadino, infatti ciò che non nuoce alla città non nuoce al cittadino.

-rendersi sempre conto che siamo solo una piccola parte del tutto, della SOSTANZA e che abbiamo solo un fuggente attimo della totalità del TEMPO.

-il principio direttivo e dominante dell'anima dovrebbe rimanere indifferente ai moti della carne.

-la mente e la ragione umana sono **DEMONI**, ovvero frammenti divini che Zeus ha concesso ad ogni uomo come guida e difensore.

-invece di adirarti fai riflettere gli altri.

-la mente dell'universo è sociale.

-non farsi trascinare dall'immaginazione.

-FORTUNATO è colui che si è creato una sorte favorevole, e una sorte favorevole sono le buone disposizioni dell'anima, i buoni impulsi e le buone azioni.

LIBRO VI

Non comportarti come il tuo nemico, questo è il miglior modo per difenderti.

-la filosofia come arma per la pace, e per la sopportazione delle cose più ardue.

-spoglia le cose e mettile sempre a nudo per quello che realmente sono e non per quello che sembrano, o per quello che la società ci induce a pensare.

-essere lodati dai posteri è inutile ed è stupido voler essere ricordati

-**nulla è impossibile**, perché se è qualcosa di possibile per l'uomo lo è anche per te.

-è bene sorvolare su molti guai della vita, proprio come si farebbe con un nostro compagno che per sbaglio ci colpisce durante un allenamento.

-cambiare è importante, essere pronti a cambiare pensiero a patto di ricevere conferme e prove della scorrettezza del proprio pensiero.

-compiere sempre il proprio dovere senza badare agli ostacoli.

-**non importa la classe sociale di appartenenza** perché tutti faremo la stessa fine, o riassorbiti dalla natura o dispersi in atomi.

-non rispondere alla collera con la collera. Mantenere sempre un atteggiamento calmo.

-**la morte è sollievo** dalle impressioni dei sensi, dagli impulsi che fanno dell'uomo un burattino, dalle analisi dell'intelletto, dalla schiavitù della carne.

-**riferimento al padre adottivo Antonino**, come modello da seguire, modello di integrità e bontà, di coerenza, di gentilezza e di curiosità per la comprensione delle cose. Si accontentava di poco nella sua vita, capiva gli altri, era laborioso e tenace. Fatti trovare dalla morte con un'anima come quella di tuo padre.

-**SIAMO COMPOSTI DI CORPO E ANIMA**. Al corpo sono indifferenti tutte le cose, mentre all'intelletto sono indifferenti tutte quelle che non sono attività sue proprie, ma quelle che lo sono, sono tutte sotto il suo controllo.

-**il presente ciò che conta**

-**adattati alla sorte che ti è toccata e ama il prossimo.**

-**giudicare bene o male solo ciò che dipende da noi.**

-**tutti collaboriamo allo stesso fine**

-la natura umana è razionale e socievole.

-ascolta attentamente chi ti parla e cerca di penetrare il più possibile nell'animo di chi ti parla.

LIBRO VII

-Ciò che è esterno alla mente non è nulla per essa.

-**bisogna fare attenzione a ciò che si dice e a ciò che si fa.**

-se ce n'è bisogno **è giusto chiedere aiuto ed essere umili nel capire che un compito non siamo in grado di eseguirlo**, quindi farsi aiutare da chi è più abile è giusto.

-non stare in ansia per l'avvenire.

-tutto ciò che è materiale si dissolve in un attimo nella sostanza universale, anche il ricordo di ogni cosa è sepolto in un attimo nell'eternità.

UNITA' **bisogna sentirsi parte della totalità**, un tutt'uno con essa; perciò, tutto ciò che si fa va fatto per il benessere di tutti e non solo per il proprio interesse. Qualora ci si staccasse dalla totalità, da quel tutto attraverso atti contrari al bene comune o quando ci si rifiuta di uniformarsi agli eventi, si è come un arto staccato dal corpo, ma **è possibile riunirsi al tutto** e quindi rimediare, pensa al dono che Dio ha concesso all'uomo.

-**LA FELICITA'** è un demone buono o un principio direttivo buono. Essere felice significa anche essere liberi, modesti, socievoli e obbedire a Dio.

-Tutti i corpi passano attraverso la sostanza universale.

-**l'unica preoccupazione** deve essere quella di fare sempre ciò che la natura dell'uomo vuole e nel modo in cui vuole.

-l'uomo ama anche chi sbaglia. In definitiva chi non ti modifica il principio direttivo e non te lo peggiora non ti arreca veramente un danno.

-la natura universale tramite la sostanza universale modella tutto ciò che esiste e trasforma ogni cosa in altro.

-**L'IRA E' CONTRO RAGIONE**

- Quando subiamo un torto dobbiamo pensare da quale concezione del bene e del male è spinta tale persona, quindi se la sua concezione è uguale alla nostra dovremo perdonarlo, altrimenti se è diversa non sarà difficile accettare il torto da chi ha una visione distorta delle cose.

-**NON ABITUARSI A SOPRAVALUTARE LE COSE CHE SEI CONTENTO DI AVERE**, PERCHE' NEL MOMENTO IN CUI LE PERDERAI NE RIMARRAI TURBATO, quindi non attaccarsi alle cose superflue.

-raccogliti in te stesso

-abolisci l'immaginazione. **FRENA GLI ISTINTI CHE TI FANNO AGITARE COME UN BURATTINO.**

- Sii lieto della tua semplicità

-ama il genere umano

-segui DIO.

-**LA MORTE:** o è disperazione se siamo composti di atomi, oppure se siamo un'unità vivente è estinzione e trasmigrazione.

-**LA SOFFERENZA:** ciò che è intollerabile porta alla morte, ciò che perdura è tollerabile. La mente conserva la sua calma isolandosi, il principio direttivo non ne è reso peggiore. Quindi la sofferenza non ci scalfisce, se non è mortale. La sofferenza non è un male, dato che non rende peggiore la mente che ti governa e non la corrompe. Può colpire il **CORPO** e l'**ANIMA**, ma l'anima può far sì che la fonte di sofferenza non venga reputata un male, dato che siamo noi a formulare giudizi sulle cose.

-**LA FAMA:** la fama è effimera, dato che come il resto delle cose, anche la fama scompare ricoperta dai nuovi eventi.

-è destino del sovrano fare del bene e averne in compenso cattiva fama.

-la mente ordina le nostre espressioni facciali, ma essa non riesce a comporsi da se.

-il **disonore** è ciò che conta, non bisogna temere altro che quello, nemmeno la morte.

- ciò che purifica dalle sporcizie della vita terrena sono i pensieri sugli astri, sull'universo e sulla trasformazione degli elementi.

- **ciclicità del tempo**, tieni a mente il passato perché potrai anche prevedere il futuro, dato che tutto è sempre uguale.

-non cercare di conoscere i principi direttivi altrui.

3 PRINCIPI CARDINE PER L'UOMO:

-il fine primo nella costituzione dell'uomo è quello **sociale**. Il secondo è quello di **non cedere alle impressioni sensibili**, quindi non lasciarsi vincere né dal moto dei sensi né dall'istinto. **LA RAGIONE E' SOVRANA NON SERVA.** Il terzo fine è quello di evitare giudizi affrettati per non essere tratto in inganno.

-**VIVI IL TEMPO CHE TI RIMANE COME QUALCOSA IN PIÙ**, UNA PARTE DI VITA IN PIÙ, COME UN DONO CONCESSO.

-Tieni sempre a mente degli esempi, ciò che ti accade è accaduto anche ad altri.

-**scava dentro di te**, lì troverai la fonte del bene.

-essere sempre composti.

-**VIVERE È COME UNA LOTTA**, bisogna sempre tenersi pronti ai colpi improvvisi che possono arrivarci.

-ogni anima è privata della verità, così come della giustizia, della temperanza e di ogni altra qualità, tienilo a mente così sarai più mite con tutti.

-**LA PERFEZIONE DEL CARATTERE:** vivere ogni giorno come se fosse l'ultimo, senza agitazione e senza inerzia, senza finzione.

-tutto ciò che è irrazionale e privo di istinto sociale è inferiore.

-**fai del bene senza chiedere nulla in cambio e senza farlo sapere. Non ti stancare mai di ricevere del bene facendolo.**

LIBRO VIII

- se non puoi diventare filosofo dedica la tua vita, o ciò che ne rimane a vivere secondo natura e compi ciò che è nella natura dell'uomo. → **la vita felice** sta in questo. Per arrivare a ciò dobbiamo avere **saldi principi** quelli relativi al bene e al male.

-fissa la tua attenzione sul problema e ricordati che è tuo dovere essere un uomo onesto.

- **la natura assegna ad ognuno la sua porzione di** tempo, di sostanza, di causa, di attività e di eventi secondo il loro merito.

-puoi frenare l'arroganza, puoi dominare il piacere e il dolore, puoi metterti al di sopra della fama.

-**IL PIACERE:** non è né un bene né una cosa utile.

TRIPARTIZIONE STOICA della filosofia: **FISICA, ETICA E LOGICA** tutte e tre le parti devono concorrere a determinare l'atteggiamento dell'individuo nei confronti degli uomini e delle cose.

-cambiare opinioni e dare retta agli altri è segno di libertà.

-niente va fatto senza motivo, rimproverare una persona non serve se non riesci a cambiare la persona in se.

-ciò che è morto non finisce fuori dall'universo

- **3 RELAZIONI:** 1) ciò che ti circonda 2) con la causa divina da cui tutto deriva 3) con chi vive con te

-cancella le false impressioni.

-**LA TEMPERANZA:** virtù incompatibile con il piacere.

-tutto ciò che costituisce ostacolo per la mente è un male.

-ad **ognuno accade solo ciò che per natura è solito accadere.** Quindi non si deve adirarsi per ciò che ci accade perché la natura niente di insopportabile ti può portare.

-il tuo **PRINCIPIO DIRETTIVO DIVENTA INVINCIBILE** quando, ripiegato su se stesso, si contenti di se e non faccia niente che non voglia.

→ **la mente libera da passioni è un baluardo:** non c'è posto migliore dove rifugiarsi.

-attieniti sempre alle prime impressioni.

-l'eccesso non va mai bene, non deprimiti, ma non eccitarti neanche troppo, lasciati anche del tempo libero.

-non farti influenzare dagli altri, dagli insulti e dalle cattiverie, dato che se la tua mente rimane limpida, libera e sobria tutto ciò non può scalfirti.

-la mia infelicità non dipende da nessuno se non da me. **Ogni principio direttivo ha il suo dominio.**

-la **luce dell'intelletto** deve estendersi e illuminare anche gli ostacoli che incontra, come la luce solare.

-chi **teme la MORTE**, teme o di perdere la sensibilità o di averne una diversa, ma nel primo caso non sentirai nulla, nemmeno il male, nel secondo caso non morirai realmente perché possederai un'altra forma di sensibilità.

FRECCIA = INTELLETO: l'intelletto vola dritto verso il suo obiettivo proprio come una freccia.

-Penetra nel principio direttivo altrui, e lascia che gli altri penetrino il tuo.

LIBRO IX

EMPIETA': MENTIRE E COMMITTERE INGIUSTIZIE sono azioni empie. Mentire volendolo o meno è sempre una forma di empietà.

(EMPIO= macchiato da irreparabili colpe, sacrilegio). Commette empietà anche chi **PERSEGUE IL PIACERE** come fosse un bene e **SFUGGE DALLA SOFFERENZA** come fosse un male. Chi persegue il piacere compierà, per ottenerlo, ingiustizie. Inoltre commette empietà chi non rimane indifferente alla sofferenza, alla morte e la vita, al piacere, all'onore e al disonore, cose per le quali la natura se ne serve indifferentemente.

Commette ingiustizia non solo chi fa qualcosa, ma anche chi non fa qualcosa. Chi commette ingiustizia lo fa contro se stesso.

-**La corruzione dell'intelletto è una peste.**

AFFRONTARE LA MORTE

-bisogna affrontare la morte come ogni altro evento della vita, che per natura si realizza, ogni momento della vita è naturale così come la morte, quindi dobbiamo affrontare la morte senza ostilità, né arroganza, ma prepararsi ad essa.

-**l'uomo razionale tende a unirsi e a stare con i propri simili**, come ogni specie tende a stare con i propri, ma sono gli esseri razionali che hanno creato amicizie, famiglie, stati, società etc.

→ **L'UOMO, DIO, L'UNIVERSO E LA RAGIONE:** portano tutti i loro frutti.

-compi il tuo lavoro senza lamentarti.

-il principio direttivo esprime un giudizio sulle cose.

- il bene e il male, come la virtù e il vizio stanno in ciò che fa e non in ciò che prova l'essere razionale e socievole,

-**ogni fase della vita si sussegue all'altra lasciando una morte della precedente**, quindi l'adolescenza arriva dopo la morte dell'infanzia e così via.

-così come tu stesso sei parte integrante di un sistema sociale, così anche ogni tuo atto è parte integrante della vita sociale.

-penetra nella qualità della causa, separala dalla materia e osservalo in se stessa.

-**quando qualcuno parla male di te**, o ti odia, avvicinati alla sua anima, cerca di penetrarla e vedi che genere di uomo è. Capirai allora che non vale la pena di tormentarsi per la loro opinione. Devi inoltre essere ben disposto verso di loro, dato che sono per natura tuoi amici.

→ **l'universo è retto da DIO o dal CASO.**

-l'opera della filosofia è semplice e dignitosa, non mi spinge alla vanità.

-**essere imperturbabili da eventi esterni.**

-riformula le preghiere che fai agli Dei, pensando a ciò che puoi fare attivamente tu e a ciò che dipende da te prima ancora di chiedere ciò che non è in tuo potere.

-non bisogna mai allontanarsi dalla filosofia qualsiasi cosa accada, anche durante la malattia dobbiamo avere fermo l'intelletto.

-ricordati che nessun tipo di malfattore può non esistere; quindi, così sapendo sarai più cortese verso di loro. **Ti è sempre possibile riportare sulla retta via colui che ha errato, dato che essi sono solo persone che hanno perso la retta via.** (anzi sta a te capire che quella persona si sarebbe comportata così, dato che come fa un ignorante a non comportarsi da tale?)

l'uomo quindi quando fa del bene, fa solo ciò per cui è nato, per cui il fare del bene, o il contribuire al bene degli altri è in se il compenso che merita l'uomo. **(il fare del bene deve essere gratuito,** senza chiedere nulla in cambio)

LIBRO X

-osserva ciò che esige la tua natura, in quanto dalla natura soltanto sei governato, poi compilo ed accettalo. Osserva anche ciò che esige la tua natura di essere vivente, accettalo pienamente.

-ricordati che sei capaci di sopportare tutto ciò che è in potere del tuo giudizio rendere sopportabile e tollerabile.

-qualsiasi cosa ti capiti è stata prestabilita per te.

-niente di ciò che giova al tutto, nuoce alla parte, ed inoltre sono intimamente collegato con le altre parti della mia specie, perciò non farò nulla che sia contrario al bene comune, ma anzi il **mio obbiettivo saranno sempre i miei simili**, al bene dei quali dedicherò tutti i miei sforzi.

-**Titoli come buono, modesto, veridico, prudente, docile ed eletto** sono quelli da tenere in mente e da avere: "prudente" nel senso di attenta attenzione verso il singolo oggetto e il rifiuto della superficialità. Mentre "docile" significa accettazione spontanea di tutto ciò che la natura universale si compiace di distribuire. "eletto" significa elevazione della parte razionale al di sopra dei moti pacati o violenti della carne, al di sopra della fama, della morte e di ogni altra cosa del genere. → se riesci a mantenere tali titoli, senza desiderare che siano gli altri a darteli, sarai un uomo diverso ed entrerai in una vita nuova. Se riesci a stare in questi titoli, rimanici come se fossi su un'isola beata, mentre se vacilli cerca di tornare sulla via altrimenti se non riesci togliti la vita, ma con modestia, senza collera.

-è un **DISERTORE** chi infrange la legge, in quanto signora per eccellenza. La legge assegna ad ognuno la sua parte, quindi è disertore anche chi teme, soffre o s'adira. Ma è anche disertore chi si separa dai suoi simili, dal tutto.

-tutti noi **siamo stretti a delle catene.**

-**pensare ai propri errori** simili a quelli che gli altri compiono. Così non ti adirerai con lui per il suo errore, ma capirai che non ha altra scelta, semmai aiutato a eliminare il motivo per cui è costretto.

-essere sempre onesti e franchi.

-se non reca danno alla legge, non lo reca né al cittadino né alla città.

-**L'INTELLETTO SANO** deve essere preparato ad accogliere ogni evento.

-nel **momento della morte** pensa che qualcuno si sentirà sollevato dalla tua morte, non per cattiveria, ma per un senso di sollievo nella tua assenza, dato che ciò è che capita all'uomo scrupoloso. Inoltre accogli la morte serenamente e senza ostacolarla.

-dentro di noi sta ciò che ci dà vita, e muove i fili della tua esistenza

LIBRO XI

LE PROPRIETÀ DELL'ANIMA RAZIONALE

- Vede se stessa
- Fa di se ciò che vuole
- Coglie da se il frutto che produce
- Raggiunge sempre il suo scopo
- Amore del prossimo
- La verità
- Il rispetto di se
- La sicurezza che niente di più prezioso di se stessa esista

-scoporti ogni cosa nelle sue singole parti tranne la virtù e i suoi effetti.

-parla dei **generi teatrali** e li usa come metafore di vita, nel senso che:

- **Il genere tragico:** primo tra tutti per ricordare le vicissitudini umane
- **Commedia antica:** dopo la tragedia fu introdotta la commedia antica appunto, la quale con la libertà di linguaggio usata, aveva come scopo quello di educare gli spettatori, richiamandoli alla modestia.

-**UN UOMO SEPARATO DA UN ALTRO UOMO SI TROVA SEPARATO DALL'INTERA SOCIETÀ**, come un ramoscello dalla pianta. Ciò accade quando si nutre odio o avversione verso qualcuno. (possiamo però tornare sempre a far parte del tutto). Ma ovviamente se questa operazione si ripete troppe

volte, per la parte sarà sempre più difficile ricongiungersi al tutto. Ed è anche vero che chi è sempre stato unito al tutto non è uguale a chi se ne è distaccato più volte. (come un ramo che è sempre stato attaccato alla pianta ed uno che è stato innestato)

-**l'adirarsi è prova di debolezza.**

-**la natura non è mai inferiore all'arte**, dato che le singole arti imitano i fatti naturali.

-**LA GIUSTIZIA** è la prima delle virtù e su di essa si fondano tutte le altre.

-non sono le cose che ti turbano, ma in un certo senso sei tu che li vai incontro.

-**la sfera dell'anima resta fedele alla sua forma.**

-perseguire sempre il bene comune, anche se qualcuno nutre odio verso di te, ripagalo con il bene, con la schiettezza e la bontà per fargli capire il suo errore.

-l'uomo benevolo si riconosce dagli occhi, nei quali porta le sue qualità.

I 9 PUNTI CAPITALI

Primo: qual è la mia posizione rispetto agli altri e come siamo venuti al mondo gli uni per gli altri; e, per altro verso, come io sono nato per proteggerli, così come l'ariete protegge il suo gregge e il toro la mandria. Sali più in alto, a un principio più elevato: se non sono gli atomi, allora è la natura a governare il tutto; se è così, ciò che è inferiore è nell'interesse di ciò che è superiore, e le cose superiori nell'interesse le une delle altre.

Secondo: come sono costoro a tavola, a letto, e così via, e soprattutto quali azioni considerano necessarie in conseguenza delle loro opinioni, e con quale arroganza le compiono.

Terzo: se fanno le cose con ragione, non devi adirarti; se invece le fanno senza ragione, è chiaro che agiscono non di proposito e senza esserne coscienti, perché nessuna anima si priva di proposito della verità, della possibilità di trattare ciascuno secondo il suo merito; tant'è vero che uno si irrita a sentirsi dare dell'ingiusto, dello sconsiderato, dell'avidio, cioè, per dirla in una parola, del disonesto nei confronti del prossimo.

Quarto: sbagli spesso anche tu e vali quanto gli altri; e se certi errori è vero che li eviti, hai però ugualmente la tendenza a commetterli, e solo per viltà, per ambizione o per qualche altro vizio del genere te ne astieni.

Quinto: del fatto che sbaglio, poi, tu non sei neppure sicuro; molte azioni, infatti, le si compiono in base a una determinata logica e sono tante, in genere, le cose di cui bisogna essere a conoscenza per poter esprimere un giudizio corretto sulle azioni altrui.

Sesto: quando sei in preda all'ira, ricordati che la vita umana dura un istante e che presto saremo tutti lunghi distesi sul letto di morte.

Settimo: ciò che ci irrita non sono le loro azioni, poiché risiedono nel loro principio direttivo particolare, ma è il nostro giudizio su di esse. Allora decidi di eliminare il tuo giudizio su ciò che ti pare così grave e la collera se ne andrà. Ma come eliminarlo? Riflettendo che nella colpa altrui non v'è niente di immorale per te. Perché se non fosse vero che ciò che è moralmente cattivo è il solo male, commetteresti necessariamente molte colpe anche tu e diventeresti un bandito o altre cose simili.

Ottavo: l'ira e il dispiacere che ne segue provocano in noi danni molto più gravi delle cose stesse per cui ci adiriamo e rammarichiamo.

Nono: la bontà è invincibile quando è genuina e priva d'affettazione o ipocrisia. Che male può farti, infatti, l'uomo anche più insolente, se tu continui a essere ben disposto verso di lui e all'occorrenza sai ammonirlo con dolcezza e mostrargli con calma il suo errore nel momento stesso in cui cerca d'offenderti?

E mostragli con tatto e su basi generali che la cosa sta proprio così, e che non agiscono in questo modo né le api né tutte le altre creature socievoli per natura.

Non devi però farlo ironicamente o con aria di rimprovero, ma con affetto e senza serbar rancore, né come se stessi tenendo una lezione a scuola o volessi farti bello di fronte agli altri, ma, anche in presenza d'altri, come se foste soli.

Tieni bene a mente questi nove punti capitali, come se fossero dono delle Muse, e comincia una buona volta a esser uomo, finché ti resta vita.

Guardati tanto dall'adulare gli uomini, quanto dall'adirarti con loro, perché entrambi questi vizi sono antisociali e causa di gravi danni.

Quando sei in preda alla collera, tieni presente che non è l'adirarti che fa di te un uomo, mentre **mitezza** e **cortesìa** sono indizi sia di maggiore umanità sia di maggiore virilità, e solo chi ne è dotato, non chi s'indigna e s'offende, dà prova di possedere la vera forza, i nervi veramente saldi, il vero carattere; perché quanto più quest'atteggiamento è vicino **all'imperturbabilità**, tanto più lo è alla forza, mentre anche la collera, come il dolore, è segno di debolezza, perché cede sempre, chi ne è colpito.

Se vuoi, ricevi poi anche un **decimo** dono da parte del Musagete?: sappi che è pazzia pretendere che i malvagi non commettano colpe, perché è volere l'impossibile.

-4 ATTEGGIAMENTI DEL PRINCIPIO DIRETTIVO DA ELIMINARE:

1. Pensieri non necessari
2. Pensieri che portano alla dissoluzione della società
3. Pensieri non provenienti da te stesso
4. Tutto questo è il risultato della sconfitta e della sottomissione della tua parte più divina a quella vile e mortale, cioè al corpo e ai suoi piaceri grossolani.

-Anche gli elementi obbediscono al tutto.

-indirizza il presente verso:

1. La **santità**: per accettare con gioia la tua sorte
2. La **giustizia**: per dire liberamente e senza giri di parole la verità e per fare solo ciò che è in armonia con la legge e con il valore intrinseco delle cose.

Tre elementi che compongono l'uomo

1. **Corpo**
2. **Soffio vitale**
3. **Mente**

I primi due sono tuoi nella misura in cui devi prendertene cura, il terzo solo è propriamente tuo. Se arriverai ad allontanare tutto ciò che gli altri fanno e dicono, tutto ciò che tu stesso hai fatto o detto, tutto ciò che ti turba pensando al futuro, tutto ciò che, in quanto parte del corpo che ti avvolge e del soffio vitale con esso congenito, ti deriva indipendentemente dalla tua volontà; tutto ciò che il vortice delle cose esteriori trascina con sé, in modo che la forza della tua mente, libera dai vincoli del destino, viva pura e indipendente compiendo ciò che è giusto, accettando ciò che avviene e professando la verità; se riuscirai, io dico, a separare da questo principio direttivo tutto ciò che dipende dalle impressioni esteriori, e dal tempo tutto ciò che deve ancora venire o che è ormai passato, e ti farai simile allo sfero di Empedocle, preoccupandosi solo di vivere l'attimo che stai vivendo, cioè il presente, allora si che potrai veramente trascorrere imperturbato, benevolo e in pace con il tuo demone, il tempo che ti resta fino al momento della morte.

-ci concentriamo di più su ciò che gli altri pensano su di noi piuttosto di ciò che noi pensiamo su noi stessi.

-esercitati anche in tutto ciò in cui pensi di non riuscire. **L'importanza dell'esercizio.**

-nei principi assomiglia al pugile, che è sempre pronto a lottare avendo in se l'arma con la quale farlo, le sue mani.

-**gli Dei non commettono mai errori**, ne volontari ne involontari, per questo non possono essere rimproverati, **ma nemmeno gli uomini vanno rimproverati** dato che commettono solo errori involontari.

-se non è giusto non farlo, se non è vero non dirlo.

-**renditi conto che dentro di te c'è qualcosa di più forte e divino** di ciò che genera le passioni e ti muove come un burattino.

-non far niente a caso senza scopo, **(avere sempre uno scopo)**, non mirare a nessun altro scopo che non sia connesso con il bene comune.

L'OBINIONE

-sopprimi quando vuoi l'opinione. **BANDISCI L'OPINIONE E SEI SALVO.**

La fine della vita: la vita, come qualunque altra azione, **se termina al momento opportuno** non subisce alcun danno né la vita stessa, né colui che la vive. È la natura che decide il termine, a volte è anche quella individuale, ma in ogni caso è la natura universale che con il suo trasformarsi che **il mondo intero si mantiene perennemente giovane e in pieno rigoglio.** La fine della vita non è un male per l'individuo dato che non dipende dalla libera scelta e ne è contraria al bene comune, anzi giungendo opportuna per il tutto, a questo reca, e ne trae, beneficio, perciò è un bene.

È indifferente contemplare il mondo per più o meno tempo. Perché colui che fissa il termine ultimo è lo stesso che fu un tempo responsabile della tua composizione, e ora della tua dissoluzione; mentre tu non sei responsabile né dell'una né dell'altra. Esci quindi di scena sereno, poiché sereno è anche colui che ti congeda.

-colui che si muove nella stessa direzione di Dio e con la mente volta allo stesso fine, è mosso da Dio.

- Ogni volta che ti affliggi per qualcosa, è perché hai dimenticato che **tutto avviene in armonia con la natura dell'universo**; che **la colpa è di chi la commette, non tua**; e che **tutto quanto avviene è sempre avvenuto e sempre avverrà così**, e avviene anche adesso ovunque; e come sia stretta la parentela di ogni uomo con tutto il genere umano, perché è un **legame non di sangue o di seme, ma di mente.** Hai inoltre dimenticato che **la mente di ogni uomo è divina ed emana da Dio**; che **niente è di nessuno**, ma anche il tuo bimbo, il tuo corpo, persino la tua anima, ti **vengono da Dio**; che **tutto è opinione**; che ogni uomo vive solo il momento presente e che solo questo è tutto ciò che perde.

-**Sulla scetticità dell'esistenza divina dice:** Primo: gli Dei sono visibili ai nostri occhi, secondo: anche l'anima non la vedo, ma la rispetto, così anche gli Dei: concludo quindi che gli Dei esistono, e quindi li venero, da tutte le prove che ho avuto e nelle quali ho sperimentato la loro forza.

-DIVIDERE SEMPRE LA MATERIA DALLA CAUSA.

-la **sostanza comune** è una sola, seppur divisa in un'infinità di corpi individuali. **Uno è il soffio vitale**, anche se diviso in un'infinità di forme naturali e caratteri individuali. Una è **l'anima razionale**, benchè all'apparenza divisa. → sono tutte le parti tenute insieme dal **principio di unità** e dal fatto che gravitano tutte verso uno stesso centro.

CARTESIO (René Descartes) (31 marzo 1596 – Stoccolma, 11 febbraio 1650)
"LE PASSIONI DELL'ANIMA" (1649)

PRIMA PARTE: LE PASSIONI IN GENERALE

Versione definitiva 1649. Ma la prima versione del trattato sappiamo che era stata inviata da Cartesio a Elisabetta di Boemia nel 1646.

Ma tale parte incidentalmente riguarda anche la natura dell'uomo.

ART 1: "ciò che è Passione in relazione a un soggetto, è sempre Azione da qualche altro punto di vista":

Secondo Cartesio ciò che è stato detto sulle Passioni prima di lui non è molto attendibile, perciò lui tratterà l'argomento come se nessuno prima lo avesse mai trattato. Tutto ciò che di nuovo si produce o capita è generalmente chiamato dai filosofi **Passione** relativamente al soggetto a cui capita, e **Azione** è invece relativo a ciò che lo provoca.

ART 2: "per conoscere le passioni dell'anima, è necessario distinguere le sue funzioni da quelle del corpo"

Il corpo è colui che agisce in modo più diretto sulla nostra anima. **Ciò che è una Passione per l'anima è un Azione per il corpo.**

-il percorso più adeguato per conoscere le nostre Passioni è esaminare la differenza che c'è tra l'anima e il corpo, per conoscere a quali dei due si debba ciascuna delle funzioni che si trovano in noi.

ART 3: "quale regola si deve seguire a questo scopo"

Ciò che sperimentiamo essere in noi e notiamo poter essere anche in corpi tot inanimati, deve essere attribuito al **CORPO**. Al contrario quanto è in noi e ci pare impossibile possa appartenere ad un corpo, deve essere attribuito alla nostra **ANIMA**.

ART 4: "il calore e il movimento delle membra derivano dal corpo, i pensieri dall'anima"

Il corpo siccome non pensa in alcun modo, allora i pensieri sono frutto dell'anima. Inoltre, siccome anche i corpi inanimati hanno movimento e calore, se si pensa al fuoco ha più calore e movimento di noi, allora tutto il calore e i movimenti non possono che appartenere al corpo.

ART 5: "è un errore credere che l'anima dia il movimento e il calore al corpo"

L'errore più grande che ha fatto in modo di non arrivare ad una reale conoscenza delle passioni è stato quello di osservare i corpi morti i quali sono privi di calore e di movimento ed immaginare che fosse la mancanza dell'anima a far cessare quei movimenti e quel calore e che quindi che il nostro calore naturale e tutti i movimenti dei nostri corpi dipendano dall'anima.

Mentre in verità **quando si muore** l'anima si allontana proprio a causa del venir meno di quel calore e che gli organi che servono a muovere il corpo si deteriorano.

ART 6: "qual è la differenza tra un corpo vivente e un corpo morto"

La morte non sopraggiunge mai per venir meno dell'anima, ma soltanto perché qualcuna delle parti fondamentali del corpo si deteriora. Fa l'esempio di un orologio o di un **automa** il quale in presenza di un danno smette di funzionare.

ART 7-10-11:

Si parla dei **NERVI**: I movimenti dei muscoli e dei sensi dipendono dai nervi, definiti come: dei piccoli filamenti o canali provenienti dal cervello che contengono, come il cervello, una certa anima o vento sottile denominato **SPIRITO ANIMALE**. Si mettono in modo gli spiriti, che sono parti del sangue per lui, succede quindi che nel corpo (**lui scrive dopo poco la scoperta di HARVEY sulla circolazione**) il calore del cuore dilata il sangue, ed emette e mantiene la circolazione del sangue, le parti sottili del sangue vanno verso la cavità del cervello e queste parti sottili sono dette spiriti animali, sono corpi piccolissimi come le parti della fiamma di una fiaccola, entrano e escono passando dai pori del cervello e arrivano poi a tutto il corpo attraverso i nervi.

11: I **muscoli** si tendono o si rilassano a seconda del flusso di spiriti animali che arriva a loro dal cervello attraverso i nervi → tenta di spiegare il movimento corporeo umano. Ciò avviene in questo modo: al muscolo che deve accorciarsi arrivano dal cervello un flusso di spiriti in numero maggiore rispetto all'altro muscolo che deve allungarsi. Ma non basta ciò dato che alcuni spiriti già si trovano all'interno dei muscoli, così gli spiriti passano dal muscolo che deve rilassarsi a quello da contrarre, il quale infatti improvvisamente si gonfia e si accorcia. Gli spiriti passano da un muscolo all'altro attraverso piccole aperture, controllate dagli spiriti animali provenienti dal cervello.

ART 8: "Qual è il principio di tutte queste funzioni"

Nel nostro cuore c'è un calore continuo, una specie di **fuoco** alimentato dal sangue delle vene, tale fuoco è il principio corporeo di tutti i movimenti delle nostre membra.

ART 12: "come agiscono gli oggetti esterni sugli organi di senso"

Nei nervi ci sono 3 cose da tenere presenti:

1. **Il loro midollo:** o sostanza interna, che si sviluppa sotto forma di piccoli filamenti, oltre al cervello, fino alle estremità delle altre membra, a cui tali filamenti sono collegati
2. **Le membra:** che li circondano e che essendo contigue con quelle che avvolgono il cervello, vanno a costituire dei canali nei quali questi piccoli filamenti sono racchiusi.

3. **Gli spiriti animali:** che scorrendo in questi stessi canali descritti sopra, dal cervello fino ai muscoli, permettono a questi filamenti di stare liberi e disporsi in modo tale che la più piccola cosa che muove la parte del corpo cui è congiunta l'estremità di uno di essi, fa muovere con lo stesso mezzo la parte del cervello da cui esso proviene.

Art 17: le funzioni dell'anima: (pag. 36 appunti)

all'anima possiamo attribuire solo i nostri pensieri, dato che l'anima ha la funzione di pensare. I pensieri sono principalmente di 2 tipi:

- **Azioni:** sono tutti i nostri atti volontari, poiché sperimentiamo che essi vengano direttamente dalla nostra anima e sembrano dipendere solo da essa.
- **Passioni:** sono tutti i pensieri suscitati nell'anima senza il concorso della sua volontà e quindi senza nessun'azione da parte sua, ma sono suscitati dalle sole impressioni che sono nel cervello, infatti tutto ciò che non è azione è passione.

Art 20: l'immaginazione

ogni immaginazione presuppone certamente un movimento degli spiriti nel cervello, che può essere del tutto incidentale, come nei sogni, ma può anche avere nella volontà la propria causa prima, come quando ci rappresentiamo - per utilizzare la stessa immagine di Descartes - un palazzo incantato. Analogamente, ogni percezione strettamente intesa passa attraverso i nervi, che possono muoversi per cause endogene ma anche esogene, quali l'azione di un oggetto ester-no. Tornando all'immaginazione, sembra opportuno ricordare che, per Descartes, sussiste una netta differenza tra il **pensiero vero e proprio**, che trae origine dalla sola anima, e l'immaginazione, che implica sempre la compartecipazione del corpo.

Art 21: immaginazioni che hanno come causa unicamente il corpo

Ci sono immaginazioni che derivano unicamente dal corpo e che quindi differiscono dalle precedenti in quanto la nostra volontà non contribuisce alla loro formazione, quindi non sono parte delle azioni dell'anima. Infatti derivano dal fatto che essendo gli spiriti differentemente agitati e incontrando nel cervello le tracce di diverse impressioni precedenti, lo attraversano passando casualmente attraverso i diversi pori del cervello. Così si formano le illusioni dei nostri **sogni** e le **fantasie** che spesso abbiamo da svegli.

Art 42: come si trovano nella propria memoria i ricordi

La memoria, per Descartes, deve intendersi fondata su un **duplice ordine di elementi:** da un lato sulle tracce corporee che sono state lasciate dalle impressioni sensibili nella sostanza cerebrale, o nelle membra o, addirittura, nella ghiandola pineale; da altro ordine, su una riflessione che ci consente di cogliere la novità di una idea.

Ugualmente quando l'anima vuole ricordarsi di qualche cosa, questa volontà fa sì che la ghiandola, sporgendosi di seguito da diversi lati, spinga gli spiriti verso varie zone del cervello, fino a che essi incontrano quella ove sono le **tracce che l'oggetto** di cui ci si vuole ricordare vi ha lasciate. Infatti queste tracce non sono altro, se non che i **pori del cervello**, attraverso cui gli spiriti sono passati precedentemente a causa della presenza di questo oggetto, hanno acquisito grazie a ciò una maggiore propensione degli altri, a essere nuovamente aperti in modo analogo dagli spiriti che vengono verso di essi. In modo che questi spiriti, incontrando tali pori, vi entrano più facilmente che negli altri: e per mezzo di ciò eccitano nella ghiandola un particolare movimento, che rappresenta all'anima lo stesso oggetto, e le fa conoscere che è quello di cui voleva ricordarsi.

Art 43: come l'anima può immaginare, prestare attenzione e muovere il corpo

Così quando si vuole **immaginare** qualche cosa che non si è mai vista, questa volontà ha la capacità di far sì che la ghiandola si muova nel modo necessario, per spingere gli spiriti verso i pori del cervello, per la cui apertura questa cosa può essere rappresentata. Così quando si vuole fermare la propria **attenzione** a esaminare per un certo tempo uno stesso oggetto, questa volontà trattiene la ghiandola per tutto quel tempo, orientata dallo stesso lato. Così infine, quando si vuole camminare, o **muovere il proprio corpo** in qualche altro modo, questa volontà fa sì che la ghiandola spinga gli spiriti verso i muscoli che servono a tale scopo.

Art 47: parte inferiore e superiore dell'anima

La parte inferiore dell'anima è detta **sensitiva** e quella superiore, **razionale**. → **anche se poi l'anima è una sola**, la stessa che è sensitiva è razionale. Per quanto si sia sempre pensato che ci sia un contrasto tra due parti opposte dell'anima, essa è una sola.

Art 50:

Tramite **l'abitudine** si può far fronte alle passioni. Infatti dato che si può, con un po' di impegno, modificare i movimenti del cervello negli animali sprovvisti di ragione (esempio cane da caccia), è evidente che lo si può ancora meglio negli uomini; e che gli stessi che hanno le anime più deboli, potrebbero acquistare un dominio assolutissimo su tutte le loro passioni, se dedicassero sufficiente impegno a educarle, e a guidarle

Art 72: forza della meraviglia

la sua forza dipende da due cose, cioè, dalla novità e dal fatto che il movimento che essa produce, ha in dall'inizio tutta la sua forza. Infatti è certo che un tale movimento ha efficacia maggiore di altri che, deboli all'inizio, e crescendo solo poco a poco, possono essere facilmente devianti. E certo inoltre che gli oggetti dei sensi, quando sono nuovi, toccano il cervello in certe parti nelle quali non è solito essere toccato, e dato **che queste parti sono più tenere o meno ferme di altre che un'agitazione più frequente ha indurito**, ciò accresce l'effetto dei movimenti che essi vi suscitano.

(Quasi un precursore della successiva teoria della plasticità neurale.)

Art 74: a cosa servono le passioni

Le passioni rafforzano e fanno permanere nell'anima alcuni pensieri che è bene conservare. Così però possono anche nuocere le passioni, nel senso che ciò accade se si conservano pensieri che fanno male e non dovrebbero essere conservati. Quindi le passioni possono essere utili e nocive al tempo stesso.

Art 75: A cosa serve la meraviglia

È utile perché fa sì che apprendiamo e conserviamo nella nostra memoria le cose che precedentemente abbiamo ignorato. Anche se noi non conserviamo in memoria tutte le cose che vediamo per la prima volta, ma solo quelle che sono rafforzate nel nostro cervello da qualche passione oppure dall'applicazione del nostro intelletto.

Chi non ha un'inclinazione naturale per questa passione è di solito molto ignorante.

Art 76: in cosa nuoce la meraviglia

Accade spesso che ci si meraviglia troppo e che ci si stupisca, notando cosa che non meritano di essere notate. Ciò può impedire o distorcere l'uso della ragione. Quindi bisogna sforzarsi di liberarsi di tale passione quando non serve, ovvero dobbiamo meravigliarci solo delle cose più rare e strane.

Art 77: i più inclini alla meraviglia non sono ne i più stupidi, ne i più intelligenti.

Art 86: il gradimento e l'orrore

Gli oggetti possono essere rappresentati all'anima dai sensi esterni, oppure da quelli interni, o dalla propria ragione. Chiamiamo **BENE O MALE** ciò che i nostri sensi interni o la nostra ragione ci fanno giudicare come tale. Ma chiamiamo **BELLO O BRUTTO** ciò che i nostri sensi esterni reputano così, soprattutto da quello della vista. Da qui traggono origine due specie di **AMORE**:

1. **Gradimento**: che si ha per le cose belle
2. L'amore che si ha per le cose buone

Poi ne possiamo trarre anche due specie di **ODIO**:

1. Per le cose malvagie
2. **Orrore o Avversione**: per le cose brutte

Gradimento e orrore sono le due passioni che sono più violente delle altre specie di Amore e Odio, perché ciò che giunge all'anima per mezzo dei sensi, la tocca più in profondità, rispetto a ciò che le è rappresentato dalla ragione. Ma allo stesso tempo sono le stesse passioni che più possono ingannarci e da cui dobbiamo difenderci più accuratamente.

Art 89: Fuga o avversione, desideri che nascono dall'orrore:

L'orrore è costituito dalla natura per rappresentare all'anima una morte improvvisa e inattesa, anche quando ad esempio tocchiamo un verme o ci speventiamo per un rumore nel buio, proviamo la stessa emozione forte che proveremo di fronte ad un imminente pericolo di morte. Perciò l'agitazione che porta l'anima a utilizzare tutte le proprie forze per evitare tale male, è una specie di desiderio che chiamiamo **FUGA O AVVERSIONE**.

Art 97: reazioni fisiologiche dell'amore ed come esso giova alla salute.

nell'**Amore**, quando è solo, cioè, quando non è accompagnato da nessuna forte Gioia, o Desiderio, o Tristezza, che il battito del polso è regolare, e molto più ampio e forte del solito; che si sente un dolce calore nel petto, e che la digestione dei cibi nello stomaco avviene molto rapidamente: di modo che **questa passione giova alla salute**.

Art 98: reazioni fisiologiche dell'odio

Noto, al contrario, nell'**Odio**, che il polso è irregolare, più debole, e spesso più rapido; che si avvertono brividi di freddo alternati a un non so quale calore aspro e pungente nel petto; che lo stomaco smette di svolgere il suo compito, e tende a vomitare e rifiutare i cibi che si sono ingeriti, o almeno a guastarli e trasformarli in cattivi umori.

Art 99: reazioni fisiologiche della gioia

Nella **Gioia**, che il polso è regolare e più rapido del solito, ma non così forte o così intenso come nell'**Amore**; e che si sente un piacevole calore, che non è solo nel petto, ma si diffonde anche in tutte le parti esterne del corpo, con il sangue che giunge in abbondanza e che nel frattempo si perde talvolta l'appetito, perché la digestione avviene meno bene del solito.

Art 100: reazione fisiologiche nella Tristezza

Nella **tristezza**, il polso è debole e lento, e che si sentono come dei lacci attorno al cuore, che lo stringono, e dei ghiaccioli che lo gelano, e trasmettono il loro freddo al resto del corpo; e che nel frattempo non si smette in certi casi di avere buon appetito, e di sentire che lo stomaco non smette affatto di compiere il proprio dovere, sempre che non vi sia **Odio** mescolato con la **Tristezza**.

Art 101: reazioni fisiologiche del desiderio

noto questo di particolare nel **Desiderio**, che esso agita il cuore più violentemente di tutte le altre Passioni, e fornisce al cervello più spiriti; i quali, passando di là nei muscoli, rendono tutti i sensi più vivaci, e tutte le parti del corpo più mobili.

Art 102: il movimento del sangue e degli spiriti nell'Amore

quando l'intelletto si presenta qualche oggetto d'Amore, l'impressione che questo pensiero fa nel cervello guida gli spiriti animali, attraverso i nervi del sesto paio, verso i muscoli che si trovano intorno agli intestini e allo stomaco, nel modo che è necessario per sì che il succo dei cibi, che si trasforma in nuovo sangue, passi immediatamente verso il cuore, senza fermarsi nel fegato, ed essendovi spinto con maggiore forza di quello che è in altre parti del corpo, vi entra in maggiore abbondanza, e vi suscita un calore più forte, in quanto è più denso, di quello che è stato già rarefatto molte volte passando e ripassando attraverso il cuore. Per questo motivo esso invia anche verso il cervello spiriti, le cui parti sono più grosse e agitate del solito; e questi spiriti, rafforzando l'impressione che vi ha fatto il primo pensiero dell'oggetto amabile, costringono l'anima a fermarsi su questo pensiero. E in ciò consiste la passione d'Amore.

Art 103: il movimento del sangue e degli spiriti nell'Odio

Al contrario, nell'Odio, il primo pensiero dell'oggetto che dà repulsione, guida gli spiriti che si trovano nel cervello verso i muscoli dello stomaco e degli intestini in modo tale, che essi impediscono al succo dei cibi di mescolarsi col sangue, chiudendo tutte le aperture attraverso cui esso di solito vi scorre; e li guida anche così verso i piccoli nervi della milza e della parte inferiore del fegato, dov'è il ricettacolo della bile, che le parti del sangue che solitamente sono risospinte verso tali aree, ne escono e scorrono, con quello che si trova nelle ramificazioni della vena cava, verso il cuore. Ciò provoca molte variazioni nel suo calore: mentre il sangue che proviene dalla milza non si riscalda e si rarefa appena, e al contrario, quello che viene dalla parte inferiore del fegato, ove c'è sempre il fiele, si infiamma e si dilata molto rapidamente. In seguito a ciò gli spiriti che vanno al cervello, hanno anche parti molto disuguali, e movimenti molto diversi dal solito. Ne consegue perciò che vi rafforzano le idee di Odio che vi si trovano già impresse, e dispongono l'anima a pensieri pieni di rancore e di amarezza.

Art 104: il movimento del sangue e degli spiriti nella Gioia

Nella Gioia, non sono tanto i nervi della milza, del fegato, dello stomaco o degli intestini, ad agire, quanto quelli che si trovano in tutto il resto del corpo; e in particolare quello che è intorno agli orifizi del cuore, che aprendo e allargando tali orifizi, permette al sangue, che gli altri nervi spingono dalle vene verso il cuore, di entrarvi e di uscirne più abbondantemente del solito. E dato che il sangue che entra allora nel cuore, vi è già passato e ripassato numerose volte, essendo venuto dalle arterie nelle vene, si dilata molto facilmente, e produce spiriti le cui parti, essendo molto regolari e sottili, sono adatte a formare e rafforzare le impressioni del cervello che danno all'anima pensieri allegri e tranquilli.

Art 105: movimenti del sangue e degli spiriti nella Tristezza

Al contrario, nella Tristezza, le aperture del cuore sono molto contratte dal piccolo nervo che le circonda, e il sangue delle vene non è affatto agitato: ciò fa sì che ne vada pochissimo verso il cuore. E nel mentre i passaggi attraverso i quali il succo dei cibi scorre dallo stomaco e dagli intestini verso il fegato, restano aperti; perciò l'appetito non diminuisce, a meno che l'Odio, che spesso è unito alla tristezza, li chiuda.

Art 106: movimenti del sangue e degli spiriti nel Desiderio

Da ultimo la passione del Desiderio ha questo di specifico, che la volontà di ottenere qualche bene, o di fuggire qualche male, invia immediatamente gli spiriti del cervello verso tutte le parti del corpo che possono servire alle azioni richieste per tale effetto; e soprattutto verso il cuore, e le parti che gli forniscono più sangue, in modo che ricevendone molto più del solito, esso invii una maggiore quantità di spiriti verso il cervello, sia per trattenerli e rafforzarvi l'idea di questa volontà, che per passare di là in tutti gli organi di senso e tutti i muscoli che possono essere impiegati per ottenere ciò che si desidera.

Art 107: la causa di questi movimenti nell'Amore

Una volta congiunta qualche azione corporea con qualche pensiero, l'una delle due non si presenterà in seguito senza che si presenti anche l'altra.

Art 112 e seguenti: i segni esterni che accompagnano queste passioni

I segni principali sono:

- 1. movimenti degli occhi e del volto:** i movimenti degli occhi si colgono facilmente, ma non è altrettanto facile descriverli. I movimenti del volto sono altrettanto difficili da distinguere, seppur si possano cogliere con facilità, e si differenziano poco i movimenti del volto tra le persone. Anche se alcuni movimenti del volto sono facilmente capibili, come le rughe quando siamo in collera etc. Tutte le azioni POSSONO ESSERE MODIFICATE DALL'ANIMA, quando, per nascondere una passione, ne immagina una contraria a quella che vuole nascondere.
- 2. i cambiamenti di colorito:** non sono facilmente gestibili, anche perché essi non derivano dai nervi o dai muscoli, come i precedenti, ma dal CUORE, il quale è la sorgente delle passioni, in quanto prepara il sangue e gli spiriti a produrle. Quindi il colorito dipende dal sangue, il quale rende più o meno colorito il viso a seconda che riempia più o meno le piccole vene che vanno verso la sua superficie.
 - La Gioia fa arrossire:** la gioia rende il colorito più vivo e vermiglio, perché aprendo le paratie del cuore, fa sì che il sangue scorra più velocemente in tutte le vene e che gonfi un po' tutte le parti del viso, rendendo il nostro aspetto più ridente e allegro.
 - La tristezza fa impallidire:** essa restringendo gli orifizi del cuore, fa sì che il sangue scorra più lentamente nelle vene e diventando più freddo e più denso, abbia bisogno di occuparvi minor spazio, di modo che, ritraendosi nelle vene più larghe, vicine al cuore, lasci le più lontane, di cui le più visibili sono quelle del volto, facendo apparire pallido e scarno il volto, soprattutto quando la tristezza è grande o improvvisa.
 - Spesso si arrossisce pur essendo triste:** ciò capita quando si uniscono alla tristezza altre passioni, come Amore, o Desiderio, o anche Odio. Infatti queste passioni riscaldando o agitando il sangue che viene dal fegato, dagli intestini e dalle altre parti interne, lo spingono verso il cuore e di là attraverso la grande arteria verso le vene del viso, senza che la Tristezza lo possa impedire, almeno che non sia smisurata o modesta. Ma la concentrazione di sangue nel viso durante questi scontri di passioni rende il volto ancora più rosso che durante la Gioia. Ciò è evidente **nella VERGOGNA:** infatti essa è composta dall'Amore di se e da un Desiderio di evitare l'infamia presente. Questo fa sì che il sangue vada verso il cuore, poi verso il viso e insieme a ciò, una moderata Tristezza che impedisce di rifluire verso il cuore. Cosa che capita

anche **QUANDO SI PIANGE**, infatti ciò che provoca la maggior parte delle lacrime è l'Amore unito alla Tristezza, cosa che appare anche **NELLA COLLERA**: ove spesso un immediato Desiderio di vendetta è unito con l'Amore, l'Odio e la Tristezza.

3. **I tremori**: i tremori hanno due diverse cause: **1.** Talvolta giungono ai nervi troppo pochi spiriti del cervello **2.** Talvolta ve ne arrivano troppi, per poter serrare perfettamente i piccoli passaggi dei muscoli (che come abbiamo visto nell'art 11 devono essere perfettamente chiusi per muovere le membra). **La prima causa si manifesta nella Tristezza e nella Paura**, e anche quando tremiamo di **freddo**; infatti queste Passioni sono in grado, esattamente come il freddo dell'aria, di addensare il sangue al punto che esso non fornisce al cervello spiriti sufficienti, da trasmettere ai nervi. **L'altra causa appare spesso in chi desidera intensamente qualcosa, e in chi è totalmente in preda alla collera, e** anche in chi è **ubriaco**: infatti queste due passioni, esattamente come il vino, inviano talvolta così tanti spiriti nel cervello, ch'essi non possono essere regolarmente guidati di là nei muscoli.
4. **Il languore o langiore**: Il Langiore è una disposizione a rilassarsi e essere senza movimento, che è avvertita in tutte le membra. Essa deriva, come il tremore, dal fatto che non vanno abbastanza spiriti nei nervi, ma in modo differente: infatti la causa del tremore è che non ve ne sono abbastanza nel cervello, per obbedire alle decisioni della ghiandola, quando essa li spinge verso qualche muscolo, mentre il languore deriva dal fatto che la ghiandola non li costringe ad andare verso certi muscoli, piuttosto che verso altri. **L'AMORE E IL DESIDERIO SONO LE CAUSE PRINCIPALE DEL LANGUORE; infatti**, l'amore impiega talmente l'anima a considerare l'oggetto amato, che utilizza tutti gli spiriti nel cervello per rappresentare l'immagine dell'oggetto, impedendo così tutti i movimenti della ghiandola, che non servono a questo scopo. Nel Desiderio invece quando non si riesce a ottenere l'oggetto desiderato, tutta l'agitazione del desiderio si ferma nel cervello ed essendo impegnato a rafforzare l'idea dell'oggi desiderato, lascia languente il resto del corpo.
Ma può essere anche causato da: Odio, Tristezza e Gioia.
5. **Gli svenimenti**: lo svenimento non è molto distante dalla morte; infatti, si muore quando si spegne il fuoco che si trova nel cuore e si cade solo svenuti, quando **esso è soffocato in modo tale che residuano ancora alcune tracce di calore, che possono successivamente riaccenderlo**. Ora vi sono parecchie indisposizioni del corpo, che possono far sì che cadiamo così in deliquio; ma tra le passioni solo **la Gioia estrema, sembra averne il potere**. E il modo in cui ritengo che produca tale effetto, è che aprendo straordinariamente gli orifici del cuore il sangue delle vene vi entra di colpo e in così grande quantità, che non vi può essere rarefatto dal calore tanto rapidamente, per sollevare le piccole membrane che chiudono gli ingressi di queste vene: e in forza di ciò esso soffoca il fuoco, che solitamente alimenta, quando entra nel cuore solo moderatamente. **NON SI SVIENE PER LA TRISTEZZA SE NON MOLTO RARAMENTE.**
6. **Le risa**: Il Riso consiste nel fatto che il sangue proveniente dalla cavità destra del cuore attraverso la vena arteriosa, gonfiando i polmoni all'improvviso e a più riprese, fa sì che l'aria in essi contenuta, sia costretta a uscirne con impeto attraverso la trachea, dove produce un suono disarticolato e scrosciante; e sia i polmoni gonfiandosi, che quest'aria fuoriuscendo, spingono tutti i muscoli del diaframma, del petto, e della gola: e per mezzo di ciò fanno muovere quelli del viso che hanno qualche connessione con essi. E non è che questo movimento del volto, con questo suono disarticolato e scoppiettante, che chiamiamo il Riso.
Esso non accompagna le gioie più grandi: il motivo sta nel fatto che il polmone, nelle grandi gioie, è sempre così pieno di sangue, che non può essere gonfiato ulteriormente a più riprese.
Le cause del riso: sono 2:
 - 1) La sorpresa della Meraviglia: che essendo unita alla Gioia, può aprire gli orifici del cuore, facendo entrare una grande quantità di sangue nel lato destro della vena cava, si rarefa e passando di là dalla vena arteriosa, gonfia il polmone.
 - 2) L'altra è l'aggiunta di qualche liquido che accresce la rarefazione del sangue: come la parte di sangue più fluido proveniente dalla **MILZA**, la quale parte del sangue spinta verso il cuore da qualche lieve emozione di Odio, aiutata dalla sorpresa della Meraviglia, e mescolandovisi con il sangue che viene dalle altre parti del corpo, che la gioia vi fa entrare in abbondanza, può far sì che questo sangue vi si dilati molto più del solito: così come si vedono molti altri liquidi dilatarsi di colpo stando sul fuoco, quando si versa un po' di aceto nel recipiente ove si trovano; infatti la parte più fluida del sangue che viene dalla milza, è di natura simile all'aceto. Anche l'esperienza ci mostra, che in tutte le situazioni che possono produrre questo Riso scrosciante, che viene dal polmone, c'è sempre qualche piccolo motivo di Odio, o almeno di Meraviglia. **E coloro la cui milza non è perfettamente sana**, sono soggetti non solo a essere più tristi, ma anche, a momenti, più allegri e inclini al riso degli altri, in quanto la **milza invia verso il cuore due tipi di sangue**, uno molto spesso e denso, che provoca la Tristezza, l'altro molto fluido e sottile, che causa la Gioia. E spesso, dopo aver molto riso, ci si sente naturalmente inclini alla Tristezza, perché essendosi esaurita la parte più fluida del sangue della milza, la segue verso il cuore l'altra più densa.
7. **Le lacrime**: non hanno mai origine da una profonda Tristezza, ma soltanto da quella modesta e accompagnata o seguita da qualche sentimento d'Amore o di Gioia. Da tutto il nostro corpo escono vapori, ma ne escano molti di più dagli occhi, a causa della grandezza dei nervi ottici e del numero delle piccole arterie attraverso le quali essi vi giungono. Le lacrime si formano dai vapori che escono dagli occhi, che a contatto con la superficie diventano liquidi.
→ La trasformazione in acqua dei vapori dipende dalla loro agitazione, quando sono meno agitati del solito si trasformano comunque in acqua, ma causano i sudori freddi, che proviamo durante la malattia, mentre quando sono più agitati del solito e quindi più abbondanti, si trasformano in acqua, da cui si dà origine al sudore quando facciamo qualche esercizio, da notare che quando ci alleniamo non sudiamo dagli occhi, dato che gli spiriti sono concentrati nei muscoli.
8. **I gemiti e i sospiri**: i singhiozzi che accompagnano le lacrime sono causati dall'abbondanza di sangue che gonfia i polmoni improvvisamente che ne espelle l'aria che contenevano, la quale uscendo attraverso la trachea produce singhiozzi e grida. Infatti come si è spinti a piangere, quando i polmoni sono pieni di sangue, **si è spinti a sospirare**, quando essi sono pressoché vuoti, e qualche immaginazione di speranza o di gioia apre l'orifizio dell'arteria venosa che la Tristezza aveva ristretto: poiché allora il poco sangue che rimane nei polmoni, riversandosi di colpo nel lato sinistro del cuore attraverso questa arteria venosa, e essendovi spinto dal Desiderio di giungere a tale Gioia, che agita al tempo stesso tutti i muscoli del diaframma e del petto, spinge immediatamente l'aria dalla bocca nei polmoni, per occupare il posto lasciato da questo sangue. Ed è questo che chiamiamo sospirare.

→(i vecchi e i bambini piangono più spesso degli altri).

Art 130: in che modo ciò che provoca dolore all'occhio lo induce a piangere

Due cause, per le quali i vapori che escono dagli occhi si trasformano in lacrime.

La prima è quando l'aspetto dei pori attraverso i quali essi passano è modificato da un evento qualsiasi: dato che questo, ritardando il movimento di questi vapori, e modificando il loro ordine, può far sì che si trasformino in acqua. Così basta soltanto che una pagliuzza cada nell'occhio, per provocare alcune lacrime: dato che causandovi dolore, modifica la disposizione dei suoi pori: e così, diventando alcuni più stretti, le particelle dei vapori vi passano meno velocemente; e mentre prima ne uscivano distanti ugualmente le une dalle altre, restando così separate, adesso vengono a incontrarsi, dato che l'ordine di quei pori è stravolto, e per mezzo di ciò si congiungono, e così si trasformano in lacrime.

Art 131: Inoltre si può piangere per **Tristezza**, seguita da **Amore** o **Gioia**. La tristezza raffreddando il sangue, restringe i pori degli occhi, quindi ciò riduce anche i vapori, così chi è triste piange solo a tratti e non continuamente, mentre se si unisce alla tristezza l'amore allora i vapori verranno aumentati e così facendo si produrranno più lacrime.

Art 136: Cartesio come "**precursore della teoria sul condizionamento**", infatti come ha già affermato, ogni azione relazionata ad un pensiero si presenta in futuro associata allo stesso pensiero e viceversa, ma anche qualora nell'infanzia si sia subito ad esempio un'aggressione da un gatto, anche da grandi avremo la stessa avversione verso i gatti, seppur magari non ricordiamo quell'avvenimento passato che ha scaturito tutto, e così succede con qualsiasi altra cosa.

C'è inoltre una **connessione tra i movimenti della madre e quelli del bambino nel suo ventre.**

Art 137: le funzioni delle 5 passioni descritte

Al cui riguardo occorre notare che, secondo le disposizioni della Natura, esse si riferiscono tutte al corpo, e sono date all'anima solo finché essa è unita a lui: ne deriva che la loro funzione naturale è di spingere l'anima a consentire e a contribuire alle azioni che possono servire a conservare il corpo, o a renderlo in qualche modo più perfetto. E in questo senso, **la Tristezza è la Gioia sono le prime due a essere utilizzate**. Infatti **l'anima è immediatamente avvertita delle cose che nuocciono al corpo**, solo dal sentimento che essa ha del **dolore**, il quale provoca in lei dapprima la passione della **Tristezza**, poi successivamente l'**Odio** per ciò che causa tale dolore, e in terzo luogo il **Desiderio** di liberarsene..

Come pure l'anima è immediatamente avvertita delle cose utili al corpo, solo da una sorta di **piacevolezza** che suscitando **Gioia** in essa, fa in seguito nascere l'**amore** per ciò che si crede esserne la causa, e infine il **desiderio** di acquisire ciò che può far sì che si continui in questa Gioia, oppure che si possa gioire in seguito di una simile. Questo mostra che esse sono tutte e cinque utilissime nei confronti del corpo; e persino, **che la Tristezza è in qualche modo prima e più necessaria della Gioia, e l'Odio dell'Amore**: dato che è più importante respingere le cose che nuocciono e possono distruggere, piuttosto che acquistare quelle che aggiungono qualche perfezione senza la quale si può sopravvivere.

Art 138: ci dobbiamo servire dell'esperienza e della ragione per distinguere il bene dal male, e intenderne il giusto valore, così da evitare di prendere l'uno per l'altro, e per non rivolgersi a niente in modo esagerato.

Art 139: LA CONOSCENZA VERA E L'AMORE

Il corpo è la parte minore, la maggiore è l'anima. L'amore e l'odio derivano dalla conoscenza e precedono la Gioia e la Tristezza, eccetto quando fanno le veci della conoscenza, di cui sono specie.

La conoscenza vera: ci porta ad amare le cose veramente buone ed ad odiare veramente le cose cattive, l'Amore è incomparabilmente migliore dell'odio.

Distinguiamo l'**amore intellettuale** che deriva dalla conoscenza razionale della bontà di una cosa, **dall'amore sensibile** derivato dalla gioia. Fin tanto che manca una vera conoscenza è la gioia a farne le veci, svolgendo in tal modo la sua funzione naturale che è quella di indicarci tutto ciò che è utile al corpo.

Art 140: l'odio non potrebbe essere tanto piccolo da non nuocere, e non è mai senza Tristezza.

Art 141. Il **Desiderio** quando deriva da una vera conoscenza non può essere cattivo, sempre che non sia eccessivo e questa conoscenza lo regoli.

La **Gioia** non può non essere bontà, né la **Tristezza** non essere cattiva. Infatti nella tristezza consiste tutto il disagio che l'anima riceve dal male, e nella Gioia consiste tutto il godimento del bene che le appartiene.

Art 142: l'amore e la gioia paragonate all'odio e alla tristezza.

Amore e Gioia sono preferibili sempre all'Odio e alla Tristezza anche se mal fondati, ovvero non fondati su conoscenza vera, ma su false opinioni. Una falsa Gioia vale più di una Tristezza la cui causa è vera. Ciò non vale per l'amore in quanto esso se ingiusto ci tiene legati alla cosa che ci danneggia, mentre il giusto odio ci allontana dal sogg che contiene il male e **quindi è utile**.

Art 144: i desideri la cui riuscita dipende solo da noi

mi sembra che l'errore che si commette più di frequente, a proposito dei Desideri, è che **non distinguiamo abbastanza le cose che dipendono interamente da noi, da quelle che non ne dipendono**. Infatti per quelle che dipendono solo da noi, cioè dal nostro libero arbitrio, basta sapere che sono buone, per non poterle desiderare con eccessivo ardore: dato che seguire la vitti, è proprio fare le cose buone che dipendono da noi; ed è certo che non si potrebbe avere un Desiderio esagerato per la virtù, Inoltre ciò che desideriamo in questo modo, non potendo mancare di avverarsi, visto che dipende solo da noi, ci procurerà sempre tutta la soddisfazione che ce ne aspettavamo. Ma l'errore che solitamente si commette in ciò, non è mai di desiderare troppo, è solo di desiderare troppo poco. E il rimedio per eccellenza contro di ciò, è di liberarsi lo spirito, per quanto è possibile, da ogni specie di altri Desideri meno utili, poi di sforzarsi di conoscere molto chiaramente, e di considerare con attenzione, la bontà di ciò che si deve desiderare.

Art 152: per quale motivo ci si può stimare

dato che uno dei principali aspetti della saggezza è conoscere in che modo e per quale motivo ciascuno si deve stimare o disprezzare, proverò qui a esporre la mia opinione. Noto in noi un'unica cosa, che può darci giusto motivo di stimarci, cioè **l'uso del nostro libero arbitrio, e il dominio che abbiamo sui nostri atti volontari**. Infatti non vi sono che le sole azioni che dipendono da questo libero arbitrio, per cui possiamo essere ragionevolmente lodati o biasimati; ed esso ci rende in qualche modo simili a Dio, facendoci padroni di noi stessi, a meno che per viltà non perdiamo i diritti che ci dà.

Art 159: l'umiltà viziosa

Quanto alla Bassezza, o Umiltà viziosa, essa consiste principalmente, nel percepirsi debole o poco determinato, è, come se non si avesse piena padronanza del proprio libero arbitrio, non ci si può impedire di fare cose di cui si sa che ci si pentirà in seguito; poi anche, nel fatto che si crede di non poter vivere grazie a se stessi, né di poter fare a meno di molte cose, il cui acquisto dipende da altri.

Perciò essa è direttamente opposta alla Generosità; e accade spesso che coloro che hanno lo spirito più basso, siano i più arroganti e superbi, come allo stesso modo i più generosi sono i più modesti e i più umili. Ma mentre chi ha l'animo forte e generoso, non cambia umore per i casi felici o avversi che gli capitano, quelli che lo hanno debole e abietto, sono guidati solo dalla fortuna; e la prosperità non li gonfia meno, di quanto l'avversità li renda umili. Spesso li vediamo persino prosternarsi vergognosamente, dietro coloro da cui attendono qualche favore o temono qualche danno, e in pari tempo ergersi in Modo insolente, al di sopra di quelli da cui non sperano né temono nulla.

Art 160: E tutta la differenza che noto in questi movimenti, è che quello della **Meraviglia ha due proprietà**: la *prima*, che la sorpresa lo rende forte già dall'inizio; e *l'altra*, che è regolare nella durata, cioè che gli spiriti continuano a muoversi nel cervello con lo stesso tenore. Delle quali proprietà la prima si incontra molto più nell'Orgoglio e nella Bassezza, che nella Generosità e nell'Umiltà virtuosa; e al contrario, l'ultima si nota meglio in queste che nelle altre due. **E la ragione è che il vizio deriva solitamente dall'ignoranza**, e sono coloro che meno si conoscono, i più soggetti a inorgogliersi e a umiliarsi più di quanto devono; dato che tutto ciò che di nuovo capita loro li sorprende, e fa sì che, attribuendolo a se stessi, si meravigliano di sé, e si stimano o si disprezzano, a seconda che considerano quanto gli accade vantaggioso o meno per sé stessi

Art 162: la venerazione

La Venerazione o il Rispetto è un'inclinazione dell'anima, non solo a stimare l'oggetto che essa riverisce, ma anche a sottomettersi a lui con un certo **timore**, per tentare di averlo a favore. Di modo che proviamo Venerazione solo per le cause libere, che consideriamo capaci di farci del bene o del male, senza che sappiamo quale dei due faranno. Infatti proviamo **Amore e Devozione**, piuttosto che una semplice Venerazione, per quelle da cui ci aspettiamo solo del bene, e proviamo **Odio** per quelle da cui ci aspettiamo solo del male.

Art 163: il disdegno

Nello stesso modo, ciò che chiamo il Disdegno, è l'inclinazione che ha l'anima a disprezzare una causa libera; ritenendo che, anche se per natura è capace di fare il bene e il male, essa è nondimeno tanto al di sotto di noi, che non ci può fare né l'uno né l'altro. E il movimento degli spiriti che lo provoca, è composto da quelli che eccitano la Meraviglia, e la Sicurezza, o l'Ardimento.

Art 169: la gelosia può essere riprovevole

Nel momento in cui un uomo è geloso della moglie, non è giusto che lo sia, in quanto se l'amasse davvero non lo sarebbe. Infatti egli non ama la persona in se, ma ama il bene che egli immagina consistere nel possederla. Non sarebbe geloso se non fosse indegno di lei e neppure se non credesse che la moglie sia infedele.

Art 172: l'emulazione

È una specie del coraggio. L'emulazione è un calore, che dispone l'anima a intraprendere cose, che spera le possano riuscire, in quanto le vede riuscire ad altri e così è una specie del coraggio, la cui causa esterna è l'esempio.

Art 176: la funzione della paura

Per ciò che riguarda la **Paura o lo Spavento, non ritengo che possa mai essere lodevole né utile**. Inoltre non è una Passione specifica, è soltanto un eccesso di Viltà, di Stordimento e di Timore, che è sempre vizioso; così come **l'Ardimento è un eccesso di Coraggio, che è sempre buono, sempre che sia buono il fine che ci si propone**. E dato che la causa principale della Paura è la sorpresa, per liberarsene non c'è niente di meglio, che riflettere in anticipo, e prepararsi a tutte le situazioni, il cui timore può causarla.

Art 177: il rimorso

Il Rimorso di coscienza è una specie di Tristezza, che viene dal dubbio che qualcosa che si fa, o che si è fatta, non sia buona. Esso presuppone necessariamente il **dubbio**. Infatti se fossimo del tutto sicuri che quanto facciamo è male, ci asterremmo dal farlo; dato che la volontà si orienta solo alle cose che hanno qualche apparenza di bontà. E se fossimo sicuri che ciò che abbiamo già fatto fosse malvagio, proveremmo **pentimento**, non Rimorso soltanto. Ora la funzione di questa Passione è di far sì che esaminiamo se la cosa di cui si dubita è buona o meno, e di impedirci di farla un'altra volta, quando non siamo sicuri che sia buona. Ma poiché essa presuppone il male, sarebbe meglio che non si avesse mai motivo di provarla; ed è possibile prevenirla con gli stessi mezzi, con cui ci si può liberare dall'Irresolutezza.

Art 178: il motteggio

La Derisione o Motteggio è una specie di Gioia mista a Odio, che deriva dal fatto che notiamo qualche piccolo male in una persona che pensiamo esserne degna. Proviamo Odio per questo male, e abbiamo Gioia nel vederlo in chi ne è degno. E quando questo succede inaspettatamente, la

sorpresa della Meraviglia fa sì che si scoppi a ridere. Ma questo male deve essere piccolo, infatti se è grande non si può credere che la persona ne sia degna, almeno che non si sia di pessima indole.

Art 180: la satira

La satira sottile che attacca utilmente i vizi facendoli apparire ridicoli, senza che si manifesti odio verso le persone, non è una passione, ma una qualità di uomo di mondo, che mette in luce l'allegria del suo nome, e la tranquillità della sua anima, che sono contrassegnati di virtù, e tale persona sa anche dare apparenza piacevole alle cose di cui si burla.

Ridere durante la satira, non è sconveniente, addirittura possono essere tali le burle degli altri, che non ridere ci farebbe apparire scontenti. Ciò però se ci si burla degli altri, mentre se ci si burla di noi stessi è bene non ridere.

Art 182: l'invidia

Quel che comunemente si chiama Invidia, è un vizio che consiste in una perversità di natura, tale che alcune persone si dispiacciono del bene che vedono accadere agli altri uomini. Ma qui mi servo di questa parola, per indicare una Passione che non è sempre viziosa.

L'invidia dunque, in quanto è una Passione, è una specie di Tristezza mista a Odio, che viene dal fatto che si vede accadere qualcosa di buono a chi si ritiene non esserne degno. Cosa che si può pensare con ragione, solo dei beni di fortuna, mentre per quelli dell'anima, o del corpo, in quanto li si ha per nascita, ciò basta per esserne degni, dato che sono stati donati da Dio prima che fossimo capaci di alcun male.

In che modo può essere giusta o ingiusta.

Ma quando la fortuna invidia beni a qualcuno, che ne è veramente indegno, e l'Invidia è eccitata in noi, solo perché amando naturalmente la giustizia, siamo offesi che non sia stata rispettata nella distribuzione di tal bene, si tratta di uno zelo forse giustificabile; **soprattutto quando il bene che invidiamo ad altri, è di natura tale da potersi trasformare in male tra le loro mani**: come nel caso di qualche carica o ufficio, nel cui esercizio essi possono comportarsi male. Persino quando si desidera per sé lo stesso bene, e si è impediti ad averlo, perché altri che ne sono meno degni lo possiedono, questo rende tale passione più violenta; e non cessa però di essere giustificabile, purché l'odio che essa contiene, sia rivolto solo alla cattiva distribuzione del bene. che si invidia, e non alle persone che lo possiedono, o lo distribuiscono, Ma ve ne sono pochi così giusti e così generosi, da non avere Odio per chi li anticipa nell'acquisizione di un bene che non si può concedere a molti, e che essi avevano desiderato per se stessi, sebbene quelli che l'hanno ottenuto ne siano altrettanto o più degni. E quello che solitamente è più invidiato è la **GLORIA**.

Art 184. L'invidia e il colorito livido

L'invidia è associata ad un colorito livido, pallido, infatti è un misto di giallo e nero, da ciò deriva il nome "livor" in latino per denominare l'invidia. Infatti il colorito è dato da un misto di bile gialla derivante dalla parte inferiore del fegato e di bile nera che viene dalla milza, che si diffondono dal cuore in tutte le vene.

Art 190: la soddisfazione di sé

La Soddifazione, che sempre hanno coloro che seguono costantemente la virtù, è un'abitudine nella loro anima, che si chiama tranquillità e riposo di coscienza. Ma quella che si acquista di nuovo quando si ha appena fatto qualche azione che si ritiene buona, è una Passione, cioè, **una specie di Gioia**, che credo essere la più dolce di tutte, in quanto la sua causa dipende solo da noi stessi. Tuttavia, quando questa causa non è giusta, cioè, quando le azioni da cui traiamo molta soddisfazione, non sono di grande importanza o sono addirittura viziose, essa è ridicola, e non serve che a produrre un **orgoglio e un'arroganza impertinente**. Cosa che si può notare soprattutto in coloro che, convinti d'essere Devoti, sono solo bigotti e superstiziosi, cioè che ammantandosi del fatto che vanno spesso in Chiesa, che recitano preghiere a tutta forza, che portano i capelli corti, che digiunano, che fanno l'elemosina, pensano d'essere assolutamente perfetti, e immaginano di essere tanto amici di Dio, che non saprebbero fare niente che possa dispiacerli, e che tutto ciò che la loro Passione gli detta è giusto zelo; anche se alle volte essa detta loro i crimini più grandi che possano essere commessi da uomini, come tradire città, assassinare Principi, sterminare popoli interi, solo per il fatto che non seguono le loro convinzioni.

Art 191: il pentimento

Il pentimento è contrario alla soddisfazione di sé ed è una specie di Tristezza che viene dal fatto che si crede di aver compiuto qualche cattiva azione, ed è molto amara, dato che la sua causa proviene solo da noi. È una passione molto utile se veramente ciò che abbiamo fatto è cattivo, dato che ci spinge a fare meglio, ma diventa un difetto nel momento in cui ci si persuade di aver fatto qualcosa di male senza averne la conferma.

Art 192: la benevolenza

La Benevolenza è precisamente un Desiderio di veder accadere del bene a qualcuno, per il quale si ha buona volontà; ma qui mi servo di questo termine, per indicare questa volontà, in quanto è eccitata in noi da qualche buona azione di colui per il quale l'abbiamo. **Infatti siamo naturalmente portati ad amare chi fa cose che consideriamo buone, anche se non ce ne deriva alcun bene.** La Benevolenza, in questa accezione, è una specie di **Amore**, non di Desiderio, anche se il Desiderio di vedere il bene di chi si ama l'accompagna sempre. E solitamente essa è unita alla Pietà, in quanto le disgrazie che vediamo accadere agli sventurati, fanno sì che riflettiamo di più sui loro meriti.

Art 193: la riconoscenza

È una specie di Amore, acceso in noi da qualche azione di colui per il quale la abbiamo, e in forza della quale crediamo che ci abbia fatto qualche favore, o che avesse intenzione di farcelo. È fondata su qualcosa che ci riguarda e che abbiamo il **desiderio di ricambiare**, seppur condivida con la Benevolenza le stesse cose di fondo.

Art 194: l'ingratitude

Essa non è una Passione: infatti la natura non ha posto in noi alcun movimento degli spiriti che la ecciti; ma è solo un **vizio** direttamente opposto alla Riconoscenza, in quanto questa è sempre virtuosa e uno dei principali legami della società umana.

Perciò questo vizio appartiene solo agli **uomini brutali e sciocamente arroganti**, che pensano gli sia dovuto tutto; o agli **stupidi**, che non riflettono mai sui benefici che ricevono; o ai **deboli e abietti** che, percependo la propria debolezza e il proprio bisogno, cercano bassamente l'aiuto degli altri, e dopo averlo ricevuto, li odiano: perché, non avendo la volontà di ricambiare, o disperando di poterlo, e supponendo che tutti siano mercenari al pari di loro, e che non si fa mai del bene senza speranza di esserne ricompensati, ritengono di averli ingannati.

Art 195: l'indignazione

È una specie di odio o di avversione che abbiamo per natura verso coloro che compiono qualcosa di male, è spesso mescolata con l'**Invidia** e la **Pietà**. Ci indigniamo contro coloro che fanno del bene o del male verso qualcuno che ne è indegno.

È spesso accompagnata dalla **Meraviglia**, dato che quando le cose che reputiamo debbano essere fatte in un certo modo, vengano fatte diversamente ce ne meravigliamo.

L'indignazione può anche essere correlata alla Gioia per qualcosa di male che non ci può nuocere in nessun modo, o addirittura anche al Riso.

Art 199: la collera e la sua fisiologia

Anche la **Collera** è una specie di Odio o di avversione, che abbiamo contro coloro che hanno fatto del male, o hanno tentato di nuocere, non a chiunque indifferentemente, ma particolarmente a noi. Così essa contiene la stessa cosa dell'indignazione, e in più questo: che è fondata su un'azione che ci tocca, e della quale **abbiamo Desiderio di vendicarci**. Infatti questo desiderio l'accompagna quasi sempre, come l'indignazione alla Benevolenza. Ma essa è incomparabilmente più violenta di quest'altre tre passioni, dato che il Desiderio di respingere le cose nocive e di vendicarsi, è il più incalzante di tutti. È il Desiderio unito all'Amore per se stessi, che fornisce alla Collera tutta l'agitazione del sangue che il Coraggio e l'Ardimento possono determinare; e l'Odio fa sì che soprattutto il sangue bilioso proveniente dalla milza e dalle venule del fegato riceva questa agitazione e penetri nel cuore, ove, per la sua quantità e per la natura della bile che gli è commista, provoca un calore più aspro e più bruciante di quanto non possano fare l'Amore o la Gioia.

Art 201: la collera è di due tipi

Questo ci ricorda che possiamo distinguere **due tipi di Collera**: **una che è prontissima, e si manifesta molto all'esterno, ma che nondimeno ha scarsi effetti e può essere calmata facilmente**; l'altra che all'inizio è poco appariscente, ma che morde di più il cuore e che ha effetti più pericolosi. **Quelli che hanno molta bontà e molto Amore, sono più soggetti alla prima**. Essa non deriva infatti da un Odio profondo, ma da una improvvisa avversione che li coglie, perché essendo inclini a immaginare, che tutte le cose debbano andare nella maniera che ritengono essere la migliore, appena accade diversamente, si sorprendono, e se ne offendono, spesso persino senza che la cosa li riguardi di persona: perché avendo molto affetto, si interessano per quelli che amano, in modo analogo a se stessi. Così ciò che per un altro sarebbe solo motivo di indignazione, diventa per essi motivo di collera. E dato che l'inclinazione che essi hanno ad amare, fa sì che abbiano molto calore e molto sangue nel cuore, l'avversione che li coglie di sorpresa, non può immettervi tanto poca bile, che essa non produca all'inizio una grande agitazione in questo sangue. Ma questa agitazione ha poca durata, dato che la forza della sorpresa non persiste; e appena si accorgono che il motivo che li ha infastiditi, non doveva scuoterli tanto, se ne pentono.

Le anime più deboli e abiette sono coloro che si lasciano pervadere dalla seconda tipologia di collera. Dove ha il predominio l'Odio e la **Tristezza**, meno appariscente dell'altra, ma fa impallidire il viso. La sua intensità è accresciuta dal desiderio di vendetta.

LA GENEROSITÀ COME RIMEDIO PER L'ECESSIVA COLLERA. Dato che fa sì che stimiamo molto poco i beni che ci possono essere negati, mentre stimiamo molto la libertà e l'assoluto dominio di se stessi.

Art 206: le funzioni della gioia e della vergogna

Hanno le stesse funzioni, ci incitano alla virtù, l'una con la speranza l'altra con il timore.

Art 210. L'allegria

È una specie di Gioia in cui la dolcezza è accresciuta dal ricordo dei mali subiti e di cui ci si sente alleviati.

Art 212: dalle passioni dipende tutto il male e il bene della vita

Del resto, l'anima può gustare a parte i propri piaceri; ma quanto a quelli che le sono comuni con il corpo, essi dipendono totalmente dalle Passioni, e perciò gli uomini che esse possono far vibrare di più sono capaci di assaporare le più grandi dolcezze in questa vita. È vero che possono anche trovare la maggior amarezza, quando non ne sanno usare bene, e la sorte gli è avversa. Ma la Saggiezza si dimostra utile soprattutto in questo, dato che insegna a rendersene talmente padroni, e a trattarle con tanta sagacia, che i mali che esse causano sono molto sopportabili, e che si trae persino Gioia da tutti.