

LIBRO DI TESTO: "Estasi e saggezza: sulla disciplina dell'anima tra Omero e gli stoici" di Fabio Grigenti, 2018

APPUNTI VIDEO 42 – Epicuro, atomismo

Epicuro fu uno dei grandi filosofi ellenistici, il primo a fondare una scuola strutturata (che non si esaurisce con la morte del maestro ma che continua per secoli). Fonda una scuola chiamata "il giardino", nella periferia di Atene, in un luogo appartato in mezzo alla natura. Questo ha a che fare con un detto del "vivere nascosti": non al centro dei traffici cittadini ecc, ma stare quasi eremitici, appartati. A lui si deve l'utilizzo di termini filosofici come *terapia*, parola che Epicuro utilizza nel senso di disciplina pratica che dovrebbe in qualche modo aiutare le persone a curare la propria anima e a costituire anche un modello tale che gli altri guardandoli imparino come si fa a stare bene con se stessi e fare azioni virtuose.

La *terapia* non è rivolta solo al corpo (come ci è rimasto nel corso dei secoli), ma è un "curare l'anima", significava *culto, avere cura* degli dei, dei genitori, attenzioni per le persone importanti per noi... significa soprattutto *cura di sé*, del proprio *io* più intimo, avere cura di sé nel modo in cui la cura di sé mostra anche agli altri come si vive meglio.

Epicuro coltivava anche un'ontologia, una certa visione del mondo e delle cose, e da questa dipende anche la concezione di *psychè* da parte sua. (pag.140-143)

Nasce l'idea che la **psiche** è un **corpo fisico**, non un'entità incorporea ma somatica e composta di elementi materiali detti *atomi* (elementi ultimi piccolissimi, che insieme costituiscono un aggregato somatico che è l'anima, che è solo parte di tutti gli aggregati somatici che sono tutti i corpi esistenti nel mondo). Se noi ammettiamo l'incorporeo finiamo per ammettere una sorta di "non essere", ma come può qualcosa che è derivare dal *non essere*? Come può qualcosa che ha delle parti ben delineate come la *psychè* derivare dal nulla? Quindi è per forza corporea. (atomismo pag.144)

Tre concetti dell'atomismo di Epicuro:

1. **Athomos** (il senza parti)
2. Spazio vuoto (**thopos**)
3. **Movimento**

Questi 3 concetti servono per spiegare interamente l'assetto dei corpi, compresa la struttura dell'anima.

L'atomismo si fonda intanto sul fatto che i nostri sensi ci dicono che esistono corpi, che i corpi non si formano dal nulla e non si defluiscono nel nulla, ma c'è sempre materia (e atomo). I corpi sono composti da particelle elementari semplici (né divisibili né soggetti al cambiamento) ed Epicuro chiama questi corpi con il termine *atomo*. Gli atomi sono dotati di forme non infinite, ma molteplici. Per ciascuna forma però possono esistere un numero infinito di elementi.

Gli atomi si muovono nel vuoto e si muovono perpetuamente; sono pesanti, il moto che fanno è dall'alto verso il basso. Il vuoto è concepito come qualcosa che non offre alcuna resistenza al movimento degli atomi, e questi sono come dei micro-corpi che continuano a muoversi come a cascata una rapidità e senza essere visti (fino pag.148). Tutti i corpi sono costituiti da atomi, che sono in perenne movimento del vuoto.

L'esistenza degli atomi e del vuoto impongono di concepire l'anima come corporea. L'anima è un corpo, poiché si è visto che psiche e corpo si modificano reciprocamente, e anche la psiche è un corpo quindi, perché solo ciò che è corporeo agisce e patisce mutamenti con altri corpi. Quindi corpo e psiche in qualche modo sono la stessa cosa.

APPUNTI VIDEO 43 – l'anima epicurea

Paragrafo "monismo psicosomatico" pag.149

"Monismo psicosomatico" vuol dire che secondo Epicuro non esiste una differenza qualitativa tra il soma (corpo) e la psiche. Sono entrambe somatiche, elementi corporei. Monismo vuol dire "mono", un'unica concezione, un'unica ontologia, un'unica idea di cosa siano anima e corpo, i quali non differiscono minimamente quanto alla loro natura. Non si tratta di un'opposizione tra lo spirituale e il materiale, tra la mente e il corpo, tra una cosa che pensa, dotata delle qualità spirituali e di un'altra cosa dotata di materialità. Per Epicuro anima e corpo sono la stessa cosa, ossia composizioni, aggregati di elementi semplici chiamati atomi.

Epicuro non si discosta molto dal pensiero antico: anche lui pensa che sia un principio vitale e che la sua manifestazione più evidente sia quello di pensare, immaginare il respiro caldo che esce dal corpo. L'anima sarebbe questo "vento caldo" che in qualche modo sarebbe responsabile delle caratteristiche vitali dell'ammasso atomico del soma, ossia l'anima è una specie di gas omogeneo soggetto a continui movimenti di contrazione ed espansione, che contiene elementi di differente forma e differenti dimensioni. È evidente che l'anima in questo modo può, attraverso i propri atomi, agire direttamente sugli atomi del corpo, e viceversa.

Che conseguenza ha una concezione di questo tipo? Cambia una cosa fondamentale: nonostante Epicuro continua a considerare l'anima come respiro caldo ecc; è evidente che però si introduce una modificazione dell'idea di morte, perché mentre per tutta la tradizione la morte era un accadimento che poteva interessare solo il corpo (mentre l'anima fuoriusciva ed era immortale), quest'idea viene a cessare. Epicuro è il primo a dire che la morte non riguarda solo il corpo ma anche l'anima, cioè quando il corpo muore, muore anche l'anima. Il corpo è una sorta di contenitore che, quando si rompe, anche l'anima che contiene si disperde, come un gas non più controllato che si disperde completamente nei suoi atomi e muore.

Lui è il primo a teorizzare la morte dell'anima, cioè che la morte è un fatto totale, in cui sostanza corporale e spirituale finiscono insieme.

APPUNTI VIDEO 44 e 45 – i canoni dell'anima

L'anima, fatta di atomi, fa tutte le cose che fanno i corpi: si espande, si diffonde all'interno del suo contenitore somatico, si restringe, cambia di forma, si addensa o meno... fa tutti quei movimenti di natura fisica che costituiscono la dinamica dei corpi.

Come si concretizza questa visione atomistica della psiche sul piano della psicologia, delle funzioni, della conoscenza, dei sentimenti?

Il funzionamento della psiche è assoggettato a dei criteri, dei canoni. Il *canone* secondo Epicuro è un protocollo di funzionamento, un modo di fare qualcosa, un criterio... da un lato è il modo con cui giudichiamo l'esperienza psichica di una persona, le sue funzioni e le sue capacità, dall'altro è anche il modo in cui queste funzioni e capacità funzionano.

Pag.151 "il modo migliore di entrare in connessione col mondo è secondo il suono o l'espressione verbale delle cose". Noi entriamo in contatto vero con il mondo quando ci disponiamo ad accogliere il suono e l'espressione delle cose, ossia le cose che vengono verso di noi e noi dobbiamo disporci ad accogliere. Epicuro dice questo perché per lui esistono **3 canoni di funzionamento della psiche**:

1. La **sensazione** (la psiche sente) la *aestesis* è da un lato la capacità di sentire, dall'altra il sentito stesso. Questo vuol dire che la sensazione in qualche modo ha dei contenuti, non è un puro potere, è un potere che contiene degli oggetti. La sensazione è senza ragione e

senza memoria, qualsiasi cosa percepisco non è un ragionamento, percepisco e basta. La sensazione è sempre vera, non è mai assoggettata al dubbio se non quando l'*eidolon* è modificata, cioè qualche volta le sensazioni sbagliano.

2. La **prolessi** (la psiche conosce anticipatamente) è una pre-nozione. Significa prendere, cogliere, afferrare qualcosa anticipatamente. Il meccanismo delle prolessi si riferisce non tanto alle cose, quanto alle tracce che le cose hanno lasciato nella nostra mente. Siamo colpiti sempre da sensazioni, e queste lasciano un ricordo, una traccia. Una *prolepsis* è un concetto, un'idea, un'opinione, un ricordo che abbiamo registrato nella mente, che ci aiutano a riconoscere le sensazioni (pag.154-155).
3. La **passione** (patisce). Le passioni fondamentali dell'anima sono piacere e dolore. Queste sono le vibrazioni patiche, costitutive, essenziali, naturali che l'anima esprime nel suo rapporto col mondo. Esistono due modi quindi per patire. Per Epicuro la passione significa da un lato qualcosa che attiene solo all'anima (patire è una disposizione che in qualche modo muta lo stato complessivo dell'anima, significa subire un'azione nel senso di essere modificati da qualcosa). Piacere e dolore non sono disconnessi. Non sono prolessi, ma non sono mai disconnessi dall'esperienza prolettica e sensitiva, anzi, la accompagnano e spesso la determinano. Piacere e dolore quindi determinano tutta la nostra esperienza psichica, solo che esiste un problema: non sono uguali rispetto alla loro "naturalità", al loro essere in relazione al nostro *essere* umano e biologico in generale.

Epicuro considera quindi *asimmetrica* la relazione che hanno con noi dolore e piacere, perché noi siamo fatti per il piacere, ma il dolore, anche se siamo in grado di provarlo, risulta qualcosa di contrario ed estraneo alla nostra natura. Per Epicuro bisogna sempre agire in modo che sia il piacere a costituire il massimo fine di tutte le scelte, cioè bisogna agire evitando più dolore possibile. (Da pag.160) Il piacere per l'anima è una passione positiva, e quando si sta bene non c'è un limite. Il piacere non ha un limite, è uno stato naturale che proviamo con molta semplicità e si può stare bene all'infinito. Il piacere funziona come un principio che condiziona la nostra vita senza dei limiti prefissati, e cambia anche con i soggetti, ma lo stare bene fa sì che il piacere possa essere aumentato all'infinito.

Tuttavia non accade quando proviamo dolore, che funziona come principio di limitazione. Il dolore non è espandibile all'infinito, perché nessuno può sopportare un dolore infinito (oltre una certa soglia il corpo muore). Il dolore è quindi il principio limitante. Pensando che la psiche funziona come entità unica, la nostra capacità di provare piacere dipende dalla quantità e crescita del dolore. Più sarà il dolore meno sarà il piacere. Il dolore costituisce un'istanza limitativa, che toglie piacere. In realtà per Epicuro il dolore è sempre associato ad un certo movimento, che rompe invece la *stasi* (al piacere è associata la quiete, pag.163), quindi il dolore "increspa l'acqua calma" del piacere.

APPUNTI VIDEO 46 – Desiderio e sobrio calcolo

Secondo Epicuro se noi pensiamo a qualcosa che ci dà piacere la "vediamo", ce la raffiguriamo, cerchiamo di riviverla, la desideriamo. È un **desiderare** qualcosa che riteniamo debba darci una passione positiva. Questo legame è molto importante perché fa vedere come il desiderio sia il prodotto finale della sinergia tra passioni, sensazioni e anticipazioni della mente.

Tuttavia, rispetto a questo orizzonte, Epicuro distingue nettamente tra **piaceri catastematici** e **piaceri cinetici**, ossia tra cose che possiamo desiderare nella quiete e cose che possiamo desiderare nel movimento.

Qui introduce una differenziazione molto netta tra i *desideri*, tra cui alcuni sono **naturali e necessari**, altri **naturali e non necessari**, altri **né naturali né necessari**, ma nascono da vana

opinione. Sono **naturali e necessari** quei desideri che **ci liberano dai dolori del corpo** (come bere quando si ha sete). **Naturali ma non necessari** sono quelli che non sottraggono il dolore dal corpo, cioè che **variano solo il piacere** (es. ho sete ma voglio la coca-cola. Questo però rischia di esporci al dolore, perché così facendo si riduce sempre di più il piacere nel soddisfare il bisogno con la cosa più semplice, tipo l'acqua). **Né naturali né necessari** sono desideri come **corone o statue in proprio onore**.

È chiaro che dobbiamo avere un metodo, un criterio, per decidere cos'è naturale ecc. Occorre introdurre un criterio di valutazione che ci permette di evitare la vana opinione, quindi dobbiamo commisurare cos'è vantaggioso o svantaggioso, dobbiamo giudicare bene le cose, porci obiettivi realizzabili e coltivare desideri che possiamo veramente soddisfare. Si parla di "**sobrio calcolo**", criterio interessante perché non è molto semplice ma per comprenderlo vanno tenuti presente i due capisaldi della saggezza di Epicuro: 1. Il **massimo benessere** si raggiunge **nell'assenza di dolore**, e questo può essere fatto se cerchiamo di realizzare desideri naturali necessari (può essere ulteriormente specificato, nel senso pratico di evitare tutto ciò che va oltre il minimo utile ad evitare il dolore, cioè ad accontentarsi di quanto basta, tipo acqua anziché altro); 2. Dobbiamo **determinarci sapendo bene qual è il punto di smettere la soddisfazione di un desiderio**, prima che siano compromesse l'integrità del corpo e la lucidità della mente (cioè non dobbiamo andare oltre quel limite per cui il piacere può darci un dolore in futuro, es. bere un bicchiere in più in compagnia ok, ma se quel bicchiere in più che adesso ci dà piacere domani mi porta ad essere rimbambito, col mal di testa, che non riesco a lavorare, meglio limitarsi al punto giusto).

APPUNTI VIDEO 47 – la paura della morte

Per Epicuro la messa in gioco non è tanto la salute (importante sì ma insomma), ma il vero **tema** per lui è la **tranquillità d'animo**. Si può soffrire molto nel corpo, ma si può soffrire molto di più nell'anima. La psiche può essere più turbata del corpo, e può essere un turbamento che va avanti anche tutta la vita, qualcosa da cui non possiamo mai tirarci fuori; quindi la vera posta in gioco è la tranquillità dell'animo, che si raggiunge solo quando noi riusciamo a dominare interamente non solo il piacere o il dolore presenti, ma anche quelli pre-sentiti (dolore e piacere non sono solo frutto di un'esperienza attuale, di una sensazione attuale, ma è anche il prodotto delle nostre rappresentazioni).

Il massimo piacere si raggiunge quando è possibile assicurare la massima quiete dell'animo, ma allora uno dei più grandi nemici della quiete dell'animo non può che essere la paura, il fatto che la paura in qualche modo turbi e induca l'anima a dei mutamenti tali da rendere impossibile la quiete, un'emozione che fino a quando non si è risolta produce il massimo scompiglio a livello psichico. C'è però una paura tra le altre che è la più pericolosa: la **paura della morte**, che ci riguarda in quanto esseri mortali, la paura della fine della nostra esistenza. Questa è una paura che si lega a una rappresentazione futura, a qualcosa che non abbiamo ora ma che avremo e quindi è una paura che può accompagnare lungo tutta la nostra esistenza.

Epicuro, contro la paura della morte, dice qualcosa che si fa anche un po' fatica ad accettare, che però configura qualcosa che i filosofi hanno di caratteristica, cioè se il filosofo è tale non può aver paura della morte, e lo sa, non può determinare le sue scelte in base alla morte.

Epicuro pensa che la morte sia la fine assoluta della vita, cioè nulla resta dopo la morte, né corpo né anima, quindi è proprio la fine, il nulla, ma secondo lui si può non averne paura. Il nucleo di questa idea (**pag.175**) è dove possiamo raccogliere una strategia terapeutica, il modo con cui Epicuro pensa di potersi riparare dalla paura della morte e dalla morte stessa, perché la morte non è finché ci siamo noi: la morte è la fine del corpo e dell'anima. Se è la fine, si dissolve tutto il nostro essere, anche le sensazioni ecc., quindi cosa può farci la morte se non possiamo sentirla?

Non significa che non dobbiamo aver paura della malattia, del dolore che può avvenire poco prima della morte ecc, ma ci dice che non dobbiamo aver paura di quel preciso momento, perché alla nostra morte noi non saremo presenti, e la nostra morte non è presente a noi. Siamo entità separate, dire che la morte è nostra non implica che sentiamo qualcosa. Quindi perché avere paura di qualcosa che non può farci nulla? Dobbiamo pensare alla morte come qualcosa che non ci riguarda, che viene a prenderci nel momento in cui noi non ci siamo, non sentiamo nulla. Quindi se *non è*, la morte non può essere il maggiore dei mali, e non può per questo tormentarci tutta la vita.

Non può nemmeno essere un rifugio contro i mali della vita. Importante che il saggio non consideri la morte come una via di uscita dai suoi problemi, non ci si uccide per non avere più dolori, perché se non ha senso avere paura della morte, non ha nemmeno senso pensare che questa sia una soluzione. Quindi la morte *non è* a tutti gli effetti, *non è*. Il saggio non teme la morte, ma non ha nemmeno paura di vivere la vita. La vita va colta e afferrata, mentre non ha alcun senso temere la morte. Se ciò che abbiamo sempre di fronte a noi è solo la nostra vita, perché non dobbiamo accoglierla? La miglior risposta alla morte è dire di sì alla vita. La vita deve essere vissuta nei limiti del massimo piacere che si può provare. È più bella una vita breve ma serena di una lunga ma piena di ansie e preoccupazioni.