

EPICURO LETTERA A MENECEO (sulla felicità)

I - Il tempo per essere felici

Caro Meneceo,

quando si è giovani non bisogna aver paura di iniziare a filosofare; quando si ha qualche anno in più non bisogna stancarsene. Nessuno è mai troppo giovane o troppo vecchio per la salute dell'anima.

Chi dice che non è ancora arrivata, o che è già passata, l'età giusta per filosofare è come se dicesse che non è ancora arrivato, o che è già passato, il momento giusto per essere felice.

Devono occuparsi di filosofia sia il giovane, sia l'anziano. L'anziano perché il piacevole ricordo del passato lo mantenga giovane nell'anima, il giovane perché la saggezza lo renda immune dalla paura del futuro come chi ha già vissuto a lungo. Alleniamo la nostra mente a ragionare su cosa ci rende felici perché se lo siamo non ci manca niente, se non lo siamo facciamo di tutto per diventarlo.

Rifletti sui miei consigli e mettili in pratica: ti saranno utili per vivere felice

II – Gli dei (122-123)

Per prima cosa considera la divinità eterna e beata, come ciascuno immagina l'essenza del divino nella propria anima.

Non pensare che la divinità abbia qualche caratteristica che contrasti con la sua immortalità e la sua beatitudine, piuttosto immaginala in grado di conservare la propria beatitudine per sempre.

Gli dei esistono, è evidente a tutti, ma non possono esistere come li immaginano tutti coloro che gli attribuiscono caratteristiche in contrasto con la natura stessa della divinità.

Non è blasfemo chi non crede nella religione popolare, ma chi attribuisce agli dei le credenze della maggior parte delle persone. Non si tratta infatti di certezze, ma di supposizioni errate. È per questo che le cause delle più grandi sofferenze o dei beni più straordinari vengono spesso erroneamente attribuite agli dei.

Gli dei accolgono chi gli è simile e considerano estraneo chi non lo è.

III – La morte (124-127)

In secondo luogo abituati a pensare che la morte non è nulla per noi: ogni piacere e ogni dolore esistono solo quando li percepiamo, ma la morte ci toglie la possibilità stessa di percepire.

La consapevolezza che la morte non è niente per noi rende piacevole la condizione mortale della vita senza bisogno di aggiungere tempo infinito, ma semplicemente liberandoci dalla brama di immortalità.

Non c'è nulla di cui avere paura nel vivere per chi sa che non c'è nulla di cui aver paura nel non vivere più.

Parla a vuoto chi afferma di non aver paura dell'attimo della morte, ma teme di dover morire prima o poi: è sciocco che quello che quando accade non ci fa soffrire ci faccia invece soffrire mentre lo aspettiamo.

La morte, il più terribile dei mali, non è niente. Quando ci siamo noi la morte non c'è, e quando c'è lei noi non siamo più.

La morte non deve preoccupare né i vivi né i morti; per i primi non c'è, gli altri non sono più. Invece in tanti la temono come il più grande dei mali, altri la cercano per liberarsi dai mali della vita.

Il saggio invece non rinuncia a vivere e non ha paura di morire: non considera vivere un male, ma non ritiene nemmeno che sia un male non vivere più.

Come il saggio non sceglie il cibo più abbondante ma il più gustoso, così non vuol vivere il tempo più lungo, ma il più piacevole.

Chi invita i giovani a vivere bene e i vecchi a ben morire è uno sciocco, non solo perché c'è sempre qualcosa di dolce nella vita, ma anche perché muore bene chi è vissuto bene fino all'ultimo giorno.

È molto più grave invitare a morire giovani o cantare:

“I sometimes wish I'd never been born at all.”

Se è convinto di quel che dice perché non abbandona la vita? Se davvero lo desidera fortemente nessuno glielo impedisce. Se invece scherza cambi argomento: non è opportuno ironizzare su queste cose.

IV – La felicità dipende da noi (127-130)

Ricordiamoci che il futuro non è completamente nelle nostre mani, ma non è nemmeno del tutto fuori dalla portata dei nostri progetti. Non aspettiamoci che si avveri ogni nostro desiderio ma non rassegniamoci all'idea che sia impossibile riuscire a realizzarne qualcuno.

Alcuni desideri sono naturali, altri sono futili; tra quelli naturali alcuni sono necessari, altri solo naturali; tra i desideri necessari alcuni sono fondamentali per la felicità, altri per la salute del corpo, altri ancora per la vita stessa.

Solo comprendere correttamente la natura dei nostri desideri ci permette di decidere cosa scegliere e cosa non scegliere in modo di ottenere il benessere del corpo e la serenità dell'anima, in altre parole: una vita felice. Tutto quello che facciamo avrà l'obiettivo di farci evitare il dolore e il turbamento; e, quando ci saremo riusciti, si placcheranno le tempeste dell'anima perché niente può rendere più completo il benessere dell'anima e del corpo e non sentiremo il bisogno di cercare altro. Infatti sentiamo il bisogno del piacere quando soffriamo perché ci manca, ma quando non soffriamo più non ne sentiamo il bisogno.

Il piacere è nello stesso tempo il punto di partenza e il culmine della vita felice. Lo consideriamo il bene più importante, parte della nostra stessa natura. In base al piacere che ne deriva facciamo le nostre scelte e le nostre rinunce, sempre in base al piacere giudichiamo ciò che è buono.

Il piacere è così importante per noi che non lo scegliamo a caso: ne rifiutiamo molti, quelli che hanno come conseguenza dolori maggiori; accettiamo invece quei dolori che, dopo averli sopportati anche per molto tempo, ci procurano un piacere maggiore.

Tutti i piaceri sono un bene, perché la nostra stessa natura li cerca; ma non per questo dobbiamo sceglierli tutti. Allo stesso modo ogni dolore è un male ma non dobbiamo evitarli tutti. Meglio giudicare nel merito di volta in volta, e valutare attentamente le conseguenze, perché a volte capita che un bene si rivela per noi un male o al contrario un male diventa per noi un bene.

V – La semplicità

Per noi è molto importante la capacità di dire no ai desideri, non perché dobbiamo sempre accontentarci di poco, ma perché quando non abbiamo molto possiamo comunque apprezzare il poco che abbiamo. Apprezza di più l'abbondanza chi non ne è assuefatto. È facile procurarsi quello di cui si ha veramente bisogno mentre è difficile mettere le mani sul superfluo. I cibi semplici danno lo stesso piacere dei più ricercati eliminando il dolore della fame; pane ed acqua danno un piacere completo a chi ha fame.

Essere in grado di vivere felici con un cibo semplice e non ricercato fa bene alla salute e ci aiuta a comprendere di cosa abbiamo veramente bisogno, ci fa apprezzare di più i piccoli lussi che a volte la sorte ci regala e, infine, ci permette di non aver paura degli alti e bassi della vita.

Quando diciamo che il piacere è l'obiettivo della vita non intendiamo i piaceri sregolati dei libertini, come sostengono alcuni che non conoscono il nostro insegnamento o che lo comprendono male o lo avversano, ma ci riferiamo a ciò che aiuta a non soffrire e ad essere sereni.

Ubriacarsi, festeggiare ad ogni occasione, indugiare nei piaceri del sesso, frequentare ristoranti stellati non rende la vita felice; meglio ragionare serenamente sui motivi per cui decidiamo di scegliere o di evitare qualche cosa in modo da liberarci da errori e illusioni che ci rendono inquieti.

In questi ragionamenti la guida migliore è la saggezza; la apprezziamo anche più della filosofia perché ci fa ottenere le altre virtù. Il buon senso ci insegna che non è possibile vivere felici se non si è anche saggi e giusti e, ribaltando le cose, se si vive con saggezza e giustizia, si vivrà felici. Le virtù sono simili e inseparabili dalla felicità.

Prova, se riesci, ad immaginare un uomo più felice di chi ha un'opinione corretta sul divino, non teme la morte, comprende cosa ci rende felice secondo natura, sa che è facile ottenere il poco che serve per vivere felici ed è consapevole che il dolore, se intenso, ci affliggerà per poco o, se persiste, sarà facile da sopportare.

VI – La libertà (133-135)

Il destino non è padrone di ogni cosa: alcune cose sono inevitabili, altre accadono per caso e altre ancora sono conseguenza delle nostre azioni. Su quello che accade per necessità o per caso non possiamo farci nulla, ma il nostro arbitrio è libero e le nostre scelte possono farci meritare lodi o critiche.

Sarebbe stato meglio credere agli dei della mitologia piuttosto che essere schiavi di un inevitabile destino: gli dei potevano sempre essere placati con preghiere e sacrifici, il destino invece ci condanna a una necessità inesorabile.

Il saggio non considera la fortuna una divinità, come credono in tanti, perché la divinità non fa nulla a caso, ma sa che, per quanto poco, potrebbe influire sulla sua vita. Non si illude che sia la sorte a dare agli uomini beni o mali importanti per vivere felici, ma sa che dal caso si può prendere spunto per realizzare grandi beni o grandi mali.

Meglio essere saggi e sfortunati che sciocchi e molto fortunati. È preferibile che un'azione pianificata con giudizio fallisca piuttosto che qualcosa preparato senza ragionarci su venga premiato dalla sorte.

VII – Raccomandazioni finali (135)

Rifletti continuamente, da solo e con gli amici, su quello che ti ho scritto e su cose simili, così sarai libero dall'ansia e vivrai come un dio tra gli uomini: non sembra certo mortale l'uomo che vive tra beni immortali.