



PALUMBO
EDITORE



40 minuti

Percorsi di Didattica Digitale Integrata

Donatella Puliga
con la collaborazione di
Margherita Bigazzi

LATINO

Per il primo biennio della
Scuola Secondaria
di Secondo Grado



PER LA NUOVA EDUCAZIONE CIVICA



REALTÀ
AUMENTATA



PERSONALIZZA
IL TUO LIBRO

LEZIONE

2

A lezione di felicità con i Romani

- **TEMPO DI REALIZZAZIONE**
2 moduli di 40 minuti ciascuno + lavoro individuale a casa
- **DA SVOLGERSI**
alla fine del 1° anno



IN AUTONOMIA

PIANO DI LAVORO



CON L'INSEGNANTE



MODULO 1

SENECA E L'ARTE DI ESSERE FELICI PER GLI ANTICHI

■ VIDEO

La felicità secondo gli antichi Romani

■ ATTIVITÀ di comprensione

- **ATTIVITÀ** di ricerca sul lessico della felicità. Riflessione personale sul tema

- **LEZIONE:** testi a confronto tratti da Seneca ed Epicuro sulla ricerca della felicità (con esercizi)

- **ATTIVITÀ INDIVIDUALE** (analisi dei brani presentati in classe dal punto di vista lessicale e grammaticale)



MODULO 2

OLTRE LA FELICITÀ... COME SI AFFRONTA LA PAURA?

- **ATTIVITÀ** di traduzione e riflessione personale sul tema della paura

- **LEZIONE:** lettura di testi di Seneca sul tema dell'ansia e della sofferenza (con esercizi)

- **ATTIVITÀ INDIVIDUALE** (analisi dei brani presentati in classe dal punto di vista lessicale, stesura di un testo narrativo)

40

MODULO 1

SENECA E L'ARTE DI ESSERE FELICI PER GLI ANTICHI

A partire dall'antichità, l'essere umano ha sempre cercato di definire il concetto di felicità, pensando ad essa come a un elemento essenziale o, addirittura, come al fine ultimo della vita. La domanda posta dalla filosofia è: quali condizioni sono imprescindibili affinché l'uomo possa trovarsi in pace con se stesso – e quindi felice –, visto che proprio nell'anima si svolge una continua lotta di elementi in contrasto fra loro? In questa lezione avremo modo di vedere come alcuni pensatori del mondo antico – sia greci sia latini – hanno cercato di dare risposta a tale quesito.



IN AUTONOMIA

IL VIDEO

Nel video che segue vedremo le diverse vie attraverso cui gli antichi Romani ricercavano la felicità, come questa veniva venerata all'interno dei templi, celebrata nei canti dei poeti, indagata dai filosofi. Dopo la visione del video, svolgi in autonomia le attività.



00:00

03:49



**1** Dopo la visione del video, rispondi alle seguenti domande.

- a. Per gli antichi Romani la felicità dell'individuo dipendeva:
- A dalla fortuna.
 - B dagli dèi.
 - C dalla propria volontà.
- b. *Felicitas* era venerata come dea:
- A dell'abbondanza e della fecondità.
 - B del piacere sensuale.
 - C della concordia.
- c. Qual è l'ideale di vita felice secondo i poeti Virgilio e Orazio?
- A Una vita all'insegna del successo e della ricchezza.
 - B Un'esistenza al riparo dagli affari pubblici.
 - C La vita semplice e agreste dei propri antenati.
- d. Qual è l'unica ricchezza che secondo Seneca vale la pena coltivare?
- A La saggezza.
 - B La virtù.
 - C La *felicitas*.

Dal video al lessico

- 2** Il termine *felicitas* è un derivato dell'aggettivo latino *felix*. In origine *felix* indicava l'albero che produce frutti, oppure il terreno fecondo. Poi la parola venne impiegata in riferimento ai segni favorevoli nella scienza augurale, che si occupava dell'interpretazione dei segni divini. *Felix* era anche la divinità propizia (cioè favorevole), e di conseguenza l'uomo che è stato toccato dai beni della fortuna. Dal punto di vista etimologico, l'aggettivo *felix* è collegato al verbo *felare* e al sostantivo *femina*. Ricerca sul dizionario di latino il significato degli ultimi due termini citati e prova a spiegare per iscritto la connessione con gli usi di *felix* riportati sopra. In classe, confronta la tua risposta con quella dei tuoi compagni.





Dal video alla riflessione personale

- 3** Leggi queste riflessioni sul tema della felicità e del piacere pronunciate da filosofi, viaggiatori, politici e scrittori di epoche diverse. Rifletti, quindi, su quelle che ti colpiscono di più e che senti più vicino al tuo vissuto e alla tua idea di felicità.

Felicità è vera soltanto se condivisa.
(Christopher McCandless)

Nessuno è infelice se non per colpa sua. (Blaise Pascal)

La vera felicità è godersi il presente, senza dipendere ansiosamente dal passato. (Seneca)

La felicità, in questo mondo, quando capita è del tutto accidentale. Rendetela l'oggetto della vostra ricerca e riuscirete a non raggiungerla mai. Fate altro e con ogni probabilità scoprirete di averla raggiunta senza neanche averla sognata. (Nathaniel Hawthorne)

Ogni piacere ha il suo momento culminante quando sta per finire.
(Seneca)

Non possiamo conoscere e apprezzare la felicità senza aver preso lezioni alla scuola dell'avversità.
(Mariano José Pereira da Fonseca)

Giammai sarai felice finché accetterai di tormentarti per il fatto che qualcuno sia più felice di te.
(Seneca)

La felicità non è una mèta, bensì un prodotto collaterale.
(Eleanor Roosevelt)



 **4** Nelle pagine del dialogo *De vita beata (Sulla felicità)*, Seneca fa riferimento a una serie di “comandamenti” che il saggio dovrebbe seguire per condurre una vita felice. Prendendo come modello le parole del filosofo, scrivi anche tu il tuo “decalogo della felicità”: in una lista in dieci punti elenca i comportamenti che reperi fondamentali per una vita felice e quelli, invece, da evitare e che portano all’infelicità. Quando avrai completato i due moduli, rileggi la risposta a questo esercizio. Reputi ancora la tua lista valida? Vorresti aggiungere qualcosa di nuovo che hai imparato nel corso della lezione? Ti senti cambiato/arricchito nelle tue convinzioni?

1. Guarderò la morte o una commedia con la stessa espressione in volto.
2. Disprezzerò le ricchezze quando le ho, così come quando non le ho.
3. Vedrò tutte le terre come se fossero mie e come se appartenessero a tutta l’umanità.
4. Qualunque cosa io possa avere non la nasconderò con avidità e non la spenderò in modo sconsiderato.
5. Non farò niente a causa dell’opinione pubblica, ma tutto a causa della coscienza.
6. Sarò piacevole e gentile con i miei amici e gentile e lieve con i miei nemici: darò perdono prima che mi venga chiesto e incontrerò i desideri degli uomini onorevoli a metà strada.
7. Ogni volta che la natura richiede il mio respiro o la ragione mi chiede di licenziarlo, chiuderò questa vita, chiamando tutti a testimoniare che ho amato una buona coscienza e buone pratiche.



CON L'INSEGNANTE

TESTI A CONFRONTO: SENECA ED EPICURO MAESTRI DI FELICITÀ

Dall’antica Grecia fino ai nostri giorni, molti filosofi (o semplici pensatori) hanno scritto lettere sulla felicità, sulla virtù e il saper ben vivere, offrendo anche a noi numerosi spunti di riflessione. Tra i filosofi greci, Epicuro spicca nell’uso dell’epistola filosofica dedicata ai suoi seguaci e amici. Anche una delle ultime opere di Seneca, filosofo di età imperiale esponente dello Stoicismo a Roma, prende come



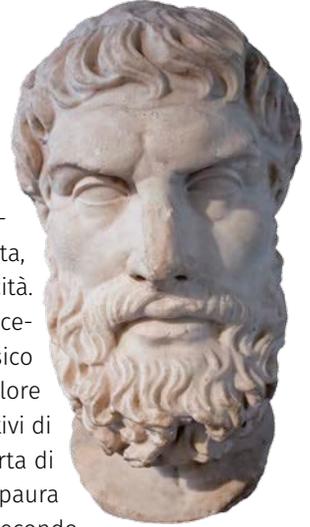
modello le lettere di Epicuro. Si tratta delle *Epistulae morales ad Lucilium*, una raccolta epistolare in cui Seneca trasmette il suo pensiero e la sua esperienza sul tema della ricerca della felicità, secondo i principi della filosofia stoica.

Leggete e discutete i contenuti dei testi con l'aiuto dell'insegnante, quindi svolgete le attività.

I TESTI

1 Epicuro *Lettera (a Meneceo) sulla felicità*

Epicuro visse e insegnò la sua filosofia ad Atene nel IV secolo a.C. Per Epicuro la filosofia si configura essenzialmente come medicina rispetto ai mali della vita, e quindi come mezzo per il raggiungimento della felicità. Nella filosofia epicurea la felicità si identifica con il piacere, che, a sua volta, corrisponde all'assenza di dolore (fisico o spirituale). Epicuro sapeva, però, che l'assenza di dolore non garantisce da sola la felicità e che ci sono altri motivi di turbamento. La *Lettera a Meneceo* vuole essere una sorta di formula per liberare l'uomo dalle paure più comuni: la paura degli dèi, la paura della morte, la paura del futuro. Secondo il filosofo, una volta liberato da queste paure, l'uomo raggiunge la tranquillità dell'animo e la felicità.



Mai si è troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità. A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell'animo nostro. [...] Cerchiamo di conoscere allora le cose che fanno la felicità, perché quando essa c'è tutto abbiamo, altrimenti tutto facciamo per possederla. Pratica e medita le cose che ti ho sempre raccomandato: sono fondamentali per una vita felice.

Gli dèi

Prima di tutto considera l'essenza del divino materia eterna e felice, come retamente suggerisce la nozione di divinità che ci è innata. [...] Gli dèi esistono, è evidente a tutti, ma non sono come crede la gente comune, la quale è portata a tradire sempre la nozione innata che ne ha. [...] A seconda di come si pensa che gli dèi siano, possono venire da loro le più grandi sofferenze come i beni più splendidi. Ma noi sappiamo che essi sono perfettamente felici, riconoscono i loro simili, e chi non è tale lo considerano estraneo.



.....

Poi abituati a pensare che la morte non costituisce nulla per noi, dal momento che il godere e il soffrire sono entrambi nel sentire, e la morte altro non è che la sua assenza. [...] Perciò è sciocco chi sostiene di aver paura della morte, non tanto perché il suo arrivo lo farà soffrire, ma in quanto l'affligge la sua continua attesa. Ciò che una volta presente non ci turba, stoltamente atteso ci fa impazzire. La morte, il più atroce dunque di tutti i mali, non esiste per noi. Quando noi viviamo la morte non c'è, quando c'è lei non ci siamo noi. [...]

.....

Così pure teniamo presente che per quanto riguarda i desideri, solo alcuni sono naturali, altri sono inutili, e fra i naturali solo alcuni quelli proprio necessari, altri naturali soltanto. Ma fra i necessari certi sono fondamentali per la felicità, altri per il benessere fisico, altri per la stessa vita. Una ferma conoscenza dei desideri fa ricondurre ogni scelta o rifiuto al benessere del corpo e alla perfetta serenità dell'animo, perché questo è il compito della vita felice, a questo noi indirizziamo ogni nostra azione, al fine di allontanarci dalla sofferenza e dall'ansia.

.....

Una volta raggiunto questo stato ogni bufera interna cessa, perché il nostro organismo vitale non è più bisognoso di alcuna cosa, altro non deve cercare per il bene dell'animo e del corpo. Infatti proviamo bisogno del piacere quando soffriamo per la mancanza di esso. Quando invece non soffriamo non ne abbiamo bisogno. Per questo noi riteniamo il piacere principio e fine della vita felice, perché lo abbiamo riconosciuto bene primo e a noi congenito. Ad esso ci ispiriamo per ogni atto di scelta o di rifiuto, e scegliamo ogni bene in base al sentimento del piacere e del dolore. È bene primario e naturale per noi, per questo non scegliamo ogni piacere.

.....

Consideriamo inoltre una gran cosa l'indipendenza dai bisogni non perché sempre ci si debba accontentare del poco, ma per godere anche di questo poco se ci capita di non avere molto, convinti come siamo che l'abbondanza si gode con più dolcezza se meno da essa dipendiamo. In fondo ciò che veramente serve non è difficile a trovarsi, l'inutile è difficile. I sapori semplici danno lo stesso piacere dei più raffinati, l'acqua e un pezzo di pane fanno il piacere più pieno a chi ne manca. Saper vivere di poco non solo porta salute e ci fa privi d'apprensione verso i bi-



sogni della vita ma anche, quando ad intervalli ci capita di menare un'esistenza ricca, ci fa apprezzare meglio questa condizione e indifferenti verso gli scherzi della sorte. Quando dunque diciamo che il bene è il piacere, non intendiamo il semplice piacere dei goderecci, come credono coloro che ignorano il nostro pensiero, o lo avversano, o lo interpretano male, ma quanto aiuta il corpo a non soffrire e l'animo a essere sereno. [...]

Medita giorno e notte tutte queste cose e altre congeneri, con te stesso e con chi ti è simile, e mai sarai preda dell'ansia. Vivrai invece come un dio fra gli uomini. Non sembra più nemmeno mortale l'uomo che vive fra beni immortali.

Epicuro, *Lettera sulla felicità*, trad. A. Pellegrino, Einaudi 2012

Il lavoro sul testo

- 5** - Dopo aver letto la lettera, inserisci al posto dei puntini il tema centrale di ogni parte in cui è suddiviso il testo. L'esercizio è avviato.
- 6** - Epicuro reputa che anche la conoscenza e l'atteggiamento verso i desideri e i bisogni siano fondamentali per mantenere la serenità dell'animo. Come classifica Epicuro questi due elementi, e cosa reputa necessario fare per non esserne sopraffatti e, di conseguenza, diventare infelici? Cosa significa la frase «In fondo ciò che veramente serve non è difficile a trovarsi, l'inutile è difficile»? Confronta le tue risposte con quelle dei tuoi compagni.
- 7** - Dopo aver individuato la definizione nel testo, spiega il concetto di piacere secondo Epicuro.

2 Seneca

Epistulae ad Lucilium 92, 1-7

L'epistola 92 a Lucilio contiene al suo interno i principi fondamentali del pensiero seneciano sulla felicità. Per Seneca e gli Stoici la vita felice corrisponde alla vita vissuta in accordo con il principio razionale, il giudizio retto, la padronanza di sé, la grandezza d'animo (che si riassume nel vivere secondo virtù). Al contrario, quando l'uomo vive come schiavo del piacere e di beni non suoi, diventa inevitabilmente schiavo anche della fortuna. Perde il controllo di se stesso ed è perennemente infelice quando il fato avverso non esaudisce le sue richieste. Il piacere in genere, e poi anche il piacere delle cose, dovrebbe essere solo un compagno di viaggio della vita, e non colui che ne detta le leggi.



LATINO

[...] *Nam illa quoque divina ratio omnibus praeposita est, ipsa sub nullo est; et haec autem nostra eadem est, quae ex illa est.*

Si de hoc inter nos convenit, sequitur ut de illo quoque conveniat, in hoc uno positam esse beatam vitam, ut in nobis ratio perfecta sit. Haec enim sola non summittit animum, stat contra fortunam; in quolibet rerum habitu servitus servat. Id autem unum bonum est quod numquam defringitur. Is est, inquam, beatus quem nulla res minorem facit; tenet summa, et ne ulli quidem nisi sibi innixus; nam qui aliquo auxilio sustinetur potest cadere. Si aliter est, incipient multum in nobis valere non nostra. Quis autem vult constare fortuna aut quis se prudens ob aliena miratur? Quid est beata vita? Securitas et perpetua tranquillitas. Hanc dabit animi magnitudo, dabit constantia bene iudicati tenax. Ad haec quomodo pervenitur? Si veritas tota perspecta est; si servatus est in rebus agendis ordo, modus, decor, innoxia voluntas ac benigna, intenta rationi nec umquam ab illa recedens, amabilis simul mirabilisque.

[...] *Si non es sola honestate contentus, necesse est aut quietem adici velis, quam Graeci aochlesian vocant, aut voluptatem. Horum alterum utcumque recipi potest; vacat enim animus molestia liber ad inspectum universi, nihilque illum avocatur a contemplatione naturae. Alterum illud, voluptas, bonum pecoris est: adicimus rationali inrationale, honesto inhonestum, magno vitam facit titillatio corporis? Quid ergo dubitatis dicere bene esse homini, si palato bene est? Et hunc tu, non dico inter viros numeras, sed inter homines, cuius summum bonum saporibus et coloribus et sonis constat? Excedat ex hoc animalium numero pulcherrimo ac dis secundo; mutis adgregetur animal pabulo laetum.*

ITALIANO

[...] Anche la ragione divina è preposta a tutto, non dipende da nessuno; così è la nostra ragione che da lei nasce. Se siamo d'accordo su questo punto, lo saremo di conseguenza anche sul fatto che la felicità consiste soltanto nell'aver la perfetta ragione. Essa sola non si scoraggia e sta salda contro la fortuna; in qualsiasi condizione conserva la padronanza di sé. Ed è il solo bene che non viene mai spezzato. È felice, secondo me, l'uomo che non può essere sminuito da nulla; è giunto alla sommità e non si appoggia che a se stesso: infatti, chi si sostiene con l'aiuto di qualcuno, può cadere. In caso contrario, cominceranno a prevalere in noi elementi estranei. Ma chi vuole dipendere dalla fortuna o qual è il saggio che ammira se stesso per beni non suoi? Che cos'è la felicità? Uno stato duraturo di sicurezza e di serenità, e ce lo daranno la grandezza d'animo e la continuità nel giudicare sempre rettamente. Come ci si arriva? Esaminando la verità nella sua interezza, conservando nelle proprie azioni l'ordine, la misura, la dignità, una volontà che non fa il male, ma



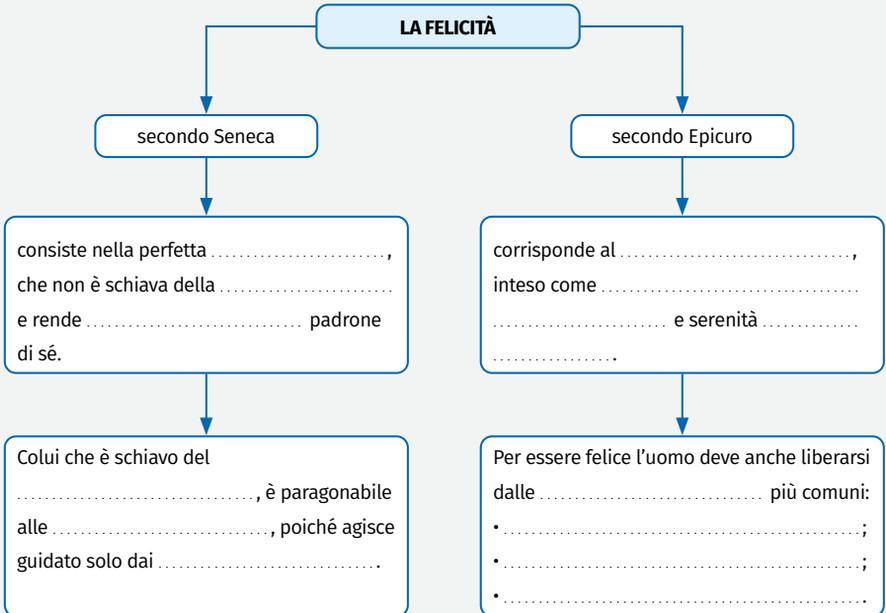
il bene, che non perde di vista la ragione e non se ne allontana mai, degna di essere amata e insieme ammirata.

[...] Se non sei contento della sola virtù, è inevitabile che tu voglia aggiungerci o la serenità dello spirito, che i Greci chiamano “tranquillità imperturbata”, o il piacere. L’una la si può accettare comunque, poiché l’animo libero dagli affanni si dedica all’osservazione dell’universo e niente lo distoglie dalla contemplazione della natura. L’altro, il piacere, è il bene delle bestie; aggiungiamo, dunque, l’irrazionale al razionale, l’immorale al morale, il piccolo al grande: l’eccitazione dei sensi rende la vita felice? Perché allora esitate a dire che l’uomo sta bene, se sta bene il palato? E tu, quest’individuo per cui il sommo bene consiste nei sapori, nei colori, nei suoni, lo annoveri non dico fra gli uomini di valore, ma fra gli uomini comuni? Esci da questa bellissima categoria di esseri, seconda unicamente agli dèi; da animale, contento solo di mangiare, si aggrega alle bestie.

Seneca, *Lettere a Lucilio*, trad. C. Barone, Garzanti 1989

Il lavoro sui testi

8 Completa il seguente schema che riassume le teorie sulla felicità apprese nella lezione, quindi confronta le tue risposte con quelle dei tuoi compagni.





IN AUTONOMIA

Il lavoro sul testo

- 9 - **Sottolinea tutti i sostantivi latini presenti nel Testo 2, quindi suddividili nella tabella a seconda della declinazione a cui appartengono. Infine, svolgi le attività richieste.**

PRIMA DECLINAZIONE

.....

.....

.....

SECONDA DECLINAZIONE

.....

.....

.....

TERZA DECLINAZIONE

.....

.....

.....

QUARTA DECLINAZIONE

.....

.....

.....

QUINTA DECLINAZIONE

.....

.....

.....

- Quale declinazione riporta il maggior numero di sostantivi?
- Analizza caso, genere e numero dei sostantivi della quarta declinazione che hai individuato.
- Analizza caso, genere e numero dei sostantivi della terza declinazione *honestate, pecoris, saporibus, animalium*.

10 - L'espressione tratta dal Testo 2 *in quolibet rerum habitu* ("in qualsiasi condizione") è formata dalla preposizione *in*, l'aggettivo indefinito *quolibet* e due sostantivi della quarta e della quinta declinazione. Rispondi alle seguenti domande, aiutandoti se necessario con il dizionario di latino.

a. Quale complemento è espresso?

.....

b. In quali altri modi potresti tradurre l'espressione *rerum habitus*?

.....

c. Quali significati può assumere il termine *res* in unione ad altri sostantivi? Riporta almeno tre esempi.

.....

11 - Analizza le seguenti espressioni tratte dal Testo 2 indicando quale complemento esprimono, il caso, il genere, il numero e la declinazione dei nomi. Infine, traduci.

a. *Contra fortunam*

.....

b. *Ob aliena*

.....

c. *Ad inspectum universi*

.....

d. *A contemplatione naturae*

.....



MODULO 2 OLTRE LA FELICITÀ... COME SI AFFRONTA LA PAURA?

La paura è un'emozione tanto comune nel genere umano, quanto multiforme. Chi di noi non si è mai scontrato con l'ansia prima di un'interrogazione o di una competizione sportiva? Oppure ha avuto a che fare con paure "patologiche", come quelle classificate come "fobie"? Il futuro rappresenta per antonomasia il tempo del dubbio, dell'incertezza, e quindi della paura, se vissuto con ansia. In questa prima parte del Modulo 2 esamineremo i diversi termini che in latino venivano utilizzati per esprimere le più svariate forme di paura. Per comprenderli meglio, cercheremo di collegarli a delle esperienze del proprio vissuto, vicine o lontane nel tempo.



IN AUTONOMIA

Il lavoro sul lessico

- 1** Traduci le seguenti frasi e sottolinea il sostantivo o il verbo usati per esprimere la paura.
 - a. *Ob canum pavorem magna copia aprorum leporumque in venatōrum retia incidebat.*
 - b. *Fuga et pavor Numidarum Romanis iam admodum fessis victoriam dedit.*
 - c. *Sub metum subiecta sunt pigritia, pudor, terror, timor, pavor, exanimatio, conturbatio, formido.*
 - d. *Degeneres animos timor arguit.*
 - e. *Pedibus timor addidit alas.*
 - f. *Magistra discipula aegrota anxia est.*
 - g. *Saepe homines impendentis mali terrore opprimuntur.*
 - h. *Horret animus tanti flagitii imaginem.*



13 a Lucilio, invece, Seneca spiega i motivi per cui non ha senso vivere schiavi della preoccupazione (quella che noi chiamiamo “ansia”).

I testi che seguono, tratti dalle opere citate sopra, contengono dei preziosi consigli riguardo allo spirito con cui affrontare i momenti difficili della vita e su come gestire le proprie ansie e preoccupazioni.

Dopo aver letto e completato le attività di comprensione dei testi, create un momento di discussione in classe, commentando le tematiche trattate.

I TESTI

1 Seneca *De providentia* II, 1-4

«Nessuno è più infelice di colui al quale non è mai accaduto qualche male», afferma Seneca. Le avversità della vita, dunque, non sono un male? No – secondo il filosofo –, perché il dolore, la sofferenza, i pericoli sono un esercizio (*exercitatio*) attraverso cui la virtù del saggio si rafforza (similmente agli atleti, ai soldati, ai gladiatori che escono vincitori da una dura lotta). La cattiva fortuna sveglia le forze dell’animo, lo spinge a sperimentarsi, a plasmarsi, a forgiarsi. Al contrario, chi si abitua a una vita priva di infelicità cadrà al primo soffio di vento, ignorando che il dolore è una delle tante facce della condizione umana.

LATINO

«*Quare multa bonis viris adversa eveniunt?*» *Nihil accidere bono viro mali potest: non miscentur contraria. Quemadmodum tot amnes, tantum superne deiectionum imbrium, tanta medicorum vis fontium non mutant saporem maris, ne remittunt quidem, ita adversarum impetus rerum viri fortis non vertit animum: manet in statu et quidquid evenit in suum colorem trahit; est enim omnibus externis potentior. Nec hoc dico, non sentit illa, sed vincit, et alioqui quietus placidusque contra incurrentia attollitur. Omnia adversa exercitationes putat. Quis autem, vir modo et erectus ad honesta, non est laboris adpetens iusti et ad officia cum periculo promptus? Cui non industrio otium poena est?*

Athletas videmus, quibus virium cura est, cum fortissimis quibusque conflagere et exigere ab iis per quos certamini praeparantur ut totis contra ipsos viribus utantur; caedi se vexarique patiuntur et, si non inveniunt singulos pares, pluribus simul obiciuntur. Marcet sine adversario virtus: tunc apparet quanta sit quantumque polleat, cum quid possit patientia ostendit. Scias licet idem viris bonis esse faciendum, ut dura ac difficilia non reformident nec de fato querantur, quidquid accidit boni consulant, in bonum vertant; non quid sed quemadmodum feras interest.



ITALIANO

«Allora, perché capitano tanti guai ai buoni?». Ad un uomo buono, non può accadere nulla di male: i contrari non si mescolano mai. Come tutti i fiumi, tutte le piogge che cadono dal cielo, tutto il fluire delle sorgenti curative non muta la salsedine del mare e nemmeno l'attenua, così l'assalto dell'avversità non piega la costanza dell'uomo forte: egli mantiene la sua coerenza e valuta tutto l'accaduto secondo le sue prospettive, perché è realmente più forte di ogni evento esterno.

Con ciò non dico che sia insensibile, ma che è superiore e, abitualmente sereno e tranquillo, sa ergersi contro quanto lo assale. Vede in ogni avversità un allenamento. D'altra parte, esiste un uomo, degno di questo nome e proteso all'onestà, che non si prospetti una giusta fatica e non sia pronto al dovere, mettendo in conto il rischio? Per quale uomo, proteso all'azione, non è un tormento l'inattività? Quegli atleti che hanno cura del loro vigore, li vediamo battersi con tutti gli avversari più forti ed esigere dagli allenatori coi quali si preparano alla gara, l'impegno di tutte le forze: accettano colpi e maltrattamenti e, se non trovano adeguati gli avversari singoli, si battono contemporaneamente contro molti.

Una virtù priva d'avversario si snerva: tutta la sua grandezza e la sua forza emergono, quando essa mette in mostra la sua capacità di sopportazione. Devi renderti conto che agli uomini buoni spetta di fare altrettanto: non temere vicende dure e difficili, non lamentarsi del destino, vedere di buon occhio tutto quello che accade e volgerlo al proprio bene. Nella tua sopportazione, non importa il "che cosa", ma il "come".

Seneca, *Tutti gli scritti*, trad. G. Reale, Rusconi 1994





Il lavoro sul testo

- 3- Nel *De providentia* quale significato attribuisce Seneca agli assalti della cattiva sorte in relazione alla virtù dell'individuo? Come definisce Seneca l'inattività per la persona dotata di operosità e ingegno?
- 4- Per spiegare il comportamento da tenere di fronte alle difficoltà, Seneca ricorre alla metafora dell'atleta. Perché? Se pratici anche tu uno sport, ti rivedi in questa metafora? Oppure c'è qualche altra esperienza del tuo vissuto in cui ti sei sentito rafforzato dopo aver lottato contro una difficoltà?

2 Seneca *Epistulae ad Lucilium* 13, 4-13

A chi si ritrova schiavo delle proprie preoccupazioni, Seneca risponde: «Quello che consiglio è di non essere infelice di fronte alla crisi; perché può essere che i pericoli davanti ai quali impallidisci [...] non ti raggiungeranno mai; certamente non sono ancora arrivati». Con queste parole Seneca ha precorso ciò che alcune correnti psicologiche hanno verificato successivamente: l'ansia è quella sensazione che scaturlisce aspettandosi il peggio, senza che sia accaduto. In altre parole, è una percezione soggettiva che ci porta ad aspettarci il male, per vivere in funzione di qualcosa di brutto, che non è ancora avvenuto.

LATINO

Plura sunt, Lucili, quae nos terrent quam quae premunt, et saepius opinione quam re laboramus. [...] illud tibi praecipio, ne sis miser ante tempus, cum illa quae velut imminetia expavisti fortasse numquam ventura sint, certe non venerint. Quaedam ergo nos magis torquent quam debent, quaedam ante torquent quam debent, quaedam torquent cum omnino non debeant; aut augemus dolorem aut praecipimus aut fingimus.

[...] Quod ego leve dixero tu gravissimum esse contendes; scio alios inter flagella ridere, alios gemere sub colapho. Postea videbimus utrum ista suis viribus valeant an imbecillitate nostra. Illud praesta mihi, ut, quotiens circumsteterint qui tibi te miserum esse persuadeant, non quid audias sed quid sentias cogites, et cum patientia tua deliberes ac te ipse interrogas, qui tua optime nosti, «quid est quare isti me complerent? quid est quod trepident, quod contagium quoque mei timeant, quasi transilire calamitas possit? est aliquid istic mali, an res ista magis infamis est quam



mala?» Ipse te interroga, «numquid sine causa crucior et maereo et quod non est malum facio?» «Quomodo» inquis «intellegam, vana sint an vera quibus angor?» Accipe huius rei regulam: aut praesentibus torquemur aut futuris aut utrisque. De praesentibus facile iudicium est: si corpus tuum liberum et sanum est, nec ullus ex iniuria dolor est, videbimus quid futurum sit: hodie nihil negotii habet. «At enim futurum est.» Primum dispice an certa argumenta sint venturi mali; plerumque enim suspicionibus laboramus, et illudit nobis illa quae conficere bellum solet fama, multo autem magis singulos conficit. Ita est, mi Lucili: cito accedimus opinioni; non coarguimus illa quae nos in metum adducunt nec excutimus, sed trepidamus et sic vertimus terga quemadmodum illi quos pulvis motus fuga pecorum exiit castris aut quos aliqua fabula sine auctore sparsa conterruit. Nescio quomodo magis vana perturbant; vera enim modum suum habent: quidquid ex incerto venit coniecturae et paventis animi licentiae traditur. Nulli itaque tam perniciosi, tam inrevocabiles quam lymphatici metus sunt; ceteri enim sine ratione, hi sine mente sunt. Inquiramus itaque in rem diligenter. Verisimile est aliquid futurum mali: non statim verum est. Quam multa non exspectata venerunt! Quam multa exspectata nusquam comparuerunt! Etiam si futurum est, quid iuvat dolori suo occurrere? Satis cito doleris cum venerit: interim tibi meliora promitte. Quid facies lucri? Tempus. Multa intervenient quibus vicinum periculum vel prope admotum aut subsistat aut desinat aut in alienum caput transeat: incendium ad fugam patuit; quosdam molliter ruina deposuit; aliquando gladius ab ipsa cervice revocatus est; aliquis carnifici suo superstes fuit. Habet etiam mala fortuna levitatem. Fortasse erit, fortasse non erit: interim non est; meliora propone.

Nonnumquam, nullis apparentibus signis quae mali aliquid praenuntient, animus sibi falsas imagines fingit: aut verbum aliquod dubiae significationis detorquet in peius aut maiorem sibi offensam proponit alicuius quam est, et cogitat non quam iratus ille sit, sed quantum liceat irato. Nulla autem causa vitae est, nullus miseriarum modus, si timetur quantum potest. Hic prudentia prosit, hic robore animi evidentem quoque metum respue; si minus, vitio vitium repelle, spe metum tempera. Nihil tam certum est ex his quae timentur ut non certius sit et formidata subsidere et sperata decipere. Ergo spem ac metum examina, et quotiens incerta erunt omnia, tibi fave: crede quod mavis. Si plures habebit sententias metus, nihilominus in hanc partem potius inclina et perturbare te desine ac subinde hoc in animo volve, maiorem partem mortalium, cum illi nec sit quicquam mali nec pro certo futurum sit, aestuare ac discurrere. Nemo enim resistit sibi, cum coepit impelli, nec timorem suum redigit ad verum; nemo dicit «vanus auctor est, vanus [est]: aut finxit aut credit». Damus nos aurae ferendos; expavescimus dubia pro certis; non servamus modum rerum, statim in timorem venit scrupulus.



ITALIANO

Sono più le cose che ci spaventano, Lucilio mio, di quelle che ci minacciano effettivamente, e spesso soffriamo più per le nostre paure che per la realtà. [...] Ti raccomando solo di non essere infelice prima del tempo, poiché le disgrazie che hai temuto imminenti, forse non arriveranno mai, ma di certo non sono ancora arrivate.

Certe cose ci tormentano più del dovuto, certe prima del dovuto, certe assolutamente senza motivo; quindi, o accresciamo la nostra sofferenza o la anticipiamo o addirittura ce la creiamo. [...] Quei mali che io ho definito trascurabili, tu li giudicherai gravissimi; taluni ridono sotto i colpi di frusta, altri, invece, gemono per un pugno. Vedremo in seguito se quei mali hanno forza per se stessi o per la nostra debolezza.

Se chi ti circonda vorrà persuaderti della tua infelicità, promettimi di badare non a quello che ascolti, ma a quello che provi e di decidere in base alla tua capacità di sopportare; chiedi a te stesso, che ti conosci meglio di chiunque altro: «Perché costoro mi compiangono? Perché stanno in ansia, perché hanno paura anche di toccarmi, quasi che le disgrazie fossero contagiose? È veramente un male o, più che di un male, si tratta di un qualcosa che può portare più che danno infamia?» Chiediti: «Forse mi cruccio e mi affliggo senza motivo e rendo un male qualcosa che non lo è?»





«In che modo,» domandi, «posso comprendere se mi angustio a torto o a ragione?» Atteniti a questa regola per stabilirlo: o ci tormentiamo per il presente o per il futuro o per entrambi. Del presente è facile giudicare: se sei libero, sano e non subisci dolore per un'offesa, guarderemo al futuro: oggi non c'è motivo di preoccuparsi.

«Ma ci sarà». Innanzi tutto considera se ci sono sicuri indizi di un male imminente: per lo più, infatti, stiamo in ansia solo per sospetti e ci facciamo ingannare da quelle dicerie che riescono a determinare la sorte di una guerra e che, a maggior ragione, determinano la sorte degli individui. È così, Lucilio mio, crediamo facilmente alle supposizioni; non mettiamo alla prova l'attendibilità delle nostre paure e non ce le scolliamo di dosso; ci agitiamo e voltiamo le spalle come soldati che abbandonano l'accampamento per il polverone sollevato da un gregge di pecore in fuga o come quelle persone che si lasciano spaventare dai racconti di cose senza fondamento e di cui non si conosce neppure l'autore.

Non so perché le paure infondate incutano più turbamento; quelle fondate hanno un loro limite: tutto ciò che è incerto è in balia delle congetture e dell'arbitrio di un animo intormentito. Perciò niente è così dannoso, così irrefrenabile come il panico; le altre forme di paura derivano dall'assenza di ragionamento, questa dall'assenza di senno.

Perciò, esaminiamo attentamente la questione. È verosimile che in futuro ci accada qualche guaio, ma non è proprio sicuro. Quanti eventi inattesi sono avvenuti! E quanti fatti attesi non si sono mai verificati! E se anche capiteranno, a che giova andare incontro al dolore? Ti dorrai a sufficienza quando il male arriverà: nel frattempo augurati il meglio.

Che cosa ci guadagnerai? Tempo. Possono intervenire molti fattori per cui un pericolo vicino, o addirittura imminente, si ferma o cessa o piomba addosso a qualcun altro; spesso in un incendio si apre una via di fuga; qualcuno è uscito illeso da un crollo; a volte la spada è stata ritirata dal collo su cui pendeva; qualcuno è sopravvissuto al suo carnefice. Anche la sfortuna è mutevole. Forse sarà, forse non sarà, nel frattempo non è; tu spera sempre nel meglio.

Talora, benché non vi siano indizi manifesti che preannuncino qualche sventura, l'animo si crea mali immaginari: o travisa in peggio una parola ambigua o ingigantisce un'offesa ricevuta, e pensa non a quanto l'altro sia in collera, ma a quanto sia lecito a chi è in collera. Ma non c'è nessun motivo di vivere, nessun limite alle nostre sciagure, se si teme tutto ciò che può accadere. Qui giova essere saggi: respingi con forza d'animo la paura anche se giustificata; oppure, scaccia una debolezza con un'altra: tempera il timore con la speranza. Gli eventi temuti non accadono e quelli sperati deludono: è una verità più certa di tutte le nostre paure.

Soppesa, quindi, speranza e paura, e quando tutto sarà incerto, favorisci te stesso: credi a ciò che preferisci. Anche se il timore avrà più argomenti, scegli la speranza e metti fine alla tua angoscia; considera che la maggior parte degli uomini si arrovella e si agita, sebbene non vi siano mali presenti né certezza di mali futuri. Nessuno, infatti, resiste a se stesso quando ha cominciato ad essere inquieto e non riconduce i suoi timori alla realtà; nessuno dice: «Mente chi sostiene questo, mente: o se l'è inventato o crede a dicerie». Ci lasciamo trasportare dal vento; paventiamo l'incerto come se fosse certo; non abbiamo il senso della misura, subito un dubbio si trasforma in timore.

Seneca, *Lettere a Lucilio*, trad. C. Barone, Garzanti 1989



Il lavoro sul testo

5 Riassumi in un testo di 15 righe il pensiero espresso da Seneca nell'epistola 13 a Lucilio. Per aiutarti, puoi rispondere alle seguenti domande.

- Perché Seneca esorta Lucilio a non preoccuparsi per il futuro?
- Cosa intende dire Seneca con l'affermazione «Quei mali che io ho definito trascurabili, tu li giudicherai gravissimi; taluni ridono sotto i colpi di frusta, altri, invece, gemono per un pugno»?
- Quale atteggiamento bisogna adottare, secondo Seneca, di fronte a chi vuole persuaderti della tua infelicità o è in apprensione per te immotivatamente?
- Quale metafora usa Seneca per riferirsi a quegli individui che si agitano a causa di paure infondate o fatti non verificati?
- Perché secondo Seneca non c'è ragione di preoccuparsi nemmeno di fronte a pericoli vicini o imminenti?
- Perché, secondo Seneca, non dovremmo fare troppo affidamento nemmeno nella speranza, oltre che nella paura?



IN AUTONOMIA

Il lavoro sul testo

6 Sottolinea nel secondo brano, ricercandoli nel testo latino, i termini (verbi o sostantivi) relativi ai vari tipi di paura. Dopo averli individuati, per ogni nome risali al nominativo.

Dal testo alla riflessione personale

7 Scegli una delle due tracce proposte per raccontare una tua esperienza personale in un testo narrativo di almeno 15 righe.

Traccia 1

Abbiamo imparato che l'ansia consiste nell'anticipazione di una sofferenza. Un modo di "essere malati di futuro", la spiacevole compagnia di un dolore, nonostante esso non si sia ancora presentato (o non si presenti affatto). Pensa, ad esempio, a chi ha



paura di essere rapinato, anche se nessuno sta cercando di farlo. O a chi crede che un terremoto gli farà crollare la casa in qualsiasi momento, o che la persona amata, prima o poi, lo abbandonerà. Sei una persona che vive nel momento presente o anche a te è capitato di essere attraversato da simili pensieri? Come hai reagito? Ne sei stato sopraffatto o hai cercato di scacciarli? Racconta.

Traccia 2

In psicologia la teoria della “profezia autoavverante” (o “profezia che si autoadempie”) afferma che spesso riusciamo a rendere reale ciò che già si annida nelle nostre menti. Ciò non si verifica per una specie di magia, ma per il fatto che, con il nostro comportamento e i nostri blocchi, finiamo per dare una certa direzione agli eventi. Immaginiamo, per esempio, di avere ricevuto dei commenti negativi relativi a una persona che non abbiamo mai incontrato. Se ce la presentano, ci potrebbe venire naturale mostrarci poco aperti e amichevoli. Di conseguenza, anche la persona in questione, sentendosi a disagio, potrebbe riservarci lo stesso trattamento. In questo modo, confermeremo i nostri sospetti, quando in realtà siamo stati proprio noi a fare in modo che si confermassero.

Ti è mai capitato che una tua convinzione, che ti genera ansia, si sia effettivamente realizzata in conseguenza delle tue azioni? Racconta.

