

Francesca Romana Nocchi

Il *De tranquillitate animi*
di Seneca

Contenuti e metodi per educare
al dominio delle passioni



Copyright © MMVIII
ARACNE editrice S.r.l.

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

via Raffaele Garofalo, 133 a/b
00173 Roma
(06) 93781065

ISBN 978-88-548-1612-1

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: febbraio 2008

A mio marito e ai miei figli Enrico e Giorgio,
πηγή έμης εύθυμίας

*In verità io desidero vivamente renderti
partecipe di tutto, perché amo imparare,
appunto, per insegnare: né potrà essermi
gradita alcuna conoscenza, per quanto sia
sublime ed utile, se dovrò possederla per
me solo.*

(SENECA, *Ep.* 6, 4)

Indice

Introduzione.....	11
Capitolo 1. Il significato dell'insegnamento di Seneca	
1. <i>Il debito di Seneca nei confronti della tranquillitas democritea</i>	19
2. <i>Il segreto della serenità: essere se stesso</i>	30
3. <i>Displicentia sui e philautia</i>	34
4. <i>La commutatio loci: un espediente poco opportuno</i>	42
5. <i>Sereno: un proficiens di primo livello</i>	45
Capitolo 2. Esercizio e consuetudine: l'esame di coscienza, la <i>meditatio e la praemeditatio malorum</i>	
1. <i>La transfiguratio operata dagli esercizi spirituali</i>	49
2. <i>L'exercitatio pratica in Plutarco</i>	53
3. <i>Il valore della exercitatio per gli stoici</i>	57
4. <i>L'esame di coscienza</i>	59
5. <i>La meditatio come strumento di saggezza</i>	64
6. <i>La praemeditatio malorum</i>	67
Capitolo 3. Le teorie stilistiche senecane: il linguaggio figurato	
1. <i>Docere et admonere</i>	71
2. <i>La retorica ancella della filosofia</i>	81
3. <i>La fluctuatio di Sereno</i>	87
4. <i>La malattia dell'animo</i>	94
5. <i>La difficile strada verso la perfezione</i>	97
6. <i>Vivere militare est</i>	99

Capitolo 4. Gli *exempla* e le citazioni: una pratica di educazione morale

1. *L'aemulatio degli antichi in Seneca e i suoi principi pedagogici*.101
2. *Un'istituzione eminentemente romana*.....110
3. *L'exemplum in Seneca*.....112

Capitolo 5. I rapporti interpersonali e la valutazione dei beni

1. *Una pedagogia ottimistica*.....127
2. *Il contagio morale*.....129
3. *Un'amicizia intellettuale didatticamente utile*.....131
4. *La paura degli altri e la differenza fra il saggio e gli stolti*.....135
5. *Una nuova idea del concetto di amicizia*138
6. *Phylautia o amor sui quale forma di amicizia spiritualizzata*.....143
7. *La cura dei difetti umani*145
8. *La valutazione dei beni materiali*.....149

Capitolo 6. *L'otium* pedagogicamente inteso nel *De tranquillitate animi*

1. *Il connubio paneziano fra praxis e theoria*.....159
2. *L'otium per gli stoici*.....162
3. *Philosophia spectat simulque agit: una pedagogia militante*.....168

Conclusioni.....175

Bibliografia.....179

Introduzione

Il presente lavoro si incentra sull'analisi degli elementi didattici presenti nel *De tranquillitate animi* di Seneca: in particolare la trattazione si dipana su due distinti piani di approfondimento. In primo luogo ci si è proposti di individuare quali fossero i contenuti pedagogici che il filosofo intendeva trasmettere a Sereno, tenendo conto del livello fino ad allora raggiunto dall'amico-discepolo nel suo progresso morale; in secondo luogo sono state enucleate le specifiche tecniche retoriche e psicagogiche utilizzate dall'autore per veicolare i propri insegnamenti. L'interesse per questo argomento è stato alimentato dalla mancanza di una trattazione sistematica sugli elementi educativi presenti nel *De tranquillitate animi*, i quali peraltro, ad un'analisi approfondita, risultano il vero tessuto connettivo dell'opera¹; inoltre, si è voluta fare ulteriore chiarezza sulle fonti filosofiche² che hanno ispirato la concezione senecana della *tranquillitas*, nonché la specifica accezione che essa assume nell'opera. A tal fine si è creduto utile operare un confronto sistematico con il *De tranquillitate animi* di Plutarco, trattato che condivide molteplici influssi filosofici con l'omonima opera di Seneca, ma che manca proprio della consapevolezza pedagogica che anima quest'ultima.

Pur nascendo dalla concreta richiesta di aiuto di Sereno, il quale è affetto da un disagio esistenziale che non gli permette di trovare pace, l'opera si estende ad un più vasto campo di riflessione, finendo per abbracciare la condizione di tutti coloro che, non avendo ancora rag-

¹ Numerose sono, al contrario, le edizioni, i commenti e le traduzioni relative: in particolare, per la presente trattazione sono stati tratti importanti spunti dall'edizione di P. RAMONDETTI, *Dialoghi*, Torino 1999. Ugualmente degne di nota sono le edizioni di M. G. CAVALCA SCHIROLI, *Lucio Anneo Seneca. De tranquillitate animi*, Bologna 1981; G. VIANINO, *Lucio Anneo Seneca. I dialoghi*, voll. I-II, Milano 1988-90; G. SCHIASSI, *Seneca. De tranquillitate animi*, Bologna 1991; C. LAZZARINI - G. LOTITO, *Lucio Anneo Seneca, La tranquillità dell'animo*, Milano 1997 (quest'ultima edizione, pubblicata per la Biblioteca Universale Rizzoli, è dotata di una ricca introduzione curata da Gianfranco Lotito, mentre la traduzione e le note testuali sono di Caterina Lazzarini; le citazioni del volume d'ora in poi faranno sempre riferimento all'introduzione di Lotito).

² Un importantissimo contributo è stato offerto in questo senso da A. GRILLI, *Il problema della vita contemplativa nel mondo greco-romano*, Milano 1953.

giunto la piena saggezza, si sforzano quotidianamente di perseguirla: è proprio ai *prokoptontes* che Seneca si rivolge, superando la rigida distinzione degli stoici antichi fra *phauloi* (stolti) e *sophoi* (saggi). Il filosofo, ispirandosi al pensiero di Panezio, contempla anche questo stadio intermedio, ridonando a tutti la speranza di progredire. La sua è una filosofia concreta, in virtù dell'intento pratico che la anima, e si adatta agli interlocutori che ha di fronte, commisurando le tecniche educative alle necessità e alla psicologia dei discenti. Nel caso specifico di Sereno, Seneca ha a che fare con una persona non pienamente salda nei suoi propositi, per cui opera mettendo in campo tutte le tecniche dell'*admonitio*, atte ad esortare il discepolo, ma allo stesso tempo utilizza il tono confidenziale e intimo del *sermo*, per incoraggiare l'amico.

La definizione che il filosofo dà della *tranquillitas* risente profondamente dell'esigenza di educazione morale espressa da Sereno ³. Ed in effetti la pedagogia di Seneca è volta a ritrovare un equilibrio dinamico ⁴, nel costante sforzo di adattamento alle varie circostanze cui siamo continuamente sottoposti da un'esistenza che richiede duttilità e capacità di autoanalisi. In questo senso non si può parlare di un insegnamento definitivo: il filosofo non intende tanto trasmettere contenuti quanto operare una *transfiguratio* dell'interlocutore, ossia un completo cambiamento delle sue modalità di vita. Egli desidera emancipare l'amico dal suo magistero, renderlo capace di autoeducarsi. A questo scopo utilizza tutte le tecniche retoriche atte allo scopo, anche in questo distanziandosi dal rigore dell'antica Stoa: la forma, purché non sia ricercata come bene in sé, può divenire uno strumento di conversione, in quanto ancella della filosofia. Anche nel caso dello stile, dunque, c'è una ricerca di equilibrio: il fine ultimo rimane l'intento parenetico.

I due piani dell'educazione di Seneca, dunque, si esplicitano in maniera emblematica nel *De tranquillitate animi*: il filosofo, anch'egli imperfetto, educa gli altri esternando i propri dubbi e le proprie riflessioni, e mettendo in comune con il proprio interlocutore anche gli strumenti pedagogici di cui dispone: maestro e allievo sono partecipi dallo stesso intento.

³ SENECA, *De tranq. an.* 2, 4 (su cui cfr. *infra*, cap. 1).

⁴ Per questa interpretazione si veda quanto asserisce Lotito in C. LAZZARINI - G. LOTITO, *Lucio Anneo Seneca, La tranquillità dell'animo*, cit., p. 7.

Il primo capitolo intende chiarire il significato ed il valore morale della *tranquillitas*, quale oggetto dell'insegnamento di Seneca. Il termine, già presente nel *De finibus* di Cicerone⁵ e da lui accostato non casualmente alla parola *securitas*, viene inteso dal filosofo non nell'accezione banale di assenza di turbamenti, ma in quella – di ascendenza democritea – di capacità di affrontare con equilibrio le difficoltà della vita. È infatti Democrito che ispira sia l'opera del Cordovano che quella di Plutarco: la matrice comune si evince dalla persistenza di alcune idee di fondo, quali l'esortazione a ritrovare in noi stessi le radici della nostra serenità, o l'importanza della *metriotes* come criterio di scelta, o ancora l'invito ad essere sempre coerenti con se stessi e a commisurare le proprie aspirazioni alle concrete possibilità personali, tutti concetti già presenti nei frammenti dell'Abderita. Il pensiero del filosofo è, però, rivisitato da Seneca alla luce dell'influsso stoico, che depreca l'immobilismo improduttivo in nome di un'attività che tenga conto delle propensioni naturali: la vera serenità consiste nell'agire con equilibrio e non nella sterile rinuncia all'azione, poiché è frutto di comportamenti diversificati, che devono essere adattati alle circostanze e all'indole personale. L'invito di Seneca, dunque, deve essere interpretato nel senso più propriamente stoico di vivere secondo natura e di realizzare il sé più vero e profondo, ovvero la capacità di agire in maniera razionale: la filosofia democritea si fonde in maniera impercettibile con i principi stoici, grazie alla mediazione di Panezio, capace di mitigare l'austero rigore dell'antica *Stoa*.

Seneca fa suoi anche alcuni *topoi* della tradizione, rinnovandoli: nei confronti di Sereno, che si rivolge a lui in toni confidenziali, descrivendogli i sintomi della perenne *fluctuatio* dei suoi propositi, egli non si presenta semplicemente nella tipica veste stoica di medico dell'anima, intento a curare un *morbum*: quella di Sereno è una convalescenza, che mostra i segni di una profonda insicurezza, e non una vera malattia. Proposito educativo del filosofo è, dunque, quello di far raggiungere all'amico una stabilità emotiva, che è successiva alla consapevolezza intellettuale: essa è frutto di un duro lavoro sulla propria interiorità, di un esercizio che permette di raggiungere l'equilibrio nelle scelte e la moderazione nemica degli eccessi. La condizione di Sereno è diversa da quella di chi è affetto dalla *displacentia sui*, i cui sintomi contrastanti si possono individuare nella depressione o nella con-

⁵ CICERONE, *De fin.* V, 23.

tinua agitazione. Entrambe queste patologie derivano dall'incapacità di realizzare propositi troppo alti e dall'eccessivo attaccamento ai beni materiali. Anche per Plutarco, come per Seneca, l'errore dell'uomo è che quando constata l'impossibilità di raggiungere le proprie aspirazioni, si batte senza rassegnarsi e si disprezza, ritenendo di vivere in maniera meschina.

Nel secondo capitolo inizia l'analisi delle tecniche atte a perseguire l'equilibrio interiore: in particolare vengono analizzati gli esercizi spirituali, che Sereno dimostra di aver già praticato. Questi si distinguono da quelli pratici, perché in essi prevale la componente razionale: si tratta di una modalità autoeducativa, volta a liberare l'uomo da ogni forma di pregiudizio e da ogni legame destabilizzante, in modo da operare in lui un cambiamento radicale del proprio modo di vivere. L'idea che la *consuetudo* e l'*exercitatio* influiscano sull'*habitus* e siano essenziali per perseguire la serenità era già in Aristotele e Democrito e si riscontra anche in Plutarco, ma mentre in quest'ultimo prevale la componente pratica, in Seneca c'è l'assoluta preponderanza dell'elemento spirituale. Esso si estrinseca essenzialmente secondo due modalità: l'interiorizzazione del maestro, che sostituisce la confessione dei peccati ad una persona esterna, e l'esame di coscienza quotidiano. Il *De tranquillitate animi* trae la propria ragione d'essere da una *recognitio sui* di Sereno, che ha raggiunto razionalmente delle convinzioni, ma non le ha ancora rielaborate a livello emozionale: è in base all'esame di coscienza che Sereno capisce di non essere ancora sicuro del verso da imprimere al corso della sua vita e di non aver ancora raggiunto l'*habitus*. Anche la *meditatio* è una forma di *exercitatio*, ma si discosta dall'esame di coscienza per l'oggetto cui si dirige: mentre quella ha un risvolto esclusivamente interiore, la meditazione comporta una riflessione sul modo in cui la nostra coscienza si rapporta con il mondo esterno. Essa, conducendo al controllo delle proprie emozioni, è particolarmente adatta all'educazione morale; aiuta a razionalizzare subito gli eventi, grazie al continuo esercizio, e determina un cambiamento qualitativo, in quanto comporta l'assimilazione di una nuova abilità. Infine Seneca si propone di insegnare a Sereno la *praemeditatio malorum*, in cui l'immaginazione è usata sotto il controllo della ragione: essa consiste nel rappresentarsi i mali prima che accadano, per non essere colti impreparati quando questi si presentano realmente.

Il terzo capitolo prende in esame l'uso della retorica a scopo parentetico. In questo dialogo, infatti, l'autore sente l'esigenza di tradurre

in azione i principi teorici: non è sufficiente *docere*, occorre anche *admonere* e per questo viene alternato il tono confidenziale del *sermo* a quello esortativo. Lo stoicismo antico condannava l'uso dell'*ornatio*, in quanto essa faceva leva essenzialmente sulle passioni: anche Seneca deplora la funzione estetica della retorica e ne esalta quella informativa ed esplicativa (*demonstrandae rei causae*). A Sereno, che dice di oscillare fra l'uso di una *inelaborata oratio* ed il desiderio di sollevare il tono dei propri scritti, Seneca prospetta la necessità di una *homologia* fra arte e vita, concetto, ancora una volta, di ascendenza panneuziana. Il cospicuo utilizzo delle metafore presenti nell'opera si spiega con la loro funzionalità: esse, creando un collegamento con la realtà, inducono alla meditazione, e inoltre, poggiando sulle emozioni, facilitano l'assimilazione dei *praecepta* e suscitano una sorta di emotività virtuosa. La retorica diviene ancella della filosofia ed in quanto tale non è condannabile, perché non è fine a se stessa, ma mezzo persuasivo, sfruttando al meglio lo strumento immaginifico. La metafora più ricorrente nel *De tranquillitate animi* è quella della navigazione, ma con uno scarto deciso rispetto al motivo tradizionale della rotta verso il porto della saggezza⁶. Sereno è in preda ad una continua *volutatio*, *fluctuatio*, *motus animi*: Seneca paragona il suo stato a quello del tremolio del mare, mentre la condizione cui aspira l'amico è quella del *non concuti*, un equilibrio dinamico, come quello che si può raggiungere in un elemento fluido quale il mare; l'approdo definitivo è ancora lontano, del resto la tranquillità, senecanamente intesa, non è mai uno stato definitivo, ma conquista giornaliera. Anche la metafora della malattia dell'animo si collega alla condizione intermedia di Sereno, che, a suo dire, non è né malato, né sta bene: ancora una volta l'idea di sanità sfocia in quella di stabilità. Infine la metafora del cammino verso la saggezza è configurata come via impervia e passibile di continue deviazioni ed oscillazioni rispetto al retto cammino: si tratta di un moto ondulatorio e non regolare.

Il quarto capitolo tratta della ripresa del patrimonio educativo proveniente dal passato, in particolare le citazioni e gli *exempla*: questi ultimi, come le metafore, devono la loro maggiore incisività proprio al riferimento concreto; in questo modo si giustifica la scarsa presenza in Seneca di *exempla* mitologici. Inoltre, l'idea di seguire *exempla virtu-*

⁶ Le metafore marine nel *De tranquillitate animi* trovano ora compiuta e puntuale trattazione in G. LOTITO, Suum esse. *Forme dell'interiorità senecana*, Bologna 2001, pp. 15 ss.

tis era radicata nella mentalità romana, come dimostrano le istituzioni del *tirocinium* e del *contubernium*. Nel filosofo gli esempi divengono espediente didattico di primaria importanza: egli li utilizza per convincere l'interlocutore della bontà delle proprie tesi, ma anche per rafforzare la fiducia nella realizzabilità degli intenti che Sereno si propone. Del resto Seneca stesso vuole fare della sua vita un esempio di coerenza, che sia insegnamento per i posteri⁷, e nel *De tranquillitate animi* dimostra una certa originalità ricorrendo anche ad esempi recenti, come quello di Giulio Cano, uomo estremamente duttile nell'adattarsi alle situazioni sfavorevoli.

Quanto alle citazioni, Seneca ne fa un uso cospicuo, non disdegnando di ricorrere neppure ad autori di orientamento opposto, come Epicuro: il filosofo si considera un "esploratore" delle teorie altrui, purché esse dicano il vero ed abbiano un'utilità prammatica. Le citazioni, sotto forma di *sententiae*, sono necessarie soprattutto in una prima fase dell'educazione, quando divengono oggetto di meditazione; in un secondo momento invece è opportuna una trattazione sistematica dell'argomento, garantita dai *decreta*; infine i *praecepta* e i *breviaria* servono per una riflessione quotidiana, che corrobori le convinzioni ormai raggiunte. Nel *De tranquillitate animi* si possono agevolmente rinvenire le ultime due fasi: Sereno ha già mostrato di aderire al pensiero stoico, ma una trattazione più distesa, corredata da *exempla*, gli permette di raggiungere una piena sicurezza intellettuale, mentre i *praecepta*, imprimendosi nella mente, divengono sprone continuo alla *virtus* e gli conferiscono quella *securitas* di cui egli ha bisogno.

Il quinto capitolo prende in considerazione i rapporti interpersonali utili alla conquista della *tranquillitas* e gli spunti di riflessione morale che provengono da essi. Nel settimo capitolo dell'opera, infatti, Seneca consiglia a Sereno di non scegliere i suoi amici fra coloro che sono "inquinati dal vizio", suggerendogli in particolare di evitare le persone sempre scontente e che disperano di tutto. Una visione così pessimistica della natura umana nasconde, in realtà, un profondo ottimismo pedagogico: la nobiltà umana si manifesta proprio nella lotta continua contro gli allettamenti esterni, cui l'uomo cede facilmente. Ne consegue anche l'idea che la virtù non sia innata nell'uomo, ma frutto di una conquista progressiva, possibile per tutti. Inoltre l'autore presenta il male come malattia contagiosa, quasi una pestilenza che si propaga

⁷ TACITO, *Ann.* XV, 62, 1.

in virtù della consuetudine dell'uomo ad imitare i comportamenti altrui: ciò è particolarmente valido per Sereno, che proprio per il suo *status* di *proficiens* è esposto agli influssi negativi. Per lo stesso motivo l'amicizia con persone valide può essere produttiva, ma la scelta dell'amico avviene attraverso una disamina ponderata della sua *voluntas* rivolta alla *sapientia*. In questo senso l'amicizia diviene didatticamente utile: l'*exemplum* reciproco può essere monito alla *virtus*. In questo modo Seneca per Sereno, oltre che maestro, è anche amico: il desiderio di *aemulatio* spinge l'allievo a dimostrarsi degno della benevolenza del suo *praeceptor* e l'autoeducazione nasce dal reciproco confronto. Allo stesso tempo il maestro, mosso dal desiderio di giovare (*prodesse*) all'amico, intende non mostrarsi in nulla inferiore alle aspettative di lui, nei confronti del quale nutre un affetto disinteressato. Si tratta di un rapporto alla pari, in cui la componente razionale, contemplata dalla scelta volontaria, prevale su quella affettiva, pur considerata da Seneca, a differenza di quanto avveniva nell'antica *Stoa*. Nello stesso modo si giustifica l'atteggiamento disincantato del filosofo verso i difetti altrui: chi non opera una scelta volta alla *sapientia* non è degno delle nostre preoccupazioni; l'idea che gli altri possano cambiare è inutile fonte di angoscia.

Anche il rapporto con le cose si basa spesso su un errore di giudizio, che ci induce ad attribuire loro un valore assoluto, non relativo o funzionale. Occorre disporci nei confronti dei beni e degli eventi esterni con una certa duttilità, così da considerare le sventure in una prospettiva positiva. L'insegnamento di Seneca consiste, in questo caso, nel condurre Sereno a ridimensionare l'immagine distorta che egli ha della realtà esterna.

Per concludere, il sesto capitolo analizza il rapporto fra *otium* e *negotium*, così come si configura nel *De tranquillitate animi*. In quest'opera il filosofo non è giunto alla nozione di *otium* come *theoria*, ovvero come disinteressata contemplazione dell'universo e delle sue leggi, quale verrà teorizzata nel *De otio*. Nel *De tranquillitate animi* l'*otium* è ancora in funzione del *negotium*, ed assume una connotazione pedagogica, in quanto invita l'uomo ad operare la trasformazione del reale sulla base della riflessione. Seneca esorta Sereno a non sottovalutare la vita contemplativa: anch'essa può essere utile, nel caso che venga messa al servizio degli altri e se diviene un modo di giovare alla comunità con il proprio insegnamento. Rimane, però, ancora primaria la *physiké koinonia*, per cui si può indulgere al ritiro a vita

privata solo se le circostanze sono tali da richiederlo ⁸. Sereno obietta a Seneca che i maestri stoici con i loro scritti hanno più spesso esortato all'azione di quanto non abbiano poi effettivamente fatto nella pratica: in realtà gli antichi invitavano ad un'inattività giustificata (*apragmosyne*), mentre criticavano gli eccessi opposti, come la *polypragmosyne* ed il *bios scholasticós*.

⁸ La rivalutazione della vita contemplativa risente dell'influsso di Panezio, che per primo aveva teorizzato l'esistenza di una doppia virtù, pratica e teorica, equiparandole e destinandole a fini diversi, ossia la concordia civile e la *homologhia*: inoltre egli dedicò un'intera opera, il *Perì euthymias*, proprio alla cura della serenità interiore.

Capitolo 1

Il significato dell'insegnamento di Seneca

1. Il debito di Seneca nei confronti della *tranquillitas* democritea

In un passo della sua opera Seneca sembra riassumere il senso che per lui acquista la parola *tranquillitas*:

Dunque noi vogliamo sapere in che modo l'animo possa seguire una rotta sempre uniforme e favorevole, ed essere ben disposto verso se stesso e guardare con letizia alle cose sue e non interrompere questa gioia, ma rimanere in una dolce condizione di quiete senza mai esaltarsi né deprimersi: questa sarà la tranquillità¹.

In questa definizione, secondo l'acuta interpretazione del Grilli, si fondono elementi democritei e stoici².

¹ SENECA, *De tranq. an.* 2, 4. Una definizione simile si ritrova in un passo delle *Epistole* (95, 57): «Non può godere della tranquillità se non chi si è formato un giudizio immutabile e sicuro: tutti gli altri cadono, poi si riprendono e ondeggiano (*fluctuantur*) continuamente fra rimpianti e desideri».

² A. GRILLI, *Il problema della vita contemplativa nel mondo greco-romano*, cit., p. 159. L'autore, traendo spunto da un saggio di R. HIRZEL, *Demokrits Schrift Περὶ εὐθυμίας*, «Hermes», 15, 1879, pp. 354-407, sulla base di un confronto sistematico di alcuni passi dell'opera di Seneca con quella omonima di Plutarco, arriva alla conclusione che i due scrittori avessero una fonte comune, che egli identifica in Panezio, il cui testo, per noi perduto, è ricostruibile nelle sue linee fondamentali dal *De officiis* di Cicerone: in realtà l'unica fonte che menziona lo scritto paneziano è Diogene Laerzio (9, 20). Per la curiosa omissione di Panezio da parte di Seneca, cfr. G. LOTITO, *Suum esse*, cit., pp. 12 ss. Riguardo ai riferimenti stoici si veda M. ADLER, *Stoicorum veterum fragmenta*, Leipzig 1921-1924, vol. I, fr. 184 e 554; vol. III, fr. 144 (vista la no-

Seneca cita espressamente Democrito nel *De tranquillitate animi* per ben tre volte. Nella prima di queste occorrenze (2, 3) afferma che il *telos* cui aspira Sereno³, il *non concuti*, è una cosa degna di un dio; i Greci la chiamano *euthymia*, Seneca la traduce con il termine *tranquillitas*⁴: a questo tema Democrito dedicò un intero volume⁵.

Per capire precisamente quale sia l'essenza dell'insegnamento di Seneca, occorre comprendere cosa egli intenda per tranquillità e in quale senso ne riprenda l'accezione democritea. Evidentemente il filosofo spagnolo non si riferisce al significato più banale del termine, ovvero tranquillità come mancanza di turbamenti, ma, come si chiarirà a proposito della metafora marina, ricorrente nella sua opera, egli intende guidare il suo discepolo verso una moderazione che rifugge da eccessivi abbattimenti ed esaltazioni, secondo il motivo tipico dell'*aurea mediocritas*, così fortunato nelle letterature classiche. Quando, al contrario, Seneca deve descrivere la tranquillità come inattività, non casualmente usa la metafora del mare morto:

A questo punto mi viene in mente il nostro Demetrio che paragona a un mare morto una vita tranquilla, non turbata dagli assalti della fortuna. Non avere niente che ti svegli e ti scuota, nessuna minaccia e nessun attacco, che costringa a mettere alla prova la fermezza del tuo animo, ma giacere nell'ozio senza scosse, non è vera tranquillità; è una calma inerte⁶.

tevole frequenza di citazioni tratte da quest'opera, si ritiene opportuno d'ora in poi utilizzare l'acronimo *SVF*, come da uso ormai invalso nei lavori dedicati all'argomento).

³ Quanto alla biografia di Sereno, si veda quanto detto da F. GIANCOTTI, *Cronologia dei «Dialoghi» di Seneca*, Torino 1957, pp. 153-156. Per il legame di profonda amicizia che legava Seneca a Sereno, cfr. G. LOTITO, *Suum esse*, cit., pp. 20 ss., il quale disgiunge la persona storica dal personaggio del dialogo.

⁴ La traduzione del termine *euthymia* si trova già nel *De finibus* di Cicerone (V, 23), associato al termine *securitas*: «*Democriti autem securitas, quae est animi tamquam tranquillitas, quam appellant euthymian, eo separanda fuit ab hac disputatione, quia ea ipsa est vita beata*». Più avanti l'Arpinate chiarisce il concetto: «*Ideo enim ille summum bonum εὐθυμίαν et saepe ἀταμίαν appellat, id est animum terrore liberum*».

⁵ È significativo che Seneca (*De tranq. an.* 2, 3) citi su questo tema, trattato da altri letterati e filosofi, solo l'opera di Democrito: c'è, probabilmente, la volontà di richiamarsi all'iniziatore di questo genere, al quale aveva attinto anche lo stesso Panezio. Della stessa idea appare P. GRIMAL, *Sénèque ou la conscience de l'empire*, Paris 1978, pp. 141-142.

⁶ SENECA, *Ep.* 67, 14.