



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**  
DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E PSICOLOGIA  
APPLICATA

CORSO DI LAUREA IN FILOSOFIA

LA FILOSOFIA COME ESERCIZIO QUOTIDIANO

Pierre Hadot lettore di Marco Aurelio

Relatore:

Ch.mo Prof. Giovanni Gurisatti

Laureando:

Ermanno Parmeggiani

Matricola n. 1199201

ANNO ACCADEMICO 2021-2022



## INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO I - La filosofia è da sempre pratica. Pierre Hadot e gli antichi	3
1. <i>Il “philo-sophein” e l’“askesis” di Socrate</i>	3
2. <i>Le scuole filosofiche antiche. Aspetti generali</i>	5
3. <i>Discorso e vita: il cammino verso la saggezza</i>	8
CAPITOLO II - La potenza trasformativa degli esercizi filosofici “spirituali”	15
1. <i>Trans-formare se stessi. Pierre Hadot e gli esercizi spirituali</i>	15
2. <i>Circoscrivere il momento: il presente è l’unico reale</i>	19
3. <i>Lo sguardo dall’alto</i>	23
CAPITOLO III - La filosofia pratica dei <i>Pensieri</i> . Pierre Hadot e la <i>Cittadella interiore</i>	29
1. <i>“A se stesso”: la filosofia dell’imperatore come esercizio quotidiano</i>	29
2. <i>Lo stoicismo come modo di vivere. Marco Aurelio ed Epitteto</i>	34
3. <i>Le tre discipline dei “Pensieri” come esercizi spirituali</i>	38
3.1. <i>La disciplina dell’assenso</i>	39
3.2. <i>La disciplina del desiderio</i>	42
3.3. <i>La disciplina dell’azione</i>	45
CONCLUSIONE	52
BIBLIOGRAFIA	54



## INTRODUZIONE

L'intento di questa trattazione è quello di approfondire l'esegesi marcaureliana di Pierre Hadot (1922-2010), inserendola nella sua interpretazione generale della filosofia antica come esercizio quotidiano, modo di vivere, pratica trasformativa.

Nella prima parte viene introdotta la visione di Hadot della filosofia antica quale, fin dalle sue origini, teoria conoscitiva e *pratica* in atto. Secondo Hadot il filosofare, ancor prima di Socrate, si muove in una "bidimensionalità" speculativo-pedagogica, tende cioè ad un sapere che è sempre, anche, un saper-vivere. La figura socratica è, secondo Hadot, l'emblema della filosofia nella sua funzione pratico-trasformativa: il dialogo socratico è un instancabile esercizio che trasforma profondamente l'interiorità degli interlocutori, e la loro visione del mondo. Questa funzione pedagogica emerge nella quotidianità delle scuole filosofiche antiche, nelle quali Hadot rileva come il discepolo non venga "cattedralmente" indottrinato, bensì condotto dal maestro ad un modo di vivere autentico, ad uno sguardo critico autonomo. Maestro e discepolo intraprendono assieme un cammino che modella "carsicamente" le interiorità di entrambi; anche il maestro, infatti, impara dal discepolo. Viene poi analizzato "via" Hadot l'indissolubile legame nella filosofia antica tra discorso (*logos*) teorico e vita (*bios*) quotidiana, entrambi imprescindibili per la ricerca della saggezza. Per gli antichi, infatti, non si è filosofi se la teoria non trova una coerente concretizzazione quotidiana; anzi, è proprio la dimensione pratica di ogni giorno, la vita stessa, a giustificare una teoria filosofica (nella quale la vita filosofica, a sua volta, trova una guida).

Nella seconda parte si illustrano gli esercizi filosofici che Hadot chiama "spirituali". Dopo una panoramica sulla loro potenza "rivoluzionaria", grazie ad una costante *pratica filosofica* quale vero e proprio "atletismo spirituale", si passa ad esaminare nel dettaglio due esercizi che Hadot considera cardinali nell'*askesis* antica (tra cui quella marcaureliana), e che il filosofo francese "ritrova" anche in qualche pensatore moderno: la circoscrizione del momento presente e lo sguardo dall'alto. Il primo riguarda lo sforzo di riportare costantemente l'attenzione all'istante, per non turbarsi eccessivamente e, soprattutto, per cogliere la vita in tutta la sua potenza, in tutte le sue manifestazioni. Solo nel presente il reale si apre nella sua impetuosa possibilità. Il secondo esercizio concerne più l'immaginazione: ci si allena a sorvolare dall'alto, con sguardo onnicomprensivo ed onnipervasivo, la terra in tutto il suo

“pulsare”, per poi immergerla ed immergersi nel grande Cosmo, nella Natura, nel Tutto. Anche questo esercizio ridimensiona i turbamenti; inoltre, apre all'accoglimento degli eventi e all'amore profondo del Destino, dunque della vita, nella sua necessità causale, naturale.

Nell'ultimo capitolo si giunge al nocciolo della trattazione, ovvero l'analisi hadotiana, ne *La cittadella interiore* (1992), dei *Pensieri* di Marco Aurelio, quale filosofia stoica quotidianamente in atto. Dopo un'introduzione dei *Pensieri*, appunti scritti ripetutamente dall'imperatore-filosofo per esercitarsi ogni giorno a plasmare la sua interiorità, si esamina il rapporto tra Marco Aurelio ed il suo “maestro” Epitteto. Imperatore il primo, schiavo (poi liberato) il secondo, queste due esistenze, seppur tra loro molto differenti, si ispirano allo stesso *modus vivendi* dello stoicismo romano. Entrambi si esercitano a *vivere* stoicamente secondo i tre *topoi*, i tre temi d'esercizio, le tre discipline dell'anima. Si analizzano così nel dettaglio tali discipline, seguendo il *fil rouge* di Hadot ne *La cittadella interiore*: la disciplina dell'assenso (logica), la disciplina del desiderio (fisica) e la disciplina dell'azione (etica), per dimostrare come esse siano, a tutti gli effetti, una pratica filosofica, una filosofia pratica.

# CAPITOLO I

## LA FILOSOFIA È DA SEMPRE PRATICA. PIERRE HADOT E GLI ANTICHI

### 1. *Il “philo-sophein” e l’“askesis” di Socrate*

Non è facile stabilire un momento preciso nel quale la filosofia in Occidente abbia visto la luce. Generalmente si tende ad identificare in Socrate (il Socrate di Platone) e nella sua maieutica l’inizio del *thauma*, del “meraviglioso e angoscioso” cammino filosofico; tuttavia, prima di Socrate troviamo già pensatori “alla ricerca”, già “innamorati” del sapere, già “in tensione” verso la conoscenza: l’etimologia di “philo-sophia” rimanda proprio a questo, ad un amore per il sapere che altro non è che una tensione per, una tensione verso, il sapere. Un’incessante ricerca conoscitiva ed esistenziale.

Pierre Hadot sostiene che nel pensiero presocratico si possa parlare di una «filosofia prima della filosofia»,<sup>1</sup> in quanto erano già presenti una volontà di spiegazione razionale del mondo e un’educazione (*paideia*) filosofica: due *semata* essenziali del filosofare. In particolare, con la *paideia* presocratica Hadot intende riferirsi «alle pratiche e alle teorie connesse a una esigenza fondamentale della mentalità greca, il desiderio di formare ed educare»;<sup>2</sup> insomma, prima di Socrate ci si occupava già di insegnare il “mestiere di uomo”.

Eppure il termine “filosofare” non compare mai nei presocratici. Hadot pensa che si possa attribuire il suo primo uso ad Erodoto, nelle sue *Storie*: lo storico greco usò il termine *philosopheon* con un significato di “viaggio”, di ricerca (*historia*), al fine di conoscere.<sup>3</sup> Sarà nell’Atene del V secolo a.C. che inizierà a diffondersi capillarmente l’uso del verbo *philosophein*. Per Hadot, il concetto di *sophia* non era però in quel periodo ancora stato definito, e in realtà ancor oggi risulta ambiguo:

Nel ricercare una definizione di *sophia*, gli interpreti moderni esitano sempre tra il concetto di sapere e quello di saggezza. Colui che è *sophos* è colui che sa molte cose, che ha visto molte cose, che ha viaggiato molto, che ha una cultura enciclopedica, oppure è colui che sa comportarsi bene nella vita e si trova in una condizione di soddisfazione?<sup>4</sup>

<sup>1</sup> P. Hadot, *Che cos’è la filosofia antica?*, trad. it. di E. Giovanelli, Einaudi, Torino, 2010, p. 13.

<sup>2</sup> *Ivi*, p. 15.

<sup>3</sup> Cfr. *ivi*, p. 18.

<sup>4</sup> *Ivi*, p. 20.

Secondo il pensatore francese «i due concetti sono lungi dall'escludersi l'un l'altro; il vero sapere è in realtà un saper fare, e il vero saper fare è il saper fare il bene».<sup>5</sup> Insomma, la tensione filosofica al sapere è sempre una tensione ad un saper-vivere (bene).

Hadot evidenzia come sia il mito di Socrate «a segnare con un'impronta indelebile tutta la storia della filosofia».<sup>6</sup> Il Socrate di Platone, con il suo instancabile dialogare, il suo assiduo domandare, con la sua icastica ironia, rende inevitabilmente consapevoli gli uomini della loro ignoranza. «La missione di Socrate consiste [...] nel rendere coscienti gli uomini del loro non-sapere».<sup>7</sup> Lo strumento con cui Socrate *fa* filosofia è il dialogo, la parola orale. Socrate non scrive. Platone scriverà sotto forma di dialoghi, per avvicinarsi il più possibile all'oralità socratica ed alla sua potenza trasformativa. Hadot sottolinea l'importanza della trasmissione orale nell'antica Grecia, ricordando che in essa «la vera formazione è sempre orale [...] ciò che la parola *viva* [corsivo aggiunto] scrive nelle anime [...]».<sup>8</sup> Quest'ultima immagine di “scrittura nell'anima” simboleggia efficacemente la dimensione *pratica* che Hadot attribuisce all'esercizio filosofico antico, che nel caso socratico è prettamente dialogico: il dialogo socratico è appunto un continuo esercizio, è una “askesis perenne”, un'eterna tensione, ricerca, ripetizione, un *habitus* che permea e plasma l'interiorità; non è mera teoria o astratta retorica filosofica, ma produce effetti nell'individuo; ha funzione pedagogica, psicagogica, insomma: è un esercizio pratico che trasforma gli interlocutori, perfino Socrate stesso che, interrogando, si esercita continuamente: «[...] la vera questione che è in gioco non è *cio di cui si parla*, ma *colui che parla*»,<sup>9</sup> sentenza Hadot.

Il Socrate di Platone ci mette costantemente in discussione. Ci chiede chi siamo. Come scrive Arnold I. Davidson in un suo articolo su Pierre Hadot, riprendendo una pagina di *Esercizi spirituali e filosofia antica*, nei dialoghi socratico-platonici «[...] quello che ha più importanza non è la soluzione ad un problema particolare ma il cammino percorso per

---

<sup>5</sup> *Ivi*, p. 21.

<sup>6</sup> *Ivi*, p. 27.

<sup>7</sup> *Ivi*, p. 28.

<sup>8</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, trad. it. di A. M. Marietti e A. Taglia, Einaudi, Torino, 2005, p. 19.

<sup>9</sup> *Ivi*, p. 43.



arrivare a tale soluzione. Da ciò capiamo la cruciale importanza della dimensione dell'interlocutore». <sup>10</sup>

Il discorso socratico non può essere scisso dalla vita di Socrate, dal suo "quotidiano". Dice Hadot: «Se Socrate è stato filosofo, lo è stato perché passeggiava con i suoi amici, mangiava e discuteva con loro, andava con loro in guerra e, per finire, ha bevuto la cicuta [...]. Ha mostrato così che la vita quotidiana offre la possibilità di filosofare». <sup>11</sup>

Il luogo socratico era insomma la "strada". L'esercizio filosofico di Socrate è strettamente connesso al suo *ethos*, alla sua *praxis* quotidiana. Come fa notare Barbara Carnevali in *L'io ineffabile: esercizi spirituali e filosofia moderna*, Socrate è "atopos", «una parola che torna spesso nei dialoghi di Platone, per descrivere il carattere di Socrate [...]. Significa etimologicamente "fuori luogo" o "senza luogo" e può essere tradotto con strano, stravagante, assurdo, inclassificabile, sconcertante». <sup>12</sup> Questo atteggiamento, modo d'essere, di vivere, è colonna portante dell'*askesis* maieutico-paideutica tanto quanto la teoria filosofica che la giustifica.

Secondo Hadot, nell'opera filosofica scritta c'è sempre del "socratismo": «L'opera filosofica è sempre implicitamente un dialogo; vi è sempre presente la dimensione dell'interlocutore eventuale». <sup>13</sup> La filosofia è dunque un esercizio socratico perenne che mira sempre, infine, al conoscere se stessi (*gnothi seauton*) e a trasformare la propria interiorità, la propria visione del mondo, il proprio modo di vivere quotidiano.

## 2. Le scuole filosofiche antiche. Aspetti generali

Hadot prende in considerazione le principali scuole filosofiche antiche per sottolinearne l'aspetto pratico, inseparabile da quello teorico-dottrinale. Arnold I. Davidson, in una conversazione con Pierre Hadot tenuta all'École normale supérieure l'1 giugno 2007, riprende

---

<sup>10</sup> A. I. Davidson, *Spiritual exercises and ancient philosophy: an introduction to Pierre Hadot*, in "Critical Inquiry", XVI, 3, 1990, p. 477; cfr. P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 48.

<sup>11</sup> P. Hadot, *La filosofia come modo di vivere. Conversazioni con Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson*, trad. it. di A. C. Peduzzi e L. Cremonesi, Einaudi, Torino, 2008, p. 163.

<sup>12</sup> B. Carnevali, *L'io ineffabile: esercizi spirituali e filosofia moderna*, in A. I. Davidson, F. Worms (a cura di), *Pierre Hadot: l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, ETS, Pisa, 2012, p. 63.

<sup>13</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 63.

un testo inedito del pensatore francese nel quale egli, a proposito dei corsi di filosofia antichi, sostiene che:

La loro caratteristica principale sta nel fatto che lo scegliere questa o quella scuola consiste nello scegliere un modo di vita. Possiamo paragonarlo alla situazione del moderno apprendista filosofo, che non diventa filosofo per aver scelto un modo di vita, ma fa filosofia perché è parte del programma dell'ultimo anno di scuola superiore, ed è un caso se incontra un professore sostenitore di questa o quella scuola filosofica.

Nell'antichità, invece, l'apprendista filosofo cerca la scuola filosofica che preferisce.<sup>14</sup>

Nelle scuole filosofiche antiche, l'aspetto pratico-pedagogico rivestiva un'importanza capitale. Il discorso teorico filosofico conviveva indissolubilmente con il discorso *pratico* filosofico. Scrive Hadot che in esse «[...] si tratta di formare uomini [...]. La prima conseguenza di tale intento pedagogico è la diminuzione del carattere puramente teorico del discorso filosofico. La missione del discorso filosofico [...] più che trasmettere conoscenze sta nel far acquisire all'interlocutore o all'ascoltatore un *habitus*».<sup>15</sup> I testi presentati nelle diverse scuole venivano letti e discussi, venivano *vissuti*, metabolizzati, interiorizzati. Lo scritto antico era sempre pensato in funzione della sua trasmissione orale, dal maestro al discepolo:

Legato in un modo o nell'altro alla circostanza dell'insegnamento orale, quindi rivolto innanzitutto a un gruppo che ascolta il maestro o discute con lui, lo scritto filosofico antico richiede [...] che lo si collochi nella *praxis* concreta dalla quale esso deriva e nella quale si inserisce. In altre parole, sullo sfondo dello scritto filosofico antico c'è la vita di una scuola, ossia la comunità dei discepoli alla quale il filosofo si rivolge *in primis* e grazie alla quale il ricordo delle sue parole sarà conservato.<sup>16</sup>

Emerge come nel *fare filosofia* antico sia sempre implicito uno stare-assieme, un esercitarsi assieme. Per gli antichi era impensabile essere filosofi isolandosi; certo il *ritiro in sé* meditativo, la *melete*, era per tutti un esercizio fondamentale, per alcune scuole più e per altre meno, ma la filosofia doveva poi sempre ritornare alla sua natura sociale, e nelle scuole

---

<sup>14</sup> P. Hadot, *Enseignement antique et enseignement moderne de la philosophie*, testo inedito citato in A. I. Davidson, P. Hadot, *L'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni* (intervista), trad. it. di L. Cremonesi, in A. I. Davidson, F. Worms (a cura di), *Pierre Hadot: l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, cit., p. 26.

<sup>15</sup> P. Hadot, *La felicità degli antichi*, trad. it. di A. Ghilardotti, Raffaello Cortina, Milano, 2011, p. 74.

<sup>16</sup> *Ivi*, p. 61.

bisognava “camminare” assieme. Il rapporto maestro-discepolo era essenziale nella formazione. Il discepolo godeva di libertà “di movimento”; come osserva Moreno Montanari in *Hadot e Foucault nello specchio dei greci*, la relazione maestro-discepolo «[...] presupponeva sempre l’autonomia etica del soggetto [discepolo] e la sua funzione critica, in assenza delle quali non si sarebbe potuto dare alcun reale processo eto-poietico [cioè di una *poiesis* dell’*ethos*] [...]».<sup>17</sup> L’apprendista filosofo imparava dal maestro, ma anche il maestro imparava dall’apprendista, dialogando con lui, *praticando* con lui. Hadot riporta un testo delle *Briciole filosofiche* di Søren Kierkegaard, scrivendo che «... il discepolo è l’occasione perché il maestro comprenda se stesso, e viceversa il maestro è l’occasione perché il discepolo comprenda se stesso».<sup>18</sup>

Insomma, vita in comune, vita con il maestro. Si chiede Hadot: «Quali erano le caratteristiche dell’insegnamento antico della filosofia? Mi sembra che, per la filosofia antica [...] la filosofia implica un certo modo di vita ed una vita in comunità. Un esempio interessante è quello della scuola epicurea: gli allievi vivono nella casa del maestro, che li dirige nel loro progresso morale [...]».<sup>19</sup>

Per Hadot nelle scuole antiche, al contrario di una certa “moda” diffusa nella modernità, non si cercava di costruire sistemi teorici sempre originali, non c’era una volontà speculativa quasi “agonistica”, competitiva. Monica Natali, in *Sulla nuova interpretazione del pensiero di Marco Aurelio proposta da Pierre Hadot*, descrive con chiarezza la visione di Hadot del filosofo antico:

[...] nell’Antichità un filosofo non è qualcuno che ha detto qualcosa di particolarmente originale, che ha “inventato” qualche teoria o qualche sistema: un filosofo si pone sempre all’interno di una tradizione e si ricollega a una scuola, il suo insegnamento consiste nella spiegazione dei testi dei fondatori, e la sua originalità sta soprattutto nelle modalità di presentazione della dottrina, nella definizione di alcuni punti particolari o nella sfumatura che caratterizza lo stile di vita da lui proposto.<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> M. Montanari, *Hadot e Foucault nello specchio dei greci. La filosofia antica come esercizio di trasformazione*, Mimesis, Milano-Udine, 2009, p. 166.

<sup>18</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 97.

<sup>19</sup> A. I. Davidson, P. Hadot, *L’insegnamento degli antichi, l’insegnamento dei moderni* (intervista), cit., p. 27.

<sup>20</sup> M. Natali, *Sulla nuova interpretazione del pensiero di Marco Aurelio proposta da Pierre Hadot*, in “Rivista di Filosofia Neo-Scolastica”, LXXXIX, 2/3, 1997, pp. 372-373.

Nelle scuole antiche ci si esercitava intellettualmente e spiritualmente. Era in gioco la propria vita, la propria maniera d'essere al mondo:

Tutte le scuole filosofiche dell'Antichità si sono rifiutate di considerare l'attività filosofica come puramente intellettuale, come puramente teorica e formale, ritenendola invece una scelta che impegnava la vita intera e l'anima nella sua totalità. L'esercizio della filosofia non era, dunque, unicamente intellettuale, ma poteva essere anche spirituale. Il filosofo non insegna soltanto a saper parlare, a saper discutere, ma anche a saper vivere [...]. È a un'arte di vivere [...] che egli incita i propri discepoli.<sup>21</sup>

In conclusione si elencano le principali scuole filosofiche ellenistiche, rimandando al testo<sup>22</sup> di Pierre Hadot per la descrizione delle loro caratteristiche peculiari: il Platonismo, l'Aristotelismo, lo Stoicismo, l'Epicureismo, lo Scetticismo ed il Cinismo.

### 3. *Discorso e vita: il cammino verso la saggezza*

È emerso, tramite Hadot, come nell'antichità la scelta di una scuola filosofica avvenisse in base ad una decisione di vita, ad un modo di vivere. Un certo tipo di discorso filosofico veniva scelto e rigorosamente seguito in base ad un "posizionamento" esistenziale, ad un particolare modo d'essere, di stare al mondo; ed era poi tale discorso filosofico a sorreggere e giustificare razionalmente il *modus vivendi* perseguito. Questo passaggio del filosofo francese esprime al meglio questo rapporto:

Il discorso filosofico ha quindi origine da una scelta di vita e da un'opzione esistenziale [...]; una scuola filosofica corrisponde dunque, prima di tutto, alla scelta di un certo modo di vivere, a una scelta di vita, a una certa opzione esistenziale che esige dall'individuo un totale cambiamento di vita, una conversione di tutto l'essere [...]. Il discorso filosofico teorico nasce, dunque, da un'opzione esistenziale iniziale e ad essa ritorna, nella misura in cui, grazie alla sua forza logica e persuasiva [...], incita maestri e discepoli a vivere realmente in conformità alla scelta iniziale [...].<sup>23</sup>

Discorso e vita non si trovavano però sempre in un rapporto equilibrato, armonico. Accadeva per esempio che nella scuola cinica il discorso fosse ridotto all'osso, e il

---

<sup>21</sup> P. Hadot, *La felicità degli antichi*, cit., p. 63.

<sup>22</sup> Si veda P. Hadot, *Che cos'è la filosofia antica?*, cit., pp. 106-139.

<sup>23</sup> *Ivi*, cit., p. 5.

“filosofare” quasi esclusivamente esplicitato in un *modus vivendi* provocatorio, in un diritto-dovere di dire la verità (*parresia*) che si faceva *praxis* travolgente. I cinici «[...] non svilupparono nessuna dottrina, [...] non insegnarono niente, ma si accontentarono di vivere secondo un certo stile [...]. Il loro modo di vivere era un ritorno alla natura non civilizzata». <sup>24</sup> Antitetivamente ai cinici, gli aristotelici consacravano invece la vita filosofica alla *theoria*, al discorso “interiore”, alla vita teoretica (e non teorica, chiaramente). Era una vera e propria pratica, in quanto esercitata per se stessa, e non come giustificazione razionale di un modo d’essere, di una maniera di esistere. <sup>25</sup>

Casistiche “borderline” a parte, in tutte le scuole filosofiche antiche «la scelta di vita determina il discorso e il discorso determina la scelta di vita giustificandola teoricamente». <sup>26</sup> Oltre a questa funzione teorico-giustificativa, Hadot individua altre due caratteristiche del discorso filosofico: esso è un vero e proprio esercizio pratico-trasformativo, «un mezzo privilegiato grazie al quale il filosofo può agire su se stesso e sugli altri», <sup>27</sup> che ha «funzione formativa, educativa, psicagogica, terapeutica. Esso è sempre destinato a produrre un effetto, a creare nell’anima un *habitus*, a provocare una trasformazione dell’io». <sup>28</sup> Inoltre, terza caratteristica, «il discorso filosofico è una delle forme stesse dell’esercizio del modo di vita filosofico»; <sup>29</sup> si pensi nuovamente al dialogo platonico-socratico per quanto riguarda il discorso “esteriore”, ed alla *theoria* aristotelica come discorso “interiore”.

Per quanto concerne la vita (*bios*), è Philippe Hoffmann a riassumere tre caratteristiche presenti nell’esegesi antica hadotiana:

[...] il *bios*, nelle analisi di Hadot, va inteso secondo tre significati essenziali: è il luogo della scelta fondamentale che [...] eccede [...] il discorso, il *logos*; il *bios* è anche, ad un altro titolo, assolutamente consustanziale al pensiero [...]: in Aristotele, ad esempio, la *theoria* è totalmente presa nelle maglie di un modo di vita teoretico; e il *bios* è anche la vita stessa, praticata, vissuta, informata dalla dottrina [...]. <sup>30</sup>

---

<sup>24</sup> P. Hadot, *La filosofia come modo di vivere*, cit., p. 134.

<sup>25</sup> Cfr. *ivi*, p. 135 e P. Hadot, *La felicità degli antichi*, cit., p. 75.

<sup>26</sup> P. Hadot, *Che cos’è la filosofia antica?*, cit., p. 169.

<sup>27</sup> *Ivi*, p. 170.

<sup>28</sup> *Ibidem*.

<sup>29</sup> *Ivi*, p. 172.

Dunque discorso e vita, *logos* e *bios*, inseparabili nella ricerca della saggezza. A rimarcare questo legame inscindibile nella filosofia antica, Hadot chiama in causa gli stoici, per i quali la filosofia, suddivisa a livello teorico in tre parti, in tre discipline (logica, fisica, etica), era al contempo un tentativo di vivere tale suddivisione in un unico atteggiamento filosofico. Secondo gli stoici, scrive Hadot:

[...] la filosofia stessa, e cioè il modo di vivere filosofico, non è più una teoria divisa in parti, ma un atto unico che consiste nel *vivere* la logica, la fisica e l'etica. Allora non si fa più teoria della logica [...], ma si pensa e parla bene, non si fa più la teoria del mondo fisico, ma si contempla il cosmo, non si fa più la teoria dell'azione morale, ma si agisce in maniera retta e giusta.<sup>31</sup>

Hadot cita il concetto di *philosophie-bloc*<sup>32</sup> di É. Bréhier, per esprimere come nella pratica stoica «in questo atto unico, logica, etica e fisica non si distinguono realmente l'una dall'altra, se non per la diversità dei loro rapporti con i vari oggetti: il mondo, gli uomini, il pensiero»<sup>33</sup> e come «[...] in tale prospettiva, logica, fisica ed etica sono virtù, tra loro pari, che reciprocamente si presuppongono: basta praticarne una per praticare anche le altre».<sup>34</sup>

Per gli antichi, discorso e vita erano imprescindibili anche nella ricerca della verità. Essa poteva emergere solo nella messa-in-atto del discorso filosofico, nella sua pratica quotidiana. Si può dire, chiamando in causa Heidegger, che la verità si “dis-velasse” nell'atto del *vivere*. Scrive Jean-Francois Balaudé: «Con il passo indietro storico che Hadot ci invita a fare»<sup>35</sup> ci rendiamo conto che per i filosofi antichi:

[...] il bene, il giusto non sono fondamentalmente quello di cui occorre rendere ragione, ma quello che bisogna mettere in opera, e la verità si situa da qualche parte in questa messa in opera ragionata e ponderata. [...] C'è evidentemente una grande differenza tra

---

<sup>30</sup> P. Hoffmann, *Lo studio degli antichi: imparare a vivere, imparare a leggere*, trad. it. di L. Cremonesi, in A. I. Davidson, F. Worms (a cura di), *Pierre Hadot: l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, cit., p. 104.

<sup>31</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 158.

<sup>32</sup> Si veda É. Bréhier, *Histoire de la philosophie*, vol. I, II, Presses Universitaires de France, Paris, 1961, p. 300.

<sup>33</sup> P. Hadot, *La felicità degli antichi*, cit., p. 71.

<sup>34</sup> *Ibidem*.

<sup>35</sup> J. F. Balaudé, *Retroazione filosofica: Pierre Hadot, gli antichi e i contemporanei*, trad. it. di L. Cremonesi, in A. I. Davidson, F. Worms (a cura di), *Pierre Hadot: l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, cit., p. 50.

una riflessione che accompagna un procedimento di trasformazione interiore e una riflessione che supponiamo esser valida in sé e per sé.<sup>36</sup>

In questo rapporto dinamico tra discorso ed esperienza vissuta, Hadot percepisce anche una certa “inafferrabilità” della vita filosofica, una certa difficoltà, cioè, di tradurre in discorso filosofico certe esperienze esistenziali. Tale limite è acutamente colto dal filosofo francese nell’esperienza di *unio mystica* con la natura che Henry David Thoreau tenta di descrivere nel suo *Walden*<sup>37</sup>. Scrive Hadot che la storia del *Walden* «[...] è un discorso filosofico che, sebbene ammirevole, mi sembra di un altro ordine rispetto [...] all’esperienza che Thoreau ha veramente vissuto. Il vero problema non era di scrivere, ma di vivere nei boschi. [...] In altre parole, l’atto filosofico trascende l’opera letteraria che lo esprime».<sup>38</sup>

Una precisazione importante. Nell’inseparabile correlazione di discorso e vita rilevata da Hadot nella filosofia antica, e nella “spinta” pratica che egli fa emergere a più riprese in tale rapporto, fino a parlare, come appena visto, di un “limite del linguaggio”, non è corretto inferire un’interpretazione hadotiana di riduzione, o addirittura di abrogazione, della dimensione teorica in favore di quella pratica. Gwenaëlle Aubry, chiedendosi se Hadot possa avere una simile visione “sopprimente”, che Alain Badiou definirebbe “antifilosofica”,<sup>39</sup> scrive che «[...] la prima opzione caratteristica dell’antifilosofia, quale Badiou la definisce, la destituzione della teoria a beneficio dell’atto, non è presente in Hadot. Anzi, in Hadot possiamo leggere, in modo esplicito, la rivendicazione inversa».<sup>40</sup>

---

<sup>36</sup> *Ibidem*.

<sup>37</sup> Si veda H. D. Thoreau, *Walden ovvero Vita nei boschi*, a cura di P. Sanavio, Rizzoli, Milano, 1988. Il libro racconta il vissuto “into the wild” di Thoreau, alla larga dalla frenetica, ultra produttiva ed alienante società americana. Nel luglio 1845, a ventotto anni, Thoreau si allontana dalla sua città natale e si reca in una capanna da lui stesso costruita, sulle rive del lago Walden. Ci starà per oltre due anni, *vivendo* l’“esperienza epicurea” del ritorno all’essenziale, alla purezza del vivere allo stato naturale; sperimentando, attraverso la sola soddisfazione dei bisogni naturali e necessari, il puro piacere di esistere, dell’essere-Uno con i boschi, con il Tutto-Natura.

<sup>38</sup> P. Hadot, *There are nowadays professors of philosophy, but not philosophers*, trad. ingl. J. A. Simmons, a cura di M. Marshall, in “The Journal of Speculative Philosophy”, XIX, 3, 2005, pp. 233-234.

<sup>39</sup> Si veda ad esempio A. Badiou, *Nietzsche. L’antifilosofia. Seminario 1992-1993*, vol. I, a cura di C. D’Aurizio, Mimesis, Milano-Udine, 2022.

<sup>40</sup> G. Aubry, *La filosofia come modo di vivere e l’antifilosofia*, trad. it. di L. Cremonesi, in A. I. Davidson, F. Worms (a cura di), *Pierre Hadot: l’insegnamento degli antichi, l’insegnamento dei moderni*, cit., p. 98.

Per il filosofo francese, infatti, fin dall'antichità per vivere filosoficamente non era possibile fare a meno del discorso teorico filosofico, della riflessione filosofica. Perfino i cinici avevano i loro *logoi*, i loro *dogmata* (seppur non scritti, ma comunque interiorizzati) a sostegno della loro *praxis*. Se è vero che Hadot rimarca in più occasioni uno “sfuggire” della vita filosofica dal discorso teorico filosofico, di una sua smisuratezza “genetica”, questo non conduce mai ad un annullamento del discorso dottrinale che la sostiene. Di nuovo con Aubry: «[...] L'incommensurabilità della filosofia con il discorso filosofico deve dunque essere intesa come l'eccesso di un'esperienza fondatrice sul discorso, che ne dispiega non solo la denominazione, ma anche la giustificazione e le condizioni».<sup>41</sup>

In merito all'incommensurabilità dell'esperienza filosofica *vissuta* rispetto al discorso filosofico teorico, e di un pericolo di obnubilamento, anche totale, di quest'ultimo a causa della prima, Ilaria Malaguti scrive in *Dalla meraviglia all'ammirazione: memoria e attualità ermeneutica in Pierre Hadot*:

L'incommensurabilità non significa la destituzione del discorso teorico a vantaggio della esperienza puramente pratica. L'eterogeneità tra la vita filosofica e il discorso filosofico esige la loro inseparabilità. [...] Vi è dunque uno scarto, una irriducibile necessità che l'opzione esistenziale (che è all'origine della filosofia) sia “rivelata” e “razionalmente giustificata” dalla “forza logica e persuasiva” del discorso teorico.<sup>42</sup>

Bisogna comunque constatare che, fin dall'antichità, la vita dei pensatori non era sempre coerente con il proprio discorso. Hadot non cade nella trappola di certi meccanismi retrospettivi idealizzanti ed idolatranti, che tendono a minimizzare le “oscurità” e le incoerenze degli antichi, esaltandone le “lucentezze” con colorazioni quasi auree, ammonendo:

Non bisogna pensare che nell'antichità ogni discorso filosofico fosse ispirato solo dalla cura di imparare a vivere una vita filosofica; in tutta l'antichità troviamo infatti una denuncia costante, da parte dei filosofi, dei professori che si accontentano di fare bella figura con il discorso, senza vivere in modo filosofico.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> *Ivi*, p. 96.

<sup>42</sup> I. Malaguti, *Dalla meraviglia all'ammirazione: memoria e attualità ermeneutica in Pierre Hadot*, in “Gregorianum”, XCIII, 2, 2012, pp. 322-323.

<sup>43</sup> P. Hadot, *Enseignement antique et enseignement moderne de la philosophie*, cit., p. 26.



Erano coloro che venivano chiamati “sofisti”: abili nella retorica, nell’oratoria, nella dialettica, che veniva però praticata non per una trasformazione interiore, spirituale, esistenziale, bensì ad un fine utilitaristico, di fama e guadagno personale; i sofisti separavano il discorso dalla vita, vivevano perlopiù in modo incoerente con il loro discorso, non erano aspiranti saggi ma presuntuosi dotti, non erano innamorati del Sapere (della Verità) ma dell’accumulo del molto sapere, quello che Eraclito definiva “polymathia”, un sapere esteso ma superficiale, incapace di cogliere la profondità della realtà. Insomma, erano i filosofi non-filosofi, quelli che oggi potremmo definire, con un’immagine psicanalitica, gli “istrionici del *logos*”. Hadot si dimostra anche abile storico quando, in merito ad un certo “estetismo della parola” già presente negli antichi, chiama sul banco dei testimoni due figure dell’antichità:

Nel III secolo a.C., il platonico Polemone rimproverava a certi suoi contemporanei di volersi fare ammirare per l’abilità dialettica, ma di essere incoerenti con se stessi nel disporre della propria vita; è nelle cose della vita, diceva, che bisogna soprattutto esercitarsi. Vari secoli più tardi, nel II secolo d.C., lo stoico Epitteto parlava con disprezzo di quei filosofi che non vanno più in là della bellezza dello stile o della sottigliezza dialettica.<sup>44</sup>

La vita del filosofo antico era comunque, come per quello moderno e come per ogni uomo di ogni tempo, heideggerianamente “gettata” nel quotidiano. Colui che tendeva verso la saggezza doveva fare i conti con questo *polemos* perenne, tra il suo sforzo di esistenza filosofica e la convenzionalità sociale imposta. Parafrasando ancora Heidegger, il filosofo doveva sostenere la difficile conciliazione di una ricerca di vita “autentica” con la consapevolezza di dover vivere in un quotidiano “inautentico”, “impersonale”.

A conclusione di questo paragrafo e primo capitolo, si propone questa significativa riflessione di Pierre Hadot sul rapporto nell’antichità del filosofo con la vita quotidiana, che, per chiunque tenda alla saggezza e abbracci la filosofia, appare di un’attualità estrema:

[...] Per un uomo siffatto [il filosofo] la vita quotidiana, così com’è organizzata e vissuta dagli altri uomini, deve necessariamente apparire come [...] uno stato di follia, d’incoscienza, d’ignoranza della realtà. E nondimeno deve pur vivere questa vita tutti i giorni, in cui si sente estraneo, straniero [...]. Ed è precisamente in questa vita quotidiana che dovrà cercare di tendere verso quel modo di vita che è totalmente estraneo alla vita quotidiana. Ci sarà così un perenne conflitto fra il tentativo compiuto dal filosofo di

---

<sup>44</sup> P. Hadot, *La felicità degli antichi*, cit., p. 62.

vedere le cose quali siano dal punto di vista della natura universale, e la visione convenzionale delle cose su cui poggia la società umana [...]. Questo conflitto non si potrà mai risolvere interamente. I cinici sceglieranno persino la rottura totale, ricusando il mondo della convenzione sociale. Al contrario altri, come gli scettici, accetteranno pienamente le convenzioni sociali, tutelando la loro pace interna. Altri, come gli epicurei, proveranno a ricreare tra loro una vita quotidiana conforme all'ideale di saggezza. Infine altri, come i platonici e gli stoici, si sforzeranno, a prezzo delle più gravi difficoltà, di vivere "filosoficamente" la vita quotidiana, e persino la vita pubblica. Per tutti, in ogni caso, la vita filosofica sarà un tentativo per vivere e pensare secondo la norma della saggezza, sarà esattamente una marcia, un progresso, in certo qual modo asintotico, verso questo stato trascendente.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 14.

## CAPITOLO II

### LA POTENZA TRASFORMATIVA DEGLI ESERCIZI FILOSOFICI “SPIRITUALI”

#### 1. *Trans-formare se stessi. Pierre Hadot e gli esercizi spirituali*

Si è visto come Hadot insista sull’aspetto pratico-trasformativo della filosofia antica, su come cioè nelle scuole antiche si cercasse sempre, quotidianamente, di plasmare l’interiorità attraverso la filosofia. Gli esercizi filosofici praticati nell’antichità vengono definiti dal francese “spirituali”. Hadot ci tiene a sottolineare che essi «non hanno una connotazione religiosa»,<sup>46</sup> e che sono invece «atti dell’intelletto o dell’immaginazione o della volontà caratterizzati dalla loro finalità: grazie a essi, l’individuo si sforza di trasformare il suo modo di vedere il mondo al fine di trasformare se stesso [e viceversa]. Non si tratta di informarsi, ma di formarsi [di trans-formarsi]». <sup>47</sup> Gli esercizi spirituali sono esercizi che coinvolgono tutta la *psyché* (anima) dell’individuo: «La parola “spirituale” permette, a nostro avviso, di fare capire come tali esercizi siano opera non solo del pensiero, ma di tutto lo psichismo dell’individuo, e, soprattutto, rivela le vere dimensioni di questi esercizi». <sup>48</sup> Si potrebbero forse anche definire esercizi “di pensiero”, in quanto esercitarsi filosoficamente rimanda nel senso comune a questo, ma «la parola “pensiero” non indica in maniera abbastanza chiara il fatto che l’immaginazione e la sensibilità intervengano in questi esercizi in un modo molto importante». <sup>49</sup> Ad essere in gioco nella pratica spirituale è dunque la vita intera, nella sua quotidianità, e non solo la vita del pensiero; questi esercizi filosofici sono dunque «espressioni interiori che, una volta formulate, cambiano la disposizione dell’individuo». <sup>50</sup>

Gli esercizi spirituali filosofici possono essere paragonati a quelli del corpo praticati dall’atleta: si può dunque parlare di un *atletismo spirituale*, di una continua *askesis* e ripetizione volta a “scolpire la propria statua”<sup>51</sup> interiore: «Come, con esercizi fisici ripetuti,

---

<sup>46</sup> P. Hadot, *Ricordati di vivere. Goethe e la tradizione degli esercizi spirituali*, trad. it. di A. C. Peduzzi, Raffaello Cortina, Milano, 2009, p. 3.

<sup>47</sup> *Ibidem*.

<sup>48</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 30.

<sup>49</sup> *Ibidem*.

<sup>50</sup> P. Hadot, *La filosofia come modo di vivere*, cit., p. 120.

<sup>51</sup> L’espressione è di Plotino; cfr. P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 60.

l'atleta dà al suo corpo una forma e una forza nuove, così, con gli esercizi spirituali, il filosofo sviluppa la sua forza d'animo, trasforma la sua atmosfera interiore, cambia la sua visione del mondo e infine l'intero suo essere». <sup>52</sup> La loro pratica porta l'individuo a fuoriuscire, ad eccedere (*ex-cedere*) da quello stato di ignoranza, convenzionalità ed impersonalità in cui vive ogni giorno, governato dalla schiavitù delle passioni:

Tutte le scuole concordano nell'ammettere che l'uomo, prima della conversione filosofica, si trova in uno stato di inquietudine infelice, che è vittima della cura, delle preoccupazioni, lacerato dalle passioni, che non vive veramente, che non è se stesso. Tutte le scuole concordano anche nel credere che l'uomo possa essere liberato da questo stato, che possa accedere alla vera vita, migliorare, trasformarsi [...]. Gli esercizi spirituali sono precisamente destinati a questa educazione di sé, a questa *paideia*, che ci insegnerà a vivere non già conforme ai pregiudizi umani e alle convenzioni sociali [...] ma conforme alla natura dell'uomo, che non è altro che la ragione. <sup>53</sup>

Secondo Hadot gli esercizi quotidiani spirituali sono una vera e propria *terapia delle passioni*, una «trasformazione profonda della maniera di vedere e di essere dell'individuo». <sup>54</sup> Essi sono un vero e proprio sforzo di decostruzione utilitaristico-produttiva del nostro Esserci, del nostro esser-gettati nel mondo, ed un tentativo di vedere il Mondo in-quanto-tale, e non più solo un mondo in-quanto-utile a me stesso: «La percezione utilitaristica che abbiamo del mondo nella vita quotidiana ci nasconde in realtà il mondo in quanto mondo [...]. Si tratta di percepirlo per se stesso, non più per noi». <sup>55</sup>

Per gli antichi solo trasformando se stessi si poteva accedere ad una vita moderatamente felice, non cercando cioè la felicità all'esterno, bensì forgiando un'interiorità equilibrata, armonizzata, consapevole di sé e della Vita-Natura, nella sua bellezza ma anche nella sua drammaticità e crudezza: nella sua necessità. Domenico Pesce, in *Epicuro e Marco Aurelio. Due studi sulla saggezza antica*, ricorda che per gli antichi «ove volesse veramente diventar felice, l'uomo doveva [...] cercare di modificare se stesso, anziché pretendere di conformare ai propri voleri la realtà esterna». <sup>56</sup> Gli esercizi spirituali sono una vera e propria *psicoterapia*

---

<sup>52</sup> *Ivi*, p. 59.

<sup>53</sup> *Ibidem*.

<sup>54</sup> *Ivi*, p. 32.

<sup>55</sup> *Ivi*, p. 183.

<sup>56</sup> D. Pesce, *Epicuro e Marco Aurelio. Due studi sulla saggezza antica*, La Nuova Italia, Firenze, 1959, p. 4.

rivolta alla ricerca della felicità, della *eu-daimonia*, del proprio buon demone, del divenire ciò che si è, attraverso il continuo “sguardo” a se stessi, la continua *askesis* interiore: esercitandosi spiritualmente. Punto di partenza è lo *gnothi seauton* socratico, l’esercizio spirituale “adamitico”. Scrive in merito Arnold I. Davidson: «[...] Maestro di dialogo con gli altri e di dialogo con se stesso, Socrate dovrebbe essere visto come un maestro della pratica degli esercizi spirituali. Secondo Hadot [...] la massima socratica “conosci te stesso” richiede una relazione del Sè con se stesso che costituisce la base di tutti gli esercizi spirituali».<sup>57</sup>

Esercizi spirituali come psico-terapia, terapia dell’anima (*psyché*): si tratta di un profondo ritorno alla ragione (*logos*) che trans-forma l’intera *psyché*, mente e corpo, pensiero e sensibilità; di una fuoriuscita dallo stato di non-verità in cui l’individuo è disperso, smarrito. Sulla filosofia antica come psicoterapia, scrive Moreno Montanari, citando Emanuele Severino: «Quanto osservato da Severino riguardo alle epistole di Epicuro, può valere per tutte le correnti filosofiche dell’ellenismo; in esse “la malattia dell’anima è innanzitutto la non-verità; la non-verità produce tutte le angosce, i terrori, i turbamenti da cui sono affetti i mortali. La filosofia libera dalla malattia dell’anima, perché possiede il criterio della verità, cioè la capacità di distinguere la verità dalla sua negazione”». <sup>58</sup> Insomma, esercizi spirituali come liberazione dell’anima dalle “catene” del non-sapere. Continua altrove Moreno Montanari: «Che nelle principali scuole filosofiche dell’antichità, in particolare nelle sue correnti ellenistiche, fosse presente un aspetto “psicoterapico”, legato ad una psicologia del profondo sotto molti aspetti anticipatrice delle principali pratiche psicoanalitiche sorte nel secolo scorso, è del resto stato apertamente riconosciuto dallo psicologo esistenziale H. F. Ellenberger in *The Discovery of the Unconscious* [...]».<sup>59</sup>

Per Hadot gli esercizi spirituali sono una continua pratica, un’instancabile esercizio di decentramento, di *ex-cedenza*, di dis-locaemento dal proprio ego; alle foucaultiane “tecniche di sé” Hadot integra, nei suoi esercizi spirituali, una sorta di *unio mystica* col Tutto-Natura, una

---

<sup>57</sup> A. I. Davidson, *Spiritual exercises and ancient philosophy: an introduction to Pierre Hadot*, cit., p. 476.

<sup>58</sup> M. Montanari, *Hadot e Foucault nello specchio dei greci*, cit., p. 124; cfr. E. Severino, *La filosofia antica*, Rizzoli, Milano, 1994, p. 165.

<sup>59</sup> M. Montanari, *La filosofia antica come esercizio spirituale e cura di sé nelle interpretazioni di Pierre Hadot e Michel Foucault*, in “Studi Vrbinati, B. Scienze umane e sociali”, LXXX, 2010, p. 350; si veda H. F. Ellenberger, *The Discovery of the Unconscious*, Basic Books, New York, 1970 (trad. it. di F. Mazzone, *La scoperta dell’inconscio*, vol. I, Boringhieri, Torino, 1995, pp. 46-49).

trascendenza dal proprio ego, che permette di far ritorno in se stessi trans-formati: «Ogni esercizio spirituale è dunque, fondamentalmente, un ritorno dell'Io a se stesso, che lo libera dall'alienazione dove lo avevano trascinato le preoccupazioni, le passioni, i desideri. L'Io così liberato non è più la nostra individualità egoista e passionale, è la nostra persona morale, aperta all'universalità e all'oggettività, partecipa della natura o del pensiero universali».<sup>60</sup>

Hadot rileva in alcuni pensatori moderni la pratica degli esercizi spirituali filosofici antichi. Cartesio, ad esempio, nelle sue *Meditazioni*, si esercita per trasformare se stesso: «Ogni *Meditazione* è effettivamente un esercizio spirituale [...] un lavoro di se stessi su se stessi, che bisogna avere portato a termine per poter passare alla tappa successiva».<sup>61</sup> I moderni usano esercizi di varia provenienza, da più scuole; sembra infatti esser questa la strategia più completa della pratica filosofica, in quanto ogni scuola antica ha disvelato delle verità profonde dell'esistenza. Questa compresenza *asketica* nei moderni viene abilmente scorta da Hadot, ad esempio in Goethe: «Era mezzo stoico e mezzo epicureo: per esempio, voleva intensamente ogni istante presente come uno Stoico, e ne godeva come un Epicureo».<sup>62</sup> Gli esercizi spirituali, plasmando il modo di rapportarsi col Mondo, trasformano anche l'agire verso di esso, quindi quello tra esseri umani: «Credo [...] che, senza la pace interiore, nessuna azione definitiva possa essere efficace»,<sup>63</sup> sentenzia Hadot. A conclusione di questo paragrafo, un incisivo scritto di Georges Friedmann, che Hadot ama citare:

Fare il proprio volo ogni giorno! Almeno un momento che può essere breve, purché sia intenso. Ogni giorno un "esercizio spirituale", da solo o in compagnia di una persona che vuole parimenti migliorare. Esercizi spirituali. Uscire dalla durata. Sforzarsi di spogliarsi delle proprie passioni, delle vanità, del desiderio di rumore intorno al proprio nome (che di tanto in tanto prude come un male cronico). Fuggire la maldicenza. Deporre la pietà e l'odio. Amare tutti gli uomini liberi. Eternarsi superandosi. Questo sforzo su di sé è necessario, questa ambizione giusta. Numerosi sono quelli che si immergono interamente nella politica militante, nella preparazione della rivoluzione sociale. Rari, rarissimi quelli che, per preparare la rivoluzione, se ne vogliono rendere degni.<sup>64</sup>

---

<sup>60</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 61.

<sup>61</sup> P. Hadot, *Che cos'è la filosofia antica?*, cit., p. 252.

<sup>62</sup> P. Hadot, *There are nowadays professors of philosophy, but not philosophers*, cit., p. 233.

<sup>63</sup> P. Hadot, *La filosofia come modo di vivere*, cit., p. 160.

## 2. Circostrivere il momento: il presente è l'unico reale

Dopo una panoramica degli esercizi spirituali e della loro funzione pratico-trasformativa, analizziamo due esercizi spirituali cardinali nella visione hadotiana: la “circostrizione del momento presente” e lo “sguardo dall'alto”.

La circostrizione del momento presente è un esercizio spirituale di delimitazione temporale, che permette di abbracciare l'istante in tutta la sua potenza “esistenziale”. È lo sforzo interiore di lasciar-andare ogni rimuginio sugli eventi passati, che non ci riguardano più, e ogni ansia “proiettiva” sugli accadimenti a-venire, che non ci appartengono ancora. Solo prestando attenzione all'attimo presente l'apertura del reale è coglibile in tutta la sua possibilità: solo nell'istante dell'*hic et nunc* la vita ci “tocca”, in tutte le sue manifestazioni.

Secondo Hadot, l'esercizio spirituale di circostrizione del presente permette di attribuire ai momenti quotidiani «un valore infinito, cogliendo nella loro presenza il corso dell'eterno divenire, il perpetuo rinnovarsi dell'essere».<sup>65</sup> Per gli stoici, ad esempio, la *prosoché* (attenzione, vigilanza) era un costante esercizio spirituale di “ritorno” al presente. Scrive Hadot: «L'attenzione (*prosoché*) è l'atteggiamento spirituale fondamentale dello stoico. Sta in una vigilanza e una presenza di spirito continue, una coscienza di sé sempre desta, una costante tensione [*tonos*] dello spirito. Grazie ad essa il filosofo sa e vuole pienamente ciò che fa in ogni istante».<sup>66</sup> Lo stoico è ben consapevole che il pensiero si muove inevitabilmente nel passato e nel futuro: ciò che gli interessa è “scannerizzare” l'aspetto passionale che lo turba. La sua *askesis* consiste dunque nel lasciar-andare i pensieri che “vagabondano” all'indietro e in avanti, e le passioni ad essi connesse, ritornando il prima possibile vigile e attento al momento presente. Precisa Hadot: «Quanto esso [lo stoico] rifiuta non è il pensiero del futuro o del passato, ma le passioni che questo pensiero può portare con sé, le vane speranze, i vani rimpianti».<sup>67</sup> Questo assiduo esercizio stoico di vigilanza emerge nitidamente nei *Pensieri* (o *Ricordi*) di Marco Aurelio, ed Hadot, in *Esercizi spirituali e filosofia antica*, riporta un

---

<sup>64</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 29; cfr. G. Friedmann, *La Puissance et la Sagesse*, Gallimard, Paris, 1970, p. 359.

<sup>65</sup> P. Hadot, *Ricordati di vivere*, cit., p. 50.

<sup>66</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 34.

<sup>67</sup> P. Hadot, *Che cos'è la filosofia antica?*, cit., p. 185.

passaggio che sintetizza l'importanza capitale per l'imperatore della *prosoché*, quale delimitazione del presente, imprescindibile per l'*esercizio spirituale* della fisica, dell'etica e della logica. Scrive Hadot:

[...] Si può anche definire tale vigilanza come la concentrazione sul momento presente: «In tutte le cose e in ogni istante, dipende da te compiacerli devotamente di ciò che accade presentemente, comportarti con giustizia con gli uomini presenti ed esaminare con metodo la rappresentazione presente, per non ammettere nel pensiero nulla che sia inammissibile». <sup>68</sup>

In *Ricordati di vivere*, Pierre Hadot individua in Goethe un “atleta” moderno degli esercizi spirituali antichi. Per quanto riguarda l'attenzione al presente, il filosofo francese cita un'icastica massima del poeta tedesco: «L'animo allor placato non guarda a ciò che è stato né a quello che sarà. Solo il presente è la nostra felicità». <sup>69</sup> Goethe visse in un'epoca caratterizzata dalla *Sehnsucht* romantica, “desiderio del desiderio”, anelito di un ideale irraggiungibile, nostalgica brama di un non-presente, tensione ad una trascendenza eternamente destinata a rimanere irrisolta. La *Sehnsucht* rendeva il quotidiano insoddisfacente: un “no” alla vita *reale*. Goethe capovolge questo “andazzo” con un reboante “sì” all'attimo *vissuto*, inserendo cioè l'ideale trascendente romantico nella realtà del momento presente. Scrive Hadot, elogiando tale “movimento” goethiano: «Questa visione dell'ideale nel reale [...]; è solo grazie a questa presa di coscienza del valore del presente che la vita può ritrovare la sua dignità e nobiltà». <sup>70</sup> Goethe chiama in causa anche l'arte e la poesia antiche quale “cosmo” esemplare di attenzione al presente. Artisti e poeti antichi sapevano infatti rappresentare ciò che il tedesco chiama la “salute del momento”: «Per esprimere questa “salute” [...], Goethe trova un'espressione felice: essi [artisti e poeti] *rappresentano l'esistente* [...]». <sup>71</sup>

---

<sup>68</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 35; cfr. Marco Aurelio, *I ricordi*, VII 54; A. M. Marietti, la traduttrice di *Esercizi spirituali e filosofia antica*, specifica che le traduzioni di Marco Aurelio, che Hadot usa in quest'opera, sono tratte da quelle di A. I. Trannoy (in Marc-Aurèle, *Pensées*, Les belles lettres, Paris, 1953), anche se molto spesso sono rifeuse.

<sup>69</sup> P. Hadot, *Ricordati di vivere*, cit., p. 7; cfr. J. W. Goethe, *Faust*, trad. it. di B. Allason, Einaudi, Torino, 1965, atto III, vv. 9381-9382, p. 263.

<sup>70</sup> *Ivi*, p. 13.

<sup>71</sup> *Ivi*, p. 16; cfr. J. W. Goethe, *Viaggio in italia*, trad. it. di E. Castellani, Mondadori, Milano, 2006, p. 358.



Nell'esperienza "epicurea" di Thoreau, raccontata nel suo *Walden*, la coscienza dell'"essenziale" del filosofo statunitense poteva *darsi* soltanto circoscrivendo il momento; il godimento (*hedoné*) del puro Esserci poteva scaturire solamente nella relazione *presente* col Tutto-Natura; la gioia di esistere, di essere-un-Tutto, poteva esser *vissuta* esclusivamente nella dimensione dell'attimo: «La saggezza epicurea propone, dunque, una vera e propria trasformazione radicale dell'atteggiamento umano nei confronti del tempo, una metamorfosi che dev'essere effettiva in ogni istante della vita. Occorre saper godere del piacere presente senza lasciarsene distogliere [...]».<sup>72</sup> "Effettiva in ogni istante" rimanda ad una dimensione pratica, vissuta, dell'esperienza dell'attimo. In tale vicenda il tempo si fa *organico*: passato e futuro si con-fondono nel momento presente. Hadot richiama un passo in cui Goethe cerca di esprimere tale estensione organica attraverso la metafora della danza, della danzatrice in movimento, che con una «meravigliosa scioltezza [...] passa da una figura all'altra [...] cosicchè, in quel momento, noi vediamo insieme il passato, il presente e il futuro, e veniamo così trasportati in uno stato ultraterreno».<sup>73</sup> Nel gesto ritmico della danza, ed in ogni altro *conatus* esistenziale, saper cogliere l'attimo (*carpe diem*) apre le porte dell'occasione opportuna (*kairos*). Hadot, per descrivere il *carpe diem*, cita delle righe di Orazio: «Mentre parliamo, vedi, è già fuggito il tempo che ci invidia la vita, e la rapisce. Sappi cogliere allora il giorno come viene... Meno che puoi fidando nel domani».<sup>74</sup> Il *kairos* è l'occasione opportuna che capita solo nel presente, nel momento presente opportuno. Solo uno sguardo attento permette di essere pronti a coglierlo. Goethe intravede nell'*eros* la porta d'accesso all'onnipervasività dell'istante, quindi anche del *kairos*. Quando si è innamorati, effettivamente, si è sempre assorbiti nel momento presente, e se ne coglie l'opportunità (*kairos*) inconsapevolmente. Scrive Hadot: «Quando si è invasi [...] dal sentimento di amore, ci si lascia assorbire dal presente senza riflettere e senza volerlo».<sup>75</sup> Lasciarsi assorbire significa anche lasciar-cogliere l'opportunità dell'istante, significa accogliere il *kairos*. Secondo Goethe inoltre, l'*eros* dischiude il piacere "epicureo" dell'essere-nel-mondo, del

---

<sup>72</sup> P. Hadot, *Ricordati di vivere*, cit., p. 25.

<sup>73</sup> *Ivi*, pp. 46-47; cfr. J. W. Goethe, *Lettera a Sickler del 23 aprile 1812*, in *Goethes Briefe, Hamburger Ausgabe*, C.H. Beck, München, 1988, tomo III.

<sup>74</sup> *Ivi*, p. 27; cfr. Orazio, *Odi*, trad. it. di G. Zangheri in *Odi e epodi*, LED, Milano, 2006, I, 11, 7-8.

<sup>75</sup> *Ivi*, p. 38.

puro esistere; quello erotico è un attimo inebriante (*pathos*) che può esser consapevolizzato (*logos*), l'inconsapevole magma pulsante che diventa consapevole di sé; con un linguaggio nietzscheano, è il dionisiaco che incontra l'apollineo. Afferma Goethe:

Grande è il piacere dell'esistere (*Freude des Daseins*) [inconsapevole],  
più grande ancora il piacere nell'esistere (*Freude am Dasein*) [consapevole].<sup>76</sup>

Un esercizio spirituale strettamente connesso a quello della circoscrizione del momento è l'*exercitium mortis*. Pensare la morte ridesta la coscienza della finitudine del vivere, quindi l'importanza del vivere il presente. Scrive Hadot: «Nella sua unicità ogni istante appare, nella prospettiva della morte, come un dono meraviglioso, una grazia insperata [...]». <sup>77</sup> L'*esercizio di morte* è dunque un vero e proprio esercizio spirituale, che compenetra quello della delimitazione del presente. Hadot sceglie uno scritto di Wittgenstein, nel quale il filosofo austriaco si esercita spiritualmente nella comprensione dell'essere-eterno del presente, in rapporto al *nihil*, al non-essere della morte:

La morte non è evento della vita. La morte non si vive.

Se, per eternità, si intende non infinita durata del tempo, ma intemporalità, vive eterno colui che vive nel presente». <sup>78</sup>

Dunque esercitarsi a circoscrivere il momento è *esercitarsi a vivere* in eterno. Hadot sintetizza così l'importanza dell'essere-nel-presente:

Questa attenzione al momento presente è in qualche modo il segreto degli esercizi spirituali. Libera dalla passione che è sempre provocata dal passato o dal futuro, che non dipendono da noi; facilita la vigilanza concentrandola sul minuscolo momento presente, sempre padroneggiabile, sempre sopportabile, nella sua esiguità; infine, apre la nostra coscienza alla coscienza cosmica rendendoci attenti al valore infinito di ogni istante, facendoci accettare ogni momento dell'esistenza nella prospettiva della legge universale del *kosmos*. <sup>79</sup>

Analizziamo ora il secondo esercizio spirituale preso in esame, lo sguardo dall'alto. Esso, come la gioia di esistere epicurea, avviene necessariamente nell'attimo presente. Hadot, in *La*

<sup>76</sup> *Ivi*, p. 39; cfr. J. W. Goethe, *Il divano occidentale orientale*, a cura di S. Zecchi, Bollati Boringhieri, Torino, 1992, pp. 304-305.

<sup>77</sup> P. Hadot, *Che cos'è la filosofia antica?*, cit., p. 189.

<sup>78</sup> *Ivi*, p. 191; cfr. L. Wittgenstein, *Tractatus logico-philosophicus*, trad. it. A. G. Conte, Einaudi, Torino, 1968, 6.43 II, p. 80.

<sup>79</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 35.

*filosofia come modo di vivere*, riporta questo scritto di Nietzsche nel quale il filosofo tedesco si esercita spiritualmente a dire “sì” all’istante, a delimitare il momento presente, che gli permette di innalzarsi e di trascendere in una coscienza cosmica, in un sentimento di eternità, in uno sguardo dall’alto dell’esistenza intera. In queste righe, Nietzsche ha compreso che nel cogliere l’istante può “volare” nell’atemporale, può “eternarsi superandosi”:<sup>80</sup>

Posto che diciamo di sì a un unico istante, con ciò abbiamo detto di sì non solo a noi stessi, ma a tutta l’esistenza. Perché nulla sussiste isolatamente, né in noi stessi né nelle cose; e se la nostra anima ha, come una corda, vibrato e risuonato di felicità anche solo una volta, tutte le eternità furono necessarie per determinare quest’unico accadimento – e tutta l’eternità è stata, in quest’unico istante della nostra affermazione, approvata, redenta, giustificata e affermata.<sup>81</sup>

### 3. *Lo sguardo dall’alto*

Lo sguardo dall’alto della vita terrestre è un vero e proprio esercizio spirituale-immaginativo, che agisce nella propria interiorità, modificandola. Esso apre infatti ad una “coscienza cosmica”,<sup>82</sup> ad un “sentimento oceanico”,<sup>83</sup> alla consapevolezza cioè di essere parte di un Tutto-Natura: un’elevazione dello spirito che rende l’esistenza più autentica e completa. Sorvolare la terra con l’immaginazione rende anche consci della piccolezza dell’affaccendarsi umano, del frenetico indaffararsi, di quella “foga produttiva” che, agli occhi del Cosmo, risulta cosa di poco conto. È una pratica che ridimensiona la “portata emotiva” degli eventi quotidiani che, ricondotti alle leggi universali del *kosmos*, della Natura, sono solo piccole “fluttuazioni”, in costante movimento secondo leggi causali. Questo sguardo “oggettivo” non mira però a mortificare la vita “quaggiù”, bensì ad armonizzare le proprie passioni quotidiane, a non turbarsi eccessivamente per oggetti, persone, accadimenti, che sono ineluttabilmente in perpetua metamorfosi. Lo sguardo dall’alto è un esercizio di non-

---

<sup>80</sup> Cfr. *supra*, p. 18.

<sup>81</sup> P. Hadot, *La filosofia come modo di vivere*, cit., p. 238; cfr. F. Nietzsche, *Frammenti postumi 1885-1887*, trad. it. di S. Giametta, in *Opere di Friedrich Nietzsche*, a cura di G. Colli e M. Montinari, Adelphi, Milano, vol. VIII, tomo I, 1967, pp. 292-293.

<sup>82</sup> Cfr. *infra*, p. 26.

<sup>83</sup> Cfr. *infra*, p. 27.

attaccamento, di contemplazione del fiume cosmico dell'esistenza, della perpetua impermanenza delle "cose" terrene.

Per Marco Aurelio, ad esempio, l'esercizio spirituale dello sguardo dall'alto, che Hadot chiama "sorvolo immaginativo",<sup>84</sup> permette di ridimensionare le "faccende" terrene e di collocare se stessi e la vita intera in una prospettiva *universale* ed eterna, sottoponendo a profonda critica i giudizi rappresentativi *sogettivo-particolari*. Scrive Hadot, citando l'imperatore: «È infine nella prospettiva cosmica della natura universale, che sono collocati gli oggetti e gli avvenimenti: "Un immenso campo libero si schiuderà davanti a te, poiché tu col pensiero abbracci la totalità dell'universo, percorri l'eternità della durata, consideri la veloce metamorfosi di ogni cosa individuale [...]" (IX 32)».<sup>85</sup> Marco Aurelio cerca dunque di elevarsi col pensiero al di sopra delle vicende quotidiane, non per annichilirle con una sorta di "ascetismo immaginativo", bensì per ricondurle al Tutto, per ri-comprenderle inserite nelle dinamiche della Natura; e, di conseguenza, "sdrammatizzarle". Annota l'imperatore (VII 35): «A colui che possiede la grandezza d'animo e che contempla la totalità del tempo e la totalità dell'essere, credi che la vita umana possa apparire come qualcosa di grande?», e, dopo averlo citato, commenta Hadot: «[...] la grandezza d'animo [di Marco Aurelio] è legata a una specie di volo dello spirito lungi dalle cose terrene».<sup>86</sup>

Sorvolare la terra e volare nel cosmo con il pensiero ha inoltre per Marco Aurelio una funzione di accoglimento degli eventi, in quanto "compresi" nella causalità della legge (*nomos*) del Tutto-Natura. Hadot evidenzia come in Marco Aurelio «la prospettiva cosmica implichi una contemplazione incessantemente rinnovata delle grandi leggi della natura, specialmente della perenne metamorfosi di tutte le cose, dell'infinità del tempo, dello spazio e della materia, una meditazione intensa sull'unità vivente del cosmo, sull'armonia che fa sì che tutte le cose si corrispondano».<sup>87</sup> Giacomo Soleri, in *Marco Aurelio*, sostiene che l'imperatore «[...] ha degnato gli individui dell'esperienza di uno sguardo dall'alto. Sguardo che è una svalutazione della loro individualità concreta, e un loro assorbimento nell'unità totalitaria».<sup>88</sup>

---

<sup>84</sup> Cfr. P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. 55.

<sup>85</sup> *Ivi*, p. 128.

<sup>86</sup> *Ivi*, p. 131.

<sup>87</sup> *Ivi*, p. 145.

<sup>88</sup> G. Soleri, *Marco Aurelio*, La Scuola, Brescia, 1947, p. 90.

Insomma, guardando le cose dall'alto l'imperatore pratica un esercizio spirituale di richiamo eracliteo, ossia la presa di coscienza di come ogni conflitto "particolare" (*polemos*) converga necessariamente in un'unità armonica (*kosmos*, bell'ordine), in un Tutto di cui siamo parte attiva.<sup>89</sup> Questo sguardo d'insieme è insomma una specie di "risveglio cosmico", una chiamata di coscienza della totalità. Scrive Hadot:

In un'esperienza di questo genere l'individuo tenta di ritrovare il suo posto nella totalità; si potrebbe dire che si tratta di una fisica *vissuta* [corsivo aggiunto], interiorizzata, che permette all'anima di comprendere la piccolezza delle cose umane, la vanità della gloria, e il significato autentico del destino dell'uomo, chiamato a vivere non [solo] sulla Terra, ma nell'immensità del cosmo.<sup>90</sup>

Si può dire che il volo dello spirito, che guarda dall'alto e penetra il cosmo, apra l'individuo ad un incontenibile amore per il Destino, quello che Nietzsche chiama *amor fati*. Hadot cita il filosofo tedesco spiegando come «qui lo sguardo dall'alto inserisce ogni evento nella prospettiva del Tutto e giustifica la piena accettazione [l'accoglimento] del mondo e della realtà anche nei suoi aspetti più atroci»:

[...] tutto quanto è necessario, riguardato dall'alto e nel senso di una *grande* economia, è anche il più vantaggioso in se stesso – non soltanto dobbiamo sopportarlo, dobbiamo anche *amarlo* [...]. *Amor fati*: è questa la mia più intima natura.<sup>91</sup>

Ritornando alla capacità dello sguardo dall'alto di ridimensionare le vicende terrestri, Hadot usa l'espressione "punto di vista da Sirio", per chiarire ulteriormente l'esercizio spirituale in questione. Tale metafora, afferma il francese, «credo appaia per la prima volta in Ernest Renan nel 1880: "Quando ci si pone dal punto di vista del Sistema solare, le nostre rivoluzioni hanno a stento l'ampiezza di movimenti degli atomi. Dal punto di vista di Siro, ancora meno"». <sup>92</sup> Lo sguardo dall'alto «corrisponde, dunque, a uno sradicamento che libera dalla gravità terrena [...]». <sup>93</sup>

---

<sup>89</sup> Si veda Eraclito, *Frammenti*, a cura di F. Fronterotta, Rizzoli, Milano, 2019, (fr. 14) p. 53, (fr. 14a) p. 57, (fr. 16) p. 61.

<sup>90</sup> P. Hadot, *Ricordati di vivere*, cit., p. 60.

<sup>91</sup> *Ivi*, p. 94; cfr. F. Nietzsche, *Nietzsche contra Wagner*, trad. it. di F. Masini e R. Calasso, in *Opere di Friedrich Nietzsche*, cit., vol. VI, tomo III, 1970, p. 411.

<sup>92</sup> *Ivi*, p. 93.

<sup>93</sup> *Ivi*, p. 59.

Per gli antichi il sorvolo immaginativo era una pratica a tutti gli effetti, un esercizio spirituale che trasformava il modo di vedere il mondo, dunque di vivere. Una *ars vivendi* quotidiana. Scrive Hadot:

Si potrebbe dire che lo sguardo dall'alto, per platonici, epicurei e stoici, è una sorta di *pratica* [corsivo aggiunto], di esercizio di fisica, nella misura in cui, con l'ausilio delle conoscenze fisiche, l'individuo si pone anch'esso come parte della totalità del mondo o dell'infinità dei mondi. Questa visione procura al filosofo la gioia e la serenità dell'anima [...].<sup>94</sup>

Per facilitare tale esercizio, gli antichi cercavano di concretizzare l'immaginazione recandosi in luoghi d'altitudine, cercando di contemplare anche "visivamente" la terra. Ricorda Hadot che per gli uomini dell'antichità «nella vita di tutti i giorni la ricerca di luoghi elevati e l'ascensione di montagne erano qualcosa di comune, soprattutto alla fine del periodo ellenistico e in epoca romana; si trovano così testimonianze sempre più numerose dell'importanza che gli uomini attribuivano allo sguardo dall'alto».<sup>95</sup> Quando si va in montagna, a camminare, a praticare altri sport, o semplicemente a pensare, si cerca (spesso incosciamente) di elevarsi dalla frenesia di ogni giorno: si sente cioè il bisogno di guardare il mondo da una prospettiva più elevata, di "sorvolare" la vita terrena e di avvicinarsi un po' più al cosmo; si pratica, insomma, un vero e proprio esercizio spirituale trasformativo, che ci riconnette con il nostro Io (e Sé) autentico, disperso e smarrito nell'impersonale quotidiano convenzionale. Scrive Hadot, menzionando due termini goethiani: «Lo sguardo dall'alto (*Blick von oben*) permette di cogliere con un unico colpo d'occhio (*Augenblick*), dunque in un attimo, un vasto insieme».<sup>96</sup>

Il saggio antico cercava dunque di contemplare il Tutto esercitandosi spiritualmente ad avere una "coscienza cosmica". Hadot cita in merito B. Groethuysen, il quale scrive: «La coscienza del mondo è qualcosa di particolare al saggio. Solo il saggio non cessa di avere il tutto costantemente presente allo spirito, non dimentica mai il mondo, pensa e agisce in rapporto al cosmo [...]. Il saggio fa parte del mondo, è cosmico [...]».<sup>97</sup> Troviamo in questo

---

<sup>94</sup> *Ivi*, p. 62.

<sup>95</sup> *Ivi*, p. 55.

<sup>96</sup> *Ivi*, p. 52.

<sup>97</sup> P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, p. 179; cfr. B. Groethuysen, *Antropologia filosofica*, trad. it. di P. Doriano, Guida, Napoli, 1969, p. 80.

passaggio l'incontro tra i due esercizi spirituali che stiamo esaminando, la delimitazione del presente e lo sguardo dall'alto: perchè il Tutto sia presente allo spirito, bisogna che lo spirito sia (e stia) nel presente.

In *La filosofia come modo di vivere*, Hadot racconta della sua "iniziazione" alla filosofia, della sua vocazione, "chiamata" (*vocatio*), che iniziò con un "sentimento oceanico":

Provavo un senso di estraneità, lo stupore e la meraviglia di esserci. Nello stesso tempo, percepivo di essere immerso nel mondo, di farne parte, e che il mondo si estendeva dal più piccolo filo d'erba fino alle stelle. Il mondo mi era presente, intensamente presente. [...] Questa impressione di appartenenza al Tutto, era ciò che Romain Rolland ha chiamato il "sentimento oceanico". Credo di essere filosofo a partire da quel momento, se per filosofia si intende la coscienza dell'esistenza, dell'essere al mondo.<sup>98</sup>

Questo "sentire oceanico" viene magistralmente espresso dal biologo Henry Laborit usando l'immagine del mare, in delle righe che Hadot riporsta alla fine della suddetta opera:

L'esperienza del mare è troppo globale [...] per poter essere ridotta a un rapporto interpersonale... Vi è una differenza essenziale tra un rapporto interpersonale, che ha luogo in uno spazio culturale, e ciò che si prova quando si è soli in mare sotto un cielo stellato, commossi dallo splendore e dall'immensità del cosmo, con il sentimento di essere completamente immersi in questo spazio globale [...]. In mare, non sono più me stesso, sono il Cosmo.<sup>99</sup>

Il sentimento oceanico simboleggia una prospettiva più "orizzontale" rispetto all'ascensione "verticale" dello sguardo dall'alto. Bisogna dunque esercitarsi nel sorvolare la vita quotidiana, cercando al contempo di restare in essa, "dilatandosi" cioè anche orizzontalmente, senza separarsi dalle radici terrene. In conclusione una citazione nietzschiana di Hadot, nel quale il pensatore tedesco sottolinea l'importanza di guardare dall'alto mantenendo però un *peirar*, un limite terreno, un con-fine al volo immaginativo.

Per vivere bene la vita  
devi starne al di sopra!  
Perciò impara a elevarti!  
Perciò impara a guardare in basso.  
[...]

---

<sup>98</sup> P. Hadot, *La filosofia come modo di vivere*, cit., p. 9.

<sup>99</sup> *Ivi*, p. 240; cfr. H. Laborit in "Le Monde Dimanche", 24 aprile 1983.

Non restar su terra piana,  
non salire troppo in alto  
Del mondo brilla lo smalto  
se è visto da mezza china.<sup>100</sup>

---

<sup>100</sup> P. Hadot, *Ricordati di vivere*, cit., pp 87-88; cfr. F. Nietzsche, *Frammenti postumi 1881-1882*, trad. it. di M. Montinari e F. Masini, in *Opere di Friedrich Nietzsche*, cit., vol. V, tomo II, 1965, p. 472.



### CAPITOLO III

#### LA FILOSOFIA PRATICA DEI *PENSIERI*. PIERRE HADOT E *LA CITTADELLA INTERIORE*

##### 1. “*A se stesso*”: la filosofia dell'imperatore come esercizio quotidiano

Marco Aurelio Antonino Augusto (121-180 d.C.), meglio conosciuto semplicemente come Marco Aurelio, fu un imperatore di Roma, ma fu innanzitutto un uomo alla ricerca di se stesso e di un modo di vivere, di stare al mondo. Egli è ricordato come l'“imperatore-filosofo”: tentò infatti, soprattutto durante il periodo imperiale, di *vivere* da filosofo e, più precisamente, da filosofo stoico. Si tratterà qui esclusivamente del Marco Aurelio filosofo e dei suoi *Pensieri*, tralasciando ogni aspetto storico-biografico e storico-politico della vita dell'imperatore.<sup>101</sup>

Marco Aurelio tentò di modellare il suo discorso “interiore” nell'atto dello scrivere, attraverso la potenza della scrittura, lo strumento di discorso “esteriore” prediletto dall'imperatore. I *Pensieri* di Marco Aurelio sono degli appunti personali (*hypomnemata*) scritti a se stesso, ripetutamente, al fine di interiorizzare il più possibile i dogmi (*dogmata*) stoici. Una vera e propria *askesis* che mira all'assimilazione, alla metabolizzazione del discorso stoico; per plasmare, forgiare, far sedimentare dentro sé un certo modo di pensare e, dunque, di vivere: ecco la *pratica* stoica.

Pierre Hadot, nella sua opera su Marco Aurelio intitolata *La cittadella interiore. Introduzione ai «Pensieri» di Marco Aurelio*,<sup>102</sup> ricorda che l'imperatore «deve scrivere unicamente per influenzare se stesso e concentrarsi sui principi essenziali della vita»,<sup>103</sup> cioè i *dogmata* stoici, e che egli scrive «solo pensieri efficaci che trasformino completamente il

---

<sup>101</sup> Per tali studi si vedano, ad esempio: P. Grimal, *Marco Aurelio. L'imperatore che scoprì la saggezza*, trad. it. di T. Capra, Garzanti, Milano, 2018; E. Renan, *Marco Aurelio e la fine del mondo antico*, Res Gestae, Milano, 2016; A. Carandini, *Antonino Pio e Marco Aurelio. Maestro e allievo all'apice dell'impero*, Rizzoli, Milano, 2020.

<sup>102</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore. Introduzione ai «Pensieri» di Marco Aurelio*, trad. it. di A. Bori e M. Natali, Vita e Pensiero, Milano, 1996.

<sup>103</sup> *Ivi*, p. 36.

modo di vivere»<sup>104</sup> allo scopo di «controllare il proprio discorso interiore, [...] mettersi al servizio della comunità umana [...], accettare gli accadimenti a noi riservati dal corso della Natura del Tutto».<sup>105</sup> In quest'ultimo passaggio si rivela l'anima dei *Pensieri*: è lo schema delle tre discipline, rispettivamente del giudizio (logica), dell'impulso all'azione (etica) e del desiderio (fisica), regole di vita rivolte verso se stessi, verso la natura umana e verso la Natura universale, campi della realtà che si compenetrano vicendevolmente.<sup>106</sup> Marco Aurelio, ponendo a fondamento delle sue scritture questa tripartizione, si dimostra “discepolo” dei tre *topoi* (“temi d'esercizio”) del filosofo-schiavo Epitteto,<sup>107</sup> figura che l'imperatore stesso richiama più volte nei suoi appunti.

Marco Aurelio scriveva dunque per entrare nelle sue profondità, scriveva *a se stesso*: tale infatti è il titolo originario attribuito alla sua opera (*Tὰ εἰς ἑαυτόν*). Egli scriveva inoltre nella forma di appunti personali, gli *hypomnemata*, giorno per giorno, senza nessuna volontà di comporre un'opera ordinata, sistematica, per poi divulgarla. Hadot individua, oltre alle due appena menzionate, anche una terza caratteristica cardinale della scrittura dell'imperatore, e le riassume così:

[...] ci sono tre punti fermi: il primo è che l'imperatore ha scritto *per se stesso*. In secondo luogo, ha scritto *giorno per giorno* [...], la sua opera è rimasta nello stato di *hypomnéma*. [...] In terzo luogo [ha scritto] *in una forma letteraria molto raffinata*, perché era proprio la perfezione delle formule che poteva garantire efficacia psicologica, forza di persuasione.<sup>108</sup>

Insomma, i *Pensieri* sono esercizi quotidiani, appunti scritti con estrema precisione, di giorno in giorno, per se stesso. Hadot li definisce «“esercizi spirituali” praticati secondo un certo metodo».<sup>109</sup> Come sottolinea Luca Crovi, l'opera marcaureliana «è un dialogo interiore dell'autore con se stesso, una rivisitazione in chiave morale dell'esperienza quotidiana, un

---

<sup>104</sup> *Ibidem*.

<sup>105</sup> *Ibidem*.

<sup>106</sup> Cfr. *supra*, p. 10 (“philosophie-bloc”).

<sup>107</sup> Si veda *infra*, pp. 37-38.

<sup>108</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 39.

<sup>109</sup> *Ibidem*.

capillare esame di coscienza terapeutico per la cura delle passioni e la verifica degli errori di comportamento. L'autore quotidianamente *recedet in se ipsum* (come dirà Seneca) [...]».<sup>110</sup>

Altrove i *Pensieri* sono «[...] un esercizio di scrittura su se stesso, per custodire, memorizzare, tenere in sé le concezioni e le osservazioni che sono importanti»;<sup>111</sup> e, “via” Hadot, sono «tratti del sistema stoico che Marco Aurelio ripete a se stesso; a questo egli aggiunge altri esercizi spirituali tradizionali, come l'esame di coscienza e la premeditazione del male per non essere sorpreso [da nulla]».<sup>112</sup>

Hadot, in *La filosofia come modo di vivere*, associa all'*askesis* marcaureliana un concetto espresso dal cardinale John Henry Newman in *Grammatica dell'assenso*,<sup>113</sup> quello di “assenso reale” (*real assent*). Il consenso dell'imperatore allo stoicismo infatti non è un mero assenso nozionale (*notional assent*) alla dottrina stoica, cioè un “sì” che rimane astratto, teorico, in una nebulosa distaccata, compreso intellettualmente ma non *realmente* assimilato: non è un discorso che rimane separato dalla vita.<sup>114</sup> Al contrario, nella scrittura di Marco Aurelio si respira un *real assent*, «qualcosa che impegna tutto l'essere»,<sup>115</sup> che mette in gioco la vita, il modo di vivere. L'imperatore-filosofo scrive per esercitarsi ad «avere un *real assent* dei dogmi, delle proposizioni stoiche [...]. Per arrivare a questo assenso reale occorre usare l'immaginazione, oltre che i ragionamenti, e tutta una disciplina psicologica».<sup>116</sup>

Per un simile assorbimento bisogna però continuamente esercitarsi, ripetere. Monica Natali, in *Sulla nuova interpretazione di Marco Aurelio proposta da Pierre Hadot*, riportando un passo di Hadot ne *La cittadella interiore*, parla degli esercizi spirituali marcaureliani come una “terapia della scrittura”:

---

<sup>110</sup> L. Covi, *Originalità filosofica dei “Pensieri” di Marco Aurelio*, in “Rivista di Filosofia Neo-scolastica”, LXXXIV, 2/3, 1992, p. 526.

<sup>111</sup> D. N. de Jesus, J. de C. Maciel, J. A. M. Silva, M. B. Trevizan, *Pierre Hadot e Marco Aurélio: da leitura à atualização (Pierre Hadot and Marcus Aurelius: from reading to actualization, Pierre Hadot e Marco Aurelio: de la lectura a la actualización)*, “Multitemas”, XXVI, 62, 2021, p. 225.

<sup>112</sup> *Ibidem*.

<sup>113</sup> Si veda J. H. Newman, *Grammatica dell'assenso*, trad. it. di L. Erbifori, a cura di B. Gallo, Jaca Book, Milano, 2005. Il riferimento a Newman è esclusivo di Pierre Hadot nella sua opera.

<sup>114</sup> Cfr. *supra*, p. 13 (“i sofisti”).

<sup>115</sup> P. Hadot, *La filosofia come modo di vivere*, cit., p. 81.

<sup>116</sup> *Ibidem*.

La caratteristica peculiare dei *Pensieri* è individuata da Hadot nelle “continue ripetizioni”: i dogmi non sono qualcosa che si riceve e si assimila una volta per tutte: vanno continuamente ripetuti a se stessi, perché diventino “prese di coscienza, intuizioni, emozioni, esperienze morali [...]”. Ed è solo l’atto dello scrivere, di parlare a se stessi in quell’istante preciso, che riesce a dare questa “intensità spirituale e affettiva”.<sup>117</sup>

Insomma, la scrittura dell’imperatore tende ad un *real assent* della dottrina-pratica stoica, ed esprime una granitica volontà di costruzione di un *modus vivendi* stoico. Per arrivare ad un tale assenso “olistico”, Marco Aurelio dovette usare, oltre ai ragionamenti, l’immaginazione. Laurent Pernot, in *Marco Aurelio e il “basilikos logos”: per una nuova ipotesi sull’orizzonte dei “Pensieri”*,<sup>118</sup> si focalizza, oltre che sull’uso di immagini, sulla brevità con cui l’imperatore esprime i dogmi stoici, scrivendoli in forma di sentenze. Inoltre sottolinea come l’uso di tali sentenze e immagini sia stato appreso da Marco Aurelio nelle lezioni con Frontone:<sup>119</sup>

Per esprimere questi dogmi è necessaria una forma breve. Ma perché risulti persuasiva non basta che l’espressione sia breve, deve anche sorprendere. A questo risultato Marco Aurelio giunge – e con quale talento! – grazie all’uso di frasi sentenziose e immagini. Sentenze e immagini sono, infatti, proprio le forme letterarie nelle quali Marco Aurelio si era esercitato sotto la guida di Frontone: lo sappiamo dalla loro corrispondenza.<sup>120</sup>

La lingua usata da Marco Aurelio nei *Pensieri* è il greco. Il perché ce lo spiega Hadot: «Il greco era precisamente, anche a Roma, la lingua della filosofia [...]».<sup>121</sup> Lo stoicismo “ellenistico” era denso di termini tecnici, pregni di significato, ed «era difficile tradurre questi termini in latino. [...] [Marco Aurelio] scrive per se stesso. Tradurre, adattare, lo avrebbe sviato dal suo scopo. Inoltre, i termini tecnici greci tradotti in latino avrebbero perso molta

---

<sup>117</sup> M. Natali, *Sull’interpretazione del pensiero di Marco Aurelio proposta da Pierre Hadot*, cit., p. 370; cfr. P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 54.

<sup>118</sup> L. Pernot, *Marco Aurelio e il “basilikos logos”: per una nuova ipotesi sull’orizzonte dei “Pensieri”*, in “Annali della Scuola Normale Superiore di Pisa. Classe di Lettere e Filosofia”, IV, V, 2, 2000, pp. 501-521.

<sup>119</sup> Marco Cornelio Frontone (100-166/170 d.C.), maestro di retorica di Marco Aurelio. Tra i due si verificò una profonda rottura quando l’imperatore decise di abbandonare le sottigliezze retoriche in favore della filosofia “pratica”, anche se Marco Aurelio continuò ad usare nella sua scrittura uno stile persuasivo (sentenze e immagini) che fu proprio Frontone ad insegnargli.

<sup>120</sup> L. Pernot, *Marco Aurelio e il “basilikos logos”*, cit., p. 518.

<sup>121</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 55.

della loro efficacia». <sup>122</sup> Anche Luca Crovi si esprime a riguardo: «Rivolgendosi a se stesso Marco Aurelio cerca di essere il più spontaneo e concreto possibile. L'uso di una lingua greca [...] è finalizzato ad un effetto meditativo immediato [...]. Il suo non vuole essere un sapere astratto o artefatto, ma concreto e sincero». <sup>123</sup>

Si può asserire che se, foucaultianamente, “governo di sé è governo degli altri”, <sup>124</sup> l'imperatore Marco Aurelio ne sia stato profondo sostenitore. Molti suoi predecessori si erano focalizzati sul comando dell'impero ma non sulla loro interiorità, cadendo nella trappola delle ipertrofie egoiche del potere, delle adulazioni dei “*basilikos logoi*”. <sup>125</sup> Marco Aurelio si dissociò fermamente da questo “narcisismo imperiale”: semmai i suoi *Pensieri* sono un “*auto-basilikos logos*”, un autoritratto che però «non rappresenta l'imperatore così com'è, ma come vorrebbe essere». <sup>126</sup> Perché «diversamente dai sovrani degli elogi, Marco Aurelio ha deciso di essere guida di se stesso prima che guida dell'impero». <sup>127</sup> Egli scelse di conoscere e modellare se stesso, la sua *maniera di vivere*, prima di trasformare, tramite il suo potentissimo ed onnipervasivo ruolo sociale, quella degli altri.

In sintesi dunque, nell'interpretazione di Hadot, gli *hypomnemata* aureliani sono precisi esercizi spirituali che l'imperatore cerca di attuare quotidianamente. Non sono ragionamenti e ricerche conoscitive fini a se stesse, bensì vere e proprie *pratiche* per plasmare il proprio *ethos* e *modus vivendi*. «[...] Il testo di Marco Aurelio, mostrato da Hadot, rivela [...] che la

---

<sup>122</sup> *Ivi*, p. 56.

<sup>123</sup> L. Crovi, *Originalità filosofica dei “Pensieri” di Marco Aurelio*, cit., p. 528.

<sup>124</sup> Si veda M. Foucault, *Il governo di sé e degli altri. Corso al Collège de France (1982-1983)*, trad. it. M. Galzigna, a cura di F. Gros, Feltrinelli, Milano, 2015. Foucault si interroga sul rapporto tra filosofia e politica, giungendo a sostenere una relazione del soggetto filosofico con il potere politico fondata sulla *parresia*, sul proprio “dir-vero”. Il filosofo non proferisce più una verità teorica ed idealizzata *sulla* politica, bensì *fa* politica, si rapporta con l'esercizio del potere e del governo a partire da un governo di sé, da una propria verità conosciuta, conquistata, *vissuta* e condivisa.

<sup>125</sup> Erano i discorsi in onore di un *basileus*, cioè di un re o di un imperatore. In particolare, nell'epoca della Roma imperiale, erano gli elogi scritti in onore dell'imperatore; cfr. L. Pernot, *Marco Aurelio e il “basilikos logos”*: *per una nuova ipotesi sull'orizzonte dei Pensieri*, cit., p. 501.

<sup>126</sup> *Ivi*, p. 521.

<sup>127</sup> *Ivi*, p. 519.

filosofia, come esercizio abituale della mente per il discernimento della tessitura della realtà è, più che un discorso, un metodo per sviluppare una maniera di vivere». <sup>128</sup>

Concludiamo questa panoramica con le righe finali de *La cittadella interiore*, che sembrano essere emotivamente cariche, colme di stima, rispetto, e forse anche di affetto: un “sentito” elogio dei *Pensieri*.

[...] [I *Pensieri* sono i] tentativi di un uomo che, affascinato dall'unica cosa necessaria, dal valore assoluto del bene morale, si sforza di fare ciò che in fondo noi tutti cerchiamo di fare: vivere con piena coscienza, con piena lucidità, dare tutta l'intensità a ciascun istante e un senso alla propria vita nel suo complesso. Parla a se stesso, ma abbiamo l'impressione che stia parlando a ognuno di noi. <sup>129</sup>

## 2. Lo stoicismo come modo di vivere. Marco Aurelio ed Epitteto

Il discorso filosofico degli stoici ha fin dalle sue origini “mirato” alla vita quotidiana, ad esercitarsi quotidianamente, per vivere in una certa maniera. In particolare gli stoici hanno sempre dato la massima importanza al controllo dei propri pensieri, alla costante osservazione di quello che abbiamo già definito come “discorso interiore”. Essi compresero bene come da un certo pensiero nasca una correlata emozione e, di conseguenza, l'attuazione di un determinato comportamento: si può asserire, senza addentrarsi nella complessità dell'argomento, che siano stati gli antesignani della terapia cognitivo-comportamentale. <sup>130</sup> Scrive Hadot, citando il *Manuale* <sup>131</sup> di Epitteto:

La vita filosofica stoica consiste essenzialmente nella padronanza del discorso interiore. Tutto nella vita dell'individuo dipende da come egli si rappresenta le cose, cioè da come se le dice interiormente. «Affliggono gli uomini non le cose, ma i giudizi sulle cose» (*Manuale*, § 5). <sup>132</sup>

Epitteto, <sup>133</sup> insieme a Seneca, Musonio Rufo e Marco Aurelio, fu uno dei massimi esponenti dello stoicismo romano. Egli non lasciò nulla di scritto: il suo insegnamento ci è stato tramandato da Arriano, <sup>134</sup> oltre che dagli “inediti” presenti nei *Pensieri*. Scrive Hadot:

---

<sup>128</sup> D. N. de Jesus, J. de C. Maciel, J. A. M. Silva, M. B. Trevizan, *Pierre Hadot e Marco Aurélio: da leitura à atualização*, cit., p. 230.

<sup>129</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 286.

Ai suoi appunti [di Arriano] che riportano le *Diatribes* di Epitteto bisogna aggiungere un breve scritto [...], si tratta del cosiddetto *Manuale* di Epitteto, in greco *Encheiridion*. La parola *Encheiridion* (ciò che si tiene in mano) allude a un'esigenza della vita stoica, esigenza alla quale Marco Aurelio aveva voluto rispondere scrivendo i suoi *Pensieri*: avere cioè "a portata di mano" in ogni circostanza della vita i principi, i "dogmi" [stoici] [...]. Il manuale è una scelta di testi tratti dalle *Diatribes* di Epitteto.<sup>135</sup>

Riecco la dimensione pratico-trasformativa della scrittura filosofica. Come negli *hypomnemata* marcaureliani, anche nel *Manuale* si cerca di imprimere nell'interiorità i *dogmata*, il *modus vivendi* stoico, attraverso scritti brevi, precisi ed efficaci.

Marco Aurelio si ispirò quindi ad Epitteto per la forma della sua scrittura. L'imperatore conobbe lo stoicismo epittetiano grazie a Giunio Rustico.<sup>136</sup> Secondo Monica Natali, «Hadot muove dalla convinzione che "è innanzitutto la conoscenza dell'insegnamento di Epitteto che spiega i *Pensieri* [...]. Epitteto era allora il grande filosofo"; la sua figura e il suo

---

<sup>130</sup> Si veda in merito il libro dello psicoterapeuta D. Robertson, *The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT): Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy*, Routledge, London, 2010. Il lavoro di Robertson consiste nel far emergere come le tecniche peculiari della terapia cognitivo comportamentale possano essere ricondotte alla pratica "spirituale" stoica. Ad esempio, la consapevolizzazione e l'interiorizzazione del fatto che molte emozioni negative siano principalmente dovute a giudizi, opinioni, credenze erronee (ossia la pratica fondamentale stoica del controllo del "discorso interiore", dei propri giudizi rappresentativi), consente di sviluppare uno iato, una distanza psicologica ("distanziamento cognitivo") da tali emozioni e previene la tendenza ad interpretare eventi avversi come profondamente catastrofici ("decatastrofizzazione"). Secondo Robertson, l'esegesi dei testi dello stoicismo romano disvela una vera e propria "terapia psico-filosofica", che rimanda a diversi tipi di psicoterapia attualmente in uso; sicché le *Diatribes* di Epitteto assomigliano a registrazioni di sessioni di terapia di gruppo, le seneciane *Lettere morali a Lucilio* possono esser lette come precursore della psicoterapia individuale, i *Pensieri* di Marco Aurelio ricordano le scritture di un moderno diario terapeutico.

<sup>131</sup> Hadot usa come fonte Arriano, *Manuale di Epitteto*, trad. fr. e note di É. Bréhier, J. Pépin e V. Goldschmidt, in *Stoïciens*, pp. 1107-1132 (ed. it. Arriano, *Manuale di Epitteto*, a cura di M. Menghi, Rizzoli, Milano, 1996).

<sup>132</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 53.

<sup>133</sup> Epitteto (50-130 d.C.), definito il "filosofo-schiavo" per la sua condizione non libera in gioventù; venne liberato dalla condizione di schiavitù da Epafrodito, intorno all'anno 79 d.C.

<sup>134</sup> Arriano di Nicomedia (95 circa-175 circa d.C.), storico e politico.

<sup>135</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 63.

<sup>136</sup> Quinto Giunio Rustico (100-170 d.C.), maestro di filosofia di Marco Aurelio.

insegnamento dominano tutto il II secolo, ed egli rappresenta un modello (sia letterario sia filosofico) per i filosofi di tutta l'antichità, un "nuovo Socrate".<sup>137</sup>

L'assenso dell'imperatore allo stoicismo di Epitteto, e allo stoicismo in generale, è profondo ed acritico. Domenico Pesce, in *Epicuro e Marco Aurelio. Due studi sulla saggezza antica*, spiega come per Marco Aurelio «la saggezza è abito di vita, ma abito sorretto e illuminato da una dottrina, vita che trova la sua norma nella struttura effettiva della realtà. Se, di fronte al sistema stoico, Marco Aurelio non si pone in atteggiamento critico, questo si deve semplicemente al fatto che per lui il sistema stoico rappresenta la verità». <sup>138</sup>

Ritroviamo in quest'ultimo passo la dimensione pratica della saggezza, quale modo di vivere, "abito di vita" giustificato e sorretto razionalmente dal discorso filosofico. Nello stoicismo questo "habitus vivendi" trovava la sua massima realizzazione nell'azione, nell'agire morale, nel *fare* il bene: l'azione morale era il fine (*telos*) ultimo del discorso filosofico stoico. Marco Aurelio, nel suo ruolo di imperatore, ebbe una responsabilità immensa in questo senso: il suo agire non aveva l'incidenza di un uomo qualsiasi, e poteva produrre conseguenze molto vaste. Egli cercò comunque di agire sempre da stoico, seguendo i *kathekonta* (doveri, azioni giuste, appropriate) in maniera rigorosa, sulla scia di Epitteto:

[Marco Aurelio] cercò di adempiere all'impegno morale e sociale assegnatogli dalla Provvidenza. La sua posizione incarnò in sostanza i precetti del suo maestro Epitteto che sosteneva: «Non dirti in nessun caso filosofo e, per lo più, evita di parlare di principi filosofici in mezzo a gente profana ma, piuttosto, agisci secondo i principi filosofici stessi». <sup>139</sup>

A Roma lo stoicismo esaltò la sua natura pratica rispetto alla ricerca teorica. Erano anni in cui si viveva un forte bisogno d'azione etico-morale: «[...] lo stoicismo, quale fu da Panezio presentato per la prima volta ai Romani [...], manifestava una viva tendenza alle applicazioni pratiche ed al progresso della morale. A Roma, la dottrina del Portico, sebbene professata da tanti uomini illustri, non ricevette, come scienza, nessun ulteriore sviluppo». <sup>140</sup>

---

<sup>137</sup> M. Natali, *Sulla nuova interpretazione del pensiero di Marco Aurelio proposta da Pierre Hadot*, cit., p. 371; cfr. P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., pp. 61 e 63.

<sup>138</sup> D. Pesce, *Epicuro e Marco Aurelio. Due studi sulla saggezza antica*, cit., p. 40.

<sup>139</sup> L. Covi, *Originalità filosofica dei "Pensieri" di Marco Aurelio*, cit., p. 523; cfr. Arriano, *Manuale di Epitteto*, cit., 46, 1.



Al centro della dottrina epittetiana troviamo i tre *topoi*: sono “temi d’esercizio” riguardanti la logica, l’etica e la fisica, sono tre operazioni, attività, discipline dell’anima: il giudizio di valore, l’impulso ad agire ed il desiderio. Scrive Hadot:

Basandosi sulla distinzione stoica tradizionale e fondamentale tra ciò che dipende dalla nostra volontà e ciò che non dipende dalla nostra volontà, Epitteto enumera le tre operazioni [...] [dell’anima]: «Dipendono da noi il giudizio di valore (*hypolépsis*), l’impulso ad agire (*hormé*), il desiderio (*orexis*) o l’avversione, e, in una parola, quanto è opera nostra [...]».<sup>141</sup>

Monica Natali associa queste tre attività alla funzione direttiva dell’*hégemonikon*.<sup>142</sup> «L’anima, o il suo principio direttivo, ha queste tre attività fondamentali, che sono particolarmente importanti perché è in riferimento a esse che si gioca la partita del bene e del male morale, data la coincidenza tra *hégemonikon* e vero io, e la caratterizzazione di esso come luogo della libertà, e dunque, della scelta»,<sup>143</sup> ed evidenzia che «[...] le tre discipline governano i rapporti dell’uomo con l’universo, con gli uomini e con la propria ragione, e appunto nella Ragione [*Logos*] trovano la loro unità, perché essa è identica nel singolo, negli altri uomini e nell’universo. Qui sta l’essenza dello Stoicismo, e proprio questi motivi Marco Aurelio sviluppa mirabilmente nei suoi *Pensieri*».<sup>144</sup>

Hadot individua la discrepanza principale tra i tre ambiti di esercizio (*topoi*) in Epitteto e in Marco Aurelio. Il filosofo-imperatore infatti, a differenza del filosofo-schiavo, rimarca più volte come queste attività dell’anima vadano sempre riportate al presente, al momento attuale. Nel *praticare* questi esercizi ci vuole sempre *prosochè*, attenzione, vigilanza dell’attimo presente; la dissomiglianza dunque sta tutta nell’insistenza con cui Marco Aurelio sottolinea che questi esercizi si riferiscono al presente: alla rappresentazione presente, per la disciplina

<sup>140</sup> U. Moricca, *Marco Aurelio, I ricordi*, Società Edit. Internazionale, Torino, 1934, pp. 12 e 14, in G. Soleri, *Marco Aurelio*, cit., pp. 23-24. Il portico, in greco *stoà*, era il luogo in cui Zenone di Cizio, fondatore della scuola stoica, si trovava spesso a “filosofare” con i suoi discepoli. Di qui il nome “stoici”. In particolare, ai tempi di Zenone, gli stoici si radunavano sotto un portico dipinto, la celebre *Stoà Pecile* (in greco antico *stoà poikilē*) dell’agorà di Atene.

<sup>141</sup> *Ivi*, p. 84; cfr. Arriano, *Manuale di Epitteto*, cit., 1, 1.

<sup>142</sup> È il “principio direttivo” dell’anima secondo gli stoici, luogo inviolabile di libertà, unico “spazio” sotto al nostro controllo, quella che Hadot chiamerà “cittadella interiore”.

<sup>143</sup> M. Natali, *Sulla nuova interpretazione del pensiero di Marco Aurelio proposta da Pierre Hadot*, cit., p. 373.

<sup>144</sup> *Ivi*, p. 374.

dell'assenso; all'avvenimento presente, per la disciplina del desiderio; all'azione presente, per la disciplina dell'impulso attivo.

I tre *topoi* epittetiani dischiudono il cuore della dottrina e della pratica stoica, sono i tre atteggiamenti sui quali costantemente esercitarsi, per cambiare la propria *maniera di esistere* e di guardare il mondo, per raggiungere la tanto bramata *ataraxia*, l'imperturbabilità dell'animo. Per plasmare il proprio *logos* interiore, dunque il proprio *ethos*, quindi la propria *praxis*. Nelle infinite "dinamiche del vivere", che ci sfuggono inesorabilmente, il dialogo verso *se stessi* è sempre in nostro potere:

La dottrina dei tre temi d'esercizio, delle tre discipline, delle tre regole di vita riassume mirabilmente tutta quanta l'essenza dello Stoicismo. Invita l'uomo a un capovolgimento totale della visione del mondo e del consueto modo di vivere. Marco Aurelio, l'imperatore-filosofo, lontano discepolo dello schiavo-filosofo, ha saputo magnificamente, nei suoi *Pensieri*, sviluppare e orchestrare questi temi dalla ricca armonia.<sup>145</sup>

È dunque opportuno considerare più nel dettaglio queste tre discipline, vere e proprie pratiche filosofiche quotidiane, dottrine che *si fanno* esercizi "spirituali", che coinvolgono cioè tutto lo psichismo dell'individuo, trasformandone profondamente l'interiorità.

### 3. Le tre discipline dei "Pensieri" come esercizi spirituali

È emersa la centralità dei tre *topoi* in Epitteto, dei tre temi d'esercizio che egli ricava dalla dottrina stoica. Si è detto poi che tale schema ternario è cardinale anche negli *hypomnemata* di Marco Aurelio, che scrive a se stesso seguendo il *fil rouge* delle tre discipline dell'anima. Addentriamoci quindi in ognuna di queste discipline, magma pulsante dei *Pensieri*, seguendo l'ordine e l'esegesi di Hadot ne *La cittadella interiore*.<sup>146</sup>

---

<sup>145</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 98.

<sup>146</sup> Per quanto riguarda le citazioni dei *Pensieri*, ci si atterrà alle traduzioni personali di Hadot presenti ne *La cittadella interiore*, e a Marco Aurelio, *I ricordi*, trad. it. di F. Cazzamini-Mussi, a cura di C. Carena, Einaudi, 2015.

### 3.1. La disciplina dell'assenso

La disciplina dell'assenso corrisponde alla logica stoica. In Marco Aurelio è prettamente pratica, mentre a livello teorico-speculativo, quasi nulla:<sup>147</sup> l'imperatore, come già accennato,<sup>148</sup> assume per veri i *dogmata* stoici. Hadot entra nella prima disciplina facendo emergere l'assidua ricerca dell'imperatore di una rappresentazione oggettiva o adeguata (*phantasia kataléptiké*) delle cose, degli uomini, degli eventi in generale. Il filosofo francese riporta il seguente passo dei *Pensieri* (libro VIII, 49):<sup>149</sup> «Non dire a te stesso più di quanto ti dicano le prime rappresentazioni. Ti è stato detto che il tale parla male di te? Ti è stato detto questo. Il resto invece, cioè che hai ricevuto un danno, non ti è stato detto». Da questa citazione, Hadot sviluppa quello che potremmo definire un “iter dell'assenso”:

[...] Innanzitutto l'avvenimento esterno [...]; segue la rappresentazione generata in lui [in Marco Aurelio] e che è qualificata come primaria, dato che a essa nulla si aggiunge. Come terzo viene il discorso, che enuncia il contenuto di questa prima rappresentazione [...]. In quarto luogo [...], un giudizio di valore.<sup>150</sup>

È proprio su quest'ultima “tappa” dell'assenso che l'imperatore si impegna ad esercitare un rigido autocontrollo, per eliminare ogni falso giudizio, ogni opinione “rappresentativa”.

Dopodiché Hadot passa all'*esercizio* aureliano di “definizione fisica”, di “denudamento” degli oggetti e degli eventi, della realtà. Si tratta appunto di giudicare oggettivamente la *cosa in sé* nel suo rapporto col Tutto (*Logos-Natura*), senza l'aggiunta di giudizi di valore rappresentativi, di immaginazioni soggettive (*phantasiai*).<sup>151</sup> Qui però, dopo una rapida spiegazione, il filosofo francese rimanda alla disciplina del desiderio.<sup>152</sup> Si incomincia ad intravedere la compenetrazione olistica tra le discipline stoiche, che si dichiarava in precedenza.<sup>153</sup> Altrove, la definizione fisica marcaureliana nella visione di Hadot viene

---

<sup>147</sup> «Lo scopo esclusivamente pratico della logica stoica è così accentuato e predominante, da ridurre ad alcuni brevissimi spunti indiretti gli accenni relativi» (G. Soleri, *Marco Aurelio*, cit., p. 63).

<sup>148</sup> Cfr. *supra*, p. 36.

<sup>149</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p.101.

<sup>150</sup> *Ibidem*.

<sup>151</sup> Cfr. *ivi*, p. 102.

<sup>152</sup> Cfr. *ivi*, pp. 102-103.

<sup>153</sup> Cfr. *supra*, p. 10 (“philosophie-bloc”).

presentata focalizzando il movimento del “posizionare” e del “posizionarsi”, restando sempre vigili (*prosochè*): «[...] [secondo Hadot] la vera conoscenza in Marco Aurelio si ha con il metodo di divisione degli oggetti o delle situazioni in rappresentazioni esatte di esse, interrogandosi sempre [...] per posizionare ogni oggetto e, allo stesso tempo, posizionare la propria coscienza in relazione all’ostacolo».<sup>154</sup>

Appare sempre più chiara la centralità nello stoicismo marcaureliano, coerentemente a quello epittetiano ed allo stoicismo in generale, del discorso interiore, del *dialogo con sé*. Tutto nel quotidiano vivere passa attraverso il “filtro” del nostro giudizio, all’interno del nostro io. Marco Aurelio, cercando di vivere da stoico, si esercitava costantemente nel *circoscrivere l’io*, nell’isolarlo da ciò che non è in nostro potere (*adiaphora*, “cose indifferenti”). Hadot chiama questo cosmo di libertà “cittadella interiore”, fortezza intima ed inattaccabile, spazio di pratica autoriflessiva, unica possibilità di reale controllo:

La frontiera che le cose non possono superare è il limite di ciò che chiameremo “cittadella interiore”, baluardo inviolabile di libertà. Le cose non possono penetrare in questa cittadella, non possono generare il discorso che noi sviluppiamo sulle cose stesse, l’interpretazione che diamo del mondo e degli accadimenti. Le cose che sono fuori di noi, dice Marco Aurelio, «se ne stanno immobili», esse «non vengono a noi», ma in qualche modo, siamo «noi che andiamo a esse» (IX 11).<sup>155</sup>

Lampante eco epittetiano, del già citato: «Affliggono gli uomini non le cose, ma i loro giudizi sulle cose»,<sup>156</sup> Marco Aurelio è chiaramente discepolo del filosofo-schiavo anche nei seguenti scritti: «Le cose se ne stanno fuori di noi, ognuna con se stessa, senza sapere nulla e senza affermare nulla su se stesse (IX 15)»<sup>157</sup> e «se ti addolori per una cosa esterna, non è questa cosa a turbarti, ma il tuo giudizio su di essa (VIII 47)».<sup>158</sup>

Dunque l’*askesis* stoica fondamentale che Marco Aurelio cerca di praticare è la circoscrizione di questo “io-Cittadella”, la «delimitazione della nostra sfera personale di libertà, di un inespugnabile isolotto di autonomia al centro dell’immenso fiume degli

---

<sup>154</sup> D. N. de Jesus, J. de C. Maciel, J. A. M. Silva, M. B. Trevizan, *Pierre Hadot e Marco Aurélio: da leitura à atualização*, cit., p. 226.

<sup>155</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 104.

<sup>156</sup> Arriano, *Manuale di Epitteto*, cit., 5; cfr. *supra*, p. 34.

<sup>157</sup> P. Hadot *La cittadella interiore*, cit., p. 103.

<sup>158</sup> *Ivi*, p. 104.

accadimenti, del Destino». <sup>159</sup> La disciplina dell'assenso in Marco Aurelio è dunque il suo titanico sforzo, ogni giorno, in ogni momento, di chiedersi sempre dinanzi ad un qualsiasi evento quale giudizio, quale assenso egli stia dando. La scrittura dell'imperatore raggiunge forse il suo acme icastico in questo passo (VIII 48):

Ricordati che l'organo direttivo [*hégemonikon*] diviene invincibile, allorché, raccolto in se stesso, basta a se stesso [*autarkeia*] e non compie azioni che gli dispiacciono, anche quando vi si oppone irragionevolmente. Ma che sarà, quando il suo giudizio su di un determinato oggetto deriverà da un esame ragionevole e ben meditato? Allora la mente, libera da passioni, è un'eccelsa rocca [cittadella, fortezza], e l'uomo non ha nulla di più forte dove rifugiarsi senza pericolo per sempre di essere preso. Chi non conosce questo asilo è un ignorante; chi lo conosce e non vi si ricovera, è un disgraziato. <sup>160</sup>

Hadot individua in Marco Aurelio quattro "cerchi" di *adiaphora* attorno all'*hégemonikon*, di "cose indifferenti" che non toccano la cittadella interiore, ma che rimangono fuori, anche se convivono con essa, ne fanno parte in senso organico: sono gli altri, il passato e il futuro, le impressioni del corpo e dell'anima, ed il Destino. <sup>161</sup> Quest'ultimo è l'argomento principale della disciplina del desiderio, è il grande fiume cosmico della metamorfosi continua, la legge ciclica del *Logos-Natura*, che bisogna imparare ad accogliere senza riserve. Abbiamo nuovamente una compenetrazione tra due discipline, assenso e desiderio. Scrive Giacomo Soleri: «La ragione [*logos*], scoprendo l'essenza profonda della realtà [*Logos*] [...] viene a correggere le eventuali affermazioni soggettive della fantasia» <sup>162</sup> e «chi ignora cos'è il mondo, ignora se stesso». <sup>163</sup>

Assenso e delimitazione dell'io sono indissolubilmente legati. Fondamentale nella loro *askesis* è inoltre la circoscrizione del momento presente, l'esclusione dall'io del secondo cerchio di indifferenti (passato e futuro). A conclusione, queste righe di Hadot paiono riassumere egregamente il "cosmo" della disciplina dell'assenso:

[...] La delimitazione dell'io, in fondo, è l'esercizio fondamentale dello Stoicismo, che implica una trasformazione totale della coscienza che abbiamo di noi stessi, del nostro

---

<sup>159</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 84.

<sup>160</sup> Marco Aurelio, *I ricordi*, cit., p. 131.

<sup>161</sup> Cfr. P. Hadot, *La cittadella interiore*, pp. 111-114.

<sup>162</sup> G. Soleri, *Marco Aurelio*, cit., p. 71.

<sup>163</sup> *Ivi*, p. 77; cfr. Marco Aurelio, *I ricordi*, cit., (VIII 52) p. 133.

rapporto con il nostro corpo e con i beni esteriori, del nostro atteggiamento nei confronti del passato e del futuro, è un concentrarsi sul momento presente, un'ascesa verso il distacco, il riconoscimento della causalità universale del Destino, nella quale noi siamo immersi, la scoperta del potere che abbiamo di giudicare liberamente, cioè di dare alle cose il valore che vogliamo.<sup>164</sup>

### 3.2. *La disciplina del desiderio*

La disciplina del desiderio corrisponde alla fisica stoica, alla comprensione e alla contemplazione della Natura, del Tutto. Al centro sta l'idea di una Natura razionale (*Logos*) che agisce come Destino-Provvidenza, e che dobbiamo sforzarci di accogliere in ogni suo evento, che non è mai in nostro controllo. Sentenzia Marco Aurelio (IV 10): «Se tu rifletterai con cura, vedrai che tutto quanto avviene, avviene giustamente»,<sup>165</sup> e avviene, come per la disciplina dell'assenso, sempre nel presente. Marco Aurelio ripete a se stesso l'importanza della circoscrizione del momento presente, strettamente connessa con la delimitazione dell'io: passato e futuro, si ricorda, era infatti un cerchio degli *adiaphora*. Solo il presente è ciò che conta, è in nostro potere. Circoscrivere il presente è dunque il primo passo per accogliere il Destino. Scrive l'imperatore (IV 23):

Tutto ciò che è in armonia con te è in armonia con me, o Mondo. Nulla di ciò che per te arriva al momento giusto arriva per me troppo presto o troppo tardi! Tutto ciò che le tue stagioni producono, o Natura, è per me un frutto: da te viene tutto, in te è tutto, a te viene tutto.<sup>166</sup>

Secondo Hadot, in queste righe Marco Aurelio cerca di ricordare a se stesso come la giustizia del Tutto giunga sempre e solo nel presente, cioè «capita in questo momento, in questo e non in un altro, perché capita secondo il *kairos*, secondo l'occasione opportuna [...]. E volere l'evento che succede in questo momento, nell'istante presente, è volere tutto l'universo che lo produce».<sup>167</sup>

---

<sup>164</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 115.

<sup>165</sup> Marco Aurelio, *I ricordi*, cit., p. 46.

<sup>166</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 136.

<sup>167</sup> *Ibidem*.

Il Destino ed i suoi eventi sono per Marco Aurelio un indifferente. Ma tale indifferenza non va interpretata come una sconsolata constatazione di impotenza, un'atteggiamento passivo dell'imperatore dinanzi agli accadimenti, una sorta di apatico e depressivo nichilismo del quotidiano; al contrario, quello di Marco Aurelio è un vero e proprio esercizio di indifferenza "attiva": non è una rinuncia bensì una conquista del Destino di cui sono parte, è un non-fare-differenza in quanto gli eventi accadono *tutti* giustamente, secondo il *Logos*; è, nietzscheanamente, un *amor fati* (anche se per gli stoici si tratta di un fato-Provvidenza razionale, mentre per Nietzsche di un destino caotico, irrazionale), è un'amare la Natura-Destino incondizionatamente. La disciplina del desiderio consiste dunque nel «ricollocare ogni evento nella prospettiva del Tutto. [...] Questo evento non dipende da me, è indifferente [...], ma indifferenza non significa freddezza [...]. Essere indifferenti alle cose indifferenti, cioè agli avvenimenti che non dipendono da me, di fatto significa non fare differenza tra essi, cioè amarli ugualmente come il Tutto, come la Natura li produce con uguale amore».<sup>168</sup>

Giacomo Soleri aggiunge a questa indifferenza attiva, a questo *amor fati* aureliano, la connessione con la disciplina dell'assenso, ossia con la circoscrizione dell'io e la scoperta dell'inattaccabilità della cittadella interiore: «Il determinismo universale deve portare ad una rassegnazione serena e continua. [...] Se anche il flusso degli avvenimenti ci travolgesse, esso "non riuscirà certo a travolgere la mente"».<sup>169</sup> Si può sintetizzare la co-incidenza tra l'imperturbabile indifferenza attiva (*amor fati*), la forza interiore e l'apertura al *kairos* in queste righe: «La conquista dello stato di indifferenza è assimilata nello stoicismo a una specie di libertà, una prospettiva lucida in relazione al flusso della realtà, uno strumento per aprire all'essere umano la prospettiva dell'istante presente».<sup>170</sup>

La disciplina del desiderio è quell'esercizio tramite il quale si sorvola con l'immaginazione il cosmo, il mondo e la vita, nella sua continua metamorfosi, nei suoi continui cicli di nascita e morte, di generazione e corruzione. In questo senso, la contemplazione fisica dell'imperatore è un *exercitium mortis*, una *praemeditatio mortis*; egli inserisce la morte nella necessità del Tutto, diminuendone la portata drammatica. Comprendere il perenne

---

<sup>168</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 135.

<sup>169</sup> G. Soleri, *Marco Aurelio*, cit., p. 79; cfr. Marco Aurelio, *I ricordi*, cit., (XII 14) p. 191.

<sup>170</sup> D. N. de Jesus, J. de C. Maciel, J. A. M. Silva, M. B. Trevizan, *Pierre Hadot e Marco Aurélio: da leitura à atualização*, cit., p. 229.

trasformarsi del Tutto non è per Marco Aurelio una negazione esistenziale, un “no” alla vita, un annullamento di senso, bensì un’apertura al *thauma* del *phanta rei* nella sua visione metafisica, filosofica; è una sentita gioia dell’esser parte del necessario divenire della Natura. All’imperatore «interessa della natura, l’aspetto filosofico-metafisico, eterno; non il semplice aspetto empirico-fisico, caduco». <sup>171</sup> La morte viene ricollocata dunque in questa “prospettiva cosmica”, di eterna ciclicità. Morire è un accadimento *kata physis*, un evento necessario e naturale, e non ha nulla di male, di spaventoso. Inoltre, la morte non mi riguarda, perché accade in un istante. Di che cosa dunque turbarmi?

La visione della metamorfosi universale insegna a non temere la morte, che non è che un caso particolare (II 12, 3), a non dare nessun valore alle cose che passano (IX 28, 5), ma spinge l’anima alla contemplazione dello spettacolo grandioso della Natura, che trasforma incessantemente le cose “perché il mondo sia sempre nuovo” (VII 25). <sup>172</sup>

Monica Natali, citando Hadot, ricorda come lo sguardo dall’alto e la comprensione dell’universale metamorfosi, «rivelando all’uomo la piccolezza di tutte le cose, gli offrono un potente stimolo nel praticare la disciplina del desiderio; “guardare le cose umane dall’alto significa anche guardarle nella prospettiva della morte: è questa prospettiva che dà il distacco, l’elevazione, lo spazio indispensabile per poter vedere le cose quali sono”, “è uno sguardo impietoso che mette a nudo i falsi valori”». <sup>173</sup>

Dunque «il trasformismo universale genera quella svalutazione pessimistica delle cose singole, e quella commossa esaltazione ottimistica del Tutto e dei principi». <sup>174</sup> Quello di Marco Aurelio è un titanico «sforzo di staccarsi dal singolo che avvinghia il senso, per salire al Tutto e ai suoi principi, che attraggono la ragione»: <sup>175</sup> è il *logos* che contempla il *Logos*. Allora non esisterà più bene o male negli eventi della vita, ma essi semplicemente accadono secondo natura (*kata physis*) e necessità (*ananke*). L’unico male per Marco Aurelio è quello morale, che nella disciplina del desiderio consta nell’interpretazione personale dell’evento, nel giudicare rappresentativamente, dunque contro-Natura, dimenticando l’oggettività di

---

<sup>171</sup> G. Soleri, *Marco Aurelio*, cit., p. 59.

<sup>172</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 161.

<sup>173</sup> M. Natali, *Sulla nuova interpretazione di Marco Aurelio proposta da Pierre Hadot*, cit., p. 377; cfr P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 161.

<sup>174</sup> G. Soleri, *Marco Aurelio*, cit., p. 80.

<sup>175</sup> *Ivi*, p. 81.



essere-un-Tutto. Scrive Domenico Pesce che per Marco Aurelio «il male è perciò separazione dal cosmo, chiudersi dell'uomo in se stesso [...], pretesa affermazione di vita ch'è in realtà morte, al modo stesso che [...] un gruppo di tessuti, quando si stacchi da quell'unico ritmo e legge vitale ch'è la vita dell'intero organismo [...] dà luogo al processo patologico che provoca il tumore e l'ascesso».<sup>176</sup>

Lo stoicismo viene spesso associato ad una “tensione” verso l'apatia, ad un'auspicabile assenza di *pathos*, per raggiungere un'aurea *ataraxia*; ma ciò a cui Marco Aurelio pare mirare, attraverso la disciplina del desiderio, sembra essere, più che un'ardua a-patia verso gli accadimenti, una *eu-patia*, una “buona risposta” passionale; non un voler annullare, mortificare le (inevitabili) passioni, ma un tentativo di armonizzarle, di equilibrarle, tramite la comprensione razionale: «L'*eupatheia* è una condizione stabile, sottratta ad ogni vicissitudine, rivolta com'è, non alla singolarità dell'evento, ma alla immobile totalità del cosmo».<sup>177</sup> A riguardo, infine, una citazione senechiana di Hadot: «Di fatto, il saggio stoico, come dice Seneca, è lungi dall'essere insensibile [a-patico]»:

Sono ben altri i guai che colpiscono il saggio, anche se non lo abbattono: la sofferenza fisica, l'invalidità, la perdita di amici e figli, le sventure della patria avvampata dalla guerra. Queste cose, lo ammetto, fanno soffrire [patire] il saggio: non gli vogliamo imporre l'insensibilità della pietra o del ferro. E non è virtù sopportare quello che non ti fa soffrire.<sup>178</sup>

Giungiamo così alla terza e ultima disciplina a fondamento dei *Pensieri*, quella dell'impulso ad agire o, più semplicemente, dell'azione.

### 3.3. La disciplina dell'azione

La disciplina dell'azione corrisponde all'etica stoica. Mentre, come si è visto, la disciplina del desiderio marcaureliana ha ad oggetto la Natura-Ragione universale, quella dell'azione riguarda la natura umana, la comunità degli uomini. Il legame tra le due discipline, tra i due temi d'esercizio, è presto detto: la natura-ragione degli uomini si inserisce nella Natura-

<sup>176</sup> D. Pesce, *Epicuro e Marco Aurelio*, cit., p. 66; cfr. Marco Aurelio, *I ricordi*, cit., (II 16) p. 26.

<sup>177</sup> *Ivi*, p. 64.

<sup>178</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 112; cfr. Seneca, *De constantia sapientis – La fermezza del saggio*, a cura di F. R. Berno, Paolo Loffredo, Napoli, 2018, 10, 4.

Ragione cosmica, è parte di essa, è membro del grande organismo del Tutto. Scrive Hadot, citando Marco Aurelio:

Più volte nei *Pensieri* Marco Aurelio insiste chiaramente sull'opposizione simmetrica che si stabilisce tra la disciplina dell'azione e la disciplina del desiderio, per esempio: «Agire come ti comanda *la tua natura personale*, subire ciò che *la Natura comune* ti reca» (XII 32, 3). «*Imperturbabilità (ataraxia)* riguardo agli eventi che provengono dalla causa esterna. Giustizia (*dikaiosyné*) nelle azioni prodotte dalla causa che è in te; cioè impulso e azione che abbiano come fine l'agire per la comunità, dato che questo è conforme alla natura» (IX 31). «Si è affidato interamente alla giustizia per le azioni che compie, alla Natura universale per ciò che gli accade» (X 11, 2).<sup>179</sup>

Dunque Marco Aurelio cerca di rapportarsi con la comunità umana *secondo giustizia*, cercando cioè di vedere sempre ogni essere umano inserito all'interno del disegno del *Logos* cosmico. L'imperatore cerca quindi di agire verso l'Altro conformemente alla Natura, alla necessità del Tutto: la sua azione cerca sempre di mirare al bene dell'uomo, all'interno della tensione, di chiaro richiamo socratico, verso il Bene universale. Scrive Giacomo Soleri: «La morale marcaureliana è essenzialmente e profondamente razionale. Dedotta dalla metafisica, essa si preoccupa di animare con i dettami della ragione e valorizzare i singoli fatti, vivificandoli con la nobiltà dei principi. Supremo ideale etico è conformarsi alla natura».<sup>180</sup>

Hadot ricorda come al centro dell'azione etica marcaureliana vi siano i *kathekonta*, le azioni giuste, appropriate, veri e propri doveri verso gli esseri umani. Un'azione appropriata è [...] un'azione, quindi qualcosa che dipende da noi, che presuppone un'intenzione buona o cattiva e che, pertanto, non può essere compiuta in maniera indifferente. E un'azione che si esercita su una materia indifferente, dato che non dipende del tutto da noi [...]. Queste azioni appropriate sono anche dei doveri, o meglio obblighi politici e sociali legati alla vita dell'uomo nella città.<sup>181</sup>

Marco Aurelio non poteva certo allontanarsi dalla società, nella posizione in cui si trovava; ma, al di là della sua funzione imperiale, egli non credeva comunque nell'isolamento dell'uomo, in quanto lo riteneva un movimento contro-natura. Tornando a Soleri: «Anziché fuggire dalla società, egli [Marco Aurelio] ritiene necessario e sufficiente rifugiarsi in se

---

<sup>179</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 172.

<sup>180</sup> G. Soleri, *Marco Aurelio*, cit., p. 107.

<sup>181</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 177.

stesso: fuga, dunque, dall'esterno all'interiorità, per poi interessarsi e agire per la società. “Il bene dell'anima ragionevole è la società [...], noi siamo nati per vivere in società... Il fine degli esseri ragionevoli è il loro bene reciproco... Gli uomini sono nati gli uni per gli altri [...]”<sup>182</sup> «La moralità deve apportare la felicità: perché “è una gioia per l'uomo il fare ciò che è proprio dell'uomo”».<sup>183</sup> «Il saggio vigila, perché “la sua mente non concepisca mai un pensiero men che degno della sua natura di essere razionale e sociale”».<sup>184</sup>

È emersa l'importanza capitale per Marco Aurelio dell'agire filosofico, della *praxis* stoica, sorretta dal discorso stoico: trasformando il suo *ethos* con le continue scritture, l'imperatore mira ad agire per il bene del suo popolo, per non discostarsi mai dal Bene, cioè dall'esser conforme al *Logos*-Natura: è questo il *telos* ultimo del suo filosofare. L'aspetto pratico della filosofia è qui alle sue vette, ed Hadot lo sottolinea citando un passo di Epitteto (*Diatriba*, III 21, 4-6) nel quale il filosofo-schiavo enumera i *kathekonta* da uomo-stoico (dunque filosofo), rimarcando l'importanza del *vivere* filosofico:

Il carpentiere non viene a dirvi: «Ascoltatemi parlare dell'arte dei carpentieri», ma, costruita questa casa dietro compenso, mostra così di possedere l'arte del carpentiere. Fa' anche tu qualcosa di simile: mangia come un uomo, bevi come un uomo, abbellisciti, sposati, fa' dei figli, sii cittadino, tollera gli ingiusti, sopporta un fratello dissennato, sopporta il padre, sopporta un figlio, un vicino, un compagno di strada. Mostraci questo comportamento, in modo che noi vediamo che hai veramente imparato qualcosa dai filosofi.<sup>185</sup>

L'agire di Marco Aurelio, come quello di ogni uomo, non può mai esser certo delle sue conseguenze: non può mai “comprenderle” tutte, gli esiti sfuggono ineluttabilmente. Ma ciò che conta per l'imperatore è l'intenzione morale del suo agire, cioè di agire bene, di agire *per* il Bene della comunità umana. Scrive Hadot: «È proprio prendendo coscienza del valore trascendente di questa intenzione di agire bene che lo Stoico ritroverà la pace e la serenità che gli permetteranno di agire efficacemente».<sup>186</sup> Nella disciplina dell'azione, nell'impulso ad

---

<sup>182</sup> G. Soleri, *Marco Aurelio*, cit., p. 122; cfr. Marco Aurelio, *I ricordi*, cit., (V 16) pp. 70-71, (VII 55) p. 111, (VIII 59) p. 134.

<sup>183</sup> *Ivi*, p. 110; cfr. Marco Aurelio, *I ricordi*, cit., (VIII 26) p. 125.

<sup>184</sup> *Ivi*, p. 120; cfr. Marco Aurelio, *I ricordi*, cit., (III 7) p. 36.

<sup>185</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 177.

<sup>186</sup> *Ivi*, p. 179.

agire, l'imperatore cerca sempre di praticare due esercizi stoici spirituali: quello della "clausola di riserva" e quello del "capovolgimento dell'ostacolo".

La clausola di riserva consiste nel ricordarsi che ogni azione va compiuta accogliendo un potenziale fallimento di risultato (riserva), nel premeditare cioè che in ogni nostro agire le cose possano andare diversamente dal nostro volere, dalla nostra intenzione: è una vera e propria *praemeditatio malorum* o, ancora meglio, una "praemeditatio incertorum". La clausola di riserva rileva dunque la «trascendenza dell'intenzione rispetto ai suoi oggetti». <sup>187</sup> Ciò che conta per Marco Aurelio è l'intenzione che egli pone nell'agire, non i risultati della sua opera. Emerge la fondamentale distinzione tra meta (*skopos*) e fine (*telos*), <sup>188</sup> che chiama in causa anche la disciplina dell'assenso: ciò che conta è il *telos* dell'intenzione, situata nel segreto del mio io, della mia cittadella interiore; il raggiungimento dello *skopos* è invece qualcosa di esteriore, al di fuori del mio controllo: è un indifferente. Questo indifferente diventa quindi materia di esercizio della disciplina del desiderio: se la riserva premeditata avviene, si concretizza, allora non mi resta che amare il Destino, che praticare l'*amor fati*. Così doveva andare, secondo Natura. Ecco che allora un apparente ostacolo viene "capovolto", ed ecco il secondo esercizio marcaureliano della disciplina dell'azione: il capovolgimento dell'ostacolo rende lo *skopos* irrealizzato materia di esercizio per il mio io, per il mio fuoco interiore; viene assimilato, assorbito, diventa materia di *askesis* per la mia *ataraxia*, il mio *amor fati*, cementifica le mura della mia fortezza interiore. Si noti la compenetrazione totale tra le tre discipline, in organica osmosi. La cittadella interiore di Marco Aurelio è dunque come un fuoco, che ha intenzione buona, e che tutto ciò che incontra nel suo cammino vuole rendere strumento d'esercizio, crescendo così in luminosità e portata. Il fuoco morale dell'imperatore divampa sempre più, e nulla lo può estinguere (V 20, 2-3):

Certi uomini [o eventi] possono sì ostacolare la mia azione, ma non c'è ostacolo né per il mio impulso (*hormé*), né per la mia disposizione, grazie alla "clausola di riserva" e al "capovolgimento dell'ostacolo". Infatti, il mio pensiero (*dianoia*) "capovolge" favorevolmente ogni ostacolo alla sua azione, e trasforma questo ostacolo in un oggetto su cui si esercita il mio impulso ad agire, e così ciò che frenava l'azione diventa utile all'azione, e ciò che sbarrava quel cammino aiuta a percorrerlo. <sup>189</sup>

<sup>187</sup> *Ivi*, p. 180.

<sup>188</sup> Cfr. *ivi*, p. 181.

<sup>189</sup> *Ivi*, p. 183.

L'esercizio della clausola di riserva avviene sempre nell'istante presente, e ad esso dev'essere circoscritto. Marco Aurelio si prefigge di non andare oltre con la mente, dopo aver premeditato che le cose potrebbero andare diversamente, che le conseguenze della sua azione potrebbero essere svariate. Sentenza l'imperatore (VIII 36): «La rappresentazione di tutta la tua vita non ti sconvolga. Non stare a pensare a quali e quante difficoltà e sofferenze ti sono capitate e ti capiteranno»;<sup>190</sup> qui Marco Aurelio parrebbe contraddire l'*askesis* della clausola di riserva, annullando la *praemeditatio malorum*; le sta invece ponendole un limite, una delimitazione di raggio e durata. Con Hadot: «Quando Marco Aurelio scrive: “Non ti sconvolga la rappresentazione di tutta la tua vita...” pratica non solo l'esercizio di concentrazione sul presente, ma anche l'esercizio di previsione dei mali come dev'essere praticato. Pensa ai mali futuri, ma per aggiungere che non serve a niente turbarsi in anticipo per essi [...] L'esercizio di concentrazione sul presente e l'esercizio di preparazione ai mali sono, dunque, intimamente legati e complementari».<sup>191</sup>

L'azione è sempre praticata nel presente; anche nella terza disciplina, dunque, la circoscrizione del momento assume rilevanza capitale. Scrive Domenico Pesce: «Poiché l'atto della decisione, più che distendersi in una durata, si puntualizza in un istante, il presente viene ad essere l'unica dimensione temporale che abbia rilevanza morale».<sup>192</sup> L'azione “presente” marcaureliana si sforza costantemente di esser “naturalmente altruistica”, direzionata cioè verso la comunità degli uomini, che altro non è che parte della Comunità del Tutto-Natura. La città degli uomini è la Città della Natura. Hadot precisa che «l'intelligenza e la ragione tendono naturalmente a considerare il bene del Tutto, gli interessi del Tutto: *logikon* (razionale) e *koinonikon* (che si preoccupa del bene comune) sono inseparabili [...]»,<sup>193</sup> e che «essere stoico significa prendere coscienza del fatto che nessun essere è solo, ma che noi facciamo parte di un Tutto che è la totalità degli esseri razionali e la totalità che è il Cosmo».<sup>194</sup> Lo stoico, insomma, non è mai solo.

---

<sup>190</sup> *Ivi*, p. 190.

<sup>191</sup> *Ivi*, p. 191.

<sup>192</sup> D. Pesce, *Epicuro e Marco Aurelio*, cit., p. 53.

<sup>193</sup> P. Hadot, *La cittadella interiore*, cit., p. 195.

<sup>194</sup> *Ivi*, p. 196.

Nell'agire verso l'Altro Marco Aurelio si sforza di sopportarne l'eventuale ignoranza. Ma la *pietas* dell'imperatore non è una melodrammatica compassione, bensì un tentativo di comprensione razionale delle cause della "cecità" altrui; tale comprensione porta infine ad un non-odio nei confronti di chi non comprende. «Si può dire che Marco Aurelio ed Epitteto restino fedeli alla dottrina stoica, nella misura in cui ciò che chiamano "pietà" non è una passione o una malattia dell'anima, ma è definita piuttosto negativamente come una mancanza di collera e di odio nei confronti di chi ignora i veri valori».<sup>195</sup> L'imperatore non si ferma però ad una sopportazione "comprensiva": egli sente il *dovere* di aiutare l'*homo stultus*, gli uomini che ignorano il *Logos*. Bisogna *agire* affinché tali esseri umani, per usare un'immagine platonica, si liberino dalle catene dell'oscura caverna dell'ignoranza, dalle ombre delle false opinioni rappresentative, e ascendano verso la luce dell'oggettività del *Logos*: una vera e propria conversione (*periagogè*). Hadot riporta tre scritti marcaureliani nei quali si respira tutto lo sforzo dell'imperatore di fare il bene; forse egli sente che la sua sia una "chiamata", una vocazione: «Ti è sempre possibile correggere chi si è smarrito: chi sbaglia non raggiunge ciò che voleva e si trova smarrito» (IX 42, 6). «Gli uomini sono stati fatti gli uni per gli altri: dunque, istruiscili o sopportali» (VIII 59). «Se sbaglia, istruiscilo con benevolenza e mostragli il suo errore. Se non sei capace di farlo, incolpa te stesso o neppure te stesso» (X 4).<sup>196</sup>

Quello di Marco Aurelio è un dovere di *parresia* verso l'Altro, un sentito obbligo morale di dire-il-vero, di esser franco, che l'imperatore percepisce dinanzi a uomini che vagano disorientati, spesso senza esserne consci. È un «dovere di aiutare spiritualmente l'altro, di rivelargli i veri valori, di avvertirlo delle sue colpe, di correggere le sue errate opinioni [...]. "Cerca di persuaderli, ma agisci anche contro la loro volontà, se l'ordine razionale della giustizia così esige" (VI 50, 1)».<sup>197</sup> Emerge in Marco Aurelio il tentativo di vivere *amando* il prossimo e la vita intera, di comprendere che gli esseri umani devono imparare ad amare il Mondo-Natura, dunque ad amarsi vicendevolmente, in quanto membri dell'organismo degli esseri razionali. Non si può che concludere insieme a Pierre Hadot questo ultimo paragrafo e capitolo della trattazione, con un messaggio speranzoso di *amore*, attraverso l'eterno pensiero marcaureliano:

---

<sup>195</sup> *Ivi*, p. 207

<sup>196</sup> *Ibidem*.

<sup>197</sup> *Ivi*, p. 209.

La disciplina dell'azione [e forse l'intera filosofia di Marco Aurelio] raggiunge, quindi, il suo culmine nell'amore per il prossimo. Tutta la logica dell'azione umana tende a rivelare che il motore profondo della nostra attività deve essere l'amore per gli altri uomini, dato che questo amore si fonda sul profondo slancio della natura umana [...] «È proprio dell'anima, se è razionale, amare il prossimo, il che corrisponde al contempo alla verità e al rispetto» (XI 1, 4). «Adattati alle cose alle quali sei legato al Destino. Ama gli uomini ai quali sei legato, ma amali sinceramente» (VI 39). «La Terra ama la pioggia, la ama anche l'Etere venerabile, e il mondo ama fare ciò che deve accadere. Io dico al Mondo: Io amo insieme con te. Non si dice anche che una data cosa “ama” accadere?» (X 21).<sup>198</sup>

---

<sup>198</sup> *Ivi*, p. 211.

## CONCLUSIONE

L'obiettivo di questa trattazione è stato di analizzare i *Pensieri* di Marco Aurelio attraverso l'opera *La cittadella interiore* di Pierre Hadot, e di mostrare come la filosofia marcaureliana si inserisca coerentemente nel contesto pratico-trasformativo che il filosofo francese attribuisce alla filosofia antica.

È emerso come la filosofia, agli occhi di Hadot, abbia avuto fin dalle sue origini, presocratiche e socratiche, una fondamentale funzione pratica, pedagogica e psicagogica, intrinseca e consustanziale al filosofare stesso. Il filosofo dell'antichità, infatti, parallelamente allo sforzo teorico, di pensiero, cercava di mettere in discussione se stesso, la sua vita quotidiana; tale *askesis* veniva praticata nelle scuole filosofiche, spazio di pensiero e di trasformazione di sé. In merito si è dunque mostrato l'indissolubile legame tra il *logos* e il *bios*, la loro costante coincidenza e correlazione, e si è sostenuto che anche la vita del filosofo antico, come quello moderno, deve comunque situarsi, posizionarsi ed immergersi in una quotidianità social-convenzionale; il suo è dunque uno sforzo *ex-centrico*, di fuoriuscita dal narcolettico "centro" dell'impersonale quotidiano, un'inflessa volontà di plasmare la sua interiorità e la sua vita di ogni giorno, convertendola in una (conquistata) autenticità, in una visione del Mondo in quanto tale. È emerso poi come questa pratica filosofica antica, concretizzata negli esercizi "spirituali", sia un vero e proprio *atletismo* dello spirito, con effetti modellanti pari a quelli dell'allenamento corporeo. Sono stati quindi illustrati due esercizi spirituali "portanti" secondo Hadot, quali "testimoni" della capacità trasformativa che l'*askesis* filosofico-spirituale può avere; è inoltre scaturito, attraverso la ricerca di Hadot, che alcuni moderni, come Goethe, Nietzsche, Wittgenstein, si siano esercitati "all'antica", cogliendo l'enorme importanza della pratica spirituale filosofica per una *maniera di esistere* più vera e completa: per una vita migliore.

Si è dunque giunti all'analisi dei *Pensieri*, ed è subito emersa la natura *pratica* congenita agli appunti marcaureliani. Hadot rileva nelle tre discipline dell'anima, cuore dei *Pensieri* e del *modus vivendi* stoico dell'imperatore, di ispirazione epittetiana, dei veri e propri esercizi spirituali, degli sforzi quotidiani che Marco Aurelio cercava di compiere per trasformare se stesso e il suo modo di stare al mondo. Dallo studio di tali discipline è scaturito il loro costante compenetrarsi, il loro reciproco influenzarsi, in un'armonia d'insieme che conduce



verso l'*eu-patheia*, il buon equilibrio passionale, porta d'ingresso dell'*ataraxia*, di una vita "saggiamente imperturbata". È quindi emerso come quello dell'imperatore sia un *logos* scritto che, assiduamente ripetuto, si sedimenta nell'*ethos* modificandolo profondamente, per poi estrinsecarsi nella *praxis*, nell'agire quotidiano, dimensione imprescindibile per Marco Aurelio, sia per la sua posizione sociale, sia per, soprattutto, il *telos* ultimo dello stoicismo che egli cerca di praticare: l'azione moralmente buona verso gli altri, ossia la terza disciplina analizzata. Dalla profonda esegesi hadotiana emerge dunque come il "filosofare" di Marco Aurelio si inserisca perfettamente nella visione di filosofia come educazione alla vita, come instancabile *paideia* per imparare a vivere. È stato perciò dimostrato, assieme ad Hadot, come le tre discipline marcaureliane siano a pieno titolo un *logos che si fa bios*, in armonia con la "missione" *pratica* che la filosofia ha sempre avuto, fin dall'antichità: trasformare l'intero psichismo dell'individuo, portarlo a conoscere se stesso e divenire ciò che è, inserito nel grande dipinto della Natura; trasformare il suo modo di vivere e vedere il Mondo, "aprirlo" ad una vita saggia, consapevole, autentica: ad una vita felice.

## BIBLIOGRAFIA

Opere di Pierre Hadot citate e di riferimento (in ordine cronologico):

*Exercices spirituels et philosophie antique*, 1981, trad. it. di A. M. Marietti e A. Taglia,  
*Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino, 2005.

*La citadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, 1992, trad. it. di A. Bori e  
M. Natali, *La cittadella interiore. Introduzione ai «Pensieri» di Marco Aurelio*, Vita e  
Pensiero, Milano, 1996.

*Qu'est-ce que la philosophie antique?*, 1995, trad. it. di E. Giovanelli, *Che cos'è la filosofia  
antica?*, Einaudi, Torino, 2010.

*La philosophie comme manière de vivre*, 2002, trad. it. di A. C. Peduzzi e L. Cremonesi, *La  
filosofia come modo di vivere. Conversazioni con Jeannie Carlier e Arnold I.  
Davidson*, Einaudi, Torino, 2008.

*Il y a de nos jours des professeurs de philosophie, mais pas de philosophes*, 2002, trad. ingl.  
di J. A. Simmons, *There are nowadays professors of philosophy, but not philosophers*,  
a cura di M. Marshall, in "The Journal of Speculative Philosophy", XIX, 3, 2005, pp.  
229-237.

*N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, 2008, trad. it. di A. C.  
Peduzzi, *Ricordati di vivere. Goethe e la tradizione degli esercizi spirituali*, Raffaello  
Cortina, Milano, 2009.

(Opera postuma) *La felicità degli antichi*, trad. it. di A. Ghilardotti, Raffaello Cortina, Milano,  
2011.

Saggi e studi su Pierre Hadot citati e di riferimento (in ordine alfabetico):

G. AUBRY

*La filosofia come modo di vivere e l'antifilosofia*, trad. it. di L. Cremonesi, in A. I. Davidson, F. Worms (a cura di), *Pierre Hadot: l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, ETS, Pisa, 2012, pp. 87-100.

J. F. BALAUDÉ

*Retroazione filosofica: Pierre Hadot, gli antichi e i contemporanei*, trad. it. di L. Cremonesi, in A. I. Davidson, F. Worms (a cura di), *Pierre Hadot: l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, cit., pp. 43-52.

B. CARNEVALI

*L'io ineffabile: esercizi spirituali e filosofia moderna*, in A. I. Davidson, F. Worms (a cura di), *Pierre Hadot: l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, cit., pp. 53-65.

A. I. DAVIDSON

*Spiritual exercises and ancient philosophy: an introduction to Pierre Hadot*, in "Critical Inquiry", XVI, 3, 1990, pp. 475-482.

A. I. DAVIDSON, P. HADOT

*L'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni* (intervista), trad. it. di L. Cremonesi, in A. I. Davidson, F. Worms (a cura di), *Pierre Hadot: l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, cit., pp. 25-40.

P. HOFFMANN

*Lo studio degli antichi: imparare a vivere, imparare a leggere*, trad. it. di L. Cremonesi, in A. I. Davidson, F. Worms (a cura di), *Pierre Hadot: l'insegnamento degli antichi, l'insegnamento dei moderni*, cit., pp. 103-110.

I. MALAGUTI

*Dalla meraviglia all'ammirazione: memoria e attualità ermeneutica in Pierre Hadot*, in "Gregorianum", XCIII, 2, 2012, pp. 315-331.

M. MONTANARI

*Hadot e Foucault nello specchio dei greci. La filosofia antica come esercizio di trasformazione*, Mimesis, Milano-Udine, 2009.

M. MONTANARI

*La filosofia antica come esercizio spirituale e cura di sé nelle interpretazioni di Pierre Hadot e Michel Foucault*, in "Studi Vrbinati, B. Scienze umane e sociali", LXXX, 2010, pp. 343-353.

Opere di Marco Aurelio citate e di riferimento (in ordine cronologico):

*Tà eis éautón*, 180 ca., trad. it. di F. Cazzamini-Mussi, *I ricordi*, a cura di C. Carena, Einaudi, 2015.

Saggi e studi su Marco Aurelio citati e di riferimento (in ordine alfabetico):

A. CARANDINI

*Antonino Pio e Marco Aurelio. Maestro e allievo all'apice dell'impero*, Rizzoli, Milano, 2020.

- L. CROVI *Originalità filosofica dei “Pensieri” di Marco Aurelio*, in “Rivista di Filosofia Neoscolastica”, LXXXIV, 2/3, 1992, pp. 515-538.
- P. GRIMAL *Marco Aurelio. L'imperatore che scoprì la saggezza*, trad. it. di T. Capra, Garzanti, Milano, 2018.
- U. MORICCA *Marco Aurelio, I ricordi*, Società Edit. Internazionale, Torino, 1934.
- D. PESCE *Epicuro e Marco Aurelio. Due studi sulla saggezza antica*, La Nuova Italia, Firenze, 1959.
- L. PERNOT *Marco Aurelio e il “basilikos logos”*: per una nuova ipotesi sull’orizzonte dei “Pensieri”, in “Annali della Scuola Normale Superiore di Pisa. Classe di Lettere e Filosofia”, IV, V, 2, 2000, pp. 501-521.
- E. RENAN *Marco Aurelio e la fine del mondo antico*, Res Gestae, Milano, 2016.
- G. SOLERI *Marco Aurelio*, La Scuola, Brescia, 1947.

Saggi e studi su Pierre Hadot e Marco Aurelio citati e di riferimento (in ordine alfabetico):

- D. N. DE JESUS, J. DE C. MACIEL,  
A. M. SILVA, M. B. TREVIZAN *Pierre Hadot e Marco Aurélio: da leitura à J. atualização (Pierre Hadot and Marcus Aurelius: from reading to actualization, Pierre Hadot e Marco Aurelio: de la lectura a la actualización)*, “Multitemas”, XXVI, 62, 2021, pp. 215-232.
- M. NATALI *Sulla nuova interpretazione del pensiero di Marco Aurelio proposta da Pierre Hadot*, in “Rivista di Filosofia Neo-Scolastica”, LXXXIX, 2/3, 1997, pp. 362-384.

Altre opere citate e di riferimento (in ordine cronologico):

- É. BRÉHIER *Histoire de la philosophie*, vol. I, II, Presses Universitaires de France, Paris, 1961.
- J. W. GOETHE *Faust*, trad. it. di B. Allason, Einaudi, Torino, 1965.
- F. NIETZSCHE *Frammenti postumi 1881-1882*, trad. it. di M. Montinari e F. Masini, in *Opere di Friedrich Nietzsche*, a cura di G. Colli e M. Montinari, Adelphi, Milano, vol. V, tomo II, 1965, pp. XI-570.

- F. NIETZSCHE *Frammenti postumi 1885-1887*, trad. it. di S. Giametta, in *Opere di Friedrich Nietzsche*, cit., vol. VIII, tomo I, 1967, pp. XII-372.
- L. WITTGENSTEIN *Tractatus logico-philosophicus*, trad. it. A. G. Conte, Einaudi, Torino, 1968.
- F. NIETZSCHE *Nietzsche contra Wagner*, trad. it. di F. Masini e R. Calasso, in *Opere di Friedrich Nietzsche*, cit., vol. VI, tomo III, 1970, pp. XIII-643.
- G. FRIEDMANN *La Puissance et la Sagesse*, Gallimard, Paris, 1970.
- H. D. THOREAU *Walden ovvero Vita nei boschi*, a cura di P. Sanavio, Rizzoli, Milano, 1988.
- J. W. GOETHE *Lettera a Sickler del 23 aprile 1812*, in *Goethes Briefe, Hamburger Ausgabe*, C.H. Beck, München, 1988, tomo III.
- J. W. GOETHE *Il divano occidentale orientale*, a cura di S. Zecchi, Bollati Boringhieri, Torino, 1992.
- E. SEVERINO *La filosofia antica*, Rizzoli, Milano, 1994.
- ARRIANO *Manuale di Epitteto*, a cura di M. Menghi, Rizzoli, Milano, 1996.

- J. H. NEWMAN *Grammatica dell'assenso*, trad. it. di L. Erbifori, a cura di B. Gallo, Jaca Book, Milano, 2005.
- J. W. GOETHE *Viaggio in italia*, trad. it. di E. Castellani, Mondadori, Milano, 2006.
- D. ROBERTSON *The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT): Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy*, Routledge, London, 2010.
- M. FOUCAULT *Il governo di sé e degli altri. Corso al Collège de France (1982-1983)*, trad. it. M. Galzigna, a cura di F. Gros, Feltrinelli, Milano, 2015.
- SENECA *De constantia sapientis – La fermezza del saggio*, a cura di F. R. Berno, Paolo Loffredo, Napoli, 2018.
- ERACLITO *Frammenti*, a cura di F. Fronterotta, Rizzoli, Milano, 2019.