UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E PSICOLOGIA APPLICATA

CORSO DI LAUREA IN FILOSOFIA

AMOR FATI: IL DOLORE VA ABBRACCIATO

Tra dolore, sofferenza e gioia ne *La gaia scienza*

Relatore:

Ch.mo Prof.re Antonio Da Re

Laureanda:

Morena Nasonte

Matricola n. 2119609

Anno Accademico 2025 - 2026

A chi ha accettato che

«bisogna avere il caos in sé

per partorire una stella danzante»

INDICE

INTRODUZIONE 1

CAPITOLO 1 – La sofferenza ne *La Gaia scienza* 4

1.1 LA DEFINIZIONE DEL TERMINE "*LEID*" 4

1.2 LA FUNZIONE DELLA SOFFERENZA NELLA VITA UMANA ... 6

1.3 LA SOFFERENZA INTERIORIZZATA: COSTRUZIONE PSICOLOGICA E CULTURALE 11

CAPITOLO 2 – Il dolore ne *La gaia scienza* 17

2.1 LA DEFINIZIONE DEL TERMINE "*SCHMERZ*" 17

2.2 IL DOLORE COME ELEMENTO INEVITABILE 19

2.3 IL VALORE FORMATIVO DEL DOLORE 23

CAPITOLO 3 – Trasformazione del dolore in gioia 28

3.1 ACCETTAZIONE DEL DOLORE E SENSO DELLA NOBILTÀ .. 28

3.2 IL RAPPORTO INEVITABILE TRA SOFFERENZA E GIOIA 33

3.3 *AMOR FATI* COME GIOIA PROFONDA 37

CONCLUSIONI 43

BIBLIOGRAFIA PRIMARIA 46

BIBLIOGRAFIA SECONDARIA 47

SITOGRAFIA 48

INTRODUZIONE

Il presente lavoro verte sull'analisi di concetti filosofici che nell'arco della storia della filosofia sono stati spesso interpretati in modo sommario. Si tratta dei concetti di *Schmerz* e *Leid*, che rispettivamente indicano il dolore corporeo e la sofferenza dell'anima.

A tal fine si è analizzata la filosofia di Friedrich Nietzsche, con particolare riferimento a *La gaia scienza*, il testo che meglio permette di spiegare dettagliatamente il percorso narrativo che si seguirà.

Questo elaborato inizia dalla definizione del termine *Schmerz*, utile al proseguimento dei concetti successivi che riguardano la funzione positiva del dolore fisico nella vita dell'uomo. Infatti, la sofferenza risulta essere il mezzo principale per una conoscenza profonda, propria solo di colui che vive periodi di difficoltà. L'analisi continua con una precisazione: la sofferenza, per svolgere un ruolo positivo nella vita dell'uomo, deve essere interpretata con dei valori che non siano quelli della tradizione cristiana. Nietzsche ha largamente criticato tale prospettiva, in quanto essa ha acquisito nel tempo un potere manipolatore nei confronti dell'individuo, poiché fa credere che ogni sofferenza sia frutto di una bassezza d'animo e che quindi sia qualcosa di meritato. Questa prospettiva genera un grande senso di colpa che blocca la consapevolezza che l'uomo ha sul fatto che la sofferenza è una sensazione positiva e la trasforma in qualcosa che serve esclusivamente come redenzione. Questo porta alla convinzione che si debba stare più lontani possibile da essa. Al contrario, Nietzsche cerca di rivalutare la sofferenza, prova a restituirle il suo valore reale, cioè quello di un'esperienza vitale che ha come fine il miglioramento del sé.

Il secondo capitolo di questa tesi si sofferma invece sul secondo concetto, ovvero quello di *Leid*. Anche qui si inizia dalla definizione del termine tedesco, per mostrare la netta differenza che c'è tra i due tipi di dolore. Questa differenza fu mostrata in tempi remoti, quando Platone scrisse il dialogo intitolato *F*edone che mostra come il corpo mortale e finito imprigioni l'anima immortale che aspira al mondo delle idee. Successivamente, viene mostrato il carattere ineliminabile del dolore dalla vita dell'uomo. Questo carattere è chiaro fin dall'inizio della vita dell'individuo, dove il nascituro sperimenta il primo dolore che ha lo scopo della respirazione autonoma. Inoltre, la biografia di Nietzsche mostra come fosse possibile, nella sua prospettiva, convivere con il dolore fisico, ed è anche possibile avere una visione positiva di esso come parte integrante del vissuto, senza il quale non potrebbe esistere l'umanità. Infatti, il dolore ha un grande valore formativo: esso permette di prendere consapevolezza dei propri limiti e ci mette in guardia rispetto alle cose che creano disagio. Nella sua filosofia, la condizione di dolore si rivela un catalizzatore di crescita ben più potente del piacere, poiché la presenza esclusiva di quest'ultimo rende l'uomo privo di momenti caratterizzati da profondità e introspezione.

Infine, il capitolo conclusivo rappresenta l'epilogo del percorso fatto nei capitoli precedenti. Esso, infatti, ha lo scopo di mostrare come per Nietzsche, nonostante la vita metta davanti all'uomo infiniti ostacoli o momenti bui da superare, è possibile accettare la condizione precaria dell'uomo e che farlo rende l'uomo nobile e pieno di vitalità. Nietzsche mostra anche come dolore e gioia siano «due sorelle gemelle»[1] impossibili da separare; o si desiderano entrambe o si allontanano entrambe. Proprio per

1 F. Nietzsche, *Die fröhliche Wissenschaft*, Chemnitz, 1881-82; trad. it. di F. Masini, *La Gaia scienza; Idilli di Messina*, a cura di G. Colli e M. Montinari, Adelphi, Milano, 1965, aforisma 338.

questa idea l'unica alternativa che l'uomo ha per "vivere gioiosamente" è accettare il destino nella sua interezza, con l'obiettivo di amare la vita nel bene e nel male. Il concetto di *amor fati* è il punto d'arrivo di un percorso interiore che ha punti critici ma che alla fine sboccia per abbracciare una vita vissuta «pericolosamente»[2].

In questo senso, la distinzione tra dolore e sofferenza, rappresenta il punto di inizio per una diversa comprensione della vita, non come qualcosa da ridimensionare, ma come qualcosa da accogliere con amore.

2 *Ivi,* aforisma 281.

CAPITOLO 1 – La sofferenza ne *La Gaia scienza*

1.1 LA DEFINIZIONE DEL TERMINE "*LEID*"

Il sostantivo tedesco *Leid* occupa un ruolo centrale nella cultura tedesca per evidenziare quella che comunemente viene definita "sofferenza". Quando si usa questo termine, si fa riferimento a un dolore radicalmente diverso dal dolore fisico, definito dalla lingua tedesca con il termine *Schmerz*. Quest'ultimo termine

> […] rimanda a una dimensione fisica, localizzata, mentre la sofferenza (*Leid*) possiede un significato esistenziale, più che meramente psicologico, che in fondo entra in gioco ogni volta che sentiamo messa in crisi la nostra vicenda biografica, non di rado di fronte alla perdita di una relazione capace di dare bellezza e significato all'esistere[3].

Si nota quindi che il termine *Leid* rimanda a una sofferenza diffusa, spesso duratura, che coinvolge la totalità dell'individuo, includendo aspetti emotivi, psicologici e persino morali.

Max Scheler evidenzia come dolore e sofferenza siano, pragmaticamente, due condizioni sensoriali differenti anche a livello di controllo: si nota come un dolore fisico possa essere narcotizzato, mentre i «puri sentimenti dell'anima»[4], a cui appartiene la sofferenza, sfuggono dal controllo umano «a causa delle vicissitudini della vita»[5].

---

3 M. Scheler, *Il senso della sofferenza*, a cura di A. Musio, Mimesis, Milano-Udine 2023, p. 12.
4 *Ivi*, p. 75. Scheler afferma che la sofferenza, la tristezza, la melanconia o la felicità fanno parte dei sentimenti profondi, definiti puri sentimenti dell'anima o sentimenti spirituali.
5 *Ivi*, p. 16.

Dal punto di vista etimologico, *Leid* deriva dall'antico alto tedesco (VIII - XI secolo) e, sul piano semantico, indica un grande dolore, una sofferenza emotiva, l'angoscia, la preoccupazione causata da una perdita o da un danno[6]. Da tale sostantivo deriva il corrispettivo verbo: *Leiden*. Anch'esso affonda le proprie radici etimologiche nell'antico alto tedesco[7] ed è connesso a un campo semantico che rimanda al dover sopportare un dolore duraturo molto profondo e interiore.

Nel contesto linguistico, l'utilizzo di questi termini si impiega in espressioni composte che ne ampliano il significato, come *Leid ertragen* (sopportare la sofferenza) o *Leid erfahren* (fare esperienza della sofferenza). Tali espressioni permettono di comprendere la dimensione semantica più complessa del termine, suggerendo un rapporto attivo tra l'individuo e il *pathos*[8].

Dal punto di vista filosofico, il concetto di *Leid* si ritrova spesso nella storia della filosofia tedesca. Ad esempio, negli scritti filosofici di Friedrich Nietzsche si rileva un'interpretazione del termine che mostra come la sofferenza interiorizzata, che fa nascere il senso di colpa, è per l'uomo deleteria in quanto lo incatena a una condizione di dolore costante che blocca la trasformazione del sé. Essa è fondamentale per la vita dell'individuo se e solo se viene interpretata e trasformata dalla coscienza[9] . A tal proposito viene naturale citare, nuovamente, Max Scheler secondo cui la sofferenza «è solo il modo in cui un tutto […] 'ha' o 'sperimenta' il conflitto come conflitto

6 *Leid* (das), in *Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache* (DWDS), https://www.dwds.de/wb/Leid
7 Il sostantivo usato nell'antico alto tedesco per riferirsi al verbo soffrire è "*līdan*". *Leiden*, in *Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache* (DWDS), https://www.dwds.de/wb/leiden
8 Nella retorica greca, il *pathos* indica la passionalità, l'intensità, la potenza drammatica tipica della tragedia (contrapposto all'*ethos*, proprio della commedia).
9 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 338.

della sua parte nei suoi stessi confronti»[10]. Questo sottolinea che la sofferenza fa parte di un sistema molto più grande, ad esempio il corpo.

In sintesi, i termini *Leid* e *Leiden* fanno riferimento a concetti complessi che nell'arco della storia della filosofia hanno avuto moltissime accezioni. Comprendere il significato di questi termini dona una base per entrare più in profondità nella filosofia tedesca e in particolare è utile per un'interpretazione corretta della filosofia nietzschiana.

1.2 LA FUNZIONE DELLA SOFFERENZA NELLA VITA UMANA

La riflessione di F. Nietzsche ne *La gaia scienza*, mostra come la sofferenza (*leid*) non debba essere considerata come un semplice elemento da eliminare, ma viene intesa come una caratteristica imprescindibile della vita dell'uomo, che si pone come condizione necessaria per l'auto-miglioramento, per l'introspezione e per la resilienza. Nietzsche sottolinea che essa assume tale valenza nel momento in cui viene interpretata dalla coscienza e non su base di conoscenze antiche, come quelle della morale cristiana. Date queste antiche interpretazioni, Nietzsche propone una radicale rivalutazione del concetto in questione.

> Il male ha sempre avuto dalla sua il grande effetto! E la natura è malvagia! Siamo dunque naturali![11]

La sofferenza non rappresenta un'eccezione o una deviazione della natura stessa dell'esistenza, in questo senso essa è una forza con la quale l'uomo deve, inevitabilmente, confrontarsi. La vita stessa implica tensione, conflitto e contraddizione, tutti aspetti che si traducono, probabilmente, in

10 Scheler, *Il senso della sofferenza*, p. 78.
11 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 225.

sofferenza. La contraddizione, con lo scopo di prendere consapevolezza, viene anche ricercata dall'uomo e non solo vissuta.

> Ognuno sa oggi che saper sopportare la contraddizione costituisce un elevato segno di cultura. Alcuni sanno perfino che l'uomo superiore desidera e provoca contro sé stesso la contraddizione, per avere un avvertimento circa la sua ingiustizia, rimastagli fino allora sconosciuta.[12]

Negare questi aspetti fondamentali della vita significherebbe negare la vita stessa nella sua complessità, e inoltre significherebbe vivere una vita priva di profondità.

Riferendosi ai giovani, Nietzsche sottolinea la loro "bramosità di soffrire" come strumento per fuggire dalla noia, infatti essi si soffermano sull'infelicità e, attraverso la fantasia, donano a questa «l'aspetto di un mostro, allo scopo di poter poi combattere con un mostro»[13].

> […] Il desiderio di distruzione, di mutamento, di divenire può essere l'espressione della forza sovrabbondante, gravida d'avvenire (il mio terminus per tutto questo è, com'è noto, la parola «dionisiaco») […][14]

La sofferenza è legata al nichilismo perché ne è una diretta conseguenza. La messa in discussioni dei valori e la conseguente negazione ("morte di dio"), per alcuni potrebbe essere fondamento di una grande sofferenza dal quale non si riesce a uscire; per altri invece è un'occasione di rinascita. Questo si può cogliere nella conclusione dell'aforisma 343 de *La gaia scienza*:

12 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 297.
13 *Ivi*, aforisma 56.
14 *Ivi*, aforisma 370

> […] le conseguenze per noi, contrariamente a quello che ci si potrebbe aspettare, non sono per nulla tristi e rabbuianti, ma piuttosto come un nuovo genere, difficile a descriversi, di luce, di felicità, di ristoro, di rasserenamento, d'incoraggiamento, di aurora... In realtà, noi filosofi e «spiriti liberi», alla notizia che «il vecchio Dio è morto», ci sentiamo come illuminati dai raggi di una nuova aurora; il nostro cuore ne straripa di riconoscenza, di meraviglia, di presagio, d'attesa – finalmente l'orizzonte torna ad apparirci libero, anche ammettendo che non è sereno, finalmente possiamo di nuovo sciogliere le vele alle nostre navi, muovere incontro a ogni pericolo; ogni rischio dell'uomo della conoscenza è di nuovo permesso […][15]

L'aspetto più rilevate e più innovativo in questo orizzonte risiede nella funzione attiva della sofferenza. Essa richiede una certa disposizione da parte dell'individuo, che gli permetta di accoglierla e trasformarla in risorsa. Il dolore dell'anima non è solo un qualcosa che si verifica dinanzi all'individuo, ma è l'elemento che costringe l'individuo a interrogarsi, a mettere in discussione le proprie certezze e a svilupparne di altre, attraverso l'introspezione. Quindi chi soffre è portato a vedere più in profondità, a cogliere aspetti dell'esistenza che restano invisibili a chi vive in una condizione di apparente equilibrio. Infatti, afferma Alberto Giacomelli, commentatore di Nietzsche, «non vi è conoscenza se non attraverso la sofferenza, ed è questo plesso tenace e indistricabile tra *pathos* e *mathos*, che affonda le sue radici nelle profondità della sapienza tragica antica, a rendere

15 *Ivi*, aforisma 343.

ineliminabile la malattia dell'umano»[16]. Non esiste conoscenza se non ci si interfaccia con la concretezza della vita.

Le illusioni rappresentano un anestetico nei confronti della durezza dell'esistenza e rendono la vita sopportabile. Nella "grande sofferenza" nasce il disincanto, in quanto libera l'uomo da interpretazioni consolatorie e lo espone alla verità. Ed è proprio questo meccanismo che permette l'auto-miglioramento.

Un ulteriore argomento a favore dell'aspetto positivo della "grande sofferenza" è che grazie a essa è possibile distinguere tra loro gli individui, rendendoli unici e autonomi. Questo può accadere perché le esperienze dolorose non sono in nessun caso comunicabili o comparabili. Ognuna di essa è estremamente segnata dalla soggettività, questo crea una distanza con l'altro da sé. In questo senso la sofferenza può essere fattrice di isolamento, ma proprio questo potrebbe diventare condizione per lo sviluppo.

> […] Ciò di cui soffriamo nel modo più profondo e personale è incomprensibile e inaccessibile a quasi tutti gli altri: in ciò restiamo nascosti al prossimo anche se questi mangia con noi dallo stesso piatto. Ma ovunque venga notata la nostra condizione di sofferenti, il nostro dolore è superficialmente interpretato.[17]

Per questo motivo in Nietzsche troviamo un'impossibilità nel concepire l'idea che si possa aiutare l'altro. Il prossimo risulta a noi inconoscibile. Questo mostra «l'indipendenza e l'indifferenza nei confronti delle

16 A. Giacomelli, *Tipi umani e figure della esistenza. Goethe, Nietzsche e Simmel,* Mimesis, Milano-Udine, 2021, p. 94.
17 Nietzsche, *La Gaia scienza*, aforisma 338.

sofferenze altrui»[18], ma non è da intendersi come una difesa nei confronti dell'insensibilità, ma al contrario fa riferimento a una realtà propria dei grandi uomini che non hanno bisogno di "compassione":

> Un vero creatore di sé stesso non ha bisogno di soverchiare gli altri, né ha motivo di compatire o di essere compatito, attivando dinamiche assistenzialistiche: la "durezza" dell'"uomo ben riuscito" (wohlgerathner Mensch) è semmai simile a quella di un ballerino disciplinato, di un attore rigoroso o di un severo regista di sé.[19]
>
> Questo dimostra che è autonomo solo colui che non ha bisogno di qualcuno che riconosca la sua condizione sofferente[20].

Tutta questa riflessione porta a parlare della salute che è sempre soggettiva. Nell'aforisma 120 Nietzsche afferma che la vera virtù è la salute della propria anima; «infatti una salute in sé non esiste e tutti i tentativi per definire una cosa siffatta sono miseramente falliti. Dipende dal tuo scopo, dal tuo orizzonte, dalle tue energie, dai tuoi impulsi, dai tuoi errori e, in particolare, dagli ideali e dai fantasmi della tua anima, determinare che cosa debba significare la salute anche per il tuo corpo»[21].

In definitiva, ne *La gaia scienza* la sofferenza non è ciò che limita la vita o la felicità, ma ciò che rende possibile la loro intensificazione. Seguendo le parole di Francesco Cattaneo e di Carlo Chiurco, «non è nonostante il dolore e la sofferenza, vale a dire, prescindendo da essi, bensì proprio in relazione a essi, che l'essere umano è chiamato a maturare un

18 A. Giacomelli, *Compassione, autonomia e vulnerabilità. Considerazioni sull'etica di Nietzsche a partire da Martha C. Nussbaum*, *Autonomia e vulnerabilità*, in "Paradosso", a cura di Giacomini B. e Marin F., n.1, Il poligrafo, Padova, 2021, p. 39.
19 *Ivi*, p. 41.
20 *Ivi*, p. 44.
21 *Ivi*, aforisma 120.

orizzonte di significato, di scopo e di gioia nella sua vita»[22]. Nietzsche, infatti, invita a non allontanare la sofferenza, ma piuttosto a imparare a farne uso, riconoscendola come una delle principali risorse della vita stessa. Solo attraverso questo rapporto, l'uomo può davvero cogliere l'essenza dell'esistenza.

1.3 LA SOFFERENZA INTERIORIZZATA: COSTRUZIONE PSICOLOGICA E CULTURALE

Nonostante l'analisi approfondita di Nietzsche sulla funzione positiva della sofferenza, è doveroso sottolineare che questo meccanismo non è automatico e, per tale motivo, è molto semplice che l'uomo cada in errore e si distanzi da essa o addirittura la neghi. In un frammento de *La gaia scienza*, viene mostrata l'incapacità dell'uomo di sostenere qualsiasi pensiero riguardante il dolore o la sofferenza:

> […] oggi si odia il dolore molto più di quanto non facessero gli uomini di una volta e se ne fa un gran dir male, molto peggio di quanto non si sia mai fatto: anzi la stessa presenza del dolore ci appare come un pensiero a malapena tollerabile.[23]

L'individuo che attua questo comportamento, invece che allontanarsi dalla sofferenza, la cristallizza e ne consegue un maggior patimento dell'anima. Seguendo le parole di O' Sullivan «La repressione, la falsa sublimazione, un voltare le spalle alla dimensione terrena, alla responsabilità creativa, è il terreno fertile per la noia e la depressione. Lo spostamento delle emozioni

22 F. Cattaneo, C. Chiurco, *L'estetica di Nietzsche: l'umano tra salute e malattia*, in "Studi di estetica", fasc. 27, 2023, p. 14.
23 Nietzsche, *La Gaia scienza*, aforisma 48.

sepolte e ripudiate in forse formazione moralizzante accelera la crescita del pessimismo, della denigrazione e infine del nichilismo»[24].

In particolare, Nietzsche individua nella morale cristiana uno dei principali agenti della trasformazione della sofferenza da elemento vitale a "scelta" dell'uomo. Rappresenta un fattore di oppressione interiore dovuta alla convinzione di doversi allontanare dalla sofferenza, che viene vista dai teologi come una condizione grave che necessita, di conseguenza, una «terapia dura»[25]. Il conseguente progetto di palliazione della sofferenza mostra l'«imbarazzante incomprensione della complessità della condizione umana»[26].

Per comprendere questa dinamica malsana è necessario comprendere cosa si intenda per "sofferenza interiorizzata". Essa indica uno stato dell'essere in cui la sofferenza smette di essere un semplice accadimento del *panta rei* (*πάντα ῥεῖ*)[27] eracliteo e diventa la conseguenza diretta della propria insufficienza morale. «Il fondatore del cristianesimo pensava che per nessun'altra cosa soffrono gli uomini tanto fortemente quanto per i loro peccati: è stato il suo errore […] Ma i cristiani hanno saputo dar più tardi ragione al loro maestro e donare al suo errore la consacrazione della verità»[28]. La sofferenza in questi termini è un segno di colpa, di inadeguatezza, è qualcosa che si merita. *Leid* perde il suo carattere naturale e assume carattere del tutto morale, alimentando un circolo vizioso di colpa

24 L. O' Sullivan, *Nietzsche and pain*, in "Journal of Nietzsche Studies", no.11, pp. 13 - 22, 1996, p. 4.
25 *Ivi*, aforisma 326.
26 Scheler, *Il senso della sofferenza*, p. 15.
27 Termine greco che significa letteralmente "tutto scorre". Riassume la dottrina del divenire di Eraclito, secondo cui la realtà è in continuo mutamento, trasformazione e movimento. Nulla è permanente.
28 Nietzsche, *La Gaia scienza*, aforisma 138.

e autopunizione. Ancora, Moreno Montanari dona una definizione chiara di cosa sia la sofferenza distorta:

> […] la forma distorta della sofferenza è quella che tende a patologizzarla, a leggerla come disfunzione dell'individuo, quasi come fosse una sua colpa […][29].

Nietzsche interpreta questa trasformazione come una forma di violenza simbolica esercitata dalla cultura religiosa, che trasforma l'essere umano in un soggetto permanentemente in debito con un'autorità trascendente. La religione cristiana radicalizza questo meccanismo psicologico, presentandolo come necessario per la salvezza dell'anima. Per questo motivo, la sofferenza interiorizzata svolge, nel contesto della morale cristiana, un ruolo di controllo in quanto rende l'individuo responsabile del proprio patimento e questo lo porta ad analizzare criticamente ogni sua intenzione nell'agire. È sulla base di questa consapevolezza che nasce il senso di colpa, che adesso viene visto come un mezzo utile per l'auto-disciplinamento.

Inoltre, secondo il "sentimento ebraico" è giusto reprimere i propri impulsi e le proprie emozioni più profonde per evitare di compiere azioni moralmente indegne; infatti «solo con l'annientamento della passione e con il silenzio del volere nasce ogni felicità! »[30]. Seguendo le parole di Nietzsche «se si insiste nel vietarci di esprimere le passioni, come qualcosa da lasciare alla «gente comune», alle nature grossolane, borghesi, zotiche; se non si vuole dunque reprimere le passioni stesse, ma solo il loro linguaggio e la loro mimica – si raggiungerà nondimeno, insieme a tutto ciò, precisamente quello

29 M. Montanari, *Sull'utilità e il danno della sofferenza per la vita*, in "Doppiozero", 2026, p.2.
30 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 326.

che non si vuole: se non proprio la repressione delle passioni per lo meno il loro indebolimento e la loro trasformazione»[31].

Nietzsche critica radicalmente questa struttura psicologica e culturale perché la sofferenza, che nella sua natura è parte inevitabile della vita stessa, in questo contesto viene caricata di un significato negativo che la rende paralizzante. A questo punto l'individuo non è più in grado di utilizzarla per la crescita interiore del sé, ma la subisce come conseguenza della sua bassezza morale. Per il filosofo tedesco, tutto ciò porta a un tipo di sofferenza maggiore e più duratura che deriva dal nostro modo di interpretarla. Diventa una sofferenza costruita dall'uomo stesso che si alimenta da sola e per tale motivo rischia di diventare condizione stabile della propria esistenza. In questo senso la sofferenza interiorizzata rappresenta una negazione della vita.

Ne *La gaia scienza*, Nietzsche propone di liberare la sofferenza dalle sovrastrutture morali che la appesantiscono per restituirle il proprio carattere, cioè quello di esperienza vitale. Attuando questo processo, l'uomo smette di interpretare la sofferenza come segno di colpa e inizia a riconoscerla per quella che è nella realtà. Questa trasformazione deve interfacciarsi inevitabilmente con il fatto che la sofferenza interiorizzata è ormai troppo radicata nella cultura occidentale e nelle strutture psicologiche degli individui. Risulta molto complicato superare questa impostazione del vissuto, infatti l'unica opportunità per il cambiamento risulta essere l'accettazione di un'esistenza capace di affermarsi anche nel dolore e nella sofferenza, che non ricorre a rimedi trascendenti utili solo a evadere dalla vera e propria condizione esistenziale.

31 *Ivi*, aforisma 47.

Alla fine dell'aforisma 107 de *La gaia scienza* si legge esplicitamente la necessità dell'uomo di alleggerirsi da tutti i pesi che lo continuano a tormentare e questo è possibile attraverso l'arte:

> […] Dobbiamo, di tanto in tanto, riposarci dal peso di noi stessi, volgendo lo sguardo là in basso su di noi, ridendo o piangendo su di noi da una distanza di artisti: dobbiamo scoprire l'eroe e anche il giullare che si cela nella nostra passione della conoscenza, dobbiamo, qualche volta, rallegrarci della nostra follia per poter restare contenti della nostra saggezza! E, proprio perché in ultima istanza siamo gravi e seri e piuttosto dei pesi che degli uomini, non c'è nulla che ci faccia tanto bene quanto il berretto a sonagli: ne abbiamo bisogno di fronte a noi stessi – ogni arte tracotante, librata in aria, danzante, irridente, fanciullesca e beata ci è necessaria per non perdere quella libertà al di sopra delle cose che il nostro ideale esige da noi. […] "Dobbiamo poter sovrastare anche la morale: e non soltanto starcene impalati lassù con l'angosciosa rigidità di chi teme a ogni istante di scivolare e di cadere; ma anche librarci su di essa e giocarci! Come potremmo perciò fare a meno dell'arte, e anche del giullare? – Finché continuerete a provare in qualche modo vergogna di voi stessi, non sarete dei nostri![32]

È da sottolineare che nella critica a ogni tipo di culto che idolatra una determinata idea, Nietzsche risulta avere dell'incoerenza, come mostrato da Alberto Giacomelli:

> L'immagine dello Zarathustra di Nietzsche come figura perentoriamente anti-religiosa non è del resto priva di problematicità, se il protagonista del poema nietzscheano teme che i propri discepoli

32 *Ivi*, aforisma 107.

scambino i suoi insegnamenti per una sorta di fede e ne facciano un culto [...], egli tuttavia afferma anche: «Voglio difendere in anticipo il mio pensiero! Esso deve essere la religione delle anime più libere, serene e sublimi [...]». Nietzsche sembra dunque oscillare, per quanto riguarda il messaggio di Zarathustra, tra una negazione della religiosità tout court e l'auspicio della fondazione di una nuova «religione del coraggio», una «Religion nouvelle»[33].

In conclusione, la sofferenza interiorizzata rappresenta, in questo contesto nietzschiano, una tra le forme più alte di alienazione dell'essere umano. Essa nasce dall'intreccio tra costruzioni culturali e dinamiche psicologiche, che trovano della religione cristiana un grande mezzo di diffusione. Seguendo la concezione cristiana della sofferenza, l'uomo si separa dalla propria energia vitale e finisce per andare contro sé stesso, attraverso la colpa. Nietzsche prova a recuperare la sofferenza come esperienza autentica che deve essere usata come mezzo di crescita e non come una condanna per le proprie azioni, ricostruendo così un mondo «non più religioso, ma soltanto metafisico»[34].

33 A. Giacomelli, *La sublime tentazione del bene. Nietzsche e la trasvalutazione del valore supremo*, in *La cognizione del bene. Prospettive storico-critiche per un'etica del presente*, a cura di Dalla Valle M. e Zanin F., Il poligrafo, Padova, 2024, pp. 200-201.
34 *Ivi*, aforisma 151.

CAPITOLO 2 – Il dolore ne *La gaia scienza*

2.1 LA DEFINIZIONE DEL TERMINE "*SCHMERZ*"

Negli scritti di Nietzsche oltre alla presenza del termine "*Leid*" che, come esposto in precedenza, indica il dolore dell'anima, si trova molto spesso anche il sostantivo "*Schmerz*", che indica invece il puro dolore corporeo e infatti rimanda a una dimensione fisica.

Dal punto di vista etimologico, *Schmerz* deriva dall'antico alto tedesco (VIII - XI secolo) e, dal punto di vista semantico, indica una sensazione estremamente spiacevole che si manifesta nel corpo umano a causa di cambiamenti patologici o stimoli dannosi, esso colpisce la psiche umana e provoca profondo dolore e conseguente sofferenza[35].

Nel contesto linguistico, in particolare nel tedesco contemporaneo si parla ad esempio di *Kopfschmerz* (mal di testa) o *Bauchschmerz* (mal di pancia), evidenziando come il termine si riferisca principalmente a un dolore localizzato in una parte del corpo e che ha una causa specifica identificabile[36].

Platone fu il primo a elaborare una teoria sistematica che distingueva il dolore fisico da quello psicologico, che è una conseguenza diretta della sua filosofia, caratterizzata dal dualismo anima-corpo. Secondo la sua filosofia, il dolore è una sensazione fisica che nasce da uno squilibrio o da una mancanza, ad esempio la fame che indica la mancanza di cibo[37].

---

35 *Schmerz,* in *Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache* (DWDS), https://www.dwds.de/wb/Schmerz?o=schmerz

36 *Ibidem.*

37. Questa interpretazione si può trovare nel *Filebo* di Platone dove Socrate, Filebo e Protarco discutono per capire se la vita felice sia basata sul piacere o sulla ragione, ma alla fine comprendo che la vita felice è data dalla combinazione armoniosa di entrambi.

Proprio per il fatto che il termine rimanda alla dimensione corporea, è importante sottolineare che provare un dolore fisico significa prendere un'immediata consapevolezza della propria corporeità attraverso la sensazione spiacevole e l'attivazione del sistema nervoso. A tale esperienza non può essere attribuita il carattere di oggettività, in quanto l'intensità e la percezione dipendono esclusivamente dal soggetto che può avere una soglia del dolore più o meno alta.

È importante non confondere la sofferenza con il dolore. Facendo l'analisi di questi due sostantivi si trovano delle differenze: *Leid* in nessun caso può essere comunicato e compreso dall'altro da sé, mentre *Schmerz* è comunicabile «solo in ordine al fatto (e all'intensità) del suo esserci»[38]. Questo facilita la comprensione reciproca e le relazioni sociali, funge da mediazione anche se non può racchiudere la complessità dell'esperienza vissuta. «Il fatto, poi, che il dolore si dia come localizzato in una certa parte del mio corpo - è il piede, la mano, il ginocchio che mi fa male -, spiega per quale motivo esso abbia 'solo' una presa indiretta sul mio essere, mentre la sofferenza ce l'ha sull'intero della mia esistenza. Nel caso dei sentimenti puri dell'anima, infatti, non possiamo riferirci "a un organo o alla localizzazione del vissuto stesso, come siamo abituati a fare quando chiediamo a qualcuno: 'dove ti fa male?»[39]; infine, «mentre il dolore resta qualcosa di attuale e localizzato, pur nella sua capacità di introflettere l'apertura internazionale del soggetto, la sofferenza tende al contrario di impossessarsi di tutto il nostro essere»[40].

38 Scheler, *Il senso della sofferenza*, p. 14.
39 *Ivi*, p. 13.
40 *Ivi*, p. 15.

Inoltre, a causa della sua intensità, il fenomeno del dolore fisico è qualcosa che inevitabilmente si percepisce. Per questo motivo si colloca nel dominio dell'esperienza empirica e della conoscenza; infatti, «chi improvvisamente provi un intenso dolore è come distaccato e sottratto dalla relazione (intenzionale) con l'ambiente in cui si trova»[41].

In conclusione, il termine *Schmerz* indica un concetto specifico che riguarda la percezione della propria corporeità. Questo tipo di dolore viene profondamente esperito da Nietzsche stesso, per questo motivo ha studiato nel corso della sua vita, il modo in cui approcciarsi a esso e ha cercato di definire il posto del dolore nel vissuto dell'umanità.

2.2 IL DOLORE COME ELEMENTO INEVITABILE

Come per la sofferenza, il dolore non viene inteso come una condizione eliminabile attraverso mezzi morali, religiosi o scientifici. Al contrario, il dolore fisico appartiene all'uomo nella misura in cui esso è un essere vivente, in quanto è esposto al divenire. Come dice Massimiliano Mattiuzzo «forse dovremmo metterci in testa una volta per tutte che la vita è anche dolore, e non ha alcun senso volerne una priva»[42].

Il dolore appare subito come elemento inevitabile all'uomo dal momento in cui prende consapevolezza del fatto che nulla è stabile o definitivo: la vita è sottoposta al cambiamento continuo, alla decadenza e alla morte. «Non esistono sostanze eternamente durature: la materia è un errore, né più né meno del dio degli Eleati»[43]. Per questo motivo il dolore

41 *Ivi*, p. 14.
42 M. Mattiuzzo, *Fuga dal dolore*, in "La Chiave di Sophia", 2024, p.1
43 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 109.

non può essere eliminato in qualsivoglia modo, il dolore è la normalità del vivere e non una sua deviazione. L'individuo è, riprendendo Platone, costituito di un'amina e di un corpo, di conseguenza il dolore fisico non è qualcosa di esterno rispetto alla sua stessa identità.

Il carattere inevitabile del dolore deriva principalmente dalla natura limitata del corpo umano. Per natura esso è sottoposto al deterioramento e al conseguente dolore, questo lo impone la vita biologica. L'umanità ha sempre cercato di trovare rimedi al dolore attraverso lo sviluppo scientifico, con l'obiettivo di attenuare il carattere tragico della corporeità. Tuttavia, nessun progresso potrà mai eliminare totalmente il dolore dalla vita dell'individuo, perché esso appartiene alla vita organica.

Infatti, ogni sviluppo del corpo implica inevitabilmente una forma di dolore fisico. La nascita stessa rappresenta il primo grande trauma corporeo dell'esistenza umana: il parto comporta per la madre un dolore intenso legato allo sforzo fisico e alla trasformazione del corpo. Nel momento successivo al parto, anche il neonato sperimenta la prima condizione dolorosa, poiché il passaggio dall'ambiente uterino al mondo esterno implica un cambiamento radicale: il primo respiro, reso possibile dalla dilatazione dei polmoni e dall'inizio della respirazione spontanea, è accompagnato da una sensazione di dolore e tensione fisica. Questa breve analisi del parto mostra che, fin dall'inizio della vita di ogni individuo, il dolore è necessario per lo sviluppo corporeo. Questo tipo di dolore rappresenta «un'ascesa della vita» [44], infatti la madre prova un'intensa gioia subito dopo l'esperienza dolorosa, al punto da dimenticarsene.

44 Scheler, *Il senso della sofferenza*, p. 80.

Nietzsche critica l'uomo moderno perché cerca di evitare la sofferenza attraverso ogni comfort e la ricerca continua del piacere. Tuttavia, questa fuga rende gli uomini deboli e incapaci di relazionarsi con la durezza della vita. Riferendosi agli uomini di altri tempi dice:

> Allora un uomo portava fino in fondo la sua ricca scuola di sofferenze e privazioni fisiche e perfino in una certa crudeltà verso di sé, in una volontaria consuetudine col dolore, ravvisava un mezzo a lui necessario della propria conservazione; allora, si educava la propria cerchia alla tolleranza del dolore; allora, il dolore veniva inflitto volentieri e si vedeva piombare su altri quel che v'è di più temibile sotto questo riguardo senza alcun altro sentimento all'infuori di quello della propria personale sicurezza.[45]

Inoltre, il dolore non riguarda solo lo stato biologico del corpo ma influenza profondamente anche l'attività dell'anima. Questo succede perché soffrire di qualche malattia, come quella cronica di Nietzsche, significa modificare la propria relazione con il mondo circostante a causa di deficit provocati dalla malattia che limitano il normale vivere dell'individuo. Seguendo le parole di Massimiliano Mattiuzzo «la corporeità diviene, infatti, luogo di verità, di trasformazione e scenario in cui si manifesta la possibilità tangibile di una nuova esperienza umana. Chi affronta, ad esempio, una condizione fisica cronica o attraversa una diagnosi inaspettata vive una profonda mutazione della percezione della temporalità, così come ridefinisce gli stadi di priorità direzionando il proprio agire verso un corpo che si impone come protagonista assoluto di un ascolto necessario»[46].

---

45 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 48.
46 M. Mattiuzzo, *La solitudine del corpo malato: Nietzsche e la sofferenza*, in La Chiave di Sophia, 2025, p. 1.

Questo, a meno che si sia abbastanza "duri" da riuscire a convivere con il disagio, provoca una sofferenza forte e spesso duratura. È probabile che l'uomo sofferente si aggrappi alla speranza e alle illusioni religiose proprio per trovare un modo per sopravvivere a tale condizione, e questo secondo Nietzsche è un atteggiamento di un uomo debole.

> Gli insoddisfatti deboli e per così dire femminei sono fertili di ritrovati per abbellire e approfondire la vita; gli insoddisfatti forti – le persone virili tra di loro, per restare nell'immagine – lo sono per il miglioramento e la sicurezza dell'esistenza. I primi mostrano la loro fragilità e la loro anima femminile nel fatto che per un po' si lasciano illudere volentieri e si contentano talvolta d'un po' d'ebbrezza e di fantasticherie; ma nel complesso non c'è mai nulla che li appaghi e soffrono dell'inguaribile loro scontentezza; sono inoltre i sostenitori di tutti quelli che sanno ammannire consolazioni oppiacee e narcotiche e proprio per questo se la prendono con quelli che tengono in maggior conto il medico del prete – è in tal modo che essi contribuiscono al perdurare dei reali stati di necessità![47]

Ne *La gaia scienza* il dolore fisico permette quindi di selezionare gli individui forti e quelli deboli: gli individui elevati sono coloro che riescono a vivere dolore e sofferenza senza farsi schiacciare.

> Che cosa rende eroici? Muovere incontro al proprio supremo dolore e insieme alla propria suprema speranza[48].

Il corpo diventa così il luogo dove si misura la forza interiore di un uomo.

47 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 24.
48 *Ivi*, aforisma 268.

Data l'analisi del concetto di dolore «nasce, dunque, un nuovo modo di leggere la grande salute: il corpo sano non è semplicemente armonia delle parti, quanto, piuttosto, una forza capace di attraversare il dolore riconoscendo la malattia stessa come parte costitutiva dell'esperienza umana»[49].

In conclusione, *Schmerz* viene interpretato come qualcosa di inevitabile nel vissuto umano a partire dalla nascita fino alla morte. Il dolore è per natura biologico, parte integrante dello sviluppo del corpo in tutte le sue fasi di vita, compresa la morte. Riguardo a quest'ultima, Nietzsche consiglia al lettore e a sé stesso di guardarsi «dal dire che morte sarebbe quel che si contrappone alla vita. Il vivente è soltanto una varietà dell'inanimato e una varietà alquanto rara»[50].

2.3 IL VALORE FORMATIVO DEL DOLORE

Data l'analisi del carattere ineliminabile del dolore nella vita dell'individuo, è adesso necessario definire il ruolo che esso ha.

Il dolore fisico (Schmerz) acquista un valore formativo essenziale, poiché costringe l'individuo a confrontarsi con i propri limiti e con la precarietà della condizione umana. «Ciò che chiamiamo 'dolore' è solo il 'prendere coscienza' della limitazione e dell'inibizione necessaria per la salvaguardia del tutto che una parte dell'unità vitale (si chiami cellula, tessuto, organo, apparato) sperimenta perché inglobata in un intero organizzato come elemento destinato a servire»[51]. Il corpo umano risulta

49 Mattiuzzo, *La solitudine del corpo malato: Nietzsche e la sofferenza,* p.1.
50 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 109.
51 Scheler, *Il senso della sofferenza*, p. 79.

essere il modo attraverso cui l'anima comunica con l'individuo, il dolore ci permette di prendere consapevolezza dei pericoli e di ipotetici stati di disagio, ma non per evitarli in futuro ma «piuttosto serve come funzione di valutazione, segnando certe condizioni come indesiderabili»[52]. Un intero aforisma espone il carattere salvifico che il dolore ha in sé, non sorvolando sulla sua natura dolorosa:

> Nel dolore c'è tanta saggezza quanta nel piacere: al pari di quest'ultimo, esso appartiene alle energie di prim'ordine che conservano la specie. Se non fosse così, esso sarebbe perito da un pezzo: che faccia male non costituisce un argomento contro di esso, è la sua natura. Ascolto nel dolore il grido di comando del capitano della nave: «Ammainate le vele!». L'ardito navigatore «uomo» deve essersi esercitato a disporre le vele in mille modi, altrimenti sarebbe stato liquidato anche troppo presto, e troppo presto l'oceano lo avrebbe inghiottito. Dobbiamo saper vivere anche con energia ridotta: non appena il dolore dà il suo segnale d'allarme, è giunto il tempo di ridurla – un qualche grosso pericolo, una burrasca sta avanzando, e facciamo bene a «gonfiarci» il meno possibile. – È vero che ci sono uomini i quali, all'approssimarsi del grande dolore, odono il grido di comando esattamente opposto, e che mai come quando la procella si sta levando v'affissano gli occhi con maggior fierezza, combattività e gioia; anzi è il dolore stesso a dar loro i momenti più grandi! Sono gli uomini eroici, i grandi portatori di dolore dell'umanità: quei pochi o rari individui per cui è appunto necessaria la stessa apologia come il dolore in generale – e, in verità, non gliela dobbiamo negare! Sono forze di prim'ordine che conservano e promuovono la specie: non fosse altro perché si

52 O' Sullivan, *Nietzsche and pain*, p. 3.

> oppongono al benessere e non nascondono la loro ripugnanza per questo tipo di felicità.[53]

Secondo Max Scheler «tutti i dolori e le sofferenze hanno un senso» [54], e in accordo con Nietzsche, cita:

> Le vertigini di fronte a un precipizio significano: "torna indietro!", in modo da impedirci di cadere, mostrando in anticipo il fantasma della possibile caduta – prima che cominciamo di fatto a precipitare. La paura, che rivela – anticipandolo – il pericolo di un possibile 'danno vitale', ci facilita in questo modo la fuga.[55]

Il dolore disincanta l'uomo dalla sua illusione di essere autosufficiente. Nella condizione di disagio l'uomo si scopre dipendente nei confronti della materia, si apre davanti a lui una visione più profonda priva di superficialità, che invece è propria dello stile di vita di un uomo in salute. L'uomo che attraversa il dolore senza fuggire sviluppa una maggiore consapevolezza di sé e permette l'auto-miglioramento. Si veda al riguardo l'aforisma 19:

> Mettete alla prova la vita degli uomini e dei popoli migliori e più fecondi, e domandatevi se un albero, che deve crescere superbo in altezza, possa fare a meno del maltempo e della bufera: se inclemenza e contrarietà dall'esterno, se una qualche forma di odio, di gelosia, di caparbietà, di diffidenza, di durezza, di avidità e di violenza non appartenga alle condizioni più favorevoli, senza le quali è a malapena passibile, sia pure nella virtù, un grande sviluppo. Il veleno, che fa

53 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 318.
54 Scheler, *Il senso della sofferenza*, p. 73.
55 *Ivi*, p. 72.

perire la natura più fragile, rinvigorisce il vigoroso – per costui non ha neppure il nome di veleno.[56]

Un aspetto importante nella filosofia nietzschiana è occupato dal rapporto che c'è tra dolore e conoscenza. Molte delle conoscenze nascono da una condizione dolorosa del corpo; infatti, Janaway afferma che «Il corpo è destinato a soffrire, mentre la mente è destinata a plasmare qualcosa di bello a partire dalla sofferenza del corpo»[57].

Nietzsche ha vissuto la sua vita assoggettato dall'esperienza della malattia corporea: ha avuto violente emicranie, disturbi della vista, crisi nervose e il costante deterioramento fisico. Questa sua condizione ha influenzato molto la sua prospettiva filosofica. È stato portato da essa a vedere la malattia non come qualcosa da vivere passivamente, ma come un'occasione di introspezione e conoscenza profonda. Da questo maturò la sua concezione che non nega il dolore, ma la vede come qualcosa da attraversare e trasformare attraverso la forza creativa. In questo senso, la sofferenza fisica possiede una funzione rivelatrice.

Sì, nel fondo più intimo della mia anima mi sento riconoscente verso tutte le mie miserevoli condizioni e infermità e verso tutto quello che in me è pur sempre imperfetto: poiché simili circostanze mi lasciano sempre aperte alle spalle cento porte segrete dalle quali posso sfuggire alle abitudini durature.[58]

56 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 19.
57 C. Janaway, *Nietzsche: On suffering– Analysis*, in *The great conversation*, 2015, p.1.
58 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 295.

«Nietzsche sostiene, infatti, di provare lietezza nella costante sete di conoscenza che nasce dalla malattia stessa ed è proprio questo che gli ha permesso di superare il tormento e la disperazione patita a livello fisico» [59].

Inoltre, per dimostrare l'importanza che Nietzsche attribuisce al suo dolore, gli dona addirittura un nome, utile a rendere l'idea delle caratteristiche della malattia:

> Ho dato un nome al mio dolore e lo chiamo «cane» – esso è tanto fedele, tanto invadente e spudorato, tanto capace di svagare, tanto assennato, come ogni altro cane – e io posso apostrofarlo e sfogare su di lui i miei malumori: come altri fanno con i loro cani, servitori e donne.[60]

Si nota poi come la capacità artistica in tutte le sue espressioni, la profondità di pensiero o la creatività derivino tutte da condizione precarie che permettono all'uomo di spingersi oltre ciò che conosce per cercare la comprensione della realtà. Proprio per questo il dolore è una delle manifestazioni più intense della vita.

Il valore formativo del dolore consiste dunque nel fatto che attraverso il limite, la vulnerabilità e la sofferenza corporea, l'individuo sviluppa una condizione superiore di esistenza, fondata sulla piena accettazione di *Schmerz.* Ma l'aspetto più importante è che il dolore insegna a sentire sé stessi.

59 Mattiuzzo, *La solitudine del corpo malato: Nietzsche e la sofferenza,* p.1.
60 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 312.

CAPITOLO 3 – Trasformazione del dolore in gioia

3.1 ACCETTAZIONE DEL DOLORE E SENSO DELLA NOBILTÀ

Dopo aver mostrato che dolore e sofferenza sono ineliminabili, Nietzsche propone una via migliore rispetto a ciò che viene consigliato dalla religione o dai moralisti: non bisogna fuggire dalle condizioni dolorose nelle sue due forme, ma sarebbe meglio accettare ciò che accade, vivendo il presente in cui ci troviamo con passione.

La vera svolta che si trova nella filosofia nietzschiana è proprio l'accettazione del dolore, che rappresenta il momento in cui l'individuo smette di opporsi all'esistenza e, al contrario, riesce a riconoscere la sua complessità. L'uomo libero è colui che riesce a guardare il dolore senza paura, riconoscendo che «è assolutamente impossibile vivere in generale senza oblio»[61].

> […] si giudica oggi che 'l'esistenza è qualcosa di male'. Ebbene? Il rimedio contro 'la pena' ha un nome: pena[62].

Prendendo la consapevolezza di questo, l'umanità si rende conto che non solo il riso e la gioiosa leggerezza della saggezza, ma anche il tragico, con tutta la sua profonda e nobile irrazionalità, fanno parte degli strumenti e delle condizioni necessarie alla sopravvivenza[63].

Riprendendo la distinzione nietzschiana tra nobili e volgari, l'aforisma 3 de *La gaia scienza* mostra come ai nobili viene attribuita *un'infermità della ragione* da parte dei volgari, che non riescono a comprendere il loro modo

---

61 F. Nietzsche, *Unzeitgemässe Betrachtungen, Zweites Stück: Vom Nutzen und Nachteil der Historie für das Leben*, Basilea, 1874; tr. it. di Giametta S., *Sull'utilità e il danno della storia per la vita*, a cura di G. Colli e M. Montinari, Adelphi, Milano, 1998, p.14.
62 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 48.
63 *Ivi*, aforisma 1.

di vivere la propria vita e si domandano: «Come ci si può rallegrare del proprio svantaggio? Come si può a occhi bene aperti incorrere nel proprio svantaggio?»[64]. L'essere nobile è come un animale che, pur mettendo a repentaglio la propria vita, difende i propri cuccioli oppure segue la femmina nel periodo dell'accoppiamento fino alla morte, non riflette né sul rischio né sulla fine che potrebbe incontrare. In quei momenti la ragione si arresta, perché il desiderio di proteggere la prole o di non perdere l'oggetto del proprio istinto lo assorbe completamente. Diventa così ancora più irrazionale, proprio come accade all'uomo nobile e generoso. Anche quest'ultimo è travolto da emozioni tanto intense che l'intelligenza smette di guidarlo e finisce per servire quei sentimenti: al posto della mente prevale il cuore, ed è allora che si parla di "passione". L'uomo superiore è colui che vive con leggerezza, non pianifica e accetta ciò che gli accade proprio perché fa parte di quello che volontariamente vuole vivere, prendendosi la responsabilità dei possibili rischi. Questo è il vero vivere e quindi «essere nobili – potrebbe allora forse voler dire: 'Avere delle follie per la testa'»[65].

> Che cosa rende 'nobile'? […] il fatto che la passione, da cui l'uomo nobile è posseduto, è a insaputa di lui stesso una particolarità: è usare un metro di valore raro e singolare, e quasi una follia; è sentir roventi le cose che per tutti gli altri si rivelano fredde al contatto: è un divinare valori per i quali non è ancora inventata la bilancia; un sacrificare su altari che sono consacrati a un dio ignoto; un coraggio che non vuole onori: una pienezza di sé stessi che trabocca e si partecipa a uomini e cose.[66]

64 *Ivi,* aforisma 3.
65 *Ivi,* aforisma 20.
66 *Ivi,* aforisma 55.

Al contrario, il rinunciatario pensa che eliminare qualcosa che secondo lui potrebbe danneggiare la sua serenità sia la scelta più saggia, ma questo lo porta a eliminare ciò che per lui è piacevole con l'unico scopo di evitare il dolore e accrescere la sua altezza[67]. Nietzsche che è contrario allo stile di vita del rinunciatario dice:

> Non si sogna, oppure si sogna in modo interessante. – Si deve imparare a fare altrettanto nella veglia: non vegliar per nulla o vegliare in modo interessante[68].

E ancora:

> Il segreto per raccogliere dall'esistenza la fecondità più grande e il diletto più grande, si esprime così: vivere pericolosamente![69].

Dai due diversi modi di vivere, dove uno è caratterizzato dal sentire poco e dal continuare a vivere come se niente toccasse la quiete e l'altro dal sentire troppo e quindi essere estremamente sensibili, si generano due diversi rischi:

> Ignorate del tutto quel che state vivendo, correte come ebbri attraverso la vita e di tanto in tanto piombate giù da una scala. Ma con tutto ciò, grazie alla vostra ebbrezza, non vi spezzate le ossa: i vostri muscoli sono troppo fiacchi e troppo ottusa la vostra testa, per trovare le pietre di questa scala così dure come le troviamo noialtri! Per noi la vita è un pericolo più grande: noi siamo di vetro – guai se ci urtiamo! E tutto è perduto, quando noi cadiamo![70]

Il fatto che il dolore debba essere accolto viene suggerito anche dal titolo stesso dell'opera in questione, dove "gaia scienza" richiama un sapere

67 *Ivi,* aforisma 27.
68 *Ivi,* aforisma 232.
69 *Ivi,* aforisma 281.
70 *Ivi,* aforisma 154.

gioioso, leggero e soprattutto capace di confrontarsi con gli aspetti più drammatici dell'esistenza, senza cadere in un *pessimismo romantico*[71]; al contrario l'uomo va incontro a un *pessimismo dionisiaco*[72], in cui si riconoscere la tragicità della vita ma la si accetta così com'è. Ne deriva che la leggerezza nietzschiana non è sinonimo di superficialità, ma sta nella capacità di sostenere il peso della vita.

La questione da sottolineare è che, una volta accettato il dolore, l'uomo riesce a trasformarlo in qualcosa di bello. «È vitale per Nietzsche abbracciare il dolore, e letteralmente vitale anche considerare i dolori passati come qualcosa che dobbiamo vedere come voluto da noi stessi. (Per redimere il passato e trasformare ogni "Così fu" in un "Io lo volli così")»[73].

> Dagli artisti si dovrebbe imparare a fare questo passaggio, loro «son di continuo intenti a escogitare invenzioni e giuochi di prestigio di questo genere; ad allontanarsi dalle cose, finché molto di esse non lo si vede più e molto invece si deve aggiungere con i nostri occhi per vederle ancora – oppure a vedere le cose di sbieco e come in uno scorcio – o a disporle in modo che in parte restino dissimulate e offrano soltanto la possibilità d'intravvederle in prospettiva – ovvero a contemplarle attraverso un vetro colorato o alla luce del tramonto – o a dar loro una superficie e un'epidermide che non abbia una piena trasparenza: tutto questo dobbiamo imparare dagli artisti, e per il resto essere più saggi di loro[74]. L'idea di vedere le cose che accadono attraverso la lente che si vuole viene mostrata da un uomo che continua a riscontrare

71 *Ivi,* aforisma 370. Per pessimismo romantico si intende la posizione dell'uomo in cui odia e va contro ogni aspetto della sua sofferenza, e in questo crea l'immagine della sua tortura.
72 *Ibidem.*
73 O' Sullivan, *Nietzsche and pain*, p. 3.
74 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 299.

insuccessi, ma al posto di farsi abbattere dalla delusione provata, pensa che qualcos'altro gli riuscirà, ed è grazie a questo che può con fierezza affermare di possedere più vita di molti altri[75].

Questa prospettiva implica una ridefinizione del concetto di felicità. Nella filosofia di Nietzsche la felicità è vista come pienezza, che include anche il dolore. L'individuo che accetta la sua vita non cercherà di allontanarsi dalla sofferenza o dal dolore, ma questi vengono integrati consapevolmente e soprattutto senza bisogno dell'altro da sè. «"Buona" è dunque una persona che si governa da sola, che non è schiava della fortuna o dagli eventi dipendenti dal caso. Comandando e possedendo sé stesso, l'essere umano possiede e governa tutto ciò che gli serve per essere felice[76].

Questa idea trova espressione nel concetto di *grande salute*: «la salute non combacia con l'assenza della malattia ma, piuttosto, con la capacità di superarla e di vivere nella relazione con essa»[77]. La grande salute è un processo continuo, è «una salute che non soltanto si possiede, ma che di continuo si conquista e si deve conquistare»[78]. Al contrario, L'"ultimo uomo" ha raggiunto una forma di felicità che coincide semplicemente con l'assenza di dolore e sofferenza, una condizione simile a una specie di anestesia emotiva. Questa condizione gli impedisce però di vivere esperienze come l'amore, la creatività e il desiderio di superamento di sé[79].

Un saggio chiese a un pazzo quale fosse la strada per la felicità. Senz'indugio, come uno cui fosse richiesta la strada per la città più vicina, costui rispose: «Ammira te stesso e vivi per le strade!».

75 *Ivi,* aforisma 303.
76 Giacomelli, *Compassione, autonomia e vulnerabilità. Considerazioni sull'etica di Nietzsche a partire da Martha C. Nussbaum*, p. 50.
77 Giacomelli, *Tipi umani e figure della esistenza. Goethe, Nietzsche e Simmel,* p. 94.
78 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 382.
79 Cattaneo, Chiurco, *L'estetica di Nietzsche: l'umano tra salute e malattia*, p. 24.

«Basta,» esclamò il saggio «tu pretendi troppo, mi par che sia sufficiente ammirare sé stessi!». E il pazzo per tutta risposta: «Ma come si può ammirare costantemente, senza costantemente disprezzare?»[80]

In conclusione, Nietzsche invita l'uomo a liberarsi dalla pretesa di un'esistenza priva di dolori e a riconoscere invece il valore trasformativo che essi hanno. L'individuo così potrà iniziare a vivere in modo più autentico, assumendo la caratteristica principale della vita: essa è intrinseca di gioia e dolore. Bisogna vivere sentendo e accettando ciò che si vive.

3.2 IL RAPPORTO INEVITABILE TRA SOFFERENZA E GIOIA

Nella filosofia nietzschiana, sofferenza, dolore e gioia rappresentano condizioni mutabili nell'esperienza umana e sono estremamente connessi da un legame indissolubile. A differenza della cultura occidentale, contaminata dalla morale cristiana, Nietzsche sostiene che non potrà mai esistere una gioia autentica senza il confronto con la sofferenza e che non potrà esserci una crescita esistenziale dell'individuo senza oltrepassare il dolore. Infatti, dice Nietzsche, «chi non è capace di star ritto su un punto senza vertigini e paura come una dea della vittoria, non saprà mai che cosa sia la felicità, e ancor peggio, non farà mai alcunché che renda felici gli altri»[81]. Esordisce, ne *La gaia scienza*, «Ah! quanto poco sapete voi della felicità dell'uomo, voi gente pacifica e bonaria! – giacché la felicità e l'infelicità sono due sorelle, e gemelle, che diventano grandi insieme o, come accade per voi, restano piccole insieme!»[82].

80 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 213.
81 Nietzsche, *Sull'utilità e il danno della storia per la vita,* p. 14.
82 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 338.

> Piacere e dolore, pensa Nietzsche, e per ripetere, non devono essere considerati antitetici. Sono affetti complessi e, secondo Nietzsche, sono essenzialmente epifenomeni, risultati o correlati di eventi e attività e tipicamente interconnessi tra loro. Ogni piacere include dolore, "e se il piacere deve essere molto grande, il dolore deve essere molto prolungato e la tensione dell'arco tremenda". [83]

Il ruolo proprio della scienza e della conoscenza sarebbe quello «di procurare all'uomo quanto più piacere possibile e il minor possibile dispiacere? E come, se piacere e dispiacere fossero talmente annodati insieme con un laccio, che chi vuole avere il più possibile dell'uno, deve avere anche il più possibile dell'altro – e chi vuole apprendere "l'alto gaudio celeste", deve tenersi pronto ad "esser triste fino alla morte"? Ed è così forse! Gli Stoici, per lo meno, credevano che così fosse, ed erano coerenti nel desiderare il minor possibile piacere per avere dalla vita il minor possibile dispiacere»[84].

Giacomelli, a tale proposito, scrive:

> Il fatto che il "bene" derivante dalla diafana visione dell'amata sia possibile solo grazie all'intercessione dello spirito del Male, il fatto che [...] «tutte le cose sono incatenate, intrecciate, innamorate», [...] rimanda [...] all'invito nietzscheano a vivere bene e male come inanellati, di far proprie le sentenze eraclitee sulla coincidenza degli opposti in una dimensione in cui «mezzanotte è anche mezzogiorno, il dolore è anche piacere [Mitternacht ist auch Mittag, - Schmerz ist auch

83 O' Sullivan, *Nietzsche and pain*, p. 2.
84 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 12.

eine Lust], maledizione è anche una benedizione, notte è anche un sole [...] un saggio è anche un folle»[85]

Fin dall'inizio Nietzsche ribadisce l'importanza della conservazione della specie umana e cita:

> L'odio, il piacere della perversità, la brama di rapina e di dominio, e tutto quello che solitamente è chiamato malvagio, appartengono alla sorprendente economia della conservazione della specie, a un'economia indubbiamente onerosa, prodiga, e, nel suo complesso, pazzesca nel più alto grado: ma che pur tuttavia ha finora conservato, in una misura comprovata, la nostra razza[86].

Qualsiasi emozione spiacevole e piacevole sta dietro alla forza della natura che germoglia nel mare dell'essere. Lo scorrere della vita è un caos, ma un caos ordinato, intriso di bellezze e dei suoi contrari che si coappartengono. «La stessa dolcezza dell'amore è impossibile senza il sacrificio e il suo dolore»[87]. Negare questa commistione significherebbe negare la vita.

Da una analisi da parte di Giacomelli del testo *La logica del senso* di Deleuze emerge che «la salute è "un punto di vista vivente sulla malattia e la malattia un punto di vista vivente sulla salute". La malattia è "un'esplorazione della salute" e la salute è "un'investigazione della malattia […]»[88]. Questo mostra, ancora una volta, la stretta connessione tra la sofferenza corporea ed il suo opposto.

85 Giacomelli, *La sublime tentazione del bene. Nietzsche e la trasvalutazione del valore supremo*, p. 205.
86 *Ivi,* aforisma 1.
87 Scheler, *Il senso della sofferenza*, p. 81.
88 Giacomelli, *Tipi umani e figure della esistenza. Goethe, Nietzsche e Simmel,* p. 95.

Un aspetto molto rilevante da sottolineare è il carattere proprio del dolore che è diverso di quello del piacere; infatti, il dolore risulta essere di gran lunga più utile alla crescita perché esso pone sempre l'interrogativo sulla causa, mentre il piacere risulta sempre essere fine a sé stesso[89].

> Che cosa saprebbe mai questa gente di «superiori stati d'animo», se non ci fossero sostanze inebrianti e frustate ideali?[90]

Proprio per questo motivo non si può fare a meno della malattia, la nostra conoscenza e autoconoscenza ha bisogno sia dell'anima malata che di quella sana[91]. È come se una felicità priva di contrasti risultasse superficiale, mentre una gioia che nasce insieme al dolore acquistasse una densità maggiore.

Un'altra caratteristica diversa tra sofferenza e gioia è che questi due hanno un grado di influenza diversa nell'uomo. Se per il dolore è molto semplice contagiare tutti i vicini della stessa sensazione, non si può dire lo stesso della felicità, che risulta essere ben distante dall'essere una «malattia contagiosa»[92].

Tra le altre cose, Nietzsche sottolinea che la percezione gradevole o sgradevole è qualcosa di talmente soggettivo da non poter essere in nessun caso giudicato. Anche in questo caso, si può vedere la stretta connessione tra qualcosa di buono o cattivo per l'individuo: una medesima cosa può essere percepita come piacevole o spiacevole, e questo dipende "dall'intelletto interpretante"[93]. Quest'ultimo esiste secondo Nietzsche perché ogni cosa esperita dipende dalla propria interpretazione, non esiste una realtà neutra.

89 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 13.
90 *Ivi,* aforisma 86.
91 *Ivi,* aforisma 120.
92 *Ivi,* aforisma 239.
93 *Ivi,* aforisma 127.

Quindi, in ultima analisi, il rapporto tra sofferenza e gioia ha carattere di reciproca intensificazione: il dolore, se accolto, può trasformarsi in energia creativa; la gioia che include vissuti dolorosi indica l'affermazione della vita nella sua interezza. «Nietzsche cerca la misura del valore della vita nell'ampiezza dell'oscillazione tra felicità e sofferenza, nella loro intensità e nella varietà intrinseca dei loro sentimenti»[94]. Questa analisi apre la strada per uno dei concetti cardine della filosofia nietzschiana, cioè l'*amor fati.*

3.3 *AMOR FATI* COME GIOIA PROFONDA

Di certo, è così che un amico ama un amico
Come io amo te, mistero della vita
Se ho gioito in te, se ho pianto,
se mi hai dato felicità o dolore.

Ti amo con il tuo braccio,
E se devi distruggermi,
mi strappo dalle tue braccia,
come un amico si strappa dal petto dell'amico.

Con tutta la mia forza ti abbraccio!
Lascia che le tue fiamme mi incendino,
Lasciami ancora nel calore della battaglia
Il tuo enigma più profondo da scoprire.

Millenni per essere! Per pensare!
Stringimi tra le braccia:
Non hai più felicità da darmi...
Beh, hai ancora il tuo tormento.
L. von Salomé, *Preghiera alla vita*[95]

94 Scheler, *Il senso della sofferenza*, p. 86.
95 L. Salomé, *Gesang an das Leben*, Zurigo. Questa poesia fu scritta e poco dopo donata a Nietzsche che ne fu talmente rapito da trasformarla in musica nel 1882. La

Il concetto di *amor fati* rappresenta uno dei punti più alti della riflessione sull'esistenza umana. Esso è «un concetto che nasce come in forma di intellettualismo etico nel quale la consapevolezza della sterilità del volere e l'accettazione entusiasta di quanto capita in sorte, permettono di rovesciare il terrore dell'aver perso tutto (Dio, morale, libertà) nella gioia di aver guadagnato tutto (innocenza di fronte alla vita che è espressione di un destino)»[96].

Dopo aver compreso che *Schmerz* e *Leid* sono caratteri intrinseci al caos ordinato che è la vita, Nietzsche arriva a formulare una concezione della vita fondata sull'accettazione radicale del destino. Nietzsche definisce tale concetto nell'aforisma 276:

> *Amor fati*: sia questo d'ora innanzi il mio amore! Non voglio muovere guerra contro il brutto. Non voglio accusare, non voglio neppure accusare gli accusatori. Guardare altrove sia la mia unica negazione! E, insomma: prima o poi voglio soltanto essere uno che dice sì.[97]

L'*amor fati* non consiste in una semplice sopportazione del dolore, né una rassegnazione passiva; esso indica un atteggiamento attivo attraverso il quale si rende consapevole che, amando la totalità dei vissuti, il dolore può essere accolto e che è grazie a esso se la vita continua a evolversi. L'*amor fati* risulta essere la capacità di pronunciare il grande "sì" nei confronti dell'esistenza. Questo viene considerato da Nietzsche un atteggiamento dionisiaco[98],

composizione può essere ascoltata al link https://youtu.be/FIOIUlDB5yU?si=Fv2MpFv9Lh-16WHy.

96 A. Cimarelli, *Nietzsche, o dell'amor fati*, 2018, p.2.

97 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 276.

98 Ne *La nascita della tragedia*, si fa una differenza tra apollineo e dionisiaco. Con il primo termine si fa riferimento all'ordine, alla misura, alla razionalità; esso esprime il

proprio di colui che accetta la dimensione tragica della vita, comprendendo anche dolore, eccesso e distruzione. «Riuscire a dirle dionisiacamente di sì, come scriveva Nietzsche, nonostante la sua tragicità, significa riconoscere, non solo che non c'è gioia senza dolore ma anche che non c'è dolore che non possa generare, nel tempo e in altre forme, una nuova gioia, un rinnovato gusto per la vita, un'alleanza compassionevole con l'anima ferita del mondo, con la caducità e la fragilità di ogni forma di vita che, proprio per questo, va onorata in noi, negli altri, nel mondo»[99].

> Colui che è più ricco di pienezza vitale, il dio e l'uomo dionisiaco, non solo può concedersi lo spettacolo dell'orrore e della precarietà, ma perfino l'azione terribile e ogni lusso di distruzione, di dissolvimento, di negazione; in lui malvagità, assurdità, deformità appaiono in un certo senso permesse in conseguenza di uno straripamento di forze generatrici e fecondanti che può fare di ogni deserto una contrada fertile e ubertosa[100].

«Concepire sé stessi come opera d'arte dionisiaca significa allora affermare la vita divinizzandone le forme tout court e dunque possedere un'anima sufficientemente vasta da contenere "felicemente" la conflittualità dell'esistenza»[101].

A questo proposito, l'arte, in particolare la tragedia greca non cercava di consolare l'uomo, ma mostrava il carattere crudele dell'esistenza. Lo spettatore non usciva dal teatro rassicurato o spensierato, ma rafforzato poiché si imparava a guardare il dolore senza sentirsi distrutti. I tragediografi

---

bisogno umano di avere equilibrio. Al contrario, il dionisiaco indica l'ebrezza, l'istinto, il caos vitale.

99 M. Montanari, *Sull'utilità e il danno della sofferenza per la vita*, p.1.

100 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 370.

101 Giacomelli, *Tipi umani e figure della esistenza. Goethe, Nietzsche e Simmel,* pp. 176.

«promuovendo la fede nella vita, promuovono la vita della specie»[102]. Inoltre, Nietzsche afferma che un musicista «più di qualsiasi altro compositore è maestro nel trarre i suoni dal regno di anime dolenti, oppresse, martoriate e che anche ai muti animali sa dare un linguaggio. Nessuno è pari a lui nei colori dell'autunno inoltrato, a questa gioia indicibilmente commovente di un estremo godimento, ultimo e più breve di tutti; egli sa il suono di quelle mezzanotti dell'anima quietamente inquietanti, in cui causa ed effetto sembrano aver perduto il loro nesso e a ogni momento qualcosa può scaturire «dal nulla»; più felicemente di ogni altro egli attinge all'ultimo fondo della gioia umana e quasi al calice di questa, vuotato fino alla feccia, dove le gocce più amare e più disgustose si sono mescolate alla fine – buona e cattiva fine – con le più dolci; egli conosce quella stanca oscillazione dell'anima che non sa più saltare e volare e neppure andare; ha il timido sguardo del dolore nascosto, della comprensione senza conforto, dell'addio senza confessione»[103]. Per il filosofo tedesco «il musicista migliore sarebbe quello che conoscesse solo la tristezza della felicità più profonda e nessun'altra tristezza: fino a oggi un musicista simile non è mai esistito»[104]. L'arte risulta essere «ebbrezza (*Rausch*), estasi euforica, estrinsecazione di un sentimento di potenza e di pienezza vitale gioiosa affermazione (*Bejahung*) del destino legata all'impulso "dionisiaco", e insieme capacità "apollinea" di autoformazione e realizzazione, prassi creativa rivolta alla acquisizione e all'affermazione del sé, libero e sovrano autogoverno, serena equidistanza dagli estremi, saggio pathos della distanza»[105].

---

102 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 1.
103 *Ivi,* aforisma 87.
104 *Ivi,* aforisma 183.
105 Giacomelli, *Tipi umani e figure della esistenza. Goethe, Nietzsche e Simmel,* pp. 105-106.

Nietzsche stesso si prefissa un obiettivo per la sua vita futura: «voglio imparare sempre di più a vedere il necessario nelle cose come fosse quel che v'è di bello in loro – così sarò uno di quelli che rendono belle le cose»[106]. Il segreto per vivere una vita colma di gioia sta nel modo di cogliere ciò che accade. Si vede anche qui la critica all'atteggiamento del cristiano che compie una "decisione rischiosa", cioè «La decisione del cristiano di trovare brutto e malvagio il mondo ha reso il mondo brutto e malvagio»[107].

> Una cosa sola, infatti, è necessaria: che l'uomo raggiunga l'appagamento di sé – sia con questa, sia con quella composizione poetica e artistica; soltanto allora l'uomo è tollerabile a vedersi! Chi non è pago di sé stesso è continuamente pronto a vendicarsene: noialtri saremo le sue vittime, se non altro perché dovremo sempre sopportare la sua spiacevole vista. Infatti la vista del brutto rende scadenti e tetri.[108]

L'*amor fati* si distingue nettamente dalla ricerca di un piacere immediato. «Infelice sarà invece colui che insegue beni esteriori, potere e denaro, che rappresentano valori effimeri e fonti di schiavitù»[109], mentre la gioia profonda, che si avrebbe come risultato dell'atteggiamento dionisiaco, è sintomo di grandezza. Inoltre, la gioia profonda possiede una dimensione creativa, poiché non si limita a subire gli eventi, ma li trasforma in un'occasione di autoaffermazione. «Una tale gioia l'ha potuta inventare solo un uomo che ha perpetuamente sofferto, la gioia d'un occhio davanti al quale il mare dell'esistenza si è quietato e che non si sazia più di guardare la sua

106 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 276.
107 *Ivi,* aforisma 130.
108 *Ivi,* aforisma 290.
109 Giacomelli, *Compassione, autonomia e vulnerabilità. Considerazioni sull'etica di Nietzsche a partire da Martha C. Nussbaum*, p. 50.

superficie […]»[110]. Nietzsche, nell'aforisma 324, spiega come si può *gioiosamente vivere*:

> No! La vita non mi ha disilluso! Di anno in anno la trovo invece più vera, più desiderabile e più misteriosa – da quel giorno in cui venne a me il grande liberatore, quel pensiero cioè che la vita potrebbe essere un esperimento di chi è vòlto alla conoscenza – e non un dovere, non una fatalità, non una frode! – E la conoscenza stessa: può anche essere per altri qualcosa di diverso, per esempio un giaciglio di riposo o il percorso verso un giaciglio di riposo, oppure uno svago o un oziare; ma per me essa è un universo di pericoli e di vittorie, in cui anche i sentimenti eroici hanno la loro arena. «La vita come mezzo della conoscenza»: con questo principio nel cuore si può non soltanto valorosamente, ma perfino gioiosamente vivere e gioiosamente ridere! E chi saprebbe ridere e vivere bene, senza intendersi prima di guerra e di vittoria?[111]

Bisogna quindi imparare ad amare tutte le cose perché il disinteresse per le esperienze negative non vale nulla e di questo ne sono capaci solo gli uomini nobili[112]. In questi termini, il bene viene visto «come lirica e dionisiaca affermazione della vita, dunque, ma anche come esercizio costante di auto-conquista, auto-plasmazione e auto-superamento, capacità di «diventare ciò che si è» non solo sulla base di un'esaltazione dell'innocenza del divenire e di una celebrazione dell'orizzonte estatico, pulsionale e istintuale, ma in virtù di una lucida padronanza di matrice stoica […]»[113].

110 Nietzsche, *La Gaia scienza,* aforisma 46.
111 *Ivi,* aforisma 324.
112 *Ivi,* aforisma 345.
113 Giacomelli, *La sublime tentazione del bene. Nietzsche e la trasvalutazione del valore supremo*, p. 212.

Ne *La gaia scienza*, l'*amor fati* rappresenta il punto di arrivo della riflessione nietzschiana sul dolore. La gioia profonda deriva dall'accogliere la vita nella sua interezza e quindi dal dire incondizionatamente "sì" alla condizione esistenziale. «Il vero amante e appassionato della vita, chi trasforma il dolore in luce e la sofferenza in gioia»[114].

114 E. Palma, *Comprendere la sofferenza tramite Nietzsche*, in "Il Pensiero Storico. Rivista internazionale di storia delle idee", 2023, p.3.

CONCLUSIONI

Alla luce della ricerca condotta è stato possibile rispondere alla domanda centrale che sta nascosta dietro la stesura dell'intero elaborato: Come si può convivere in modo felice con la condizione precaria e dolorosa dell'uomo?

La risposta a questa domanda ha attraversato diversi ostacoli, come la morale cristiana o la debolezza dell'uomo, incapace di guardare, per quella che è davvero, la vita biologica e che per tale motivo ha sempre cercato di fuggirla e narcotizzarla. Ma con la forza creatrice intrinseca all'uomo si può, secondo la prospettiva nietzschiana, vivere dando la mano al dolore e a tutto ciò che ne consegue. È inutile l'indifferenza verso la condizione dolorosa, secondo Nietzsche, il modo privilegiato per creare un equilibrio nella propria vita è *l'amor fati*, che indica un'entusiastica presa di posizione nei confronti della necessità. È all'interno di questo orizzonte che Nietzsche colloca la possibilità dell'automiglioramento e di una conoscenza autentica di sé.

Nonostante sia stata analizzata profondamente la filosofia di Nietzsche, la risposta ottenuta non potrebbe in nessun caso definirsi oggettiva. Il lavoro centrale della tesi, infatti, non ha avuto come scopo ultimo quello di mostrare la via più "semplice" per una vita felice, ma quello di mostrare solo secondo la filosofia nietzschiana quale esso sia. È da sottolineare infatti, che diversi critici hanno mostrato problematicità all'interno di questa filosofia. Questa è, infatti, da interpretare come l'insegnamento del filosofo del nichilismo che ha dedicato la propria riflessione alla ricerca di un significato autentico dell'esistenza umana.

In ogni caso, la nostra epoca è caratterizzata da incertezza, smarrimento e continua ricerca di senso, ed è per questo che il tema di questo

elaborato rimane attuale. La filosofia di Nietzsche è un invito rivolto all'uomo e a sé stesso: bisogna abbandonare l'idea di narcotizzare il vissuto. «Non c'è, per il filosofo dello Zarathustra, conquista dello spirito o acquisizione della conoscenza che non affondi le proprie radici nel terreno esistenziale dell'esperienza e che non si intrecci con il travaglio della concretezza vitale»[115]. Tutto fa parte dello scorrere vitale. L'arte e la filosofia sono i principali mezzi di cura, attraverso essi e grazie alla forza e alla volontà dell'uomo è finalmente possibile dire dionisiacamente sì alla vita.

Una scritta anonima, letta su un muro, sembra riassumere lo sfondo su cui si sviluppa la riflessione nietzschiana: «cosa c'è dietro le sofferenze della vita, se non una natura silenziosa che germoglia e che avanza nel mare dell'essere?».

115 Giacomelli, *Tipi umani e figure della esistenza. Goethe, Nietzsche e Simmel,* pp. 105.

BIBLIOGRAFIA PRIMARIA

1. NIETZSCHE F., *Die fröhliche Wissenschaft,* Ernst Schmeitzner, Chemnitz, 1881-82; tr. It. di MASINI F., *La Gaia scienza; Idilli di Messina*, a cura di COLLI G. e MONTINARI M., Adelphi, Milano, 1965.

2. NIETZSCHE F., *Unzeitgemäße Betrachtungen, Zweites Stück: Vom Nutzen und Nachteil der Historie für das Leben*, Basilea, 1874; tr. it. di Giametta S., *Sull'utilità e il danno della storia per la vita*, a cura di COLLI G. e MONTINARI M., Adelphi, Milano, 1998.

BIBLIOGRAFIA SECONDARIA

1. GIACOMELLI A., *Tipi umani e figure della esistenza. Goethe, Nietzsche e Simmel,* Mimesis, Milano-Udine, 2021.

2. GIACOMELLI A., *La sublime tentazione del bene. Nietzsche e la trasvalutazione del valore supremo*, in *La cognizione del bene. Prospettive storico-critiche per un'etica del presente*, a cura di DALLA VALLE M. e ZANIN F., Il poligrafo, Padova, 2024, pp.199-214.

3. GIACOMELLI A., *Compassione, autonomia e vulnerabilità. Considerazioni sull'etica di Nietzsche a partire da Martha C. Nussbaum*, *Autonomia e vulnerabilità*, in "Paradosso", a cura di Giacomini B. e Marin F., n.1, Il poligrafo, Padova, 2021, pp. 39-56.

4. O' SULLIVAN L., *Nietzsche and pain*, in "Journal of Nietzsche Studies", n.11, pp. 13–22, 1996.

5. SCHELER M., *Il senso della sofferenza*, a cura di MUSIO A., Mimesis, Milano-Udine, 2023.

SITOGRAFIA

1. CATTANEO F., CHIURCO C., *L'estetica di Nietzsche: l'umano tra salute e malattia*, in "Studi di estetica", fasc. 27, 2023. https://journals.mimesisedizioni.it/index.php/studi-di-estetica/article/view/1021.

2. CIMARELLI A., *Nietzsche, o dell'amor fati*, 2018, https://ritirifilosofici.it/nietzsche-e-lamor-fati-ovvero-come-diventare-legislatori-e-creatori-di-se-stessi/.

3. *Leid* (das), in *Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache* (DWDS), https://www.dwds.de/wb/Leid

4. *Leiden*, in *Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache* (DWDS), https://www.dwds.de/wb/leiden

5. *Schmerz,* in *Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache* (DWDS), https://www.dwds.de/wb/Schmerz?o=schmerz

5. JANAWAY C., *Nietzsche: On suffering– Analysis*, in "*The great conversation"*, 2015, https://orwell1627.wordpress.com/2015/01/10/nietzsche-on-suffering-analysis/

6. MATTIUZZO M., *Fuga dal dolore*, in "La Chiave di Sophia", 2024, https://www.lachiavedisophia.com/fuga-dal-dolore/

7. MATTIUZZO M., L*a solitudine del corpo malato: Nietzsche e la sofferenza*, in "La Chiave di Sophia", 2025, https://www.lachiavedisophia.com/la-solitudine-del-corpo-malato-nietzsche-e-la-sofferenza/

8. MONTANARI M., *Sull'utilità e il danno della sofferenza per la vita*, in "Doppiozero", 2026, https://www.doppiozero.com/sullutilita-e-il-danno-della-sofferenza-per-la-vita

9. PALMA E., *Comprendere la sofferenza tramite Nietzsche*, in "Il Pensiero Storico. Rivista internazionale di storia delle idee", 2023. https://ilpensierostorico.com/biuso-su-nietzsche/