

**LA GESTIONE DEL PUNTO DI VISTA**  
(spunti per un'ermeneutica del cambiamento in Epitteto)

di Lucio Scognamiglio

[scognamiglio@infoeuropa.it](mailto:scognamiglio@infoeuropa.it)  
[lucio\\_scognamiglio@hotmail.com](mailto:lucio_scognamiglio@hotmail.com)

Di cosa parliamo?

Le dinamiche cognitive e relazionali risultano spesso sempre meno stabili e sembrano assumere un'accelerazione crescente, fino a determinare contesti che sfuggono alla comprensione di coloro che ne sono coinvolti.

Gli oggetti della nostra conoscenza, così come le diverse realtà che circondano i nostri ruoli, si modificano, cambiano, mutano molto più velocemente della percezione personale, rendendo inadeguate le chiavi di lettura di cui disponiamo. Quando il presente si guasta, quando cioè non riscontriamo più coerenza tra essere, agire e vissuto, in altri termini quando, in tutto o in parte, il panorama della nostra esistenza perde senso, quando cioè non siamo più in sintonia col presente, rischiamo di diventare preda dello sgomento, non sapendo come intervenire, dove andare, disorientati da una condizione non più comprensibile, chiusa o che sfugge dalle nostre redini. Quando ciò accade, siamo dinanzi a una situazione di "non leggibilità" del contesto in cui siamo calati.

Se tentiamo di resistere agli eventi applicando, quasi forzatamente, i modelli consueti che fino a un dato momento ci hanno guidato e che normalmente hanno contribuito a produrre i risultati attesi, quei modelli che consideriamo come i più naturali, i più condivisi e condivisibili, rischiamo paradossalmente di ottenere risultati perversi.

Non sappiamo da che parte guardare, non sappiamo cosa sia successo, ci sfugge il prologo di un dato stato, fatto o evento che, a volte all'improvviso, diventa incomprensibile. Il disorientamento può riguardare qualsiasi profilo dell'esistenza, anche quelli che potremmo considerare con maggior distacco, non essendo direttamente coinvolti. Diventa forte la tentazione di trovare una soluzione immediata cambiando lavoro, famiglia, amici, città, con la voglia di crearsi - il più presto possibile - una situazione nuova più comoda, meno problematica che funzioni senza troppi problemi e che sostituisca quella vecchia, al pari della macchina, del telefonino o del PC difettosi. Quasi che attendessimo il cambio di scena per recuperare il nostro ben-essere. Forse inconsciamente convinti che si possa superare uno stato di disagio solo attraverso un cambiamento del contenitore della nostra esistenza e non del contenuto, senza neanche considerare la possibilità di attivare processi innovativi di trasformazione consapevole.

L'insufficienza della capacità di lettura delle situazioni complesse o in forte divenire è intimamente legata all'insufficienza del nostro essere, o meglio all'insufficienza della nostra capacità percettiva che soffre di calcificazione, proprio come le articolazioni ossee

che rimangono a lungo ferme. Il nostro angolo visuale – anche perché non ne “conosciamo” altri – tende a non spostarsi dal luogo dov'è solitamente collocato che coincide con l'attuale rappresentazione, quella contingente del qui e ora. La nostra percezione rimane così ancorata all'orizzonte della nostra esperienza pregressa, incardinata lungo la scala dell'esistenza, impermeabile al flusso complesso e multiforme del reale di cui, invece, simbioticamente siamo parti. Anzi il “mantenere le proprie posizioni”, senza aprirsi al divenire, appare come un punto di forza piuttosto che di debolezza.

Guardare la realtà solo attraverso prospettive date ci fa rimanere impantanati nella crisi e ci impedisce di scorgere il nuovo, quindi di far emergere spazi evolutivi. Com'è vero che per far spazio al nuovo occorre liberarsi del vecchio, così le nostre convinzioni possono invecchiare senza che ce ne accorgiamo, proprio come gli arredi di casa che abbiamo sempre sotto gli occhi ai quali, a ben vedere, siamo legati più per nostalgia che per funzionalità.

Se non controlliamo i nostri strumenti di approccio al reale, rischiamo di far divorare tutto dai tarli e quindi di perdere anche quei pezzi pregiati che potrebbero essere salvati. Inconsapevolmente siamo preda della nostra stessa storia che ci limita e ci condiziona, col risultato di farci notare della realtà che ci avvolge, solo certi profili – quelli che siamo abituati a percepire - e non altri. Valutare l'esistente attraverso i consueti filtri (che neanche noi conosciamo perché provenienti dai livelli più nascosti del nostro essere e della nostra storia, spesso legati a istanze di tipo emotivo, egoistico, economico, politico, sessuale...) significa - di fatto - affrontare la complessità con una “percezione a imbuto” che progressivamente restringe la nostra visuale, riproponendoci in continuazione la stessa rappresentazione.

Occorre allora trovare le risorse per rovesciare l'imbuto, per allargare l'orizzonte percettivo. Se non è più possibile fare le stesse cose allo stesso modo, è necessario porsi in una dimensione diversa ribaltando l'oggetto della nostra attenzione e anche il nostro punto di osservazione. Da qui si può partire per esplorare il diverso: fare le stesse cose in altro modo, fare cose diverse allo stesso modo, fare cose diverse in modo diverso. Qualcosa deve essere cambiato per adeguarsi al divenire: la regolarità non è sinonimo di garanzia; purtroppo ce ne accorgiamo quando il meccanismo si è ormai rotto.

Altri elementi concorrono a complicare ulteriormente la nostra visione. Da un lato la comunicazione che ci subissa di informazioni e di visioni altrimenti sconosciute che ci annullano caricandoci, al tempo stesso, di ansie, aspettative e di desideri; dall'altro l'evoluzione tecnologica che, se ha ampliato enormemente le nostre capacità cognitive e aumentato esponenzialmente le nostre reti relazionali, ha reso ancora più complessi i nostri riferimenti. Ambedue hanno dilatato, fino a farli diventare evanescenti i nostri consueti confini, facendoci ormai ritenere possibile tutto e il contrario di tutto. È sempre più difficile “prendere le misure” in uno spazio così vasto, problematico e dinamico, avendo un bagaglio culturale, per certi versi, arcaico.

Come se non bastasse, cambiare punto di vista implica anche il cambiamento delle nostre strutture mentali, modificare un'organizzazione neurale radicata. Non a caso è ricorrente l'invito ad “aprirsi la mente”. Le convinzioni più profonde, il modo di atteggiarsi

non si cambiano come una camicia, sono parte anche del nostro cervello, che fisiologicamente continua a pensare e a farci percepire l'ambiente circostante secondo i suoi tradizionali parametri che oramai lo hanno in-formato. Forse si riferiva a questo Einstein quando diceva che: *"E' più facile spezzare un atomo che un pregiudizio"*, col risultato di continuare a soffermarci sul dito, avendo ormai perso la luna.

Per tentare di capirci qualcosa siamo costretti a renderci disponibili ai cambiamenti, soprattutto interni, con un approccio cognitivo umile, orientato alla conoscenza da perseguire con onestà intellettuale, consapevoli che è meglio *"far morire, al nostro posto, le nostre ipotesi"* (Popper). La conoscenza del *nuovo* non è solo quella riguardante *nuove* nozioni, ma è l'interiorizzazione di *nuovi* processi cognitivi che richiedono l'amputazione, non fisica di parti del nostro corpo, ma morale e intellettuale di parti del nostro essere. Dovremmo essere disposti a eliminare - se necessario - anche ciò che riteniamo più caro o insuperabile, cioè quelle parti che consideriamo insostituibili e che, a volte, percepiamo come *"principi"*, rivestendole di una sacralità che non hanno.

La sostituzione degli abiti mentali è la sfida più difficile; il cervello non cambia idea da solo, ma esclusivamente a seguito di un livello di maggiore consapevolezza che può essere indotta dall'allenamento (ragionamento, esercizi spirituali, analisi del contesto, nuova conoscenza e nuove esperienze ...) o da shock, o da eventi della vita che, per la loro portata, mettono in crisi il personale sistema di riferimento.

Armando Massarenti nel suo *Lancio del nano* (Guanda, 2006) riporta la storiella di Mister Pollo, tratta dal libro sull'infinito dello scrittore americano David Foster Wallace (*Tutto, e di più*): *"C'erano quattro polli in una stia di ferro e il più intelligente si chiamava Mr Pollo. Tutte le mattine, quando il bracciante della fattoria arrivava nella stia con un certo sacco di iuta, Mr Pollo iniziava ad agitarsi e a dare beccate di riscaldamento per terra perché sapeva che era l'ora di mangiare. La cosa avveniva tutte le mattine alla stessa ora e Mr Pollo aveva capito che t (uomo + sacco) = cibo, e così stava dando tutto fiducioso le sue beccate di riscaldamento anche in quell'ultima domenica mattina in cui il bracciante all'improvviso allungò una mano, prese Mr Pollo, gli tirò il collo con un unico movimento elegante, lo ficcò nel sacco di iuta e se lo portò in cucina."*

Massarenti cita questa storiella per avvertirci saggiamente che: *"non tutte le nostre giustificazioni sono giustificate ... Mr Pollo sa bene che con la conoscenza non si scherza, si rischia di lasciarci le penne."* Ma Mister Pollo ha fatto tutto quello che poteva? Probabilmente se avesse avuto delle certezze in meno e dei dubbi in più avrebbe rinviato di qualche settimana l'arrostitura. Che ci faceva il fattore col sacco di iuta? È stato lui il più sfigato della stia a essere acciuffato per primo o qualche suo collega ci aveva prima già rimesso le penne?

La pratica del dubbio, anche se rende il percorso tormentato, ci apre gli occhi e ci fa percepire segnali che, altrimenti, passerebbero inosservati. Certo la consuetudine della certezza è una strada più comoda e confortevole, ma non è quella che ci fa tenere gli occhi aperti, come sa bene Mister Pollo; ma in qualcosa dovremmo pur differenziarci dagli animali!

Esiste anche una diversa sensibilità a seconda della prospettiva generazionale. Quella di mezzo è forse la più esposta in quanto, pur essendo impegnata ad affrontare forti

cambiamenti, ha spesso dentro di sé la presunzione fuorviante di poter continuare a condizionare, quasi meccanicamente, il proprio destino. L'elemento generazionale rappresenta quindi un'ulteriore variabile da considerare, assieme a quella derivante dalla condizione del singolo agente, dai suoi tratti caratteriali e culturali, dalla sua capacità problematica e introspettiva, oltre che dal fattore tempo che muta coscienze e conseguentemente opinioni.

L'unica certezza sembra allora essere l'incertezza: la variabilità esasperata dei panorami, la mutevolezza che diventa costante. Probabilmente dai tempi di Eraclito è aumentata (... e non di poco!) la velocità del fiume. Questo provoca disagio perché i significati sfuggono ancora più in fretta e sembra che le diverse scene della rappresentazione di vita, trovino solo in se stesse giustificazione al loro rappresentarsi, al di fuori di un qualsiasi canovaccio logico che non sia quello determinato dalla "potenza".

Proprio la potenza del fattore più forte è forse l'unico elemento che tutti immediatamente riconoscono ed è quello che condiziona gli altri, "assorbendone" i significati che vengono perciò fagocitati o oscurati da quello preponderante. Ma certo non può essere questa un'attribuzione di significato appagante per orientare l'esistenza individuale. Ciò ci renderebbe del tutto simili a Mister Pollo, semplici "consumatori" di vita e pedine di realtà incomprensibili e impermeabili ai nostri apporti, alla tensione verso nuova conoscenza e nuovi livelli di equilibrio e consapevolezza.

Ci troviamo perciò di fronte all'esigenza "vitale" di recuperare un orizzonte di senso (innovativo e condiviso) che comprenda anche noi stessi come soggetti partecipi e consapevoli. Tale necessità impone il superamento di una dilagante visione riduzionistica che, invece, ci colloca spesso come elementi passivi di realtà inconoscibili, con conseguenze devastanti. Impone la scoperta di percorsi nuovi che aiutino a forgiare diverse chiavi di lettura utili alla comprensione di dinamiche sconosciute, complesse e spesso contraddittorie, con un atteggiamento non rinunciatario e neanche meramente volitivo, ma aperto all'individuazione di nuove forme e nuovi equilibri che altrimenti risulterebbero inesplorati.

Il punto di partenza negativo, derivante dallo stato di disagio di sentirsi soggetti passivi, vittime inermi di contesti non voluti, può trasformarsi in evento positivo di cambiamento. Gli ambiti possono essere i più diversi: personali, economici, organizzativi. Il disagio è la condizione di partenza più comune e forse più importante se saputa sfruttare. Questo stato fornisce all'agente l'energia necessaria ad attivare un'esperienza evolutiva che altrimenti non avrebbe esperito, come la pallina che rimbalza solo dopo aver toccato il suolo. Da qui può partire una pratica del dubbio come sistema personale di lettura dell'esistente che può aiutare a uscire dall'impasse, a progredire nella conoscenza personale, a sviluppare le parti migliori di se stessi per orientarle verso un'esistenza più consapevole e appagante.

L'approccio ermeneutico che qui si intende tracciare ha quindi le caratteristiche della funzionalità, di una metodologia che aiuti "far pulizia" delle ridondanze cognitive, delle vecchie incrostazioni, delle troppe mistificazioni, delle diverse giustificazioni e delle eccessive aspettative. Bisogna "asciugare la realtà", riportandola, almeno nella nostra

percezione, ai termini essenziali e da lì partire per meglio orientarsi in quelle situazioni negative in cui si piomba senza rendersene conto o, improvvisamente, dopo un "crash", oppure in quelle che, apparendo "aperte" "spalancate", "fluide", "inconoscibili", siano definibili come caos nel quale, in qualsiasi momento, dell'esistenza, ognuno può trovarsi. "Navigare nella minestra, ma cercar di capire come è fatta" (Gadda, Il Castello di Udine), appare la sintesi più appropriata del lavoro che qui s'intende affrontare.

### Epitteto: chi era costui?

Delle convinzioni normalmente non ci chiediamo da dove vengono, esse ci appaiono come la proiezione interna di un certo spicchio di realtà che stiamo vivendo. La realtà normalmente coincide con la nostra percezione e da questa scaturiscono convinzioni, positive o negative, sulla medesima, col risultato perverso che lo strumento diventa fine e il fine si perde; la realtà s'identifica in ciò in cui crediamo e quindi non necessita di analisi.

A ben vedere siamo di fronte a un trinomio che parte dalla percezione della realtà, si trasfonde nella personale convinzione e diventa parte di noi stessi; abbiamo chiuso il cerchio. A questo punto ogni modifica della percezione equivale a un arretramento della convinzione personale e quindi ad una perdita di una parte dell'essere. Siamo sulla roccia delle nostre convinzioni a difendere un territorio che facciamo erroneamente coincidere con la nostra sfera d'inviolabilità, spacciando il nostro ardore per amore della verità, invece di vederlo per quel che è, cioè paura di perdere in tutto o in parte noi stessi. Inconsapevolmente blindiamo la nostra capacità di lettura e quindi di giudizio, ancorandola ad un punto di vista inamovibile. Ed è sovente con questo approccio che si affrontano anche i momenti critici, complessi o dinamici, mettendo in atto azioni o re-azioni inadeguate o dannose.

Dal punto di vista scientifico Thomas Kuhn parla di *slittamento di paradigma*, riferendosi al momento in cui un determinato modo di pensare entra in crisi e non è più in grado di "leggere" e risolvere le diverse problematiche emergenti, così viene sostituito da un altro, frutto di un modo di ragionare completamente diverso. Durante le rivoluzioni scientifiche cambia il paradigma di riferimento, ma il cambio non è conseguenza di un'evoluzione coerente e progressiva delle conoscenze scientifiche. Si afferma invece un nuovo paradigma un modo di "vedere le cose" completamente nuovo che spazza via il vecchio in modo traumatico e a volte brutale, altrimenti non si parlerebbe di "rivoluzioni scientifiche". *"È da notare che nelle rivoluzioni scientifiche si ha una sostituzione di paradigmi, il che non vuol dire che nel cambiamento si registra un progresso. Si può parlare di progresso entro un paradigma, ma non di un progresso nel passaggio da un paradigma a un altro. Ciò che è giusto o sbagliato è tale rispetto a un paradigma, ma non possiamo classificare un paradigma come giusto o sbagliato rispetto a un altro paradigma: i paradigmi, come dice Kuhn, sono incommensurabili."* (Claudio Pizzi: *Lezioni di filosofia della scienza* - [http://docenti.lett.unisi.it/files/56/1/2/6/CORSO\\_FdS.pdf](http://docenti.lett.unisi.it/files/56/1/2/6/CORSO_FdS.pdf))

La negatività è normalmente il presupposto da cui partire per aprirsi al cambiamento, d'altronde se le cose andassero bene perché sforzarsi? Non solo perché ne rappresenta la molla motivazionale, ma anche perché il momento negativo è disarmonia,

rispetto a una precedente situazione in equilibrio tra essere, agire e vissuto, dove la parte razionale, emotiva e pulsionale si trova in empatia col contesto ambientale o relazionale. La crisi si appalesa quando il sistema di rapporti salta perché, evidentemente, i paradigmi su cui si basa si stanno o si sono modificati, spesso all'insaputa delle parti coinvolte, trasformando uno stato da empatico in patologico. Quando ciò avviene, quando si passa dall'empatia, cioè dall'*en* (compenetrazione) *páthos* (della sofferenza, degli affetti), alla patologia, cioè alla *páthos* (sofferenza) *logia* (del discorso), quindi dall'equilibrio al disequilibrio, si scivola verso la perdita di senso, verso l'incapacità di capirsi, di relazionarsi, di condividere uno stesso discorso (inteso anche come diversa attribuzione di senso alle stesse parole). Questi momenti impongono – per non esserne travolti – un salto di paradigma, quindi la necessità di lavorare sulle proprie capacità percettive “prendendo le distanze”, non solo dall'oggetto percepito (realtà), ma anche dal soggetto percettore (noi stessi).

La pratica dell'allontanamento ha, come principale obiettivo, quello di ridurre gli elementi significativi della condizione individuale agli elementi essenziali, al fine di recuperare una capacità di lettura, di orientamento e quindi di giudizio, scevra da condizionamenti, per favorire anche in noi stessi uno *slittamento di paradigma*, altrimenti impossibile da attuarsi. Questa strada appare obbligata se non si vuole subire o aggravare gli effetti di eventi inconoscibili. La metodologia proposta si basa su una “pratica del dubbio” utile per l'analisi del vissuto, sia per valutare l'efficacia di percorsi cognitivi ripetuti nel tempo, sia per disancorare la propria persona e le proprie scelte da un determinato contesto e da un certo giudizio. Guardando dall'esterno gli eventi della vita è possibile scorgerne profili che altrimenti sarebbero rimasti nascosti e trovare soluzioni a problematiche che apparivano inestricabili.

Siamo nudi e ignoranti di fronte alla conoscenza, sapendo che quella che possediamo è in scadenza, se non già scaduta. Quando ci troviamo in questa assai poco piacevole situazione, dobbiamo cercare di uscirne elaborando un piano di emergenza, non certo per ripristinare lo *status quo ante*, ma per cercare nuovi e più sostenibili equilibri. Umilmente dobbiamo perciò “prendere le misure” sia da noi stessi, sia da quello che ci circonda per recuperare gli elementi essenziali della *logia*, del discorso, che affondano le proprie radici in quelle della conoscenza stessa.

In questa prospettiva il Manuale di Epitteto offre degli strumenti di analisi tuttora incredibilmente attuali, nonostante i quasi venti secoli dal loro concepimento. Strumenti forgiati su una logica stringente che rappresentano vere e proprie leve immediatamente utilizzabili grazie alla loro semplicità. Le sue massime sono pinze, tenaglie, scalpelli da usare come “attrezzi del pronto intervento”, quando si scivola verso la perdita di senso. Sono strumenti efficaci ad aprire le gabbie cognitive in cui senza saperlo siamo rinchiusi e stiamo soffocando.

Rilette oggi le sue massime stimolano spunti di riflessione assolutamente attuali, non solo sotto il profilo filosofico ed etico, ma anche sotto quello psicologico. L'aspetto forse più interessante che emerge dai suoi scritti è la metodologia che riporta la complessità all'essenziale, recuperando così la dimensione biologica dell'uomo, al contrario di alcune attuali pratiche, orientate più a distruggere che trasformare. Le fondamenta del suo

pensiero sono ancorate a saldi principi logici ed etici, che possono essere utilizzati per differenziare ciò che invece oggi tendiamo artatamente ad unire. I suoi strumenti concettuali rappresentano la migliore risposta alla "saggezza" di alcuni analisti, terapeuti ed esperti che spesso sostituiscono una gabbia con un'altra, imponendo modelli nuovi, senza però insegnare nulla sulla disciplina della libertà. Epitteto sostiene invece un'etica laica contenente i principi di base a cui riferirsi per il proprio personale equilibrio, una bussola da utilizzare quando il cielo è coperto, una mappa su cui è possibile tracciare la propria esistenza, valutare il proprio agire e accrescere la propria consapevolezza.

Il nocciolo della sua filosofia è racchiuso nel Manuale che ha avuto un'indubbia fortuna nel corso dei secoli, nella formazione della cultura occidentale e come ponte con quella orientale, ma anche per la stessa etica cristiana. Nelle considerazioni che seguono esamineremo del Manuale solo alcune massime, quelle che maggiormente appaiono utili ad "amplificare" coscienza e consapevolezza personali, per meglio disporsi ad acquisire nuova conoscenza di sé e della propria condizione.

Il legame tra coscienza e consapevolezza è fondamentale non solo per la crescita individuale, ma anche per quella collettiva e quindi per la progressione sociale, culturale, scientifica ed economica necessaria allo sviluppo di una società sempre più basata sulla conoscenza. In particolare ci soffermeremo sul suo metodo di disidentificazione dal contesto, raggruppando le massime scelte con riferimento: al soggetto percettore (il singolo con riferimento alla realtà) e all'oggetto percepito (la realtà con riferimento al singolo), secondo una classificazione non tradizionale, ma funzionale alle esigenze espresse in precedenza. Proprio in questa capacità di rendere mobili approcci cognitivi che invece si considerano fissi, risiede la straordinaria modernità del messaggio di Epitteto.

Verranno viceversa tralasciate molte altre prescrizioni e consigli che, pur potendo contribuire ai nostri scopi, enfatizzano troppo il ruolo egemone della volontà e della ragione, oppure quelle eccessivamente rinunciarie che risentono dei canoni propri della Stoà. Per una descrizione della sua dottrina etica, che si può riassumere nella massima che recita: "Dio mi conceda la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare, e la saggezza di capirne la differenza", si rimanda a: <http://it.wikipedia.org/wiki/Epitteto>.

Prima di commentare le sue massime (le traduzioni in italiano delle parti del *Manuale* che seguono sono tratte da: *Il Manuale di Epitteto* - Introduzione e commento di Pierre Hadot, Einaudi 2006), è doveroso un ringraziamento ad Arriano, discepolo di Epitteto, che ha trascritto il suo pensiero nel *Manuale* e nelle *Diatrìbe*, senza la sua perizia non sarebbe giunta fino a noi questa incredibile eredità sapienziale.

Come Socrate, anche Epitteto non scrisse nulla, convinto che la filosofia sia una pratica di vita, ritenendo quindi utile non tanto parlare, quanto vivere da filosofo. Una critica alla filosofia intesa in modo libresco e scolastico che potrebbe, come tanti altri suoi insegnamenti, essere applicata utilmente anche oggi dove ci si impegna soprattutto a ripetere piuttosto che elaborare. Questo profilo, che non tratteremo in questa sede, diventa tuttavia strategico per formare nelle nuove leve di giovani, mentalità aperte al divenire. "Il tradizionale sistema di istruzione è stato impostato sostanzialmente per far prevalere la dominanza di

*una memoria fondata sul consenso acritico, a strutture logiche gerarchizzanti proprie del passato; pertanto ha teso a favorire la memoria dell'essere anziché quella del divenire, sulla base del rafforzamento ripetitivo di una identità culturale mistificante in quanto statica, anziché favorire la conoscenza di una continua re-identificazione della formazione dinamica della memoria con il variare dell'ambiente comunicativo." (Paolo Manzelli: Le nuove teorie della mente e le Nuove Tecnologie <http://www.psicolab.net/index.asp?pid=idart&cat=2&scat=22&arid=97>).*

## I riferimenti del suo pensiero

### **Manuale, 52.**

*Il luogo che è il primo e il più necessario in filosofia è quello dell'applicazione dei principi, per esempio: non mentire. Il secondo è quello delle dimostrazioni, per esempio perché non bisogna mentire? Il terzo è quello che conferma e analizza i primi due, per esempio perché questa è una dimostrazione? Che cos'è una dimostrazione, una conseguenza logica, una contraddizione, che cos'è il vero, che cos'è il falso? Così il terzo luogo è necessario a causa del secondo e il secondo a causa del primo. Ma quello che è più necessario e su cui bisogna soffermarsi, è il primo. Eppure noi facciamo proprio il contrario. Passiamo tutto il nostro tempo nel terzo e ad esso dedichiamo tutto il nostro impegno, e non ci preoccupiamo per nulla del primo. Ecco quindi la ragione per la quale mentiamo, ma come si dimostra che non dobbiamo mentire lo abbiamo ben chiaro.*

La natura dell'uomo evidentemente rimane immutata. Oggi, come venti secoli addietro, siamo assillati dal giudizio come parametro immediato di conoscenza. Il discrimine tra *giusto* e *sbagliato*, ci appare sempre con immediatezza e da questo chiaro/scuro facciamo poi discendere tutte le nostre azioni conseguenti. Eppure ci dimostra Epitteto che il giudizio, per certi versi, è la fase meno importante del processo cognitivo, essendo invece l'applicazione e la dimostrazione dei principi le fasi più importanti di ricerca della verità. In questo senso l'odierna abitudine a tenere sempre attiva la funzione giudicante, risulta fuorviante perché colloca la nostra visuale al piano inferiore della scala della conoscenza. Volendo azzardare un paragone è come tracciare la mappa di un territorio percorrendo a piedi le sue strade, anziché studiarlo dall'alto eseguendo i rilievi aereo fotogrammetrici. Per posizionare correttamente la propria prospettiva, bisogna essere consapevoli che, giudicando come buono o cattivo ogni evento della vita, si striscia per terra legando il giudizio al puro contingente, e quindi col rischio di assumere decisioni incongrue rispetto all'orizzonte che non conosciamo.

Perché siamo così affezionati al giudizio? Forse perché oggi dobbiamo decidere in fretta, percorriamo strade affollate e dobbiamo saper percepire un semaforo rosso o un senso unico per non essere travolti. Però a situazioni difficili corrispondono giudizi difficili e per questi occorre attivare le funzioni di *spazio* e *tempo*. Ambedue queste funzioni ci allontanano necessariamente dal contingente. Lo spazio è sinonimo di prospettiva, allargare la prospettiva per percepire meglio il reale. Epitteto in questo è un maestro, anche se non conosce gli assi cartesiani, non solo innalza il nostro punto di osservazione sull'asse delle ordinate, sganciandolo dal giudizio *contingente* (*Ciò che turba gli uomini non sono le cose, ma i giudizi che essi formulano sulle cose, Manuale, 5*); ma lo fa scorrere anche sull'asse delle ascisse,

facendolo ruotare intorno all'evento (*Ogni cosa ha due prese, una da cui la si può portare, l'altra da cui non la si può portare, Manuale, 43*).

Sbarazzandoci della funzione giudicante assumiamo una libertà sconosciuta che ci predispone ad essere osservatori neutrali verso l'oggetto che si intende "conoscere", al pari dello scienziato impegnato nei suoi esperimenti. La libertà *dal* giudizio e *di* giudizio rappresenta la posizione più corretta quando occorre confrontarsi con situazioni complesse, insolite, nuove, inattese dove non valgono più i vecchi parametri.

A questa intuizione, che tuttora dispiega i suoi effetti prorompenti, si aggiunge la funzione *tempo*. Ciascuno è *proprietario*, nel senso pieno del termine, del proprio giudizio. Questa titolarità, al pari del diritto di proprietà, può essere esercitata nel tempo in cui si ritiene più opportuno decidere. Lasciando decantare il reale, prendendo tempo per il giudizio, assumendo cioè nel processo valutativo il fattore *tempo*, si rompe la catena delle reazioni tipica dei momenti critici. Col tempo il reale "decanta", si mostra nei suoi tratti essenziali che sono più facilmente conoscibili (*Nessuna cosa grande compare all'improvviso, nemmeno l'uva, nemmeno i fichi. Se ora mi dici: "Voglio un fico"; ti rispondo: "Ci vuole tempo". Lascia innanzitutto che vengano i fiori, poi che si sviluppino i frutti e, poi, che maturino, Diatribe I,15*).

Il giudizio non è velleitario, perché presuppone un'analisi e una ricerca della verità che per Epitteto è sinonimo di conoscenza, da rivolgere anzitutto verso se stessi e comunque sempre svolta con umiltà e onestà intellettuale. Sarebbe del tutto inutile attivare meccanismi cognitivi di questo tipo se non si è disposti ad abbandonare le certezze che si ha in tasca. Il tempo del giudizio matura quando le condizioni lo consentono e ciò potrebbe anche non avvenire mai, essendo importante vivere secondo i propri principi prescindendo dalle valutazioni dei fatti. Evidentemente queste ricerche impongono sforzi considerevoli a livello personale che i "progredienti" di oggi difficilmente sarebbero disposti a sostenere se non vi fosse una stringente necessità. E la molla che attiva la volontà per sostenere questi sforzi, la si ritrova appunto nelle situazioni negative di disorientamento, a cui in precedenza si è fatto riferimento.

L'invito a sostenere ora queste nuove sfide viene richiamato dallo stesso Epitteto alla fine del Manuale (... *Se ti trovi di fronte a qualcosa di doloroso, o di piacevole o ancora che porta o non porta buona reputazione, ricordati che è in questo momento che ha luogo il combattimento, che è in questo momento che si svolgono i Giochi Olimpici, che non è più il momento di arretrare e che la rovina o la salvezza del tuo progresso morale dipendono da un solo giorno, da una sola circostanza. Manuale, 51*). La vita è adesso sembra volerci dire, non è più tempo di rimandare, di rinviare l'inizio del percorso verso la conoscenza e la verità. Un percorso da seguire con animo sereno sapendo che, in fin dei conti, il futuro non è tutto nelle nostre mani: "Conducimi, Zeus, e tu, Destino, là dove avete stabilito per me; vi obbedirò senza esitare; se resistessi, diventato allora malvagio, dovrò pur seguirvi sempre. (...)" (*Manuale, 53*). Questa invocazione non è poi molto lontana da quanto avrebbe considerato Kant, diciassette secoli dopo: "Due cose in vita mi furono sommamente care: il cielo stellato sopra di me, la legge morale dentro di me."

## Consigli riferiti al soggetto percettore

### **Manuale, 5.**

*Ciò che turba gli uomini non sono le cose, ma i giudizi che essi formulano sulle cose. Per esempio, la morte non ha nulla di temibile, altrimenti sarebbe sembrata tale anche a Socrate. Ma è il giudizio che noi formuliamo sulla morte, cioè che essa è temibile, ad essere temibile nella morte. Pertanto quando incontriamo delle difficoltà o siamo turbati o tristi, non attribuiamone la responsabilità a un altro, ma a noi stessi, cioè ai nostri giudizi: è proprio di chi non è ancora stato educato attribuire agli altri la responsabilità dei suoi mali; è proprio di chi è all'inizio della propria educazione attribuirne la responsabilità a se stesso; è proprio di chi ha completato la propria educazione non attribuirne la responsabilità né ad altri né a se stesso.*

Epitteto include il giudizio di valore tra le cose che dipendono da noi insieme all'impulso ad agire, al desiderio e all'avversione, quindi lo inserisce tra le cose che - per loro natura - ci appartengono e di cui possiamo disporre. Che il giudizio sia nella "disponibilità" di ciascuno non è affatto palese nella nostra cultura corrente. Proprio per le motivazioni esposte, il legame tra un determinato aspetto del reale e la relativa qualificazione positiva o negativa del medesimo, risulta invece un elemento immediato e inscindibile della nostra percezione. Finiamo per rappresentarci il reale principalmente "attraverso" o "accompagnato" da un giudizio pre-costituito. Il giudizio, che logicamente dovrebbe seguire l'analisi, viene spesso e inconsapevolmente collocato in una fase antecedente cosicché, invece di percepire il reale per quel che è e, solo successivamente (ed eventualmente), qualificarlo lo si percepisce già etichettato.

Il reale ha una sua oggettività che sfugge ad una conoscenza assoluta. Possiamo mai affermare di possedere immediatamente la "verità", semmai con la presunzione di conoscerne anche le sfaccettature? Evidentemente no! Il giudizio è un processo de - finitorio, è una classificazione necessariamente limitata e limitante che non ha valore in sé, ma è strumentale, funzionale solo alle scelte e al corretto vivere, tanto è vero che gli stessi parametri di giudizio sono in divenire (si pensi a come sono mutati nel tempo i concetti di comune senso del pudore, oppure alle trasformazioni, anche recenti, che ha avuto l'istituto del matrimonio).

Il processo di giudizio spesso ci sfugge perché inconsapevolmente saltiamo al risultato finale (ancora con riferimento al mondo giuridico, è come arrivare al dispositivo della sentenza, senza aver esperito il processo e senza neanche aver scritto le motivazioni). Altre volte il giudizio è estremamente difficile, soprattutto in determinati momenti quando viviamo situazioni complesse, o inaspettate o dolorose. In questa fase essere coscienti che la nostra è solo una delle possibili opinioni, anche se si tratta di quella che più ci appartiene, ci fa rendere conto che non possediamo la realtà (che sicuramente abbiamo già provato a influenzare senza esito), mentre ciò che possiamo cambiare sono le nostre opinioni (quindi il nostro giudizio relativamente alla condizione che stiamo vivendo).

Questo è il primo passo per allontanarsi dal contesto; diminuendo il livello di coinvolgimento, diminuisce anche il carico negativo che ci portiamo addosso. Innalzando il punto di osservazione lungo l'asse delle ordinate, scollegandolo cioè dal giudizio

contingente, si allarga la prospettiva, altri elementi entrano a far parte della nostra realtà (come ulteriori valutazioni, ridimensionamento del pericolo o del danno prospettato, opportunità inaspettate ecc.) e conseguentemente diminuisce la nostra focalizzazione su quella determinata condizione che ci crea disagio. La realtà si “raffredda”, perde valenza e ciò ci consente di approcciarsi ad essa più asetticamente e più pacatamente. Spezzare l'anello del primo giudizio, che imprigiona la nostra capacità di qualificazione del reale, facendocela ritenere l'unica possibile, rende più agevole l'avvio del nostro processo di analisi, liberandolo dai gravami che altrimenti non ce ne farebbero neanche considerare l'esistenza.

Non è mero relativismo, ma approccio pragmatico per leggere gli eventi per quel che sono, senza dover necessariamente procedere subito alla elaborazione di un giudizio di responsabilità, a carico altrui o nostro. Ciò dimostra il limite del nostro orizzonte confinato in una gabbia che è tale solo perché, alla fin fine, siamo noi a decidere che lo sia. Queste sono le chiavi per uscirne: eliminare l'elemento personale non per annullarlo, ma per separarlo dal contesto. Da una parte c'è la realtà, il fatto da valutare, dall'altro ci siamo noi, con le nostre pulsioni, interessi, emozioni. Saldare i due aspetti significherebbe legare la nostra personale sorte ad eventi che non dominiamo. Separarli consente una più efficace interazione col reale. Metaforicamente siamo al tempo stesso: medico e paziente, avvocato e cliente, architetto e committente. Per svolgere bene il proprio ruolo, ogni professionista deve lavorare con distacco e competenza ed è esattamente ciò che la nostra condizione richiede nei momenti difficili.

Il giudizio, inoltre, non è affatto un processo necessitato. Lo si deve esperire solo se indispensabile alla nostra persona (tenendo conto che non solo nessuno ci obbliga a farlo in un modo rispetto ad un altro, ma che possono anche non esserci le condizioni per giudicare). Se abbiamo deciso di decidere, allora occorre farlo con cura, come la scelta di un abito da indossare a pennello. Cosa significa ciò? Cosa dobbiamo domandarci prima di assumere una decisione piuttosto che un'altra?

- Anzitutto dobbiamo considerare che se percepiamo come positivo o negativo un certo evento è solo una nostra opinione e non l'evento in sé. Come tale la realtà è un dato, la cui “coloritura” dipende dal filtro ottico che usiamo.
- Come noi abbiamo la nostra lente, così gli altri utilizzano la loro; la nostra lente non è l'unico modo di “leggere” il reale che ci circonda, ce ne possono essere altre che, al pari della nostra, possiamo o dobbiamo considerare.
- Non possiamo perciò essere sicuri che il giudizio che possediamo in relazione a una certa situazione, sia quello più giusto (anche se ne siamo assolutamente certi). La forza della nostra convinzione, soprattutto se ha i caratteri di una re-azione, è indice del risentimento per una violazione che riteniamo di aver subito.
- Rispetto ad una situazione data, è opportuno essere consapevoli che il nostro è solo una delle possibili posizioni da assumere (evidentemente anche il soggetto destinatario del nostro giudizio ritiene di essere nel giusto) e di cui ce ne assumiamo interamente la responsabilità. Tocca solo a noi scegliere se seguire o liberarci del primo giudizio, sospenderlo in attesa degli eventi, investigare su possibili alternative, sceglierne uno più idoneo ai nostri interessi o ai nostri valori o decidere di non decidere, prendendo atto della realtà al pari delle condizioni meteo.

La “disponibilità” del giudizio individuale rientra in una sfera di consapevolezza altrimenti occulta. Renderla evidente è lo straordinario messaggio di Epitteto che non solo legittima l'individuo a liberarsi dalle sue vecchie opinioni, ma lo rende, per questa via, “aperto” ad acquisire nuova conoscenza e nuove opinioni. Questa consapevolezza è strategica sotto due profili.

Anzitutto è una buona pratica per una valutazione della realtà corrente (senza sbarazzarsi delle vecchie impostazioni e categorie di giudizio non è possibile accogliere il nuovo). Se la realtà diventa “puro fatto”, perde peso anche la nostra personale convinzione riguardo alla medesima, si innalza il nostro punto di osservazione ed entrano a far parte nuovi elementi che altrimenti non intercetteremmo. Ciò induce un atteggiamento di maggiore apertura senza essere troppo legati al contingente e ci rende più facilmente consapevoli che il reale non ci viene fornito già etichettato, ma siamo noi a doverne identificare gli ingredienti. La consapevolezza che ciascuno può disporre del proprio giudizio è un'importante leva per realizzare a livello individuale quello *slittamento di paradigma*, di cui parlava Kuhn a livello scientifico. Essendo coscienti che disponiamo della capacità di giudizio, rompiamo il trinomio realtà = convinzione = parte di noi stessi, a cui prima si è fatto riferimento. In questo modo la realtà come ci appare è un dato da studiare, da sperimentare e il giudizio, scisso da questa, è frutto di un processo indipendente.

In secondo luogo questa consapevolezza può rappresentare l’“uscita di emergenza” per le situazioni di crisi quando cioè sfugge il senso di ciò che avviene. Proprio perché ne abbiamo la disponibilità, possiamo “calibrare” il giudizio rispetto ad una situazione critica; sia adottando quello meno gravoso, sia addirittura decidendo di non decidere. La sospensione del giudizio è anch’essa un’attività funzionale alla conoscenza essendo fuorviante fotografare elementi ancora in movimento.

### **Manuale, 14**

*(...) Il padrone di ogni uomo è colui che ha il potere sulle cose che quest'uomo vuole o non vuole, sia nel procurargliele che nel sottrargliele. Chiunque voglia essere libero non deve né volere né rifuggire nessuna delle cose che dipendono dagli altri. Altrimenti è necessario che sia schiavo.*

Il messaggio è chiaro, quando ci si attende (o non ci si attende) qualcosa da altri se ne diventa schiavi. Ovviamente una massima così netta sarebbe impossibile da applicare in un sistema di forte relazionalità come quello attuale, fondato sulle “aspettative”, quindi su elementi di corresponsione reciproca. Però ci induce una domanda: quanta parte di noi stessi inseriamo nelle nostre aspettative? Se l'aspettativa è un'attesa di realtà, potremmo recuperare il ragionamento svolto in precedenza. L'aspettativa è una realtà di cui auspichiamo (o non auspichiamo) l'avverarsi. Per cui se leghiamo preventivamente il giudizio (positivo o negativo) alla realizzazione (o meno) dell'evento auspicato, ci troviamo nuovamente a “subire” il nostro giudizio.

Pertanto quando Epitteto ci dice che: “*Chiunque voglia essere libero non deve né volere né rifuggire nessuna delle cose che dipendono dagli altri*”, non ci invita all'inazione, ma semplicemente a non pre-giudicare l'esito di una nostra attesa, ad assumere un

atteggiamento di apertura. La scissione tra realtà e giudizio è un approccio ermeneutico a doppia via, applicabile non solo alla realtà che subiamo, ma anche a quella che attendiamo.

### **Manuale, 26.**

*Si può imparare a conoscere la volontà della Natura attraverso le cose su cui non siamo differenti gli uni dagli altri. Per esempio, lo schiavo di un altro rompe una coppa e subito si dice in modo del tutto naturale: "Sono cose che capitano". Sappi che, quando la tua coppa si rompe, devi essere tale quale eri quando a rompersi era la coppa di un altro. Trasferisci questo a cose più gravi. Il figlio o la moglie di un altro sono morti? Tutti senza eccezione diranno: "Sono cose che capitano agli esseri umani". Quando uno perde un figlio, dice subito: "Ahimè" e "Sventurato che sono!" Invece dovremmo ricordarci di ciò che provavamo quando sentivamo parlare delle stesse cose a proposito di altri.*

Come mi comporterei se un altro si trovasse in una condizione analoga alla mia? L'invito a porci questa domanda è un ulteriore sprone alla disidentificazione dalla realtà attraverso l'acquisizione di un giudizio che la renda meno gravosa. Mentre nel paragrafo 5 del Manuale si relativizza il giudizio riguardo alla realtà (giudizi diversi per un'unica realtà), in questo paragrafo si relativizza invece la realtà riguardo al giudizio (identico giudizio per realtà diverse). Il giudizio sulle *cose che capitano agli esseri umani* deve essere lo stesso a prescindere da chi ne è colpito.

L'ulteriore riflessione che questa massima stimola, riguarda l'identificazione dell'interesse. Un corretto approccio per tentare di orientarsi in una realtà fortemente mutevole, presuppone una costante e reale onestà intellettuale, cioè la capacità di tentare una "lettura" della condizione personale, prescindendo il più possibile dalla propria persona. Sforzandoci di attivare meccanismi di disidentificazione riusciamo meglio anche a conoscere i nostri interessi. Di cosa siamo convinti? Quanto il nostro giudizio è offuscato dal perseguimento di un interesse personale? Normalmente abbastanza. Questo non significa che non dobbiamo orientare la nostra esistenza verso ciò che ci sta più a cuore, ma ne dobbiamo essere consapevoli, dopo un'attenta lettura del reale il più possibile oggettiva. In tal modo pure la definizione di una strategia orientata al risultato atteso sarà più evidente e più mirata.

Infatti anche di noi stessi ci dobbiamo fidare poco, visto che spesso ci imbrogliamo a nostra insaputa. Occorre sapere se una nostra azione, progetto o desiderio è dettato solo da un interesse puramente egoistico o, viceversa, da un interesse condiviso o condivisibile. Per capire come stanno le cose, basta valutare dall'esterno questa realtà, come se non riguardasse noi, ma qualcun altro (*Come mi comporterei se un altro si trovasse in una condizione analoga alla mia?*). Della sincerità di un'onesta valutazione può garantire solo la nostra coscienza, il nostro livello di consapevolezza e conoscenza. Se siamo così sinceri e bravi da ammettere l'esistenza di un interesse personale, sarebbe allora opportuno domandarsi subito dopo cosa vogliamo proteggere e tentare di identificarla.

Ulteriore passaggio sarebbe poi quello di interrogarsi sulla sua legittimità: se si tratta di un interesse condivisibile il cui raggiungimento non contrasta con quello di altri, ma semmai contribuisce alla crescita comune o alla difesa degli interessi di una collettività (ad

esempio: la protezione della propria famiglia, il benessere della comunità alla quale si appartiene, la crescita della propria azienda ...), oppure si tratta di un interesse esclusivamente egoistico (ad esempio: tramare per acquisire benefici non meritati, violare i diritti altrui a fini personali... ). Parimenti dovremmo interrogarci su quanto siamo disposti a “pagare” per conseguirlo (vedi a questo proposito *Manuale*, 25: *Chi infatti non va assiduamente a bussare alle porte di qualcuno, come potrebbe ottenere vantaggi uguali a colui che ci va assiduamente? Come potrebbero esserci vantaggi uguali tra colui che non si preoccupa di far parte del seguito e colui che invece si preoccupa di farne parte? Tra colui che non fa complimenti e colui che invece ne fa? Tu sarai dunque ingiusto e insaziabile se, non pagando il prezzo al quale si vendono certe cose, vuoi ottenerle gratuitamente. Ma in realtà, quanto costa la lattuga? Magari un obolo. Se quindi uno paga il suo obolo e prende la sua lattuga, mentre tu, non avendo pagato, non prendi la lattuga, non credere di avere meno di colui che ha avuto la lattuga, tu hai l'obolo che non hai speso. ...).*

### ***Manuale*, 20.**

*Ricordati che quello che ti offende non è colui che ti ingiuria, né colui che ti colpisce, ma il tuo giudizio che ti fa pensare che queste persone ti oltraggiano. Perciò quando qualcuno ti irrita, sappi che è il tuo giudizio di valore a irritarti. Di conseguenza comincia a non lasciarti trascinare dalla tua rappresentazione. Infatti quando avrai guadagnato tempo e avrai ottenuto un rinvio sarai più facilmente padrone di te.*

Quanta emotività mettiamo nel giudizio, soprattutto quando qualcuno ci accusa? Totò, in uno *sketch* del 1966 a Studio 1 ripropone una celebre scenetta con Mario Castellani, la sua tradizionale spalla. Racconta - ridendo - che un pezzo di giovanotto gli si era avvicinato per strada appellandolo: “Pasquale! è un pezzo che ti cercavo ...”, così dicendo il giovane gli tira un ceffone, poi ancora un altro. Castellani allibito, lo incalza chiedendogli come avesse reagito. “Pensavo, chissà 'sto stupido dove vuole arrivare ...”, risponde Totò ancora ridendo di cuore. Intanto il giovanotto lo strattona, lo schiaffeggia finché non gli chiede di togliersi il cappello per dargli un cazzotto per sfondargli la testa. “ ... e tu che hai fatto?” gli chiede Castellani. “Non me lo sono fatto ripetere due volte”, risponde Totò “guarda (togliendosi il cappello) ho ancora la ficozza”. Allora esasperato dall'inerzia dell'amico, sbotta: “Macché ridi! ... Macché ridi! Mi fai rabbia! Ride, ride, ma pensavo, pensavo ... Ma scusa eh, ma perché non hai reagito?”. “Che me frega a me! Mica 'so Pasquale io! Ahò ... ”, conclude Totò facendo ondeggiare la mano con le tipiche dita chiuse a cono (vedi: <http://it.youtube.com/watch?v=dXD8SB6MKDc>).

Senza arrivare ad essere aggredito senza reagire, Epitteto ci rammenta che ad irritarci non è chi ci critica, ma è il nostro giudizio, non sono le ingiurie a farci male, ma il valore che diamo alle medesime. Totò in questo senso è stato illuminante perché si è completamente disidentificato. Se mostriamo il petto a chi con una pistola tenta di spararci, gli diamo la possibilità di colpirci, viceversa se tentiamo di schivare il colpo, probabilmente ci salviamo. Quando facciamo entrare l'emotività nel processo di percezione di una qualsiasi situazione, ne alteriamo l'efficacia rendendoci ipersensibili ad alcuni aspetti. Allorché si tratta di critiche palesi al nostro agire, ecco che ci sentiamo coinvolti direttamente e così ci trasformiamo in animali feriti: ci esponiamo agli strali del nostro interlocutore facendoci trafiggere.

Dobbiamo anche tener conto che chiunque, anche quando parla male o agisce male nei nostri confronti, lo fa seguendo un suo ineludibile percorso mentale (*Manuale*, 42. *Quando qualcuno agisce male nei tuoi confronti o parla male di te, ricordati che agisce o parla credendo che sia suo dovere farlo. Non è dunque possibile che egli si lasci guidare da ciò che appare a te, ma da ciò che appare a lui. Se ciò che gli appare è sbagliato, è colui che si inganna che subisce un danno. E infatti se qualcuno giudica falsa una proposizione congiuntiva vera, non è la proposizione congiuntiva che subisce un danno, ma colui che si inganna. Con queste premesse, tu sarai disposto con dolcezza nei confronti di colui che ti insulta. Infatti in ogni situazione di questo genere, aggiungi per te stesso: "Questo è stato il suo giudizio"*).

Quando qualcuno ci critica può essere utile ripetere a se stessi, e soprattutto alla nostra sfera emotiva che scalpita che, quello dell'interlocutore, è solo *il suo giudizio*, risultato obbligato di un percorso che l'avversario non poteva non seguire. Non appartiene a noi, ma a lui. A questo punto il tempo è essenziale per scollegare la reazione dalla violazione che subiamo. Coscienti che siamo padroni della prima e non della seconda, mettiamo il tempo a disposizione dell'emozione contingente. Ciò ci consente di "regolare" la tensione di un dato momento non rispondendo immediatamente ad un atto ostile, ma "riservandosi" di farlo in seguito. Il tempo è utile non solo per tamponare l'emergenza, ma anche per valutare la situazione con maggiore lucidità. Più tempo passa più l'emotività si affievolisce, più la mente elabora l'evento, ridimensionando l'accaduto o predisponendosi al cambiamento, all'innovazione: una reazione immediata rappresenterebbe un colpo di freno al cambiamento, una reazione ponderata rappresenta invece un "passaggio di livello" della consapevolezza.

Possiamo quindi prenderci tempo, che è una risorsa strategica nelle situazioni più complesse e difficili nelle quali una reazione immediata potrebbe avere effetti distruttivi. Nessuno ci obbliga a reagire immediatamente, anzi facendolo potremmo andare incontro alle aspettative dell'avversario e contro le nostre. Successivamente sarebbe utile chiedersi anche se le critiche sono prive di fondamento o sono giustificate. Se sono infondate, il danneggiato è colui che è in errore, quindi è possibile con maggior pacatezza e acutezza controbattere evidenziando i dati a supporto della posizione soggetta a critica se, viceversa, le critiche sono fondate può essere l'occasione buona per trarne le conseguenze e migliorare se stessi.

### Consigli riferiti all'oggetto percepito

#### ***Manuale, 30***

*Le cose che è conveniente fare si misurano per lo più in base alle relazioni. Egli è tuo padre? Ti è prescritto di prendertene cura, cedere in tutto, sopportarlo se ti insulta o ti colpisce. "Ma è un cattivo padre!" Forse che per caso la natura ti ha imparentato solo con un buon padre? No, semplicemente con un padre! Tuo fratello ti fa un torto? Ebbene, mantieni la posizione che ti spetta nei suoi confronti e non considerare ciò che fa lui, ma ciò che devi fare tu affinché la tua scelta di vita si trovi in una disposizione conforme alla natura. Infatti a te gli altri non possono arrecare nessun danno, se tu non lo vuoi. Perché tu subirai un danno quando giudicherai di subirlo. In questo modo scoprirai dunque il tuo dovere a partire dalla tua relazione con il concittadino, il vicino, il generale, cioè se ti abitui a considerare le tue relazioni con gli altri.*

A volte gran parte delle ansie che ci affliggono sono indotte dal comportamento di qualcuno che, a vario titolo, riveste importanza per noi. Quando il suo agire non corrisponde alle nostre aspettative ci sentiamo ovviamente frustrati. Cosicché laddove i risultati non corrispondono alle attese, ecco che scatta la delusione per il mancato riconoscimento. Spesso la “non leggibilità” del presente nasce proprio da qui, dal mancato riconoscimento da parte di colleghi, superiori, amici o parenti. La realtà “non ci riconosce”, ma perché mai dovrebbe farlo? Evidentemente perché alcuni profili del reale sono indipendenti dal nostro volere, così come le scelte e le convinzioni degli esseri umani con i quali siamo in relazione.

Come vedremo più avanti la “cura di sé” è la matrice del pensiero di Epitteto. La cura di sé presuppone un'ampia sfera di libertà e di responsabilità personale. Il senso del suo messaggio è essenzialmente questo: prima di illudersi di governare il mondo, è opportuno imparare a governare se stessi. In questa prospettiva gli uomini potrebbero essere paragonati a bastimenti, ognuno dei quali col suo comandante impegnato a seguire la propria rotta. I vascelli non sempre viaggiano in coppia, ma si allontanano, si perdono di vista, tornano ad avvicinarsi oppure entrano in collisione. Ognuno trasportando il proprio carico e seguendo la propria rotta, con logiche e scelte differenti. Anche l'allontanamento o la collisione rientra nella “natura delle cose”. Quando ciò accade *“mantieni la posizione che ti spetta nei suoi confronti e non considerare ciò che fa lui, ma ciò che devi fare tu”*, coscienti che non scegliamo il ruolo nella vita, il compito di ciascuno è però di recitarlo nel migliore dei modi. (*Manuale, 17: Ricordati che sei un attore che interpreta una parte in un dramma che è come lo vuole il drammaturgo. Una parte breve, se vuole che sia breve, lunga se vuole che sia lunga. Se vuole che tu interpreti la parte di un mendicante, bada di interpretare con bravura questo ruolo: oppure quella di uno zoppo, o di un magistrato, o di un privato cittadino. Infatti il tuo compito è questo: interpretare bene il ruolo che ti è stato assegnato. Ma scegliere questo ruolo spetta a qualcun altro.*)

Qui è evidente il ruolo che Epitteto assegna al Destino, tuttavia senza scomodarlo troppo, spesso ci si trova in situazioni inaspettate o non volute che però dobbiamo necessariamente vivere, nelle quali la nostra percentuale di autonomia è scarsa se non addirittura nulla. Prima di interiorizzare un giudizio di disvalore per una situazione che ci viene dall'esterno possiamo, appunto analizzare la nostra sfera personale sia in relazione ai doveri che la condizione ci impone (per i legami di parentela, subordinazione, responsabilità ...), sia in relazione alle eventuali possibilità o alternative che potremmo avere a prescindere dall'altro.

Come al solito occorre scindere il nostro agire dal soggetto (o dalla situazione) che ci turba, per identificare i nostri doveri in quel contesto. Possiamo considerare l'analisi della nostra condizione come un processo di “neutralizzazione del reale” diretta a identificare i nostri doveri, “a prescindere” dal risultato che è stato disatteso (viceversa rispondere negativamente ci metterebbe inevitabilmente sullo stesso piano di colui o della realtà che stiamo giudicando sfavorevole nei nostri confronti). Per l'identificazione dei propri doveri occorrerebbe aver presente non tanto il quadro degli obblighi giuridici (altrimenti sarebbe inutile fare questa analisi), quanto i doveri che si sentono di dover assolvere in base alla propria coscienza, alla propria dignità e soprattutto in base al concetto astratto che abbiamo

della nostra condizione del nostro ruolo in quel dato contesto. Normalmente da questi parametri discende una sfera di doveri ben superiore a quella a cui saremmo tenuti. Ma non è questo il punto. La questione è identificare il proprio ruolo slegandolo dal riconoscimento altrui. Si adempiono dei doveri a prescindere dalla circostanza che la persona a cui sono diretti o il contesto a cui sono rivolti, rispondano effettivamente e positivamente ai nostri sforzi; in questo senso il principale beneficiario dell'assolvimento dei propri doveri non è l'altro, ma siamo noi stessi, con la nostra coscienza di aver adempiuto degnamente il ruolo che ci è stato assegnato (o che abbiamo scelto).

Una volta identificata, questa sfera di doverosità è autolegittimante. Spersonalizzando il rapporto, non più legato al riconoscimento altrui, ci si pone al di sopra di possibili turbative. Assolvendo nel miglior modo possibile al nostro ruolo, nonostante le condizioni non favorevoli, ci "auto-riconosciamo" a prescindere dall'altro. Fornendo una risposta positiva ad una situazione negativa, neutralizziamo il rapporto e ciò, nel lungo periodo, potrebbe influenzare anche il ruolo altrui, rimettendo in moto una situazione altrimenti bloccata.

### **Manuale, 39**

*Per ciascuno, la misura di ciò che deve avere è il suo corpo, come il piede è la misura della calzatura. Se ti attieni a ciò, manterrai la giusta misura. Se vai oltre, è inevitabile che alla fine tu sia trascinato come in un precipizio. Come anche nel caso della calzatura, se tu vai oltre a ciò di cui il tuo piede ha bisogno, ci sarà una calzatura dorata, poi di porpora, poi ricamata. Quando si va al di là della misura non c'è più limite.*

L'uomo trova in sé e nella realtà che lo circonda il proprio limite che deve conoscere e rispettare. Questo limite è il termine con il quale tenere un confronto costante, attraverso il quale definire il proprio agire, i propri desideri, le proprie attese, oltre questo limite non c'è più misura. La valenza della massima di Epitteto è evidentemente ultracorporea, è un preciso principio di vita diretto a sottolineare la valenza dei parametri qualitativi rispetto a quelli quantitativi. Egli consiglia anche di non confondere, nemmeno nei discorsi, l'essere con l'essere in quanto la maggior stima di sé non solo non è legata al maggior possesso di cose, ma neanche al maggior possesso di sapere (*Manuale, 44: Questi ragionamenti non sono concludenti: "Sono più ricco di te, quindi sono migliore di te", "Sono più eloquente di te, quindi sono migliore di te". Questi sono più concludenti: "Sono più ricco di te, quindi i miei possedimenti sono superiori ai tuoi", "Sono più eloquente di te, quindi il mio eloquio è migliore del tuo". Ma tu non sei né un possedimento, né un eloquio.*)

Potremmo considerare questo principio antesignano delle problematiche ampiamente trattate nel secolo scorso e che trovano in *Avere o essere*, il celebre saggio di E. Fromm, uno dei principali momenti di analisi. Il seguire stili di vita improntati a meri criteri quantitativi implica l'inevitabile frustrazione conseguente dal misurare il proprio appagamento in relazione ai propri averi e quindi, per questa via imboccare la spirale dell'insoddisfazione, essendoci inevitabilmente qualcuno più ricco con il quale misurarsi. Einstein direbbe che: "Non tutto ciò che può essere contato, conta, non tutto ciò che conta, può essere contato" ed Epitteto chioserebbe: "Quando si va al di là della misura non c'è più limite."

Secondo Protagora: "L'uomo è misura di tutte le cose: di quelle che sono in quanto sono, di quelle che non sono in quanto non sono". L'uomo non è solo la misura dell'ingordigia, dei possedimenti, dei beni materiali, ma anche di quelli immateriali, delle passioni, della spiritualità, dei sentimenti. Epitteto ritiene il ruolo della volontà assolutamente egemone, per lui è il vaglio ultimo dell'investigazione razionale. Oggi sappiamo invece che l'investigazione razionale non ha le chiavi per aprire tutte le porte del nostro io, quindi per proseguire sulla strada della conoscenza si devono utilizzare anche altri strumenti. Come il buio scompare sotto la luce dei riflettori, anche l'emotività, pur continuando a esistere e a farsi valere, scompare se illuminata dalla luce della ragione. Nelle situazioni complesse, dove è difficile individuare sia il proprio che l'altrui limite e misura, razionalità ed emozione continuano a giocare al tiro alla fune. Se vogliamo trovare un equilibrio, non possiamo lavorare solo su un piano senza tener conto dell'altro. I livelli più profondi e sottili del nostro essere devono venir fuori con altri strumenti che non sono quelli della razionalità, di questo siamo largamente consapevoli. Siamo invece meno consapevoli di cosa fare dell'elemento emozionale, una volta che è venuto fuori, di come coniugarlo con quello razionale, di come sintetizzare elementi inconciliabili.

Qui torna di nuovo utile la sapienza stoica di Epitteto che con i suoi strumenti rende più dinamica e flessibile la nostra ragione, affinando i mezzi cognitivi a nostra disposizione e rendendo possibile una trasformazione molecolare dell'esistenza in qualcosa di nuovo, rendendo, in altri termini, conciliabile l'inconciliabile attraverso nuovi legami. Gli assi cartesiani dove far scorrere il nostro punto di vista, assieme alla funzione tempo, rende possibile nuovi equilibri di vita, che in ultima analisi, sono tenuti insieme dal *logos* e dalla consapevolezza del limite.

Se l'uomo deve trovare in sé misura e limite, deve fare i conti con la propria condizione e può conoscere la propria misura solo attraverso l'osservazione e l'esperienza. Misura e limite (del palese e dell'occulto), vanno in qualche modo sperimentati, come la prova delle calzature da indossare. In questi tentativi, che si trasformano in acquisizioni di parti di conoscenza di sé e del mondo, occorre tener conto della "propria personale sostenibilità", quindi anche delle parti di sé non evidenti che si manifestano attraverso pulsioni o re-pulsioni. Una strada per sperimentarsi sono le "prove di gusto" di quello che la vita ci offre, secondo un approccio pragmatico, distaccato e disincantato che ci faccia godere della vita secondo le proprie inclinazioni, ma stando attenti a non inseguire quel che non c'è perdendosi quel che invece c'è: "Quando siamo invitati ad un banchetto, prendiamo quel che c'è e se uno domandasse al padrone di casa che, invece di quello che c'è, gli venga servito del pesce o dei dolci, parrebbe uno stravagante. Tuttavia, nella vita, vogliamo dagli dei quello che non ci danno, anche se le cose che ci hanno dato sono molte." (da Frammenti, XVII).

Rincorrere ciò che al banchetto non viene servito e non assaggiare quello che viene offerto è il senso e il limite di ogni umano. Visto a quasi venti secoli di distanza, il criterio del limite intrinseco all'agire umano non è un approccio rinunciatario all'esistenza, non è accidia nel senso di *a* (alfa privativo = senza) + *kédion* (= cura), elevata a sistema. Viceversa proprio la cura, a partire da se stessi, è la matrice del pensiero di Epitteto, evidentemente costruito intorno al concetto del *governo di sé* che comprende e ci faccia conoscere ogni nostra parte.

Ognuno è padrone e fattore di se stesso, tenuto quindi a curare i propri possedimenti, a conoscerne pregi e i difetti, a scegliere le culture più adatte in relazione alle loro diverse caratteristiche, ad assumere solo la terra che può mettere a frutto, ad assicurarsi della qualità dei raccolti, a controllare i confini dei propri poderi affinché altri non se ne impossessino. La misura risiede nella consapevolezza di ciò che si è e di ciò che si ha intorno, è conoscenza pragmatica, è controllo continuo della propria esistenza, anche in relazione ai propri obiettivi di vita è, in sintesi, equilibrio in potenza e potenza in equilibrio.

La grande attualità di Epitteto è la metodologia del dubbio come approccio costante alla conoscenza, è la scintilla attraverso la quale accendere il fuoco dell'interesse, del dialogo con se stessi, con gli altri e con la realtà di vita. Attraverso la tecnica del ribaltamento di prospettiva Epitteto introduce l'enzima del dubbio che è il presupposto per aprire le nuove visioni e per esperire strade che altrimenti ci sfuggirebbero, strade per mettersi alla prova anche, per individuare le calzature adatte, non conoscendo la taglia e a volte neanche il piede.

### **Manuale, 43**

*Ogni cosa ha due prese, una da cui la si può portare, l'altra da cui non la si può portare. Se tuo fratello commette un'ingiustizia contro di te, non prendere la cosa dal lato: "Mi ha fatto un oltraggio" (infatti è la presa da cui non la si può reggere), ma piuttosto dal lato: "E' mio fratello, allevato con me", e tu prenderai la cosa dalla presa da cui la si può portare.*

Attraverso il costante rovesciamento di prospettiva, il ribaltamento sistematico dell'oggetto delle nostre angustie si rende evidente che per ogni problematica esistono due agganci, uno ci rende la nostra condizione sopportabile, l'altro insopportabile.

La metodica del ribaltamento dell'angolo visuale lungo l'asse delle ascisse rappresenta un approccio utile da seguire non solo per diminuire le sofferenze, ma anche come prassi per scorgere spazi di conoscenza altrimenti occulti. È un approccio che porta in sé il seme della conoscenza. Quando i moderni (?) trattati di management affermano che *non esistono problemi ma solo opportunità*, non si allontanano dall'approccio ermeneutico del Manuale. Ribaltando la prospettiva si aprono inevitabilmente spazi inesplorati: se ci rappresentiamo il nostro orizzonte come una circonferenza e la realtà problematica che ci angustia come un suo angolo, abbiamo comunque sempre a disposizione tutto il resto da esplorare.

Epitteto ci avverte anche che nulla è gratis, che qualcosa si deve pur pagare per la tranquillità d'animo (*Manuale, 12 ... Comincia dunque dalle piccole cose. Un po' d'olio cola via, ti rubano un po' di vino. Aggiungi a te stesso: "Questo è il prezzo della tranquillità d'animo. Non si ha nulla gratis" ...*). Allargare le maglie della rete di attenzione attraverso la quale filtriamo la vita di ogni giorno, essere maggiormente tolleranti rispetto agli avvenimenti, ai comportamenti altrui, ai contrattempi, alle piccole perdite materiali, ci pre - dispone favorevolmente verso se stessi e gli altri. Oggi, rispetto a venti secoli addietro, viviamo certamente più stipati e con molte più esigenze. Le occasioni di frizione col prossimo sono

continue e tanto più è fitta la rete delle attenzioni a protezione della nostra sfera individuale, tante più angustie filtreremo e avremo da scontare. Allargare le maglie significa perciò far correre via molte seccature; se perdiamo qualcosa lungo la strada, ne guadagniamo in serenità. Ciò induce anche maggiore apertura e maggiore pacatezza verso il prossimo. Abbassando le difese rendiamo meno ostili gli interlocutori e probabilmente troveremo anche qualcuno che ripagherà la nostra gentilezza con altrettanta attenzione e cortesia.

Novembre 2007