

Alessio Alfei

LA SFIDA NELLO SPECCHIO

*Risvegliare il proprio potenziale
con lo stoicismo*



Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un abete in Val di Fiemme nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWnature.

Iscriviti alla newsletter su www.anteprimaedizioni.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook da un libro del nostro catalogo.

In copertina: Shutterstock - Motortion Films; Busto di Marco Aurelio, Gliptoteca di Monaco di Baviera

© 2023 Anteprima
Anteprima è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: ottobre 2023
ISBN 978-88-6849-303-5

LA SFIDA NELLO SPECCHIO

*A te,
che sin dal primo momento
in cui sei venuta al mondo,
mi hai fatto scoprire chi sono*

Divenire è meglio di essere.

Detto anonimo

Disciplina equivale a libertà.

Jocko Willink

La battaglia che tutti vogliamo vincere

*Traversare gli oceani, cambiare città,
a cosa serve? Se vuoi liberarti dai tuoi
affanni non devi trasferirti altrove, ma
diventare un altro.*

Seneca

Se hai scelto di leggere *La sfida nello specchio* probabilmente sei consapevole che dentro di te esiste un potenziale latente, ne senti la forza ma non riesci a mettere a fuoco il modo per esprimerlo. Con questo libro, grazie al connubio tra la filosofia stoica e la scienza moderna, scoprirai chi sei veramente, imparerai a convivere e a rendere manifesta la forza racchiusa in te.

Il cambiamento è un percorso lungo, faticoso e apparentemente senza fine. Cambiare significa sapersi adattare a quello che ci circonda, e per farlo bisogna avere il coraggio di abbandonare chi siamo superficialmente, accettare nuove abitudini e l'audacia di (ri)scoprire il nostro centro di gravità permanente nelle tempeste della vita.

Il libro è un viaggio verso la comprensione e il superamento dei nostri limiti personali: attraverso le sfide quoti-

diane proposte alla fine di ogni capitolo, diventeremo più resilienti, consapevoli di noi stessi e sicuri delle nostre capacità.

Lo stoicismo come guida

Essere la versione migliore di sé stessi significa cambiare o perfezionare alcune nostre caratteristiche: per poterlo fare ci affidiamo a una filosofia che sappia guidarci attraverso gli archetipi del buon vivere ed essere. Perché questa corrente filosofica, che nasce in Grecia intorno al 300 a.e.c e fiorisce a Roma 500 anni dopo, può aiutarci nel nostro viaggio verso noi stessi? La risposta è nei valori alla base dello stoicismo: vivere in armonia con la natura, conoscere sé stessi, aiutare il prossimo e vivere una vita virtuosa; analizziamoli uno a uno.

Per gli stoici il fine ultimo della vita era quello di essere in armonia con la natura, il che non significa tornare a vivere nei boschi e nella savana cacciando animali e raccogliendo frutti, ma essere in sintonia con la natura e accettare le leggi che governano il mondo. Lo stile di vita e la condotta morale dello stoico sono guidati da quattro virtù (*aretè*): giustizia, saggezza, coraggio e temperanza che hanno il compito di indicare la via verso il raggiungimento della felicità (*eudaimonìa*, tradotto letteralmente: il buon demone). Il significato di *eudaimonìa* non corrisponde a quello di felicità comunemente usato oggi: *l'eudaimonìa* è quel senso di realizzazione interiore che si ha quando si è in pace con sé stessi. Zenone

di Cizio, padre fondatore dello stoicismo, definisce la felicità come quello stato di serenità costante nel quale siamo liberi da ostacoli e sentimenti negativi, che ci consente di vivere in sintonia con la natura.

Vivere in accordo con le quattro virtù ci dà la possibilità di edificare la cittadella interiore, un luogo astratto, racchiuso nella nostra mente, inviolabile dalle perturbazioni esterne, che permette di superare le sfide alle quali la vita ci sottopone senza minare la nostra integrità psicologica e morale, in una sola parola: serenità (in greco: *atarassia*).

Come si costruisce la cittadella interiore? Abbracciando le quattro virtù e rinunciando a quelle che per gli stoici rappresentano la radice del male: le passioni. Anche in questo caso il senso della parola «passione» non combacia con il senso che le attribuiamo noi oggi; la passione stoica è rappresentata da istinti e desideri negativi come:

- la paura irrazionale: la paura di per sé è un sentimento sano, ma diventa nocivo quando prende il sopravvento sulla ragione;
- il dolore: soffrire è umano ma lasciare che il dolore diventi una costante della nostra vita è profondamente sbagliato e dannoso;
- la bramosia: intesa come desiderio incontrollato di ricchezza, lussuria e cibo;
- il piacere: inteso come il piacere dell'ego, il piacere edonistico fine a sé stesso o il piacere di fronte alle sofferenze altrui.

Epitteto disse: «Rinuncia e resisti». Rinunciare a ciò che bramiamo irrazionalmente, applicando la disciplina del desiderio, e resistere alle paure irrazionali con l'autocontrollo e la consapevolezza interiore. Filtrare e analizzare i desideri ci permette di smascherare quelli nocivi che nascono dalle pulsioni più basse della mente; la disciplina

del desiderio, secondo Epitteto, è il controllo che abbiamo sulla nostra volontà: è canalizzare i desideri verso il proprio benessere in sintonia, o almeno non in conflitto, con quello comune.

Un'interpretazione superficiale del concetto di rinuncia alle passioni ha portato a una definizione errata della persona stoica. Nell'accezione moderna, lo stoico è una persona distaccata, immune ai sentimenti e capace di grande resistenza al dolore: fondamentalmente un essere apatico. Come abbiamo visto, però, lo stoico non è né privo di passioni né freddo e distaccato: è una persona altruista che ha imparato, attraverso il sapiente uso dell'esperienza, a controllare le sue pulsioni e a liberarsi dalla paura dell'incertezza.

La persona stoica è serena perché ha il controllo sia sulle sue emozioni che sulle reazioni a esse, per citare Epitteto: «Di tutte le cose esistenti alcune sono in nostro potere, e altre non sono in nostro potere [...] Gli uomini sono disturbati non dalle cose, ma dai principi e dalle nozioni che si formano riguardo alle cose».

Uno dei principi cardine della filosofia stoica sta nel riconoscere gli eventi che è possibile cambiare da quelli che, per loro stessa natura, non si possono modificare: insistere nel combattere qualcosa che è al di là delle nostre possibilità (il meteo avverso, il traffico o qualsiasi cosa ci capiti che non possiamo cambiare) è uno spreco immane di risorse. La persona stoica accetta questi eventi, se ne fa una ragione e resiste alla tentazione di provare rabbia o sconforto, piuttosto conserva le energie per quando si troverà davanti una situazione di cui può influenzare l'esito (un litigio, un compito difficile da portare a termine).

Lo stoicismo è una filosofia che si basa sulla pratica: per conquistare le quattro *aretè* e ottenere l'*eudaimonia* gli stoici

allenavano quotidianamente sia la mente che il fisico a sopportare la fatica, le privazioni e a resistere alle tentazioni, compresa quella di giudicare sé stessi e il prossimo.

Le quattro virtù stoiche

Come abbiamo accennato nel paragrafo precedente, le quattro virtù dello stoicismo tracciano la strada per diventare persone migliori: più libere, consapevoli, rispettose di sé e degli altri. Avere come obiettivo primario quello di rivelare l'essenza della propria natura, in armonia con la realtà circostante, dovrebbe essere comune a tutte le persone. Le virtù dello stoicismo delineano la strada da seguire in questo percorso comune, lasciando libero l'individuo di esprimersi al massimo del suo potenziale; esse rappresentano una sorta di libretto di istruzioni del buon essere.

Giustizia, saggezza, coraggio e temperanza sono i valori che ogni persona dovrebbe aspirare a incarnare, grazie a un continuo dialogo con sé stessi, all'accettazione di ciò che si è e, soprattutto, di ciò che si è stati. Seneca descrive molto bene questo stato di accettazione necessario per iniziare ad abbracciare le quattro virtù: «Impara a piacere a te stesso. Quello che pensi tu di te stesso è molto più importante di quello che gli altri pensano di te».

La virtù della giustizia

Per gli stoici le scelte delle azioni da intraprendere hanno una grande importanza: agire per il bene comune è il pilastro su cui il cittadino esemplare dovrebbe basare la propria

vita sociale. Il codice di condotta in questo caso è dato dalla virtù della giustizia regolata dalla *disciplina dell'azione*: prendere decisioni e agire sempre per il bene di chi ci sta intorno e battersi per le giuste cause in accordo con il senso di benevolenza verso il prossimo.

Per gli stoici la mancanza di azione, come ad esempio non prendere una posizione chiara quando la situazione lo richiede, è considerato ugualmente un atteggiamento sbagliato perché le conseguenze sono le stesse a cui porterebbero azioni sbagliate: il male, per noi e chi ci sta intorno. A tal proposito Marco Aurelio disse: «Spesso commette un'ingiustizia non solo colui che fa qualcosa, ma anche colui che non lo fa».

Giustizia è ascoltare sé stessi e chiedersi: se questo venisse fatto a me, sarei contento? Il vecchio adagio di non fare agli altri ciò che non vuoi sia fatto a te riflette perfettamente il senso di giustizia per gli stoici, che considerano la società come un organismo unico composto da tutte le persone che ne fanno parte. Noi apparteniamo a essa ed essa appartiene a noi: per questo agire nel modo giusto nei confronti degli altri è una delle condizioni fondamentali per raggiungere la tranquillità stoica.

La virtù della saggezza

Di tutte le cose esistenti alcune sono in nostro potere, e altre non sono in nostro potere... Gli uomini sono disturbati, non dalle cose, ma dai principi e dalle nozioni che si formano riguardo alle cose.

Epitteto illustra, in questa sua frase tratta dai *Discorsi*, il senso della saggezza per gli stoici: (ri)conoscere quello che è

in nostro potere, adoperandoci per migliorarlo, e quello che invece non lo è. Una volta che avremo preso coscienza del fatto che ci sono cose che non possiamo cambiare, saremo in grado di convogliare le nostre risorse verso ciò che è in nostro potere, migliorando e ottimizzando il nostro approccio alla vita. Riconoscere e accettare gli eventi immutabili non solo permette di vivere più serenamente, ma ci libera dalla schiavitù della paura, perché sapremo come valutare e sfruttare qualsiasi cosa ci capiti, esattamente come il personaggio del *Don Chisciotte*: «Non puoi fermare il vento, ma devi sapere come fabbricare mulini».

Saggezza è anche conoscere il proprio obiettivo nella vita: sapere quale direzione vogliamo dare alla nostra esistenza ci riempie di forza vitale. Quando gli sforzi vengono indirizzati in un punto preciso, tutto si volge a nostro favore, questo accade non grazie alla fortuna ma perché la determinazione e la fiducia nelle nostre capacità trasformano ogni ostacolo in opportunità.

Qual è la qualità peculiare dell'uomo? La ragione: se questa è onesta e perfetta, dà all'uomo una felicità completa. Seneca

La virtù della forza

Alcuni stoici parlano di coraggio e altri di forza, ma il concetto non cambia. Seneca disse: «Hai passato la vita senza un avversario: nessuno sa di cosa saresti stato capace, neppure tu».

La forza e il coraggio, per gli stoici, sono le risorse con cui affrontare le avversità.

La conoscenza di sé stessi e la fiducia nelle proprie capa-

cità permettono di fronteggiare qualsiasi situazione; quello che dobbiamo tenere a mente è che non sempre possiamo uscire vincitori da questi scontri, ma sicuramente possiamo imparare una grande lezione.

O si vince o si impara. Nelson Mandela

La forza è anche *resistere* alle tentazioni: saper domare i propri impulsi e rinunciare al piacere effimero per temprare lo spirito e forgiare una mente *anti-fragile*. Le privazioni, in misura accettabile, ci preparano alle sfide più impegnative: così come un atleta deve allenarsi e mangiare bene per affrontare con successo una gara, così chi affronta la vita deve *allenarsi* rinunciando e resistendo ai vizi per attraversarla con dignità.

La virtù della disciplina

Disciplina è conoscere e ottenere ciò che è essenziale, rinunciando al superfluo.

Seneca disse: «È grande chi sa essere povero nella ricchezza».

Gli stoici non fanno riferimento solo alla ricchezza materiale ma mettono in guardia anche dalla copiosità dei desideri. Cercare di ottenere più di quello che è essenziale significa diventare succubi di sé stessi e rinchiudersi in un processo senza fine, volto al semplice appagamento di impulsi incontrollati.

La disciplina è la virtù che racchiude tutte le altre, il fulcro stesso dello stoicismo: la *disciplina dell'azione* su cui dobbiamo basare le nostre azioni e decisioni, la *disciplina dell'as-*

senso, che consiste nel distinguere quello che è in nostro potere da ciò che non possiamo controllare e la *disciplina del desiderio*, che ha il fondamento nella forza di *rinunciare* alle tentazioni e avere il coraggio di *resistere*.

Il «mindset» stoico

Perseguire la serenità interiore mentre si diventa una persona migliore è un valido obiettivo di vita, ma questa meta è come l'orizzonte: più cerchiamo di avvicinarci e più si allontana, diventando irraggiungibile. Lo stoicismo ci insegna che non esiste un momento nel tempo dove possiamo definirci perfetti e al massimo della nostra saggezza; anche la figura del *saggio stoico* (colui che possiede tutte e quattro le virtù, dominandole senza sforzo) è considerata una chimera, qualcosa che esiste solo nell'immaginazione perché nella realtà dobbiamo sforzarci di essere oggi migliori di ieri *ogni singolo giorno*.

Vivi ogni giorno della tua vita come se fosse l'ultimo.

Seneca ci ricorda che il passato e il futuro non esistono: il primo racchiude ciò che è stato vissuto e che ora non esiste più, il secondo è frutto solo della nostra immaginazione. Gli stoici danno una grande importanza al presente perché la vita esiste esclusivamente *qui e ora*, avere rimpianti o proiettare le speranze nel futuro senza agire adesso ci preclude tutte le autentiche possibilità di cambiamento di cui il presente è colmo.

La famosa frase di Seneca: *Memento mori* (ricordati che devi morire) non deve procurarci un senso di ansia e frustrazione, ma spronarci a dare il massimo *ora che ci siamo*, a sfruttare

appieno le risorse e le possibilità del presente, attingendo a piene mani a quella forza vitale che circonda tutte le persone desiderose di vivere una vita piena e soddisfacente. Un'esistenza lunga non è di certo sinonimo di vita vissuta bene.

La vita è abbastanza lunga per chi, come il saggio, sa vivere intensamente ogni istante. A lamentarsi della brevità della vita è invece lo stolto, poiché, in realtà, egli non domina le cose ma ne è dominato e vive in una condizione di perenne alienazione: egli non è padrone di sé, né del suo tempo e paradossalmente giunge spesso alla fine della sua vita senza aver realmente vissuto. Seneca

Vivere secondo natura, *la nostra natura*, guidati dalle quattro virtù dello stoicismo, rende l'esistenza piena e meritevole di essere vissuta in ogni istante. La nostra cultura teme il concetto di morte inteso come fine di tutto, ci sentiamo costantemente affaccendati in un susseguirsi di compiti da portare a termine fuori dal nostro controllo, navighiamo a vista in un mare che non offre terre da raggiungere.

Tracciare la rotta verso una meta concreta e scelta consapevolmente ci fa sentire padroni del nostro destino; se sapremo affrontare il viaggio con determinazione e forza di volontà smetteremo di provare *paura*, la paura che qualcosa (la morte) ci possa portare via quello che abbiamo. Imparare a vivere *qui e ora*, fare tesoro delle esperienze e *cogliere l'attimo*, ci libera dal terrore che stiamo lasciando qualcosa di incompiuto: la meta è importante ma il viaggio in sé lo è di più.

Secondo gli stoici non solo dobbiamo accettare la morte ma dobbiamo *prevedere i problemi* per non essere impreparati quando essi, inevitabilmente, arriveranno.

Praemeditatio futurorum malorum. Cicerone

L'anticipazione meditata dei mali futuri ci immunizza da essi: non dobbiamo evitare di pensare al peggio *per scaramanzia*, per cui quando i problemi verranno a bussare alla nostra porta ci troveranno impreparati e andremo nel panico, finendo per esserne sopraffatti. Noi non possiamo controllare gli eventi esterni ma possiamo controllare *il modo in cui reagiamo a essi*: essere preparati al peggio ci fortifica e ci permette di rispondere nel modo più efficace e concreto possibile.

Gli stoici ci insegnano che la condizione fondamentale per sapere quello che realmente vogliamo è *conoscere sé stessi*, saper affrontare chi vive dentro di noi: accettarlo prima e migliorarlo poi, in un percorso molto faticoso. Le cose importanti sono difficili da ottenere, lo sono per la loro stessa natura, perché? Perché ciò che le rende preziose è proprio il cambiamento a cui andremo incontro cercando di ottenerle.

Le proprie forze non si apprendono se non sperimentandole.
Seneca

Lo stoicismo ci insegna ad avere fiducia in noi, a dare le giuste priorità alle cose importanti della vita, a imparare come affrontare l'esistenza ed essere più virtuosi; è una guida che ha duemilacinquecento anni e che oggi, ancora più di sempre, ci può tornare utile.

LA SFIDA DELLO STOICISMO

Ciò che è in nostro controllo: identifica, durante le tue giornate, almeno 3 cose che ti capitano e che sono inevitabili e 3 che, al contrario, puoi cambiare.

Praemeditatio malorum: immagina come potresti risolvere problemi che ancora non esistono riguardo a un tuo progetto.

Memento mori: immagina che oggi sia il tuo ultimo giorno di vita e pensa a cosa cambieresti in te per potertelo godere senza rimpianti.