

Cose che dipendono e cose che non dipendono da noi

Una distinzione fondamentale, che troviamo formulata nella dottrina stoica, è quella tra le cose che dipendono da noi e le cose che non dipendono da noi. In questa distinzione c'è la chiave della nostra libertà e della capacità di agire con saggezza ed efficacia nel mondo abbandonando convinzioni limitanti che ci impediscono di essere felici.

Secondo gli stoici, vi sono fondamentalmente tre cose che dipendono da noi:

- il giudizio di valore che diamo agli eventi che accadono;
- i nostri desideri e le nostre avversioni verso le cose che accadono;
- la tendenza all'azione, l'impulso ad agire.

Tutto il resto, ogni tipo di evento esterno, comprese le azioni, le emozioni e i pensieri delle altre persone, sono cose che non dipendono da noi.

Tutto ciò che dipende da noi è in nostro potere, su di esso possiamo agire per fare in modo che ci siano dei cambiamenti, su di esso vale la pena di concentrarsi e di impegnarsi; tutto ciò che non dipende da noi invece è fuori dal nostro controllo, determinato da un concatenarsi di cause ed effetti che non possiamo prevedere né determinare.

Questa distinzione è fondamentale per sapere dove posso indirizzare le mie energie: mettiamo che io voglia cambiare qualcosa che non dipende da me: potrei lottare tutta la vita senza avere nessun risultato. L'invito che sta alla base di questa distinzione è fondamentalmente quello di mettere le nostre energie per cercare di cambiare quello che dipende da noi e accettare senza lottare tutto quello che non dipende da noi, perché nei confronti di queste ultime cose, è la cosa più saggia che possiamo fare.

Ascoltiamo con le parole di Epitteto alcuni insegnamenti fondamentali su questo argomento.

“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.” (*Manuale di Epitteto*, 5)

“Non cercare di fare in modo che ciò che accade accada come desideri, ma desidera che ciò che accade accada come accade, e il corso della tua vita sarà lieto.” (*ivi*, 8)

“Se vuoi che i tuoi figli, tua moglie e i tuoi amici restino in vita ad ogni costo, sei uno stolto; infatti vuoi che ciò che non dipende da te dipenda da te e che le cose che ti sono estranee siano tue. Allo stesso modo, se vuoi che il tuo schiavo non commetta errori, sei uno stolto; infatti vuoi che il male morale non sia male morale, ma qualcos'altro. Ma se, quando hai un desiderio, non vuoi fallire, questo ti è possibile. Esercitati dunque nelle cose di cui sei capace. Il padrone di ogni uomo è colui che ha potere sulle cose che quest'uomo vuole o non vuole, sia nel procurargliele sia 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.” (*ivi*, 14)

“Quando un corvo ha emesso un gracidio di malaugurio, non lasciarti trascinare dalla tua rappresentazione, ma opera subito la distinzione dentro di te e di' a te stesso: «Niente di tutto ciò è un presagio per me, ma solo per il mio corpo o per le mie proprietà, o per la mia reputazione o i miei figli o mia moglie. Per me, tutti i presagi sono favorevoli, se voglio che lo siano; infatti, qualunque sia l'avvenimento che risulterà da essi, dipende da me tranne benefici».” (*ivi*, 18)

“Quando fai ricorso alla divinazione, ricordati che non sai cosa accadrà e che vieni proprio per sentire questo dall'indovino, ma che, se sei filosofo, sei venuto sapendo come sarà ciò che accadrà. Infatti se si tratta di una delle cose che non dipendono da noi, è assolutamente necessario che non sia né un bene né un male. Pertanto non portare con te dall'indovino né desiderio né avversione (altrimenti verrai da lui tremante) ma consapevole che tutto ciò che accadrà è indifferente e non ti riguarda, qualunque cosa sia, poiché ti sarà possibile farne buon uso e nessuno te lo impedirà.” (*ivi*, 31)

“Ricordati che quello che ti offende non è ne colui che ti ingiuria, ne colui che ti colpisce, ma il tuo giudizio che ti fa pensare che queste persone ti oltraggino. Perciò, quando qualcuno ti irrita, sappi che è il tuo giudizio di valore a irritarti. Di conseguenza, comincia a esercitarti a non lasciarti trascinare dalla tua rappresentazione. Infatti, quando avrai guadagnato tempo e avrai ottenuto un rinvio, sarai più facilmente padrone di te.” (*ivi*, 20)

“Se qualcuno affidasse il tuo corpo al primo venuto, tu saresti indignato; non ti vergogni invece per il fatto che affidi la tua disposizione interiore al primo venuto, in modo che, se ti insulta, essa cade nel turbamento e nella confusione?” (*ivi*, 28)

“Infatti a te gli altri non possono arrecare alcun danno, se tu non lo vuoi. Perché tu subirai un danno quando giudicherai di subirlo.” (*ivi*, 30)

“Quando qualcuno agisce male nei tuoi confronti o parla male di te, ricordati che agisco 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 [...] 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» con dolcezza nei confronti di colui che ti insulta.” (*ivi*, 42)

“Infatti, se giudichi che sia bene o male alcuna delle cose che non dipendono da noi, è assolutamente necessario che, quando non riesci a ottenere quello che vuoi e incappi in ciò che non vuoi, biasimi e odi coloro che ne sono responsabili.” (*ivi*, 31.2)

E per finire, una frase dello stoico Cleante:

“Conducetemi, o Giove, e tu Destino, ovunque da voi son destinato e vi servirò senza esitazione: giacché anche se non volessi, vi dovrei seguire ugualmente da stolto.”