

Bisogna anche considerare che dei desideri alcuni sono naturali, altri vani; e tra quelli naturali alcuni sono anche necessari, altri naturali soltanto; tra quelli necessari poi alcuni lo sono in vista della felicità, altri allo scopo di eliminare la sofferenza fisica, altri ancora in vista della vita stessa¹. Una sicura conoscenza di essi sa rapportare ogni atto di scelta o di rifiuto al fine della salute del corpo e della tranquillità dell'anima, dal momento che questo è il fine della vita beata²; è in vista di ciò che compiamo le nostre azioni, allo scopo di sopprimere sofferenze e perturbazioni. Una volta che ciò sia stato raggiunto, si dissolverà ogni tempesta dell'anima, non avendo l'essere vivente altra esigenza da soddisfare né altro che possa render completo il bene dell'anima e del corpo. Abbiamo infatti necessità del piacere quando, per il suo mancarci, soffriamo; ma quando non soffriamo più, anche il bisogno del piacere viene meno. Per questo diciamo che il piacere è principio e fine del vivere felicemente. Lo consideriamo infatti come un bene primo e connaturato a noi, e da esso muoviamo nell'assumere qualsiasi posizione di scelta o di rifiuto, così come ad esso ci rifacciamo nel giudicare ogni bene in base al criterio delle affezioni.

Poiché esso è il bene primo e innato, non cerchiamo qualsiasi tipo di piacere, ma talora rifiutiamo molti piaceri quando ne seguirebbe per noi un dolore maggiore; e consideriamo anche molti dolori preferibili al piacere, per il piacere maggiore che in seguito deriva dall'averli lungamente sopportati. Ogni piacere è un bene per il fatto che ha natura a noi congeniale; non tutti i piaceri sono però da ricercarsi, come non tutti i dolori da fuggirsi, anche se il dolore è di sua natura un male. Bisogna giudicare in merito di volta in volta, in base al calcolo e alla considerazione dei vantaggi e degli svantaggi: giacché certe volte un bene viene ad essere per noi un male e un male per contro un bene³. Consideriamo bene grande l'autosufficienza, non perché in ogni caso dobbiamo attenerci al poco, ma perché, se non abbiamo molto, dobbiamo saperci contentare del poco, schiettamente convinti come siamo che quelli che con maggior diletto godono dell'abbondanza sono proprio quelli che di essa hanno minor bisogno, e che tutto ciò che è secondo natura è facile a procacciarsi, ciò che è vano è difficile ad ottenersi. E i cibi frugali danno lo stesso piacere che un cibo sontuoso, una volta che sia eliminato il dolore che viene dal bisogno; una focaccia e un sorso

d'acqua danno il più alto piacere a chi li gusti avendone realmente bisogno. L'abituarsi a un cibo semplice e non sontuoso da un lato dà la salute, dall'altro rende l'uomo solerte nelle occupazioni necessarie della vita; e quando, di tanto in tanto, ci accostiamo a ricche mense, tale abitudine ci dispone meglio nei loro confronti e ci rende intrepidi dinanzi alla sorte⁴. Quando dunque diciamo che il piacere è un bene, non alludiamo affatto ai piaceri dei dissipati che consistono in crapule, come credono alcuni che ignorano il nostro insegnamento o lo interpretano male; ma alludiamo all'assenza di dolore nel corpo, all'assenza di perturbazione nell'anima. Non dunque le libagioni e le feste ininterrotte, né il godersi fanciulli e donne, né il mangiare pesci e tutto il resto che una ricca mensa può offrire è fonte di vita felice; ma quel sobrio ragionare che scruta a fondo le cause di ogni atto di scelta e di rifiuto, e che scaccia le false opinioni, per via delle quali grande turbamento s'impadronisce dell'anima⁵.

(Epicuro, *Epistola III a Meneceo*, 127-132, in Id., *Opere*, a cura di M. Isnardi-Parente, UTET, Torino, 1983)