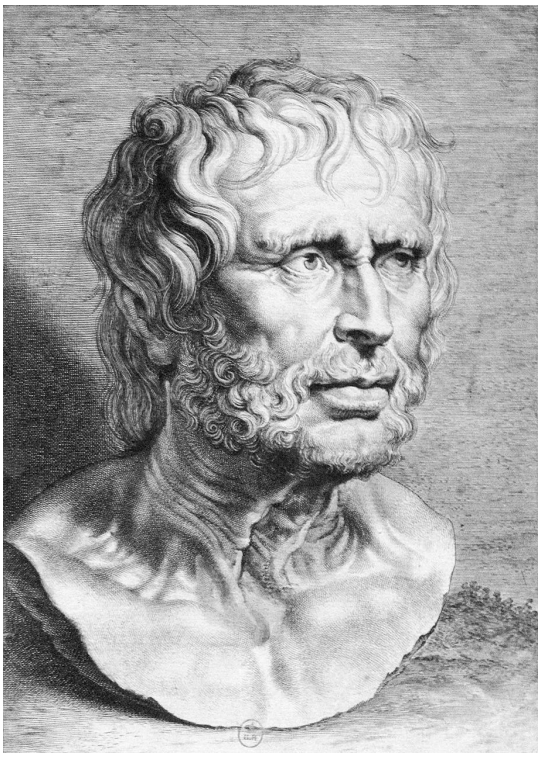
Pubblichiamo una sintesi della lezione tenuta lo scorso lunedì 25 gennaio 2021 dal dr. Mauro Farina, sul tema "Soltanto il tempo è nostro": una riflessione sull'Epistula I ad Lucilium e «l'invito» di Seneca a non sprecare il tempo.

La lezione di Letteratura Latina prende spunto dalla vita e dalla filosofia del poeta Lucio Anneo Seneca, vissuto nel I sec. d.C. durante la dinastia Giulio – Claudia.
Seneca appartenne alla corrente filosofica dello "stoicismo", che concepiva la stessa come mezzo per migliorare la nostra vita . Oggi si potrebbero chiamare manuali di *wellness*, volti ad aiutare il lettore a raggiungere il benessere interiore.

Nel corso della lezione abbiamo esaminato alcuni passi dell'Epistola sul valore del tempo.



Esso è, infatti, il soggetto della prima lettera a Lucilio, un amico di Seneca con il quale egli – pare – intrattenne uno scambio epistolare.
Il destinatario, in realtà, siamo tutti noi che leggiamo
. Come vedremo, nel suo discorso Seneca non è inflessibile, ma tiene conto di potenziali obiezioni e dubbi del lettore. D'altronde, è consapevole di parlare secondo la propria esperienza soggettiva. Non di meno, ormai anziano, cerca di trarre massime di vita ad uso e consumo dei più giovani. Insomma, nominalmente, le lettere sono indirizzate al singolo Lucilio e concretamente hanno una
validità universale
e parlano a ciascuno di noi. Seneca ci insegna a fare tesoro del tempo, la ricchezza più grande e certa che abbiamo:
non tutti possono essere ricchi di denaro, ma
tutti possono essere ricchi di tempo
. L'epistola si apre con questo incipit:

Fa' così, mio Lucilio: rivendica te stesso per te : **un invito a rendersi padroni di se stessi**, a non disperdere le proprie preziose energie per le cose che non contano, che magari ci vengono imposte, che non ci fanno stare bene. Seneca ci esorta a
contrastare le energie negative,
traendo il massimo beneficio da quelle positive che abbiamo naturalmente dentro di noi, che aspettano solamente di essere coltivate e utilizzate.

Ma cos'è che produce energia positiva? **Serbare il tempo per noi**: «*Raccogli e conserva il tempo che fino ad ora ti veniva portato via, che ti veniva sottratto con l'inganno o che tu stesso disperdevi inavvertitamente*
».

Tre sono le cause delle cosiddette perdite di tempo individuate dal filosofo.

La prima è «*una parte di tempo ci viene strappata via*». Si riferisce a quel **tempo che qualcuno ci sottrae apertamente**
: noi, pur consapevoli di ciò che avviene, spesso non facciamo nulla per contrastare il fenomeno. Dobbiamo, invece, dimostrare di tenere a noi stessi ponendo dei paletti, senza vergogna di dire no quando l'altro sta oltrepassando i limiti.

La seconda: «*una parte di tempo ci viene sottratta subdolamente*»: in questo caso è più difficile accorgersi di ciò che sta accadendo. Magari veniamo coinvolti in attività che ci sembrano utili, costruttive, positive. Inconsciamente ci rendiamo conto che non ci convincono del tutto, eppure

perseveriamo in esse, senza saper dire basta. Oppure ancora, ecco un'altra circostanza che ci fa sprecare il tempo in modo biasimevole:
trascorrere il tempo con
le persone sbagliate
, che ci risucchiano tutte le energie positive senza dare nulla in cambio.

Infine, dice Seneca, *una parte di tempo scorre via*. Questa è la causa più terribile, perché **i colpevoli siamo noi**
in prima persona, quando perdiamo tempo inutilmente
, senza saper discernere ciò che veramente ci farebbe bene e sarebbe adatto a noi stessi. Abbiamo riempito l'agenda di impegni. Questo accade quando non sappiamo ascoltarci, non sappiamo interpretare i
bisogni della nostra m

ente e i messaggi del nostro corpo, e di conseguenza diventiamo vittime dello stress, il male che meglio di tutti caratterizza la nostra epoca.

Tuttavia, la perdita peggiore è quella che avviene per negligenza.

Ecco **il principale nemico dell'uomo: la negligenza**, che ci impedisce di riflettere e di operare le scelte giuste. « *Gran parte della vita scorre via nel far male, nel non fare nulla, nel fare altro* ». Leggendo superficialmente, potrebbe sembrare che Seneca sia contro ogni minimo svago o divertimento, ma non è così: quello che intende dire è che dobbiamo diventare
capaci di
controllare il nostro tempo
, dare il giusto spazio a ogni attività della vita, e, cosa principale,
non dimenticarci dello
spazio da dedicare a noi stessi
. Per Seneca, questo spazio coincide con la filosofia.

Se sappiamo vivere bene oggi, senza perdere tempo, riflettendo su noi stessi e comprendendo a quali attività ogni giorno dedicarci per sentirci bene, non saremo spaventati dal futuro o dal domani, poiché intanto andremo a dormire soddisfatti, sereni, senza frustrazioni.

Voglio consegnarvi un'immagine che usa Seneca all'interno dell'Epistola: «*omnes horas complectere*», «*abbraccia ogni ora*».

Deponiamo ogni ansia, ogni angoscia nel nostro rapporto con il tempo.
Impariamo ad avere con esso un rapporto sereno, quasi affettivo, abbracciandolo. È necessario

bandire la frenesia, il caos, la concitazione,
o almeno, se per cause di forza maggiore non possiamo eliminarle definitivamente,
ritagliamoci quotidianamente spazi personali
, in cui raccoglierci, in cui adornare il tempo con le nostre attività preferite e ritrovare l'equilibrio psicofisico.

Ecco il testo integrale dell'epistola I a Lucilio, in traduzione italiana:

LVCII ANNEI SENECE EPISTOLARVM LIBER
FELICITER INCIPIT
TA FAC MI LVCILLI: VENDI
CA TE TIBI: ET TEMPVS QVOD
TIBI ADHVC AVT AVFEREBA
TVR. AVT SVRRIPIEBATVR.
AVT EXCIDEBAT. COLLIGE ET SERVA: PERSVA

SENECA SALUTA IL SUO LUCILIO

Fai così, mio Lucilio: rivendicati a te stesso, e il tempo che finora o veniva portato via o veniva sottratto o andava perduto raccoglilo e mettilo in disparte. Convinciti che le cose stanno così come scrivo: alcuni momenti ci vengono portati via, alcuni vengono sottratti, alcuni scorrono via. Tuttavia il danno più sconveniente è quello che si verifica per negligenza. E se vorrai badarci, una grande parte della vita scorre mentre ci comportiamo male, la massima parte mentre non facciamo nulla, tutta la vita mentre facciamo altro. Chi mi potrai indicare che assegni qualche prezzo al tempo, che valuti la giornata, che si renda conto di morire ogni giorno? In questo infatti ci sbagliamo, per il fatto che la morte la consideriamo come evento futuro: gran parte di essa è già passata; tutta l'esistenza che sta alle nostre spalle la tiene la morte. Fai dunque, mio Lucilio, quello che scrivi di fare, afferra tutti i momenti; così accadrà che tu dipenda meno dal domani, se porrai mano all'oggi. Mentre si rinvia la vita scorre via. Tutte le cose, Lucilio, sono degli altri, soltanto il tempo è nostro; la natura ci ha collocati nel possesso di quest'unica cosa fuggevole e labile, dalla quale ci caccia chiunque vuole. E così grande è la stoltezza dei mortali che le cose che sono meno importanti e di minor valore, certamente recuperabili, accettano che siano loro messe in conto quando le hanno ottenute, (e invece) nessuno che abbia ricevuto del tempo ritiene di essere debitore di alcunché, mentre in realtà esso è l'unica cosa che neppure una persona grata può restituire. Mi chiederai forse che cosa faccia io che ti impartisco questi suggerimenti. Ti confesserò francamente: quello che accade presso una persona dispendiosa ma attenta, mi torna il conto della spesa. Non posso dire di non perdere nulla, ma potrei dire che cosa perdo e perché e come; potrei fornire i motivi della mia povertà. Ma capita a me ciò che (capita) alla maggior parte di coloro che sono stati ridotti all'indigenza non per propria colpa: tutti perdonano, nessuno aiuta. Quale è dunque la conclusione? Non ritengo povero colui per il quale quel poco che resta è abbastanza; tu tuttavia preferisco che risparmi i tuoi beni, e incomincerai a tempo utile. Infatti, come sembrò ai nostri antenati, 'è tardiva la parsimonia alla fine'; infatti al fondo rimane non solo il meno, ma il peggio. Stammi bene.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA DI RIFERIMENTO

Capirossi Arianna, *“Vindica Te Tibi”: l’invito di Seneca a non sprecare il tempo.*

Conte Gian Biagio, *Letteratura Latina: l’età imperiale (terza edizione)*, Firenze 2020.

www.poesialatina.it (Seneca Epistulae ad Lucilium I)

Dr. Mauro Farina

Un momento della diretta streaming

(Leggi il curriculum di Mauro Farina e gli altri incontri in aula.)

{jcomments on}