

Romano Màdera

# IL NUDO PIACERE DI VIVERE

*La filosofia come terapia dell'esistenza*



*Iscriviti alla newsletter su [www.lindau.it](http://www.lindau.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

In copertina: «Epicurus», da Hartmann Schedel, *Cronache di Norimberga*, 1493

© 2025 Lindau s.r.l.  
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: marzo 2025  
ISBN 979-12-5584-219-4

## Indice

7	L'incontro atteso
17	1. Grande istante, costante esercizio
27	2. Il piacere bambino
37	3. Lo scacco
51	4. L'innocenza dell'amore
61	5. La rabbia della dismisura
87	6. Le trappole del desiderio, la misura del corpo
123	7. Riconoscimento e riconoscenza
131	8. Pienezza del vivere, pienezza del morire
155	9. Epicuro e Buddha
169	10. Il piacere della filosofia

## L'incontro atteso

Il nudo piacere di vivere è la condizione di vita più semplice. Richiede soltanto la pura esistenza, l'energia della sopravvivenza presente in tutti gli esseri viventi. E insieme, al contrario, il nudo piacere di vivere è la condizione di vita più complessa. Richiede un esercizio costante della mente in pensieri, sentimenti, educazione della percezione. Nasce dall'attenzione, dalla calibrata misura e dal discernimento dei desideri e delle avversioni. Tuttavia può rivelarsi all'improvviso, come un colpo di fulmine, come un amore che ti rapisce in un istante e solo dopo averti conquistato si lascia, a fatica e contro voglia, seguire nel labirinto delle impressioni del passato, nelle fantasticherie di futuro, nelle costruzioni che mille desideri e mille mancanze hanno composto in figure appena accennate, in cui si sono sciolte e raccolte le più disparate aspettative di bene e di bello.

Così, dopo decenni di diffidenza e solo qualche anno di frequentazione aperta all'ascolto della sua opera, durante una passeggiata con un amico – in un giorno di maggio già affocato, mentre ormai disperavamo, spersi nella macchia mediterranea dell'isola di Amouliani, di ritrovare un sentiero che ci portasse al mare – il genio di Epicuro mi è venuto incontro nella luce, fresco come l'azzurro dell'acqua,

d'improvviso scoperta dietro di noi. Il piacere semplicissimo di quel momento, quando la fatica si ristora nel freddo nitore del mare e ogni pensiero si sospende per abbracciare la perfezione dell'attimo, quando ci si abbandona al bisogno elementare della carne, che la salinità dell'acqua solleva di gran parte del suo peso, ecco «il nudo piacere di vivere», la buona novella annunciata da Epicuro<sup>1</sup>.

La sensazione che il messaggio epicureo si fosse acceso d'improvviso per me di una luce trasfigurante, che tornava a ridisegnare la vita da quel punto di massima intensità, ricordava altri momenti del genere. Era la perfetta penetrazione di piacere – diffuso dall'interfaccia della pelle fino all'acqua del mare, al gioco delle nuvole – e di pensiero. Che piacere e pensiero potessero finalmente, e in me, godere di un amplesso così minutamente sintonico, come quando nell'amore ci si immerge negli occhi dell'altro e ci si sente presi fino al midollo, questo non l'avevo sperato. E nessun filosofo antico mi era mai divenuto così intimo da farmi sentire di poterne rivivere il sentimento del mondo.

Era un salto di dimensione, ma la relazione veniva coltivata da tempo. Con la filosofia avevo da sempre una vicenda tormentata. Come con una donna bellissima, affascinante, coltissima ma distante, fredda, esangue nel rapporto carnale. Una promessa sempre delusa, che avevo cercato di provocare in tutti i modi. Già da ragazzo, mi appariva incomprendibilmente anaffettiva: non vibrava come il coro in

<sup>1</sup> L'espressione «il nudo piacere di vivere», usata per dire in una formula il tratto distintivo della concezione epicurea del piacere, è di Carlo Dianno, cfr. il suo *La filosofia del piacere e la società degli amici*, nel volume *Saggezza e poetiche degli antichi*, Neri Pozza, Vicenza 1968 (saggio ripubblicato in Epicuro, *Scritti morali*, Rizzoli, Milano 2001<sup>8</sup>), e *Scritti epicurei*, Olschki, Firenze 1974.

chiesa che, per qualche minuto, ti trasporta nella comunione delle voci e rompe il tuo isolamento e la tua impotenza. Il coro è la voce che finalmente libera l'emozione e la fa esplodere finché senti che ha intaccato il mondo, che le voci unite possono ottenere risposta dalle cose mute, rompere la loro indifferenza.

Che ne sapeva, che ne sa la filosofia di tutto questo? Al contrario, insensibili sembravano le sue analisi più penetranti, non sapevano arrivare a scuotere uomini e mondo. Nel dolore non consolava, nella miseria non soccorreva, del piacere non partecipava, della felicità aveva parlato, soltanto parlato – almeno pareva – tanto tempo fa, in un modo squalificato dalla maggioranza dei contemporanei<sup>2</sup>. Era la seconda metà degli anni '60: la religione cristiana e il marxismo si presentavano infinitamente più promettenti e si contendevano il cuore. O l'una o l'altro, o insieme, in un complicato andirivieni, anche perché l'uno sembrava farsi carico dei più sfortunati, la cui presenza m'inquietava ossessivamente, l'altra sfumava nelle belle parole, ma toccava il sentimento, aveva una strabiliante ricchezza di simboli che facevano rabbrivire per la loro esatta intelligenza del fondo della vita.

La filosofia, salvo quella inclusa in questi due movimenti, continuava in me un'esistenza pallida, vivificata solo per eccezione da figure di trasgressori della sua tradizione, come Nietzsche. Erano gli anni '70: la speranza di poter essere un serio rivoluzionario – quella di poter essere un buon cristiano era provvisoriamente stata dissolta dalla morale sessuale

<sup>2</sup> Ancora oggi sono pochi i filosofi che riprendono il tema antico della felicità come vitale per la nostra epoca, cfr. S. Natoli, *La felicità di questa vita*, Mondadori, Milano 2000, oppure, per una trattazione consonante con il cristianesimo, cfr. C. Vigna, *Bene e male. Una riconsiderazione*, in C. Vigna (a cura di), *La libertà del bene*, Vita e pensiero, Milano 1998

cattolica e dall'esempio politico negativo dei democristiani – affondava nelle amarezze della grottesca imbecillità e nel furore impotente, eppure violento, della nostra cecità politica e del nostro primitivismo psicologico. Gli anni della contestazione mi rovinavano addosso, senza racconto di me e del mondo che tenesse, nella disperata constatazione di aver sacrificato a un idolo da baraccone una sensibilità difficile, con il peso di un futuro già oscurato dalle conseguenze degli errori giovanili. Neppure allora trovai nuove terapeutiche prospettive nella filosofia. L'unico lume dentro queste plumbee atmosfere, aggravate da equivoci autodistruttivi nelle relazioni amorose, lo trovai nella psicologia analitica junghiana. Sarebbe molto più preciso dire: nell'analisi personale e nel mio analista. Lì cercai rifugio per ricostruire, ricominciando dalle rovine.

Sotto i macigni di una storia terremotata si era conservata una qualche tenerezza, uno sguardo ancora curioso, un vestigio di pietà per origini troppo facilmente abiurate. Di nuovo, della filosofia, se non attraverso queste parentele non pienamente riconosciute, nessun annuncio. Eppure proprio queste derive devono averla evocata, insistendo sulle sue mancanze. Incapace di mondo, inconsistente d'anima, flebile o del tutto spenta nella terapia; tuttavia, cercando quanto sembrava essere dimenticato dalla filosofia, m'imbattevo di continuo in una sua impronta quasi cancellata, ma ancora viva nella domanda di giustizia e nel *pathos* dell'anima. Le altre pratiche – quella politica, quella psicologica e quella teorica – finivano sempre nelle scelte impossibili della coperta troppo corta.

La politica è senz'anima e gli aspetti individuali vengono in realtà cassati o strumentalizzati, fin nel profondo. L'imperatore dei nostri tempi, il presidente degli USA, per esem-

pio, cosa può farsene della sua irripetibile individualità? In sostanza deve rinunciarvi, rinunciare persino a dire la sua, perché deve dire e pensare qualcosa che permetta di dirigere gli altri – le diverse lobby d'interesse, le correnti del suo partito, la sua base elettorale, la macchina burocratica – nel modo più ampio e più saldo possibile in una situazione data. Così facendo, per affermare sé stesso nel posto di potere più alto, deve cancellarsi. Maschere di un teatro di funzioni e di ruoli: questo bisogna addestrarsi a diventare, per contare qualcosa nel gioco-dramma del potere. Né diversi nella sostanza possono essere gli oppositori, neppure i rivoluzionari. Gli individui, così è scritto nel *Capitale* di Karl Marx, sono lo scopo del ribaltamento rivoluzionario, ma ogni volta il loro momento viene rimandato a un indefinito «dopo», al surrogato del regno dei cieli. Così si sono giustificati milioni di morti da entrambe le parti e inauditi comportamenti sacrificali di massa, che sono riusciti solo a produrre furiosi nazionalismi coperti dalle bandiere rosse, corruzione molecolare di ogni funzione pubblica, avidità e laboriosità coatta come unica prospettiva di vita. Noi ripetemmo in scala microscopica, ma non meno colpevole, alcune di queste malformazioni genetiche del comunismo.

Oltre la retorica, quando la morale del sacrificio viene storicamente abbandonata dal capitalismo e dai suoi oppositori, la soggettività politica rimane oscenamente priva delle sue foglie di fico, e perciò muta di fronte al dolore del singolo. Esperienza che si ripeté ogni volta che qualcuno rimase ferito negli scontri di piazza, ancor peggio quando lo scontro avveniva fra fazioni «rivoluzionarie». Oppure quando un caro amico, totalmente dedito al lavoro politico, si ammalò di tubercolosi. Cosa potevo dire, cosa pensare? Il mio materialismo non riusciva che a oscillare fra impotenza e



involontaria prostrazione di fronte al Caso. Il Caso era forse il nostro nuovo dio privato?

La povertà estrema dell'ideologia diventò a poco a poco intollerabile quando, a venticinque anni, cercai di sopportare secondo una sorta di maldestro stoicismo improvvisato, imbastardito dal materialismo e dalla negazione di una provvida armonia cosmica, la morte di mio padre. La macchietta moderna dello stoico è la riduzione dell'educazione spirituale a impassibilità nelle avversità. Risultati: ottundimento della comprensione e del sentimento, brutalità fisica del dolore psichico. Il mio, il nostro senso dell'esistenza, sta tutto qui, nel niente di più del vietato «fatti forza», «la vita continua», degli stereotipi d'occasione? Questa sarebbe la grande liberazione della rivoluzione – per carità, figurarsi quella dei riformatori, o dei conservatori, o dei nullapensanti – annegare in quella imbecillità che si produce come anestesia di fronte alla normalità tragica della vita? Frasette di circostanza nei giorni di disgrazia, frenetica agitazione per non pensare quando il dolore ci risparmia? Pensavo: ma non dovevo «insegnare al popolo a inorridire delle sue condizioni», come recitava la frase del giovane Marx che mi aveva convertito alla militanza rivoluzionaria? Capii, sotto l'attacco di un malessere che avvelenava qualsiasi slancio, che dovevo innanzitutto inorridire delle mie condizioni, che la mia miseria spirituale era più povera della più povera pietà tradizionale, della più stupida devozione a metà fra la superstizione e la religione, quella che tanto mi aveva disgustato nelle donnette del mio paese, a partire da mia zia. Dunque la politica, quella che si pretendeva liberatrice e rivoluzionaria, figurarsi le altre, aveva le gambe corte, cortissime come quelle di una mastodontica bugia. E se la menzogna invade l'intimità, come si può pretendere di ripulire il terribile mar-

chingegno del potere vero, che eleva la menzogna a scienza della comunicazione, la corruzione del pensiero e quella del portafoglio a tecnica di governo, le relazioni personali a strategie della guerra infinita che dal nemico esterno torna a quello interno e viceversa?

Per converso, come in uno specchio rovesciato, la cura per gli inavvertiti spostamenti dell'emozione, che mi ha entusiasmato nella pratica analitica, diventa una cortina fumogena quando si traggono i rapporti sociali attraverso le motivazioni psichiche individuali. La stessa cura psicologica dell'anima difficilmente riesce a influenzare l'insieme della vita quotidiana, diventando stile e progetto di vita. L'analista rimane un professionista come gli altri, orgoglioso per lo più di questa sua «normalità»; il paziente, a sua volta, una persona che vuole riprendere il passo della sua vita consueta, con qualche terapeutico aggiustamento. Convertire la propria vita alla ricerca di una luce trascendentale – quella luce universale che non sta al di là dell'esperienza, in chissà quale dimensione, ma che rende possibile ogni altro chiarore – è psicologicamente sospetto. Io stesso mi ritrovo a volte a sospettare se non sia una qualche diavoleria nevrotica insuperata a farmi sentire che la cosiddetta vita «normale» manchi di un centro, di uno scopo, di una forma che la rendano degna di essere vissuta. E sia invece normopatica, nevrosi epidemica e malattia professionale che affligge chi la dovrebbe diagnosticare e curare. Se invece fosse questo desiderio di una luce trascendentale, che vorrebbe bruciare come suo combustibile ogni altro desiderio, a essere patologico, allora dovrei malinconicamente concludere che a me le due specie fondamentali di questo morbo, religione e filosofia, sembrano le espressioni per eccellenza della dignità umana. La dignità che la vita porta in sé e per la quale

merita di essere venerata. Malattia sarebbe questa, vecchia ben più di Socrate, che tuttavia la testimoniò con suprema chiarezza davanti al tribunale che lo doveva condannare a morte per empietà: «La dignità della vita umana consiste nel metterla sotto esame»<sup>3</sup>. Dignità della vita come interrogazione metodica, incessante, del senso, come esame che la vita deve e desidera compiere di sé medesima.

In definitiva, è proprio una forma di questa inquietudine che mi ha accompagnato e mi ha spinto a sperimentare, con altri amici mossi dallo stesso desiderio, la tenuta di una coperta più lunga di quelle rese disponibili dalla politica e dalla psicoanalisi: è possibile oggi per me e per noi una forma di vita filosofica rinnovata? Anno dopo anno, sembra nascere una scuola che interroga l'autobiografia, che si misura con l'ascolto integrale dell'altro, che predilige l'offerta di una diversa prospettiva rispetto alla confutazione, che rinnova gli esercizi spirituali delle scuole antiche e mette alla prova l'efficacia di quelli che inventa<sup>4</sup>. È un'esplorazione di territori abbandonati da secoli e, da allora, profondamente cambiati. Un tentativo temerario, consapevolmente utopistico. Nella difficoltà del cammino, ci siamo imbattuti nella preziosissima opera di reinterpretazione e di riproposta della filosofia antica, nei suoi tratti perenni, compiuta da Pierre Hadot<sup>5</sup>. Così abbiamo riscoperto oasi e sorgenti dimenticate, ma ancora vive.

<sup>3</sup> Platone, *Apologia*, 38a.

<sup>4</sup> Per la nostra proposta, vedi R. Madera, L. V. Tarca, *La filosofia come stile di vita. Introduzione alle pratiche filosofiche*, Bruno Mondadori, Milano 2003; sullo stesso tema delle pratiche filosofiche cfr. U. Galimberti, *La casa di psiche*, Feltrinelli, Milano 2005.

<sup>5</sup> Mi riferisco alla lettura e al commento, da parte del Seminario Aperto di Pratica Filosofica di Venezia (nel 1999), del libro di Pierre Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica* (1987), Einaudi, Torino 1988. Nel 2002 è uscita una nuova edizione francese aumentata, nelle edizioni Albin Michel.

Come è già chiaro dalle prime pagine, questo libro intende suggerire, attraverso testimonianza e riflessione, una via di avvicinamento al «nudo piacere di vivere» come senso prezioso dell'esistere umano, realtà sempre disponibile ma invisibile se non a chi voglia e sappia esercitarsi nella ricerca, fino a rendersi strumento sintonizzato a riceverne la trasmissione. Questo modo d'intendere la filosofia come terapia dell'esistenza, come stile di vita al quale i discorsi teorici appartengono, ma di cui non costituiscono l'essenziale, è antico come la filosofia stessa, anche se, per molti secoli, è rimasto sommerso sotto un diluvio di tecnicismi, dimentichi della loro prima e originaria funzione di chiarificazione e affinamento degli esercizi spirituali. Tuttavia, anzi proprio per questo, al di là dell'omaggio reverente a Epicuro, non si tratta in alcun modo di un testo che intenda interpretare i suoi scritti, o dare un contributo alla storia della sua scuola: la ripresa di Epicuro è per me interamente legata alla pratica della filosofia nelle nostre condizioni storico-culturali, il che significa anche trasformarne il messaggio e lo stile di vita per renderlo di nuovo vivente, efficace. Né l'epicureismo viene qui riproposto in contrasto con altre scuole filosofiche o contro altre vie sapienziali. All'opposto, ritengo necessario saper scorgere le profonde affinità delle diverse tradizioni e delle diverse culture, far risuonare il grande accordo sinfonico che regge e conclude le variazioni che ogni scuola di saggezza ha composto per suo conto. Che questa concordia fra filosofie e religioni diverse possa apparire eclettica e sincretica al tempo stesso, non suona per me come critica da respingere, ma come giusta percezione delle mie intenzioni. La progressiva unificazione del mondo, limitata all'economia come spazio di competizione, e perciò gravata di ombre tremende di strisciante guerriglia civile internazionale, chie-

de il farmaco di un ecumenismo radicale. Ecumenico significa ciò che unisce gli abitanti del pianeta, radicale significa che investe le radici, e le radici sono le biografie, disegnate dalle condizioni storiche e dalle grandi figurazioni di senso (i miti d'oggi), ma anche fonte autonoma d'innovazione e di correzione della mentalità collettiva, nella consapevole accettazione dell'interdipendenza di tutti da tutti e da tutto.

La scelta di scrittura è conseguente a questo orientamento di pensiero e a questa proposta di pratica filosofica: l'intreccio tra biografie, autobiografia, riflessione filosofica impregnata di psicoanalisi, storia e spiritualità interreligiosa, ne è l'immagine necessaria, non l'espedito inteso ad alleggerire la pesantezza del concetto. Socrate era figlio di una levatrice, e per questo chiamava maieutica la sua tecnica dialogica, volta a far partorire all'interlocutore le verità di cui non era ancora consapevole. Se il concetto filosofico è diventato pesante, è anche perché non riesce a partorire la vita nella verità della quale è spesso gravido: aiutare a mettere al mondo la vita implicita in pensieri vecchi e nuovi della filosofia, questa mi appare una impresa da tentare. A ogni lettore benevolo e interessato voglio dire che il libro che ha in mano vuole essere un momento di questa rischiosa ed entusiasmante avventura, ma anche un invito perché altri la proseguano.