

MARIANNA OLIVADESE

La saggezza dimenticata e l'era dell'eccesso

SAGGI

L&L Solution Sponsor.

tab edizioni

© 2025 Gruppo editoriale Tab s.r.l.
viale Manzoni 24/c
00185 Roma
www.tabedizioni.it

Prima edizione ottobre 2025
ISBN versione cartacea 979-12-5669-243-9
ISBN versione digitale 979-12-5669-244-6

È vietata la riproduzione, anche parziale,
con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la
fotocopia, senza l'autorizzazione dell'editore.
Tutti i diritti sono riservati.

Indice

p. 11 Introduzione

Le radici della misura e la rivoluzione del desiderio

Prima parte

19 Capitolo 1

Desiderio e misura. Dalla saggezza antica alla dismisura moderna

23 Capitolo 2

Il coro dei classici. Misura e limite come saggezza condivisa

26 Capitolo 3

Dall'aratro alla città. Come l'uomo ha trasformato la Terra e il clima

30 Capitolo 4

L'uomo e il suo posto nel mondo. Tra natura e artificio

33 Capitolo 5

Natura madre e matrigna. La visione di Leopardi

- p. 37 Capitolo 6
Da Leopardi all'Antropocene
- 40 Capitolo 7
L'uomo e la trasformazione dell'ambiente. Tra adattamento e dominio
- 44 Capitolo 8
Oltre la soglia. Prometeo incatenato e la hybris della potenza umana
- L'uomo come forza geologica*
Seconda parte
- 51 Capitolo 9
Energia e misura. Dal fuoco di Prometeo alle sfide del presente
- 60 Capitolo 10
L'Antropocene
- 63 Capitolo 11
Lezioni dal passato. La saggezza antica per un futuro sostenibile
- 68 Capitolo 12
Acqua e sostenibilità. L'eredità romana come ispirazione per le soluzioni moderne
- 81 Capitolo 13
Il banchetto della Terra. Insetti, simboli e sostenibilità dall'antichità all'Antropocene

Critica della dismisura

Terza parte

- p. 89 Capitolo 14
Desiderio e misura. Dialoghi tra Epicuro e la critica moderna
- 93 Capitolo 15
Oltre l'Antropocene. Tra misura ed eccesso
- 96 Capitolo 16
La città e il desiderio. Da polis condivisa a vetrina del consumo
- 99 Capitolo 17
Paradigmi emergenti. Nuove visioni della città
- 103 Capitolo 18
Cittadinanza ecologica e nuovi comuni urbani
- 106 Capitolo 19
Città, crisi e convivenza. Abitare l'Antropocene

Ripensare il tempo

Quarta parte

- 113 Capitolo 20
Ritmi interrotti. Verso un'ecologia del tempo
- 116 Capitolo 21
Il tempo come misura della vita. Dai cicli naturali alla modernità

- p. 119 Capitolo 22
Il tempo accelerato dell'Antropocene
- 122 Capitolo 23
Filosofie della lentezza e del limite
- 125 Capitolo 24
Pratiche urbane e sociali della lentezza
- La cura come infrastruttura del futuro*
Quinta parte
- 131 Capitolo 25
Il ritorno della cura. Una parola-chiave per il futuro
- 133 Capitolo 26
Cura e reciprocità. Il nuovo umanesimo dell'Antropocene
- 140 Capitolo 27
La città che respira. Natura come infrastruttura viva
- Abitare la Terra*
Sesta parte
- 147 Capitolo 28
Ambiente come casa comune
- 149 Capitolo 29
La biodiversità come memoria e promessa
- 152 Capitolo 30
Custodire la biodiversità

p. 155 Conclusione. *Il ritorno al Giardino*

157 Bibliografia

Introduzione

La saggezza dimenticata e l'era dell'eccesso

C'è stato un tempo in cui la felicità non si misurava nell'accumulo, ma nell'arte del limite. Un tempo in cui vivere bene significava vivere in armonia con la natura, senza ridurla a riserva da sfruttare fino all'esaurimento. Quel tempo sembra lontano, eppure la sua saggezza potrebbe custodire la chiave del nostro futuro.

Immaginate di entrare nel Giardino di Epicuro, tra il profumo delle erbe e il fruscio delle foglie mosse dal vento. Più di duemila anni fa, qui si insegnava che la felicità risiede nell'essenziale, nel piacere temperato, nella simbiosi con l'ambiente. Nessun eccesso, nessuna corsa al possesso: solo equilibrio e cura.

Oggi, invece, viviamo nell'Antropocene, l'epoca dell'eccesso. Abbiamo piegato la Terra ai nostri desideri, deformato i suoi ritmi millenari, prosciugato le sue risorse. Illusi di poter vivere senza confini, ci siamo ritrovati sull'orlo dell'abisso ecologico.

Eppure, una lezione antica ci attende. E se la risposta alla crisi ambientale fosse nascosta proprio in quel giardino

dell'Attica? Se la felicità non consistesse nell'“avere di più”, ma nel *volere meno*?

Forse è tempo di ripercorrere la filosofia della misura e della sobrietà, di riscoprire l'armonia con la Terra come unica via verso una felicità autentica e duratura.

La filosofia della misura: Epicuro e l'armonia con la natura

Immaginiamo un giardino appartato, appena fuori le mura di Atene. Non un luogo sontuoso né riservato all'élite, ma uno spazio semplice, aperto a uomini, donne e persino schiavi: una scelta rivoluzionaria in una città che riservava la filosofia a pochi privilegiati. Qui, tra fichi e ulivi, Epicuro fondò la sua scuola, nota come “il Giardino” (Κήπος)¹.

Quel giardino non era solo un luogo fisico, ma un laboratorio filosofico e sociale. Diversamente dall'Accademia di Platone, incentrata sulla speculazione teorica, o dal Liceo di Aristotele, con la sua impronta scientifica, Epicuro volle mostrare che la filosofia è prima di tutto un'arte del vivere². La sua scuola non formava politici o retori, ma persone libere dall'angoscia del desiderio illimitato.

La scelta del giardino era carica di significato. Atene, dopo le guerre e le turbolenze politiche dell'età ellenisti-

1. Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, X, 10-11: Epicuro acquistò un terreno ad Atene, poco fuori le mura, dove fondò la sua scuola. Fu chiamata “Giardino” (Κήπος) e si distingueva per essere aperta a uomini, donne e persino schiavi – una scelta rivoluzionaria rispetto all'Accademia platonica e al Liceo aristotelico.

2. Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 122: «La filosofia è un'attività che con discorsi e ragionamenti procura la vita felice». La filosofia non è pura speculazione, ma pratica quotidiana volta alla serenità.

ca, era una città in cui prosperavano ricchezza e potere, ma anche insicurezza e paura. Proporre uno spazio di vita comunitaria basato sulla semplicità, sull'amicizia e sull'autosufficienza significava contestare indirettamente i valori dominanti della *polis*.

L'ideale epicureo di autarchia (αὐτάρκεια) non implica isolamento, ma capacità di bastare a sé stessi³. I discepoli coltivavano il proprio cibo, bevevano acqua di fonte, condividevano pasti frugali. In questa essenzialità non c'era privazione, ma libertà: la liberazione dai falsi bisogni che la società inculcava. Epicuro distingueva infatti i desideri naturali e necessari da quelli superflui e ingannevoli: i primi garantiscono serenità, i secondi generano inquietudine⁴.

Il metron (μέτρον), la misura, diventava così la bussola dell'esistenza. La cultura greca conosceva bene questa idea: a Delfi era inciso il monito μηδὲν ἄγαν ("nulla di troppo"), e la tragedia ammoniva contro la *hybris*, la dismisura che porta rovina⁵. Epicuro tradusse quel principio in vita quotidiana: mangiare cibo semplice, godere dell'acqua fresca, vivere in amicizia sincera (φιλία)⁶. Non un ascetismo severo, ma una

3. Epicuro, *Massime capitali*, XX: «Il più grande frutto dell'autosufficienza è la libertà». Non isolamento, ma liberazione dai bisogni superflui e dall'illusione del consumo infinito.

4. Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 127-128: distinzione tra desideri naturali e necessari (per la vita, la salute, la felicità) e quelli superflui e vani (ricchezza, fama, lusso). I primi conducono alla serenità, i secondi all'inquietudine.

5. L'iscrizione delfica μηδὲν ἄγαν ("nulla di troppo") ammoniva contro ogni eccesso. Questo motto, insieme all'idea di *metron*, attraversa la tragedia greca, in cui la *hybris* conduce sempre alla rovina (cfr. Sofocle, *Edipo re*, 873-875).

6. Epicuro, *Massime capitali*, XXVII: «Di tutte le cose che la saggezza prepara in vista della felicità, la più grande è l'amicizia». Nel Giardino, la relazione comunitaria era parte integrante della filosofia della misura.

ricerca di piacere (ἡδονή) equilibrato, capace di condurre all'ataraxia, la serenità dell'animo⁷.

In questo senso, il Giardino può essere letto come una metafora ecologica *ante litteram*. La coltivazione non era dominio della natura, ma reciprocità: l'uomo nutriva la terra e la terra restituiva nutrimento. Una visione che ricorda, a distanza di secoli, pratiche contemporanee come gli orti urbani, i movimenti per la decrescita felice o le comunità autosufficienti. Non una fuga dal mondo, ma un modo diverso di abitarlo.

L'idea epicurea di misura risuona oggi come una lezione di straordinaria attualità. Nell'Antropocene, epoca segnata dall'impronta umana sul pianeta, il *metron* diventa un antidoto all'eccesso e alla devastazione ambientale. Non tanto come modello da imitare alla lettera, ma come invito a distinguere tra ciò che è davvero necessario e ciò che ci imprigiona nell'insaziabilità.

Così il Giardino si offre oggi come metafora ecologica *ante litteram*: un'alleanza con la natura, non dominio. Una visione che dialoga con esperienze contemporanee e che, nel cuore dell'Antropocene, suona come invito a distinguere tra ciò che è necessario e ciò che ci imprigiona nell'insaziabile.

Il Giardino non è dunque un semplice episodio della storia della filosofia, ma un simbolo ancora vivo, capace di indicarci che la sobrietà non è rinuncia, bensì possibilità di felicità autentica e duratura⁸.

7. Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 131: «Quando diciamo che il piacere è il fine, intendiamo non i piaceri dei dissoluti, ma l'assenza di dolore nel corpo e di turbamento nell'anima». Il vero piacere è sobrio, equilibrato, stabile.

8. Alcuni studiosi contemporanei (cfr. Pierre Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino 2005. Edizione originale del 1987) hanno letto

Questa interpretazione trova oggi una cornice concettuale nelle *Environmental Humanities*, un ambito interdisciplinare che intreccia filosofia, letteratura, storia, arti e scienze naturali per interrogare la crisi ecologica. L'assunto di fondo è che i problemi ambientali non siano solo questioni tecnico-scientifiche, ma anche culturali e simbolici: per affrontarli occorre ripensare le narrazioni con cui diamo senso al nostro rapporto con la natura. Come osserva Serenella Iovino, l'Antropocene richiede una vera e propria "ecologia narrativa", capace di intrecciare dati scientifici e storie culturali, restituendo senso alla nostra appartenenza al mondo naturale. In questo quadro, il Giardino di Epicuro può essere letto come una delle prime forme di "narrazione ecologica": una comunità che sperimenta pratiche di misura e reciprocità, diventando modello simbolico per immaginare nuovi modi di abitare la Terra. Analogamente, gli studi ecocritici sulla letteratura (da Lawrence Buell a Cheryll Glotfelty) mostrano come testi antichi e moderni generino immaginari di sostenibilità, aprendo un dialogo fecondo tra il pensiero epicureo e le prospettive culturali contemporanee⁹.

il Giardino epicureo come una comunità filosofica che sperimenta un diverso rapporto con la natura: reciprocità, misura, cura. Questo lo rende sorprendentemente vicino a pratiche ecologiche contemporanee (orti urbani, comunità autosufficienti, decrescita felice).

9. Le *Environmental Humanities* leggono oggi i testi antichi come forme di "ecologia narrativa". Serenella Iovino parla di *storied matter*: la materia naturale come testo vivente che porta con sé storie e memorie. In questa prospettiva, il Giardino epicureo può essere interpretato come un microcosmo narrativo, dove la vita comunitaria diventa racconto incarnato di sobrietà e misura. Lawrence Buell, uno dei fondatori dell'ecocritica, ha parlato di *environmental imagination*, sottolineando che ogni società plasma il proprio rapporto con l'ambiente attraverso le narrazioni culturali. Applicando questa categoria al pensiero epicureo, si può dire che il Giardino non fosse solo un luogo fisico, ma anche un immaginario ecologico alternativo alla *polis* dominata da ricchezza e potere.