



Storia della filosofia

Su emozioni, coscienza e abitudini

Luca Mori

luca.mori@unipi.it

Modulo del corso di Fondamenti storici ed epistemologici della psicologia

Gli esercizi di Socrate

L'ignoranza (*amathía*), in ultima analisi, è la causa fondamentale delle affezioni della *psyché*, e Socrate arriva a sostenere che nessuno commette volontariamente il male, poiché chi agisce male lo fa per ignoranza: **«per difetto di scienza errano nella scelta dei piaceri e dei dolori, cioè dei beni e dei mali, quelli che errano, e non solo per difetto di scienza, ma di quella particolare scienza che, sopra, avete riconosciuto essere l'arte della misura.** Ebbene, anche voi sapete che un'azione errata per mancanza di scienza è dovuta ad ignoranza». **Cosa accade quando, come si suol dire, “si è vinti da se stessi”?** La diagnosi socratica conduce a questa conclusione: **«l'essere vinto da se stesso è ignoranza (*amathía*), il vincere se stesso sapienza (*sophía*)».** *Prot.* 357d.

Nessuno sbaglia volontariamente? [che ne è della capacità di intendere e di volere?]

Cfr. *ivi*, 345d-e: «Anzi, sia pure approssimativamente, io so questo, che nessun sapiente ritiene che l'uomo sbaglia di propria volontà e volontariamente compia atti vergognosi e malvagi, ma sa bene che tutti coloro i quali agiscono in modo vergognoso e malvagio lo fanno involontariamente»; inoltre *ivi*, 358d: «[...] nessuno volontariamente si volge a ciò che è o che ritiene male; [...] è contrario all'umana natura ricercare ciò che si ritiene male invece del bene; [...] quando si è costretti a scegliere tra due mali, nessuno preferirà il più grande potendo scegliere il minore».

Gli esercizi di Socrate

Curabilità

L'essere umano è curabile in quanto può diventare diversamente cosciente di sé e di quel che lo circonda, sottraendosi alla diffusa condizione d'ignoranza, qualora siano messi in opera i mezzi per produrre la necessaria torsione nella percezione e nella considerazione di sé, degli altri, della virtù e delle cose del mondo.

Si intuisce che è necessario un metodo, una tecnica (*téchne*) per la cura dell'anima, per disoffuscarne lo sguardo e orientarla ai beni non apparenti: nel *Lachete* platonico (186b-c), Socrate dichiara di averla desiderata fin dalla giovinezza, precisando però di non avere avuto un maestro al riguardo e di non averla ancora trovata. Di questa tecnica, ipotizzando di puntare alla virtù nel suo insieme, ci si potrebbe aspettare che sia associata ad una scienza completa di tutti i beni e di tutti i mali (199c-e).

Gli esercizi di Socrate

La centralità della *psyché* è confermata nell'*Alcibiade I*, dove Socrate invita a prendersene cura, lasciando ad altri la cura del corpo e delle ricchezze (132c).

Qui si comprende inoltre che per Socrate la curabilità dell'anima passa attraverso la possibilità, che essa ha, di guardare in se stessa: come l'occhio ha bisogno di una superficie rispecchiante per vedere se stesso e riesce, ad esempio, a percepirsi riflesso nella pupilla di un altro, così **l'anima (psyché) ha bisogno di un'altra anima per "vedersi"** (133a-c).

Il dialogare socratico diventa così interpretabile come la superficie rispecchiante in cui la *psyché* di ogni partecipante può imparare a vedersi, grazie ad un gioco di riflessione reciproca con quelle degli altri, liberandosi dall'ignoranza o, almeno e anzitutto, dall'accecante presunzione di sapere senza sapere, esercitandosi così a conoscere se stessa e i propri limiti: è come se attraverso il dialogo si ponessero le basi per l'avanzata verso la *sophrosýne*, da cui derivano bontà e felicità (133c-134a): questo è l'esito a cui puntare

Gli esercizi di Socrate

Tornando ad allargare lo sguardo alla curabilità delle affezioni della *psyché* e all'esito a cui la cura dovrebbe condurre, c'è un ultimo punto da considerare. In un passaggio del *Menone* Socrate suggerisce che la virtù debba essere concepita come una sorta di intelligenza o assennatezza (***phrónesis*, 88d**), dal momento che tutte le azioni a cui l'anima "mette mano" vanno a buon fine ed hanno come esito la felicità (***eudaimonía***) in presenza di *phrónesis*, mentre portano al contrario della felicità se condotte con stoltezza, in assenza di *phrónesis* (***aphrosyne*, 88c**).

Analogamente, nel *Carmide*, è ***sophrosyne*** a rimuovere l'errore (***hamartía***) e a permettere di agire bene (***eu práttein***), con la conseguenza di essere felici (*Charm.* 171e-172a).

Nel *Lachete* si suggerisce che **la virtù nel suo insieme, tutta intera (*sympasa areté*), potrebbe essere considerata come scienza (*epistéme*) di tutti i beni e di tutti i mali**, e che l'uomo che possedesse tale scienza sarebbe capace di procurarsi tutti i beni e di comportarsi rettamente (199d-e).

Gli esercizi di Socrate

Socrate però dichiara di non sapere... di essere in preda al dubbio e all'aporia su questioni fondamentali.

La questione, nel suo insieme, può essere vista in modo diverso a seconda di come si interpretano le **dichiarazioni d'ignoranza socratiche**: si potrebbe pensare, ad esempio, che Socrate affermi di essere privo del sapere che deriverebbe da una scienza (*epistème*) infallibile e perfettamente salda e, al tempo stesso, attribuirgli un sapere costituito da credenze "vere", nella misura in cui hanno superato il vaglio ripetuto dell'esercizio di confutazione. Evidenziando che ci sono tesi che Socrate sembra sostenere in modo deciso – come il fatto che è meglio patire ingiustizia che farla e che nessuno commette il male volontariamente – Nozick ritiene che il non sapere socratico riguarda l'impossibilità di «produrre la risposta corretta alle domande del tipo "Che cosa è *F*?"». A questo proposito, Socrate non avrebbe neppure una credenza vera: «Socrate [...] non faceva dell'ironia quando sosteneva di non conoscere le risposte. Non le conosceva. E sapeva di non conoscerle». Ciò significherebbe che Socrate introducesse domande che a suo avviso erano essenziali per "vedere come stanno le cose" e che, al tempo stesso, scoprì di non poter trovare per esse alcuna risposta.

Gli esercizi di Socrate

Un altro nesso tra il piano dell'*epistéme*, della *phrónesis*, della *sophrosýne* e quello dell'esercizio si può cogliere considerando che non solo la virtù (*areté*), ma anche **la conoscenza che Socrate ha in mente è inquadrabile nel modello della *téchne* e non è riducibile ad una forma di conoscenza "proposizionale" o "informativa" pura**: in questa prospettiva, l'acquisizione di conoscenza è progressiva e il fatto di non essere compiutamente sapienti non comporta che non si possa essere virtuosi o felici; tali condizioni – conoscenza, virtù, felicità – sono tutte acquisibili con gradualità, con una progressione nel campo della conoscenza che comporta esercizio ed incrementi, nel tempo, di virtù e felicità (e del caso limite del sapiente dotato di *tutta* la conoscenza e di perfetta virtù si può così iniziare a discutere, come accadrà nei secoli successivi, se sia una figura reale o fittizia, un modello, un paradigma a cui guardare per modellarsi e prendersi cura di sé).

Gli esercizi di Socrate

Terapia | Esercizi

Nei *Memorabili* Senofonte ricorda che Socrate spiccava per il dominio di sé (*enkráteia*) e per il fatto di non essere schiavo dei piaceri. Era padrone di sé «nei fatti, ancor più che a parole» (*Mem* I 5, 6).

Gli esercizi di Socrate

Dal ritratto di Senofonte ricaviamo che Socrate, **conoscendo le cose belle e buone e quelle brutte, sapeva servirsi delle prime ed evitare le seconde (Mem. III 9, 4)**; inoltre, si può supporre che avesse indagato e riflettuto abbastanza da conoscere se stesso, dal momento che **riteneva il non conoscere se stessi una condizione prossima alla pazzia (manía: III 9, 6)**.

La cura della *psyché* e la rimozione delle affezioni che possono danneggiarla, determinando infelicità, non si esauriscono tuttavia nel conoscere, ma richiedono di esercitarsi a vivere e ad agire in linea con la propria conoscenza.

È dall'esercizio che derivano il dominio di sé e l'indipendenza (*autárkeia*) di cui Socrate dà prova, accontentandosi di pochissimo denaro (I 2, 14), non accettando compensi per il proprio insegnamento (I 2, 60) e dominandosi in tutti i piaceri (I 2, 14). Nell'*Apologia* (16) Senofonte ribadisce che **Socrate era, fra tutti, il meno schiavo dei piaceri del corpo e il più capace di adattarsi alle circostanze**.

Nel *Fedro* di Platone, d'altra parte, Socrate dice di non essere ancora in grado di conoscere se stesso ed afferma di impegnarsi nell'indagare se stesso proprio per questa ragione (*Phaedr.* 229e-230a).

Gli esercizi di Socrate

Esercitava anima e corpo contemporaneamente: «Educava l'anima e il corpo secondo uno stile di vita in base al quale si potrebbe, se non accade qualcosa di divino, vivere serenamente e in sicurezza e non ci si troverebbe in imbarazzo per le troppe spese. Era così sobrio, che non so se qualcuno potrebbe lavorare così poco da non guadagnare quello che bastava a Socrate. Assumeva, infatti, tanto cibo quanto ne mangiava volentieri, e vi si accostava con una tale disposizione che fosse l'appetito a fargli da condimento; ogni bevanda era piacevole per lui, perché non beveva se non aveva sete» (Senofonte, *Mem.* I 3, 5, p. 289)

Gli esercizi di Socrate

Secondo la testimonianza di Plutarco, «Socrate fu il primo a raccomandare di fare attenzione ai cibi che inducono a mangiare pur non avendo fame e alle bevande che inducono a bere pur non avendo sete»: non si trattava di eliminarli del tutto, ma «insegnava a usarli solo in caso di bisogno e subordinando il piacere che producono alla necessità» (Plutarco, *De tuenda sanitate praecepta* = *Precetti igienici*, 124d-e, in Id., *Tutti i moralia*, coord. di E. Lelli e G. Pisani, Bompiani, Milano 2017, pp. 222-249, cit. da p. 227).

«Così ciascuno raccomandi a se stesso di “non offrirsi un piatto sempre migliore delle lenticchie”, di non trascurare completamente il crescione e le olive in favore degli involtini e del pesce, di non gettare il proprio corpo “in preda alla discordia”, cioè ai disturbi e alle diarree, per averlo riempito troppo». Ivi, 125f, p. 229.

Gli esercizi di Socrate

Passando ad un altro ritratto, Diogene Laerzio dà risalto al fatto che **Socrate «bastava a se stesso» e che era stato capace di ridurre i propri bisogni**, in modo tale da muoversi diversamente dagli altri nel contesto cittadino: se andava al mercato, osservando le grandi quantità di oggetti in vendita, «era solito osservare, tra sé e sé: “Di quanti oggetti non ho bisogno”». Diogene Laerzio ricorda inoltre che Socrate recitava in continuazione i giambi: «Gli oggetti d'argento e di porpora sono / utili agli attori tragici, non alla vita» (Diog. Laert. II, 24 e II, 25).

Il confronto con Callicle nel *Gorgia* e il caradrio

Gli esercizi di Socrate

Nella cattedrale di Siena si trova un singolare mosaico datato ai primi anni del XVI secolo, noto come **Allegoria del colle della Sapienza**: vi sono raffigurati dieci uomini, probabilmente scesi da poco dall'imbarcazione alle loro spalle, mentre risalgono un sentiero lungo il quale si trovano tre tipi di animali (**serpe, donnola e tartaruga**) a simboleggiare **invidia, frode e accidia**. Con un piede sull'imbarcazione e uno sulla terraferma, poggiato su una sfera, la Fortuna tiene in mano una vela gonfiata dal vento, ad evocare il moto volubile che la caratterizza e la tumultuosa incertezza della *navigatio vitae*.

La meta a cui i dieci uomini sono rivolti è la sommità della collina, sulla quale si trovano già due modelli esemplari dell'esercizio filosofico, Socrate e Cratete il cinico, discepolo di Diogene di Sinope e maestro di colui che sarebbe divenuto il fondatore dello stoicismo. Cratete è raffigurato mentre getta in mare quelli che ai più appaiono beni preziosi, cioè mentre allontana da sé, con noncuranza, quel genere di ricchezza che abitualmente attrae gli esseri umani. Tra i due filosofi in piedi è raffigurata una donna seduta, che può rappresentare la sapienza, ma anche e soprattutto – come suggerisce un'iscrizione sovrapposta – la quiete (*quies*) associata alla sapienza.



Gli esercizi di Socrate

Lo stesso principio è sottolineato da Senofonte. **Socrate beveva soltanto se aveva sete e mangiava soltanto se l'appetito gli faceva da condimento**: «E se talvolta, ricevuto un invito, voleva recarsi a un banchetto, si tratteneva con molta facilità dal rimpinzarsi oltre la sazietà, cosa che risulta difficilissima per i più. A coloro che non ne erano capaci consigliava di evitare cibi e bevande che inducono a mangiare pur non avendo fame e a bere pur non avendo sete; e, infatti, diceva che fanno male allo stomaco, alla testa e all'anima» (Senofonte, *Mem.*, I 3, 6).

Il rilievo che viene dato alla capacità di trattenersi dal bere e dal mangiare in eccesso è significativo perché **il terreno d'esercizio è considerato molto impegnativo, in quanto in esso si manifestano in modo esemplare la forza motrice dell'appetito e l'impatto delle condotte di vita abituali in un determinato luogo.**

In termini epicurei, è questo il terreno su cui si coglie in modo esemplare il passaggio tra desideri naturali e necessari e desideri naturali e non necessari. La difficoltà di esercitarsi su questo terreno era segnalata da un detto attribuito a Diogene di Sinope, che secondo Diogene Laerzio definiva **lo stomaco la «Cariddi della vita»** (Diog. Laert. VI, 51).

Gli esercizi di Socrate

La testimonianza di **Diogene Laerzio** conferma l'abitudine socratica di bere e mangiare con il massimo gusto senza sentire il bisogno di cibi elaborati o di bevande particolari: **«avendo bisogno del minor numero possibile di cose, era il più vicino possibile agli dei»**.
Cfr. Diog. Laert. II, 27.

Sapeva darsi un limite nella scelta delle vivande, **non mescolava i cibi per ottenere piaceri inconsueti e si accontentava di poco** (Senofonte, *Mem.* III 14, 5), dando prova in questo come in altri ambiti di ritenere che per vivere bene occorre vivere con moderazione (III 14, 7). Non era soggetto «alla schiavitù del ventre, del sonno e della lussuria» (I 6, 8).

Gli esercizi di Socrate

Tra gli ambiti in cui Socrate dava prova di una singolare capacità di trattenersi c'era quello degli **affari amorosi** (Senofonte, *Mem.* I 3, 8).

C'è un episodio a questo proposito, raccontato da Senofonte, che illustra i motivi della cautela di Socrate, a partire dall'idea che la vista dei bei corpi possa colpire l'anima e quasi inocularle un veleno capace di farle perdere il controllo di sé. Parlando di **Critobulo, figlio di Critone**, e accennando al fatto che costui aveva baciato il bel figlio di Alcibiade, Socrate afferma che così facendo il ragazzo si è mostrato impetuoso e temerario: **«costui sarebbe capace di fare capriole in mezzo ai coltelli e di gettarsi nel fuoco»** (Senofonte, *Mem.* I 3, 9).

Per rispondere al suo interlocutore, che non pensa che un solo bacio possa risultare tanto pericoloso, **Socrate introduce un'analogia tra l'effetto della vista di un corpo bello, o di un bacio, e l'effetto del morso velenoso dei ragni falangi**: «[...] Pensi che i belli col bacio non iniettino nulla, perché tu non lo vedi? Non sai che questo animale feroce, che chiamiamo bello e affascinante, è tanto più terribile dei falangi, in quanto quelli con il contatto, ma questo anche senza contatto, solo a guardarlo, inietta anche da molto lontano qualcosa in grado di far impazzire (*máinesthai*)?» (I 3, 13).

Gli esercizi di Socrate

Rispondendo all'attacco del sofista Antifonte il Socrate dei *Memorabili* sottolinea esplicitamente **l'importanza dell'esercizio al fine di sviluppare la forza e la capacità di resistenza (*kartería*)**, facendo notare di non essere bloccato né dal caldo né dal freddo, essendosi abituato a non portare i sandali e a non indossare, d'inverno, un mantello più pesante di quello estivo: **«Non sai che chi per natura ha il corpo più debole, se si esercita, nelle attività in cui si allena diventa più forte di chi è più robusto ma non si esercita, e le sopporta più facilmente?»** (*Mem.* I 6, 7; sulla *kartería* di Socrate, cfr. anche *Mem.* I, 6, 2; II 1, 6; Platone, *Symp.* 219e-220b)

Gli esercizi di Socrate

Si tratta di approssimarsi, per gradi, ad una condizione divina di perfezione, mirando ad arrivare il più vicino possibile ad essa:

«Antifonte, mi sembri credere che la felicità consista nella dissolutezza e nel lusso smodato; io, invece, ritengo che non aver bisogno di nulla sia divino (*tò... medenòs déesthai théion éinai*) e l'aver bisogno del meno possibile sia la condizione più vicina al divino; e poiché il divino è la perfezione, ciò che è più vicino al divino è più vicino alla perfezione». La *therapéia* socratica richiede dunque di combinare la conoscenza di sé, dei beni e dei mali con l'esercizio costante nella moderazione (cfr. Senofonte, *Mem.* I 6, 10).

Cfr. Sassi, *Indagine su Socrate*, cit., p. 159: «Va notato inoltre che, nel contrasto con Antifonte, Socrate non rifiuta in assoluto il piacere, ma piuttosto propugna l'esercizio fisico perché rende resistenti rispetto alle intemperie o alla fatica, nonché il controllo dei desideri corporei immediati perché (e si noti la consonanza con il passo del *Protagora* sulla misurazione dei piaceri) consente di godere in futuro, e durevolmente, di cose anche più piacevoli (*Memorabili* I, 6.8; vedi anche II, 1.20; IV, 2.32-34, 5.9)».

Gli esercizi di Socrate

C'è un passaggio dei *Memorabili* che illustra chiaramente la ragione sottesa a questa correlazione: **«Ma non ti pare che la mancanza di moderazione (*akrasía*), tenendo lontana dagli uomini la sapienza (*sophía*), il bene più grande, li getti in balia del suo opposto? O non ti sembra che essa impedisca loro di prestare attenzione alle cose utili e di conoscerle, trascinandoli nei piaceri, e spesso, stordendoli nella conoscenza del bene e del male, faccia sì che scelgano il peggio invece del meglio?»** (*Mem. IV 5, 6*).

Il dominio di sé che si esprime nella capacità di moderarsi (*enkráteia*), favorisce la sapienza ed è il più grande bene per la *psyché* (Senofonte, *Mem. IV 5, 8*), predisponendo anche alla buona cura del corpo (*IV 5, 10*).

Gli esercizi di Socrate

Oltre a un accenno all'**esercizio del corpo**, ricordando che Socrate danzava frequentemente «nella convinzione che tale ginnastica risultasse utile per mantenere il corpo in buono stato», Diogene Laerzio riporta un'altra tipica azione socratica, prova e ingrediente della sua capacità di restare sereno e imperturbabile in caso di offese per cui altri si sarebbero irritati: **egli riqualificava, sminuendoli, gli eventi fastidiosi**, paragonando ad esempio al calcio di un asino quello che gli era stato dato da una persona (non meritevole perciò come tale di alcuna reazione), paragonando allo starnazzare delle oche o allo stridere degli uccelli il vociare ingiurioso nei suoi confronti della moglie Santippe, oppure a tuoni e pioggia l'acqua che un giorno costei gli versò addosso e le sue parole (Diog. Laert. II, 32).

Gli esercizi di Socrate

A proposito della sua temperanza e della sua capacità di resistenza, è arrivata fino a noi anche la seguente testimonianza: «ed anche questo abbiamo appreso che Socrate era solito fare, tra le fatiche volontariamente scelte e gli esercizi fatti per rafforzare il corpo nei confronti delle fortuite vicende della sua capacità di sopportazione: **si dice che Socrate era solito stare in una posizione costante, giorno e notte, dal primo spuntare della luce fino al sorgere del giorno successivo senza chiudere un occhio, immobile, con i piedi sempre sullo stesso punto e con il volto e gli occhi sempre in direzione dello stesso punto, pensieroso come se la sua mente e la sua anima si fossero separati dal corpo.** E questo aspetto, come del resto anche altri, della forza d'animo di Socrate fu colto da Favorino, il quale dice [fr. 66 Marres]: “Spesso stava, da giorno a giorno, più dritto di un ceppo”. [...]» (Giannantoni, *Socrate. Tutte le testimonianze*, D50, Gell. *noct. att.* II 1, 1-5).

Cfr. la storia raccontata da Alcibiade nel *Simposio* platonico.

Gli esercizi di Socrate

Un'altra testimonianza presenta **l'esercizio di allargamento prospettico che Socrate propone ad Alcibiade**: «Socrate, vedendo Alcibiade pieno di boria per il fasto in cui viveva e altezzoso per le sue ricchezze e ancor più per le sue proprietà terriere, lo condusse in un luogo della città dove c'era una tavola raffigurante una mappa della terra e invitò Alcibiade a cercare dove in essa fosse l'Attica. E dopo che l'ebbe trovata, gli ordinò di fare un buco dove fossero le sue proprietà. “Ma esse non vi sono segnate!” disse Alcibiade. “E tu sei pieno di boria”, disse Socrate, “per delle proprietà che non trovano posto sulla terra?”» (Cfr. testimonianza D42, Aelian. *var. hist.* III 28 [= Stob. III 22,33], in Giannantoni, *Socrate. Tutte le testimonianze*).

Un suo esito possibile è quello descritto da Socrate (Platone) nel *Teeteto* (173e-174e), quando sottolinea che il filosofo non percepisce ciò che ha attorno a sé come tutti gli altri esseri umani: dove gli altri vedono possedimenti dall'estensione sconfinata e di grande valore, egli vede cose da niente, essendo abituato a pensare alla terra tutta; dove altri vedono possibilità per cui darsi un gran daffare – come spartizioni di potere, riunioni, cene e così via – egli vede cose insignificanti e di poco conto.

Gli esercizi di Socrate

Tra tutti gli esercizi socratici, *therapéia* cruciale per il “non vedere come stanno le cose” e per il “non sapere di non sapere” è il dialogo, quell’attività del ***dialéghesthai*** documentata in primo luogo da Platone.

Nell’*Apologia* platonica (41b-c, 38a) **Socrate è chiaro ed esplicito su questo punto: dialogare ed esaminare (*dialéghesthai* ed *exetázein*) se stessi e gli altri, interrogandosi sulla virtù, sono attività che rendono la vita degna di essere vissuta e fanno bene all’anima.**

Come scrive Giannantoni: «Dialogare per brevi domande e risposte (*katá brachy dialéghesthai*), dare e chiedere ragione di quel che viene affermato (*didónai kái déchesthai lógon*), sollecitare sempre l’intervento critico dell’interlocutore, così come si esercita il proprio, chiamandolo a collaborare nella ricerca della verità e del bene e sforzandosi di comprendere il suo punto di vista: è questo il comportamento che Socrate indica come il bene sommo, assoluto e indipendente da qualsiasi situazione immaginabile, sia in questo mondo che nel mondo dell’aldilà» (Giannantoni, *Che cosa ha veramente detto Socrate*, p. 121).

Gli esercizi di Socrate

Nel considerare la centralità del dialogare (*dialéghesthai*) come esercizio terapeutico in Socrate, si deve tenere presente che esso è un'attività complessa, che impegna chi vi partecipa seriamente su molti piani: si tratta di **esaminare ciò che viene detto (*exetázein tón lógon*)**, di **fare attenzione (*proséchein tòn noūn, epanascopéin*)**, eventualmente di **apprendere le cose dette (*manthánein tà legómena*)**, di **riesaminarle e di confrontarle con cura (*symbibázein*)**.

Gli esercizi di Socrate

Un'immagine simile si trova nei *Memorabili* di Senofonte, dove **l'uomo privo di moderazione e autodomínio viene paragonato a una bestia selvaggia** (Senofonte, *Mem.* IV 5, 11): «esercitarsi il più possibile (*málista epimeléisthai*)» nella discussione dialettica (*dialéghesthai*) diventa perciò necessario per non farsi trarre in inganno, per non finire con il prendere per buono e per vero ciò che non è buono né vero (Ivi, IV 5, 11-12).

Se non si ragiona bene, si finisce coll'ingannarsi immaginando di fondare la felicità su beni discutibili e apparenti, come bellezza, forza, ricchezza, fama o altre cose simili (*Mem.* IV 2, 34-36).

Inoltre: «Chi non distingue (*mè skopéi*) le cose migliori, ma cerca di fare in ogni modo quelle più legate al piacere, in che cosa [...] si distinguerebbe dagli animali privi di facoltà intellettiva? Ma a coloro che sono padroni di sé è possibile indagare quali siano le cose migliori e, scegliendole secondo il genere, nel parlare e nell'agire preferire quelle buone ed evitare quelle cattive» (ivi, IV 5, 11).

Gli esercizi di Socrate

L'*élenchos*, la confutazione *libera* non soltanto dalle contraddizioni, ma anche dalle affezioni legate alle opinioni false.

Ciò è chiaro nel *Gorgia*, dove, evidenziando il legame tra le **opinioni false e i desideri (*epithymíai*) che persuadono e muovono l'anima in modo disordinato in su e in giù (Gorg. 493a)**, Platone sostiene che non c'è male più grande dell'opinione falsa sul tema oggetto della discussione e che, pertanto, la confutazione delle opinioni false va tenuta in considerazione come l'«essere liberati del più grande male».

L'esercizio del confutare (*elénchein*) risulta così direttamente correlato alla saggezza e al dominio di sé (*sophrosýne* correlata ad *enkráteia*).

Con un'altra metafora ispirata dalla medicina, nel *Sofista* la confutazione rimanda al trattamento con cui i medici aiutano il corpo ad espellere gli impedimenti interni.

Gli esercizi di Socrate

Tra gli effetti correlati all'*elénchein* c'è la purificazione (*kátharsis*) della *psyché*. Questa espressione rimanda anche ad un altro esercizio presentato da Socrate nei dialoghi platonici, il cui legame col Socrate storico resta tuttavia dubbio.

Nel *Fedone* Socrate suggerisce che **l'anima «si rivolge all'essere» soltanto quando riesce a sottrarsi al turbamento delle sensazioni e ragiona avendo interrotto il suo contatto con il corpo (*sóma*)** (Platone, *Phaed.* 65c). **La purificazione più profonda della *psyché* consisterebbe dunque «nel separare (*chorízein*) più che si può l'anima dal corpo e nell'abituarla a riconvertirsi dalla dispersione corporea, concentrandosi in se stessa»** (*Phaed.* 67c-d).

Con un'immagine che richiama la caverna della *Repubblica*, il filosofo afferma che l'anima, «nei limiti del possibile», dev'essere liberata «dal corpo come se fosse sciolta dalle catene» (*Phaed.* 67c-d).