

Articoli/Articles

DIVULGAZIONE MEDICA E TERAPIA MORALE
NEL TRATTATO DE *TUENDA SANITATE PRAECEPTA*
DI PLUTARCO

ALBERTO JORI
Philosophisches Seminar
Fakultät für Philosophie und Geschichte
Eberhard Karls Universität Tübingen, D

*All'amica carissima ANNA LATZ (Tübingen),
quale modesto segno di profonda stima,
affettuosa amicizia e sincera riconoscenza
per l'aiuto molteplice e impagabile
che mi ha dato negli ultimi anni*

SUMMARY

*MEDICAL POPULARIZATION AND MORAL THERAPY
IN PLUTARCH'S TREATISE DE TUENDA SANITATE
PRAECEPTA (YGIEINA PARAGGELMATA)*

In his treatise De tuenda sanitate praecepta (Ygieina paraggelmata: Prescriptions for Health), the Greek philosopher Plutarch of Chaeronea (b. about 45 A.D., d. about 125 A.D.) pursues two aims, which have a deep pedagogical character and are closely connected.

To begin with, he would like to provide both his colleagues, "the philosophers" (the equivalent of today's "intellectuals") and politicians with some sanitary/medical suggestions, so that they may adopt a healthy 'life-style', and consequently avoid disease to the best of their ability. Plutarch thus proposes that "philosophers" be made aware of the opportunity, or better yet, of the necessity of learning some medical

Key words: Greek medicine – Moral therapy – Plutarch of Chaeronea – Popularization - Regimen

notions: in their general education (paideia), his colleagues should allow medicine its adequate space, at least in regard to the practical side of the field which relates to a 'life-regimen'.

At the same time, Plutarch wishes to impart a moral teaching: in order to remain in good health we must distance ourselves from irrational impulses and social conventions which induce us to practice detrimental behaviours. In this context, the author stresses the need to respect the principles of moderation – both medical and ethical: those of frugality, self-control, and naturalness. His advice is still valid and effective today.

Within the background of Plutarch's treatise there is yet a third, implicit aim: to urge the physicians not to imprison themselves in their professional specialization, but rather to also acquire a philosophical education. Such education would indeed allow them to achieve a whole, "holistic" picture of man, who is at the same time soul and body. Many diseases could in fact be avoided if everyone would practice on himself a sort of "moral therapy", which would prevent the soul from falling prey to those deceptive desires from which "self-destructive" behaviours frequently derive.

Introduzione

Il tema dell'educazione medica presenta molteplici aspetti: oltre al versante, senza dubbio centrale, della formazione specialistica da riservare a chi è destinato a diventare un terapeuta di professione, non va trascurato il problema dell'educazione medica del "profano"¹. Quest'ultimo aspetto è connesso, a sua volta, a un ampio ventaglio d'interrogativi. Innanzitutto: è possibile impartire un'autentica educazione medica a un "profano"? E, ammettendo che questa possibilità sussista, è opportuno e conveniente trasmettere al "profano" una tale educazione? Inoltre: qualunque "profano" può beneficiare di un'educazione medica, oppure sono necessarie determinate precondizioni, le quali riducono l'ambito dei potenziali fruitori di tale itinerario formativo a una cerchia più o meno ristretta? Dato, poi, che non è possibile, per definizione, trasmettere l'intero patrimonio conoscitivo e operativo della medicina a un "profano" (in tal caso, questi non sarebbe più un "profano", e diverrebbe un medico vero e proprio),

quali parti della medicina, quali nozioni gli devono essere trasmesse? Infine: *chi* deve compiere l'opera di trasmissione ai "profani" di parti del sapere terapeutico? I medici stessi, oppure tra questi e i "profani" deve inserirsi un terzo soggetto, capace di realizzare l'opportuna mediazione culturale?

Questi interrogativi, ancora attualissimi², affiorarono in Grecia in tutta la loro pregnanza e urgenza già nel periodo in cui - tra la fine del V secolo e i primi decenni del IV secolo a.C. - la medicina si costituì come *téchne* autonoma³. Sicché vediamo, per esempio, un filosofo vivamente interessato alla medicina come Platone sottolineare nelle *Leggi* la necessità che il terapeuta dialoghi con i pazienti, allo scopo di "educarli" e di prepararli a porre in atto le opportune prescrizioni⁴. Senza dubbio, quello di cui il filosofo ateniese parla nelle *Leggi* è un itinerario informativo e formativo destinato ai malati⁵. Tuttavia, anche la sfera più ampia dei "profani" non (ancora) malati - e quindi costituenti l'ampio bacino dei pazienti potenziali - viene investita, nella Grecia del tempo, da una sorta di acculturazione terapeutica⁶. Significativamente, alcuni testi ippocratici fanno riferimento al modo in cui va svolta l'opera d'informazione (medica) dei "profani"⁷. Ed è particolarmente degno d'interesse il fatto che l'ideale dell'"uomo colto" (il *pepaideúmenos*) - un ideale elaborato anch'esso tra il V e il IV secolo a.C., e la cui espressione più alta è costituita dall'interpretazione che ne propone Aristotele -, comprenda anche chi, pur non esercitando la professione medica, dispone della strumentazione teorica necessaria tanto per valutare la plausibilità di un discorso di argomento medico, quanto per giudicare la competenza di un terapeuta⁸.

L'argomento privilegiato dell'educazione medica del "profano", quale affiora in tale quadro, è spesso costituito, piuttosto che da teorie "fisiologiche" d'ampio raggio oppure, inversamente, dalle cure specifiche di singole malattie, da temi di medicina *preventiva*,

con cui si suggeriscono delle norme di vita che dovrebbero permettere, nei limiti del possibile, di evitare di cadere malati. Già all'interno del *Corpus Hippocraticum*, com'è noto, troviamo un'opera dedicata interamente alla medicina preventiva, il trattato *Sul regime (Perì diaítes)*⁹. La precettistica di carattere igienico-sanitario, ottimamente indagata da Georg Wöhrle¹⁰, costituisce nel suo complesso una tradizione importante e conosce una notevole fortuna nell'età ellenistica e in quella romana, intrecciandosi strettamente con la parola d'ordine dell'epoca: la ricerca dell'*eudaimonía* (la felicità) individuale¹¹. In un contesto di tal sorta, presenta un interesse notevole l'opera di "divulgazione medica" che nel I secolo d.C. svolge il pensatore Plutarco di Cheronea (nato verso il 45-50 e morto all'incirca nel 120-125 d.C.). Plutarco non è un medico: apprezza però al più alto grado la medicina, della quale conosce ampiamente testi e teorie; inoltre, ha rapporti di amicizia con vari medici¹². Sulla base delle nozioni acquisite per tale via, egli redige - dopo l'81 d.C.¹³ - il trattato *De tuenda sanitate praecepta (Yghienà paranghélmata)*: una sorta di manuale per rimanere in buona salute.

Rapporti tra medicina e filosofia: due tesi in contrasto

La chiave di lettura del *De tuenda sanitate praecepta* è offerta già dal preambolo, ove in forma dialogica, secondo lo stile peculiare della diàtriba¹⁴, l'autore rappresenta icasticamente, incorporate in differenti figure, tesi diverse e anzi opposte sui rapporti tra medicina e filosofia. All'inizio dell'opera, infatti, Moschione chiede all'amico Zeusippo se davvero questi il giorno prima abbia respinto il medico Glaucone, allorché costui voleva prendere parte a una discussione filosofica (*symphilosophêîn*) che lo stesso Zeusippo stava svolgendo con un amico. Non è vero affatto, risponde Zeusippo: in realtà, Glaucone non intendeva partecipare alla loro discussione ma, anzi, si proponeva di spazzarla via, negandone la legittimità e financo la sensatezza¹⁵.

A. Il medico “antifilosofico”...

Così come viene raffigurato, Glaucone è il modello negativo del terapeuta che pretende di fare del tutto a meno della filosofia e che, anzi, la disprezza. Non è un medico ignorante, beninteso: non, almeno, nella sua disciplina, ove - ammette Zeusippo - merita l'elogio omerico secondo cui vale lui solo più di molti altri¹⁶. È però “antifilosofico” per partito preso¹⁷ e, pur se riconosce alla filosofia un ambito autonomo (o forse proprio *perché* le riconosce un tale ambito), ritiene che i filosofi non debbano varcare i limiti che circoscrivono rigidamente il loro dominio, sconfinando nella medicina. Il giorno prima, infatti, Glaucone marciava bellicosamente sui due interlocutori accusandoli di un'inammissibile violazione di confini, appunto perché essi “osavano” parlare dello stile di vita da adottare per mantenersi in buona salute, e irrideva i consigli che essi in tale quadro formulavano¹⁸. Arroccato nel suo sapere specialistico, questo medico considera sconveniente e perfino illecito qualsiasi tentativo di trasferire una parte delle proprie conoscenze - anche di quelle dotate della massima rilevanza pratica - ai non-medici. Invero, ogni forma di divulgazione della medicina costituisce ai suoi occhi uno scandalo epistemologico, una contaminazione di sfere strutturalmente diverse. Per Glaucone, in sostanza, l'unico tipo ammissibile di educazione medica è quello che forma il medico in quanto tale; un'educazione medico-igienica del “profano” non ha senso.

B. ... e il filosofo appassionato di medicina

Sul versante opposto, troviamo la posizione “costruttiva” sostenuta e praticata dallo stesso Plutarco: per lui, la medicina è una componente essenziale della formazione del filosofo; al tempo stesso, è senz'altro utile anche sul piano pratico formulare delle regole di vita che servano a conservarsi sani. Ancora nel dialogo introduttivo, infatti, Moschione domanda quali fossero i consigli di medicina

preventiva che si scambiavano Zeusippo e il suo amico¹⁹, e Zeusippo approva caldamente tale suo interesse: Moschione - osserva - è un vero filosofo, e proprio per questo motivo mostra una tale apertura nei confronti della medicina e condanna, in parallelo, quanti, tra i filosofi, trascurano questa scienza e preferiscono dedicarsi a discipline ben più astratte, quali la matematica, l'astronomia e la dialettica²⁰. In effetti, la medicina ha per oggetto la realtà che ci è più vicina, anzi, la nostra stessa *dimora*: il corpo, e, oltre a non essere inferiore a nessuna delle arti liberali per finezza concettuale e valore epistemologico, arreca conoscenze che hanno un notevole rilievo esistenziale, perché aiutano a conservare la salute e la vita²¹. In questo modo, la tesi di Glaucone viene ribaltata: all'arrogante pretesa di autosufficienza del terapeuta, la quale si traduce in una polemica chiusura verso le aspirazioni dei "profani" ad acquisire qualche nozione medica, si contrappone qui l'affermazione del pieno diritto e anzi del dovere dei filosofi di discutere i problemi concernenti la salute²². Si badi: Plutarco non sostiene che i confini della medicina e della filosofia debbano essere aboliti *in assoluto*. La sua tesi è più articolata: esiste un "nocciolo duro" di nozioni mediche, quelle relative al regime di vita, che non deve essere chiuso entro barriere artificiali - non va, cioè, riservato al monopolio degli specialisti - perché riguarda tutti, tanto i medici quanto i profani.

L'educazione medica dei filosofi

Affiora allora una sorta di asimmetria epistemologica. Infatti, mentre si può essere medici eccellenti senza praticare la filosofia (è il caso di Glaucone), *non* si può essere buoni filosofi senza interessarsi alla medicina. Da questo punto di vista, sembrerebbe che la filosofia venga a trovarsi in una situazione di svantaggio, e quasi d'inferiorità, rispetto a una disciplina specialistica qual è la medicina. Secondo Plutarco, tuttavia, tale (relativa) mancanza di autosufficienza della

filosofia non è una carenza; va invece interpretata in termini positivi, ossia come una naturale conseguenza della strutturale apertura della filosofia stessa a qualsiasi dimensione della realtà umana e, dunque, a ogni espressione dell'umano sapere. La filosofia, infatti, come risposta all'invito e ammonimento - delfico e socratico insieme - "Conosci te stesso!"²³, ha l'uomo come soggetto e, nel contempo, come oggetto, e poiché in ultima analisi tutte le forme di conoscenza fanno riferimento, più o meno direttamente, all'uomo, essa è per intima vocazione un sapere tendenzialmente "totale", capace di abbracciare tutte le discipline; dunque, anche la medicina²⁴.

A giudizio di Plutarco, perciò, l'educazione medica del "profano" (filosofo) è non soltanto possibile, ma anche opportuna e perfino necessaria. Ora, *a chi* spetta impartirla? A quanto pare, non c'è da aspettarsi un grande aiuto, a tale riguardo, da alcuni medici i quali, come Glaucone, rifiutano in termini di principio un dialogo "educativo" con i "profani". D'altro canto, il fatto che Plutarco, oltre a scrivere il *De tuenda sanitate praecepta*, nel corso dell'opera faccia riferimento, con ogni probabilità, proprio *a se stesso* come all'autore dei consigli preventivi in cui il testo si scandisce²⁵, rende chiaro com'egli attribuisca al filosofo, ossia all'uomo di cultura, un tale compito di trasmissione e divulgazione del sapere medico. È, insomma, il filosofo che, senza farsi intimidire dai divieti perentori quanto infondati (e forse interessati) di alcuni medici, deve decidere non solo di avventurarsi in un'area del sapere che è *a priori* accessibile a tutti, ma anche di rendere gli altri partecipi dei risultati di un'esplorazione siffatta. Trova così risposta anche un secondo interrogativo: *chi* sono i fruitori di tale educazione medica? Sono i "colleghi" dell'autore, quelli che oggi definiremmo gli intellettuali²⁶: essi, infatti, sono capaci di apprezzare l'utilità dei suoi consigli di medicina preventiva, culturalmente idonei a comprendere i fondamenti teorici di tali consigli e, infine, sufficientemente motivati ad attenersi ad essi nella prassi concreta.

È chiaro, in tal modo, che il “profano” cui è diretta l’educazione medico-preventiva appartiene allo strato superiore della società²⁷. D’altra parte, si potrebbe osservare, gli appartenenti a tale “classe agiata”²⁸ sono anche i più esposti al rischio di adottare dei comportamenti dannosi per la salute - per esempio, al pericolo di rovinarsi lo stomaco con costosi manicaretti²⁹ -, per cui sono proprio loro, in fondo, ad avere maggiore bisogno di consigli su un corretto stile di vita.

Acquistare familiarità con il proprio corpo

Nel menzionare un detto dell’imperatore Tiberio, secondo cui si comporta in modo ridicolo chi a sessant’anni chiede ancora al medico dei ragguagli sulle proprie condizioni di salute³⁰, Plutarco pone in luce alcuni aspetti fondamentali dell’educazione medico-preventiva del “profano”. Ognuno, spiega, ha dei prerequisiti naturali che costituiscono le coordinate fisiologiche entro le quali si svolge la sua esistenza, e che possono differire in ampia misura da quelle di altri. Si tratta, per esempio, della costituzione fisica individuale nelle sue reazioni a fattori come il caldo e il secco, oppure delle sostanze alimentari che giovano o nuocciono ai singoli³¹. Orbene, ciascuno ha il compito di conoscere i caratteri peculiari del proprio corpo, ossia di familiarizzarsi con i parametri organici della propria esistenza.

Per raggiungere tale obiettivo, dobbiamo percorrere un itinerario che si configura come un processo *autoeducativo*: questo non è certo astratto né, tantomeno, libresco, bensì *empirico*, perché si fonda sui dati delle sensazioni che affluiscono alla nostra coscienza dal corpo e dai suoi organi³². In connessione con tale aspetto, il processo in questione ha anche un carattere *soggettivo*, nel senso che ciascuno può e deve, in questo modo, apprendere le particolarità del *proprio* corpo³³. Nessuno può farsi spiegare da un altro (dal medico, per esempio) quali siano le stagioni e i cibi ai quali il suo organismo reagisce

positivamente oppure negativamente: tutto ciò deve impararlo da sé, attraverso quanto gli rivela il suo corpo³⁴. Al tempo stesso, quest'autoeducazione gode di un'*evidenza* immediata, perché i dati delle sensazioni relative al proprio corpo (e alle sue disposizioni), sui quali essa si basa, hanno essi stessi un carattere di evidenza indubitabile. Ciò, però, non significa che per conoscere le particolarità del proprio organismo sia sufficiente un'esperienza "ingenua"; è invece necessario un processo che richiede tempo, applicazione e metodo. Insomma: quello proposto da Plutarco è un itinerario che va percorso in modo sistematico e con solide motivazioni³⁵.

D'altro canto, l'educazione in questione è non solo consigliabile e utile, ma anche *doverosa*. Infatti, chi rifiuta d'intraprendere tale itinerario, si trova ad abitare il proprio corpo come se egli stesso fosse cieco e sordo, ossia privo della capacità di decifrare il linguaggio in cui il corpo gli parla³⁶. Un tale individuo sceglie dunque di rimanere estraneo a se stesso, alla sfera che gli è più intima e propria e che, al tempo stesso, media le sue interazioni con il mondo esterno.

In sostanza, quindi, quella che Plutarco propone è una tecnica di *appropriazione conoscitiva di sé* la quale rappresenta, a sua volta, una condizione necessaria per il controllo del proprio comportamento³⁷.

Il buon uso della memoria

L'autore chiarisce che per apprendere la lezione del dolore e della malattia e per adottare, in parallelo, i comportamenti salutari, è necessaria anche un'educazione della memoria³⁸. Egli attribuisce gli improvvisi peggioramenti che si possono verificare nelle condizioni organiche di un individuo all'azione, ogni volta, di un *singolo* fattore (per esempio, all'ingestione di una bevanda fredda, o a un bagno fuori luogo), piuttosto che a una costellazione più o meno complessa di cause³⁹. Il concetto di una corrispondenza causa-effetto di tipo lineare gli è necessario per accrescere il senso di responsabilità dei

destinatari dell'opera: costoro, percependo immediatamente nel proprio corpo gli effetti dolorosi di un errore di comportamento, devono avere piena coscienza della propria "colpevolezza" e mantenere vivo il ricordo dello sbaglio commesso. Essi devono evitare, cioè, di lasciar affondare l'evento morboso, l'episodio febbrile, in una sorta di oblio che punta, più o meno inconsapevolmente, ad attribuire ad *altri* fattori, estranei alla sfera della condotta personale, la colpa della salute compromessa⁴⁰. La memoria, e la consapevolezza della connessione causale tra una determinata scelta comportamentale e il dolore o la malattia che ne sono derivati, diventano allora gli elementi costitutivi della percezione del proprio corpo come *processo* e come *storia*⁴¹. Mediante l'esatta rilevazione degli effetti delle proprie azioni, il singolo ha la possibilità di proiettare sul passato la coscienza della propria individualità corporea, e al tempo stesso di modellare gli schemi del proprio comportamento futuro, nel quadro di una forma di autoprogettazione basata sull'esperienza passata. Per questa ragione, i meccanismi del ricordo non vanno abbandonati alla loro spontaneità, che spesso tende, per l'appunto, a occultare o dissolvere la responsabilità individuale, ma devono essere educati a riprodurre fedelmente i dati della storia personale⁴². Solo così la consapevolezza degli errori compiuti diverrà un "rimprovero vivente", capace di elevare il livello di attenzione con cui in futuro sorveglieremo il nostro stile di vita.

Liberarsi dalle convenzioni nocive

Secondo Plutarco, il corpo stesso, nel momento in cui avverte i malesseri che preannunciano delle malattie, tende, per una forma di *feed back* naturale, ad adottare i comportamenti appropriati, per esempio spingendo a riposare chi è minacciato da un attacco di febbre⁴³. Il filosofo ammette tuttavia che spesso la situazione effettiva è più complessa, il che è ovvio, perché altrimenti non ci sarebbe neppure

bisogno di consigli sanitari come quelli da lui stesso formulati, e ciascuno, “ascoltando” il proprio corpo, adotterebbe *ipso facto* la condotta più salutare. In effetti, anche quando la lezione dell’organismo è più esplicita e imperativa, l’anima, deviata da desideri ingannevoli o da consuetudini erranee, resiste agli impulsi naturali, finendo così con l’aggravare la condizione del corpo⁴⁴. Si potrebbe dire che questo è un prezzo della civiltà.

Plutarco, evidentemente influenzato non solo dallo stoicismo⁴⁵, ma anche dal cinismo⁴⁶, considera il rispetto delle “buone maniere” e delle abitudini perniciose, ma ritenute eleganti e perfino doverose, come una forma di “diseducazione” e quasi di vizio, che allontana dannosamente dalla natura⁴⁷. La vera educazione - o rieducazione - medico-igienica consiste pertanto, se non proprio nel dimenticare del tutto le convenzioni sociali, almeno nell’imparare a soppesare con attenzione, di volta in volta, l’opportunità di attenersi ad esse, e questo soprattutto quando il rischio per la salute risulti maggiore⁴⁸. Per esempio: chi è invitato a un banchetto e non si sente bene, deve chiedersi se valga la pena di accettare, e se, in tal caso, una volta a tavola egli debba mangiare nella stessa misura degli altri convitati⁴⁹. E chi ha la febbre è tenuto a domandarsi se deve ugualmente recarsi ai bagni pubblici, per paura del giudizio negativo di amici e conoscenti⁵⁰. Tale purificazione dai pregiudizi e dalle convenzioni (almeno da quelle più dannose) costituisce un processo di maturazione spirituale che permette di superare la condizione di sudditanza psicologica e di vera e propria schiavitù in cui si trova chi adotta dei comportamenti “patogeni” soltanto per un infantile timore della disapprovazione altrui⁵¹.

Il ritorno a se stessi

Declinando abilmente in funzione igienico-sanitaria il relativismo protogoreo⁵², Plutarco sottolinea l’assoluta centralità del corpo come

filtro e intermediario di tutti i nostri rapporti non solo con gli altri e con l'ambiente sociale, ma anche con le realtà di cui ci serviamo e godiamo, siano queste cibi, bevande o bagni⁵³. I piaceri, lungi dall'essere come dati oggettivi, dipendono dalle nostre condizioni corporee⁵⁴. Di conseguenza, per mantenere intatta una costante possibilità di godimento bisogna astenersi dai piaceri sfrenati, che farebbero venir meno la condizione-cardine del piacere stesso: un corpo in buone condizioni⁵⁵. Con queste riflessioni ispirate all'etica epicurea⁵⁶, Plutarco suggerisce una linea di condotta che induce il soggetto a prendere coscienza di sé in forma sempre più profonda e compiuta. Infatti, mentre l'edonista intemperante è sempre proiettato verso l'*esterno*, disperso nei rapporti sociali, proteso alla caccia dei piaceri, visti come "cose" - ossia come realtà concrete da "afferrare": una vivanda raffinata, un buon vino⁵⁷ -, l'educazione alla salute cerca di ricondurlo verso l'*interno*, verso il sé. E allora, in forma apparentemente paradossale, l'invito plutarco a prendere coscienza del proprio corpo e delle sue esigenze comporta anche una "spiritualizzazione" dei piaceri, non solo perché determina (o dovrebbe determinare) una rinuncia ai godimenti più grossolani, nella misura in cui questi sono nocivi per la salute, ma anche perché mette in luce il carattere "funzionale" e "relazionale", non "sostanziale", dei piaceri stessi⁵⁸.

L'amico, uno specchio del sé

Dai consigli che Plutarco impartisce in relazione alle visite agli amici malati emergono altri caratteri dell'educazione medica che egli ritiene necessaria, in termini generali, per i "profani". Al letto degli amici infermi, spiega, ci si deve informare delle cause concrete delle loro malattie, senza ostentare nozioni terapeutiche vuote, puramente nominalistiche⁵⁹. In tali occasioni, bisogna dunque interpellare quel sapere autentico che è il sapere *vivente* incorporato nell'organismo, nella percezione

e nella memoria - ossia nella storia personale - degli amici malati⁶⁰: costoro devono essere sollecitati a menzionare le circostanze precise che hanno cagionato i loro malesseri e le loro febbri⁶¹.

In tal modo, l'*altro* diventa uno specchio negativo del *sé*: del *sé* possibile - ovvero di quello che noi stessi corriamo il rischio di diventare, se ci comportiamo come lui - e del *sé* da evitare. La tecnica è un po' cinica, ma efficace. L'amico, lo aveva insegnato Aristotele, è un altro se stesso⁶²; "usato" nel modo suggerito da Plutarco, diventa allora il mezzo con il quale possiamo individuare i *nostri* eventuali errori. Infatti, mettendo a confronto le nostre abitudini con quelle degli amici infermi, e determinandone i punti di tangenza e le differenze, arriviamo a prendere coscienza dei pericoli che noi stessi corriamo⁶³. Al tempo stesso, le prescrizioni che scaturiscono dalla scelta di un corretto stile di vita acquistano una maggiore persuasività e, anzi, un vero e proprio carattere normativo grazie alla percezione *in vivo* - attraverso lo spettacolo delle sofferenze degli amici malati - del valore impagabile della salute⁶⁴.

Il ruolo ambivalente delle abitudini

Il tema del consumo alimentare di carne ha un significato di particolare rilievo nel quadro dell'educazione medico-preventiva proposta da Plutarco⁶⁵. La tesi di partenza di quest'ultimo è che il nostro corpo, considerato nella sua costituzione naturale, non ha nessun bisogno di cibarsi di carne: esiste una perfetta corrispondenza tra le nostre esigenze alimentari e ciò che ci offre la terra (frutta e verdura)⁶⁶. La *civiltà*, però, ha spezzato tale originaria armonia. Il riferimento è alle consuetudini alimentari le quali, inducendoci a consumare la carne, negano la natura, ossia i nostri impulsi naturali; al tempo stesso, consuetudini di tal sorta riescono, in certa misura, a sostituirsi alla natura stessa, cioè giungono a costituire, paradossalmente, una "natura artificiale"⁶⁷. Il recupero dell'equilibrio originario, attraverso

l'adozione - o, per dir meglio, la riappropriazione - delle abitudini corrette e salutari (quelle vegetariane) è possibile, ormai, solo in una misura limitata. In ogni caso, tuttavia, si deve modificare il proprio stile di vita, allo scopo di contenere i danni provocati dalla dieta carnea. Plutarco suggerisce allora di assegnare alla carne il ruolo di fattore complementare dell'alimentazione consueta, che dovrebbe avere una base vegetale⁶⁸. Egli, dunque, non opta per un rigorismo che sarebbe difficilmente applicabile nella vita quotidiana, e quindi poco realistico⁶⁹; formula piuttosto un ideale regolativo, e al tempo stesso lo tempera con l'invito a riabituarsi almeno *parzialmente* al giusto modo di alimentarsi. Questa rieducazione tendenzialmente vegetariana del corpo esibisce, senza dubbio, il carattere di una forzatura, di un artificio. Si tratta però, nell'ottica di Plutarco, di un artificio salutare, e dunque "buono" e legittimo, perché finalizzato a portare alla luce le nostre esigenze naturali e, insieme, a neutralizzare quell'artificio "cattivo" che è costituito da talune consuetudini nocive indotte dalla civiltà.

Educare la natura all'autonomia

Nei confronti dei vomitivi e dei purganti, e soprattutto dei primi, Plutarco formula una condanna senz'appello⁷⁰. A questi rimedi che fanno violenza alla natura e costringono dall'esterno il corpo a reagire in determinati modi, bisogna sostituire un regime saggio e misurato, adatto a *rendere il corpo capace di regolare da se stesso le proprie ingestioni ed evacuazioni*⁷¹. Il concetto è importante: è necessario (ri-)educare la propria natura a seguire liberamente i *suoi* ritmi. Il progetto medico-preventivo di Plutarco ha dunque lo scopo di far sì che il corpo conquisti, attraverso l'abitudine e un regime "dolce", naturale, un'autentica *autonomia*. Puntare all'autonomia della natura vuol dire fare esattamente il contrario non solo di quelli che strapazzano il proprio corpo abbandonandosi a godimenti sfrenati⁷²,

ma anche di quanti adottano dei regimi rigidi e minuziosi, con cui pretendono d'impartire alla natura degli insegnamenti di cui essa non ha alcun bisogno⁷³. Essa, infatti, se lasciata a se stessa, sa già, in generale, quale sia la giusta condotta⁷⁴: in tale visione ottimistica della saggezza della *phsis* trova espressione quello che potremmo chiamare l'ippocratismo di Plutarco⁷⁵.

Una reinterpretazione del "Conosci te stesso!"

La funzionalità essenzialmente morale delle raccomandazioni medico-preventive del nostro autore è indubbia⁷⁶. Il destinatario della sua opera è un uomo che vive e opera in una complessa rete di relazioni sociali, e non rimane chiuso - come quell'Erodico di Selimbria che Platone aveva biasimato nella *Repubblica*⁷⁷ - nella sua sfera privata, indifferente a tutto ciò che non sia direttamente connesso con la sua salute⁷⁸. Il discorso plutarco ha, così, una chiara articolazione finalistica: la salute è importante per svolgere un'esistenza equilibrata e virtuosa, liberamente esplicata nel mondo⁷⁹. Chi cercasse di raggiungere la salute attraverso l'ozio e l'inattività, si condannerebbe da sé proprio a quello che è l'effetto peculiare della malattia, la quale, appunto, costringe gli infermi a non dedicarsi ad altro che alla cura del proprio corpo⁸⁰. In questo modo, per effetto del timore della malattia e della morte verrebbe già a realizzarsi quel che è temuto, in una sorta di paradossale corto circuito⁸¹. L'educazione alla salute è invece anche un educare al rispetto delle autentiche priorità, conformemente alle quali la salute non è un fine assoluto, ma un fine che è anche un mezzo - un bene da utilizzare per compiere azioni utili alla collettività -, e la salvaguardia di se stessi è una via per aprirsi positivamente agli altri⁸².

In tale quadro, il "Conosci te stesso!" acquista anche il significato di un monito a prendere coscienza dei propri *limiti* organici. Plutarco critica non solo quanti, spinti dall'avidità, abusano delle proprie

forze per arricchirsi⁸³, ma anche gli studiosi e i politici che strapazzano il proprio corpo per perseguire, senza alcun senso della misura, il sapere o la gloria⁸⁴. Il termine da lui usato per condannare un comportamento siffatto è significativo: si tratta, dice, di una forma di meschinità o piccineria, di *mikrologhía*⁸⁵. Riecheggia qui l'antica nozione di *hýbris*: chi abusa del proprio corpo, anche se lo fa per scopi elevati, vuole porsi, pur essendo mortale e terrestre, sullo stesso piano di ciò che è immortale e divino⁸⁶. È dunque privo di quella coscienza di sé e della propria umanità, la cui acquisizione costituisce per Plutarco il compito primario dell'uomo, e in particolare del filosofo. D'altronde, a questa assurda competizione dell'umano con il divino, che induce a trascurare il corpo, segue ben presto una punizione severa quanto giusta e inevitabile. Lo "spettro" del retore e sofista Nigro - morto in circostanze grottesche per aver voluto sfruttare le proprie energie, mosso da vana ambizione, al di là del ragionevole⁸⁷ - aleggia ammonitore nell'intera opera.

L'anima e il corpo devono procedere di pari passo; ciò significa, in fondo, che i desideri dell'anima trovano un principio interno di equilibrio e di razionalità nelle esigenze e nei ritmi del corpo⁸⁸. Ne emerge una concezione *olistica* dell'uomo: alla specializzazione e alla frantumazione delle varie scienze deve dunque sostituirsi, per iniziativa del filosofo, un sapere complessivo, che da un lato studia l'uomo nelle sue molteplici dimensioni, e dall'altro determina l'articolazione gerarchica di tali dimensioni, al cui vertice si trova, come si è detto, quella morale. L'educazione medico-preventiva teorizzata da Plutarco e da lui impartita (sia pure concisamente) nel *De tuenda sanitate praecepta*, si presenta in tal modo come un momento preliminare dell'educazione morale e, anzi, già come una parte costitutiva di questa, nella misura in cui cerca di trasmettere quei principi di misura, autodominio, naturalezza e medietà che sono il fondamento della vita virtuosa⁸⁹.

Conclusioni

Adoperandosi per favorire un dialogo intenso e fecondo tra medicina e filosofia, Plutarco, dunque, da un lato condanna la miopia dei medici “antifilosofici” che si rinchiudono nell’area circoscritta della propria disciplina; dall’altro, vuole fornire un esempio concreto dell’educazione medica di cui i “profani” dovrebbero disporre. Quello che propone è fondamentalmente un sapere *pratico*, privo di connessioni particolarmente strette con specifiche dottrine mediche⁹⁰, e finalizzato a riportare il corpo e i suoi comportamenti entro il dominio conoscitivo e operativo del soggetto.

Viene naturale domandarsi, a questo punto, perché Plutarco attribuisca una tale importanza alle norme di medicina preventiva da lui formulate nell’opera. La risposta sembra essere la seguente. Nonostante i suoi inviti all’esercizio di una vita virtuosamente attiva e utile alla collettività, gli intellettuali ai quali egli si rivolge possono, in realtà, influire solo in misura modesta sul mondo che li circonda: le loro attività principali, quali vengono descritte nel trattato, sono rappresentate dai pubblici discorsi, dalle controversie o, al massimo, da mansioni burocratico-amministrative e giudiziarie che lasciano scarso margine all’iniziativa personale⁹¹. La sfera della condotta igienico-alimentare personale rimane allora, se non l’unico, almeno uno dei pochi ambiti che essi sono davvero in grado di controllare. In tal modo, l’educazione medico-preventiva proposta da Plutarco rappresenta il tentativo - forse un po’ velleitario ed enfatico - di salvare nella misura del possibile la libertà e l’indipendenza spirituale dell’individuo (beninteso, di quello appartenente all’*élite* sociale e intellettuale) in un mondo in cui l’*éthos* del singolo è compresso e quasi soffocato dalle dinamiche di *krátos*, intendendosi con quest’ultimo il potere imperiale romano e i suoi efficienti meccanismi.

BIBLIOGRAFIA E NOTE

Ringraziamenti:

Mi si consenta di ringraziare la gentile amica professoressa Valentina Gazzaniga, della "Sapienza" di Roma, per la cortesissima disponibilità, nonché l'amica professoressa Rachele M. Duke, dell'Università del New Mexico (USA), per il prezioso aiuto prestatomi.

1. In relazione al mondo moderno, un testo di grande interesse in cui tale problema affiora sotto molteplici prospettive è: SHORTER E., *La tormentata storia del rapporto medico paziente* (tit. or.: *Bedside Manners. The Troubled History of Doctors and Patients*). Trad. it. R. Petrillo, Milano, 1986. Quanto al mondo antico, si veda DEBRU A., *Médecin et malade dans la médecine hippocratique: interrogatorie ou dialogue?* In: DEMONT P. (a cura di), *Médecine antique*. Amiens, 1991, p. 35 sgg.; ci si consenta altresì di rinviare a JORI A., *Il medico e il suo rapporto con il paziente nella Grecia dei secoli V e IV a.C.* *Medicina nei Secoli* 1997; IX, 2: 189-221.
2. Si veda, per esempio, KANIZSA S., *L'ascolto del malato. Problemi di pedagogia relazionale in ospedale*. Milano, 1988, in particolare p. 75 sgg.
3. Sui caratteri della medicina ippocratica, cfr. JOUANNA J., *Ippocrate* (tit. or.: *Hippocrate*). Trad. it. L. Rebaudo, Torino, 1994; DI BENEDETTO V., *Il medico e la malattia. La scienza di Ippocrate*. Torino, 1986; JORI A., *Medicina e medici nell'antica Grecia. Saggio sul 'Perì téchnes' ippocratico*. Bologna, 1996.
4. Cfr. Plat., *Leggi*, 720 B-E: ATENIESE - (...) [D]jevi (...) riconoscere che, trovandosi negli Stati degli infermi schiavi e degli infermi liberi, a curare gli schiavi sono per lo più quei tali inservienti [scil.: i medici di condizione schiavile], i quali si spostano qua e là e li aspettano negli ospedali. E nessuno di questi medici vuole dare o ricevere spiegazioni sulle specifiche malattie che affliggono ciascuno schiavo, ma, al lume di una approssimativa esperienza, con la saccenza di un tiranno, prescrivono quel che passa loro per la mente, neanche avessero una precisa competenza in materia. Così saltano da uno schiavo malato all'altro e in tal modo alleviano al loro padrone la pratica di curare gli infermi. A curare le malattie dei liberi è invece, per lo più, il medico libero, il quale segue il decorso del morbo, lo inquadra fin dall'inizio secondo il giusto metodo, mette a parte della sua diagnosi lo stesso malato e i suoi cari e, così facendo, nel medesimo tempo impara qualcosa dal paziente e, per quanto gli riesce, anche gli insegna qualcosa. A tale scopo egli non farà alcuna prescrizione

- prima di averlo in qualche modo convinto, ma cercherà di portare a termine la sua missione che è quella di risanarlo, ogni volta preparandolo e predisponendolo con un'opera di convincimento. Trad. di R. Radice, in: REALE G. (a cura di), *Platone. Tutti gli scritti*. Milano, 1991. In generale, su Platone e la medicina si veda VEGETTI M., *La medicina in Platone*. Venezia, 1995.
5. Si potrebbe anzi sostenere che tale itinerario è *parte integrante* della cura, non solo perché dispone favorevolmente i malati all'applicazione corretta e tempestiva delle misure terapeutiche adeguate, ma anche perché a livello cognitivo permette loro di organizzare in una struttura intelligibile e coerente, basata su precisi rapporti di causa ed effetto, i dati percettivi relativi alla malattia e al dolore dai quali essi erano originariamente travolti. Cfr. JORI A., *Medicina e medici*. Op. cit. nota 3, pp. 394-398 e 404-405.
 6. Si veda soprattutto LLOYD G.E.R., *Magia ragione esperienza. Nascita e forme della scienza greca* (tit. or.: *Magic, Reason and Experience. Studies in the Origin and Development of Greek Science*). Trad. it. U. Santini e F. Cuni-berio, Torino, 1982, p. 35 sgg.
 7. Cfr. Hipp., *Progn.* I [II, 110, 1-6 Littré = 193, 1-6 Alexanderson] e *De prisca med.* II, 3 [I, 572, 18-574, 4 Littré = 120, 3-12 Jouanna]. Si veda JORI A., *Die nicht-autoritäre Lenkung des Patienten bei Hippokrates. Die 'dialogische Identität' der griechischen Ärzte*. In: ENGELHARDT D. VON, LOEWENICH V. VON e SIMON A. (a c. di), *Die Heilberufe auf der Suche nach ihrer Identität. (Jahrestagung der Akademie für Ethik in der Medizin e. V., Frankfurt 2000)*. Münster, 2001, pp. 165-177 [soprattutto p. 170 sgg.].
 8. Cfr. Arist. *De part. anim.* I 1, 639 a 1 sgg. Sull'argomento, è fondamentale AUBENQUE P., *Le problème de l'être chez Aristote*. Paris, 1991, p. 264 sgg. Per quel che concerne, in particolare, il rapporto dell'"uomo colto" con la medicina, cfr. JORI A., *Le 'pepaideuemenos' et la médecine*. In: EIJK P. J. VAN DER, HORSTMANSHOFF H.F.J. e SCHRIJVERS P.H. (a cura di), *Ancient Medicine in its Socio-cultural Context. (Papers Read at the Congress Held at Leiden University, 13-15 April 1992)*. Amsterdam-Atlanta, 1995, vol. II, pp. 411-424.
 9. Oltre all'esemplare edizione del trattato: JOLY R. (a cura di), *Hippocrate. Du Régime*. Paris, 1967, si veda JOLY R., *Recherches sur le traité pseudo-hippocratique Du Régime*. Paris-Liège, 1961.
 10. Cfr. WÖHRLE G., *Studien zur Theorie der antiken Gesundheitslehre*. Stuttgart, 1990 (Hermes. Zeitschrift für klassische Philologie, Heft 56).
 11. Sui caratteri fondamentali del pensiero ellenistico (e poi romano), e sul primato assegnato al suo interno alla dimensione pratico-morale, cfr. HOSSEN-

- FELDER M., *Die Philosophie der Antike 3. Stoa, Epikureismus und Skepsis*. München, 1995², pp. 11-43, in particolare p. 14 sgg. (“Der Primat der praktischen Vernunft”); si vedano pure le pregnanti osservazioni di HÖFFE O., *Kleine Geschichte der Philosophie*. München, 2005, p. 63 sgg.
12. Cfr. PAULY-WISSOWA, R.E., Bd. 21, 1., s. v. *Plutarchos* (2.), col. 696.
13. Il termine *post quem* dell’opera è determinabile con certezza grazie al riferimento (in *De tuenda san. praec.*, 123 D) alla morte dell’imperatore Tito, verificatasi appunto nell’81 d.C.
14. Oltre all’influenza della diàtriba, va tenuta presente quella dei dialoghi platonici, cui si aggiunge anche il probabile influsso dei dialoghi senofontei (cfr. SENZASONO L. *Plutarco. Precetti igienici*. Napoli, 1992, p. 37).
15. Cfr. *De tuenda san. praec.* 122 B-C.
16. Cfr. ivi C; si cita il celebre verso, relativo al medico Macaone, di *Il. XI*, 514: πολλῶν ἀντάξιός ἄλλων.
17. Ibid.: *Quell’uomo* [scil.: Glaucone] (...) *nei confronti della filosofia non è ben disposto, ma ha sempre qualcosa di aspro e sgradevole nelle sue parole*.
18. Ibid.: *Anche stavolta* [Glaucone] *si dirigeva su di noi* [scil.: Moschione e il suo amico], *e mentre era ancora lontano gridava che la cosa era grave e inammissibile, che noi sfrontatamente ci eravamo resi responsabili di una violazione di confini, parlando di un regime di vita salutare. Diceva che gli àmbiti della filosofia e della medicina vanno tenuti ‘separati’ come ‘i confini di certi Misi e Frigi’, e aveva sulle labbra alcuni dei pareri che avevamo esposto senza dare troppa importanza alla cosa, ma che comunque non erano privi di utilità, e li faceva a pezzi*.
19. Ibid.: *Ebbene, Zeusippo, per quel che mi riguarda, mi piacerebbe ascoltare questi e gli altri pareri con lo zelo di un discepolo*.
20. Cfr. ivi C-D: *Il fatto è che tu hai una natura di filosofo* (φιλόσοφος γὰρ εἶ τὴν φύσιν), *Moschione: te la prendi con un filosofo che rifugge dalla medicina, e t’indigni se giudica più opportuno farsi vedere tutto intento allo studio della geometria, della dialettica e della musica piuttosto che disposto a indagare e ad apprendere “quel che di bene e di male è avvenuto in casa sua”, ossia nel suo corpo*.
21. Cfr. ivi D: *Ebbene, fra le arti liberali la medicina non è inferiore a nessuna per finezza, eccellenza e fascino, e inoltre assicura a chi la studia con amore una rilevante gratificazione: la conservazione della vita e la salute*.
22. Cfr. ivi E: *Bisogna quindi guardarsi dall’accusare i filosofi che discutono problemi relativi alla salute di oltrepassare i confini, se essi ritengono opportuno, pur senza abolire del tutto i confini, cercare d’illustrarsi, per così dire, su un unico terreno a tutti comune, mirando a un tempo, nelle loro discussioni, al piacevole e al necessario*.

23. Un motto, questo, su cui Plutarco ebbe molto a riflettere, da un lato come appassionato cultore del pensiero socratico e platonico, e dall'altro come esponente del clero di Delfi [sulla sua attività sacerdotale, cfr. PAULY-WISSOWA. *R.E.* Op. cit. nota 12, s.v. *Plutarchos* (2.), coll. 659-662]. All'ammonimento apollineo Plutarco dedicò infatti un trattato (perduto): Περὶ τοῦ γνῶθι σαυτὸν καὶ εἰ ἄθάνατς ἢ ψυχῆ (menzionato nel catalogo di Lampria al num. 177). Il motto in questione, inoltre, viene sovente citato e commentato nelle sue opere. Di particolare rilievo, a tale proposito, le riflessioni che il filosofo di Cheronea svolge nell'opera Περὶ τοῦ Εἶ τοῦ ἐν Δελφοῖς (*De E apud Delphos*, 384 C-394 C), ove il *Tu sei* (εἶ) indica il modo in cui l'uomo si rivolge alla divinità, in risposta al suo monito *Conosci te stesso!* (γνῶθι σαυτὸν).
24. Cfr. *De tuenda san. praec.*, 122 E. Una tale visione della filosofia, d'altro canto, ben s'accorda con l'ideale educativo dell'epoca ellenistico-romana, ossia con l'ideale di una *cultura generale* - ἐσγκύκλιος παιδεία - comprendente tutte le arti liberali: cfr. MARROU H.-I., *Storia dell'educazione nell'Antichità* (tit. or.: *Histoire de l'éducation dans l'Antiquité*). Trad. it. U. Massi, Roma, 1984, pp. 242-243. Per l'influenza di tale ideale sul *De tuenda sanitate praecepta*, cfr. WÖHRLE G., *Studien zur Theorie*. Op. cit. nota 10, p. 241.
25. Che l'*amico* o il *compagno* (ἑταῖρος) al quale si devono tali consigli sia lo stesso Plutarco appare indubbio. Come scrive Robert Klaerr: *Tutto porta a credere che questo compagno sia lo stesso Plutarco. Egli utilizza questo medesimo modo per riferirsi a se stesso in De facie in orbe lun., 921 F, 929 B, E; De soll. anim., 964 D* [DEFRADAS J., HANI J. e KLAERR R. (a cura di), *Plutarque. Oeuvres morales*. Tome II, Paris, 1985, p. 305, n. 5; cfr. anche ivi p. 97). Si veda pure BABUT D., *Plutarque et le stoïcisme*. Paris, 1969, pp. 129-130. Dal canto suo, Senzasono rileva come l'ingresso - pur discreto - di Plutarco quale propositore dei consigli (attraverso la mediazione di Zeusippo), si verifichi contestualmente alla cessazione del quadro dialogico e all'avvio del discorso monologico: *Ora Zeusippo si fa suo* [scil.: di Plutarco] *portavoce, il dialogo ormai cessa e una voce unica si fa sentire fino alla fine: senza dubbio quella dell'autore, che parla senza interruzione, anche se indirettamente, mediante il personaggio portavoce*. SENZASONO L. (a cura di), *Plutarco. Precetti igienici*. Op. cit. nota 14, p. 145, n. 9.
26. Com'è noto, il termine 'intellettuali', destinato a individuare una categoria (relativamente) omogenea e dotata di una forte consapevolezza delle proprie funzioni e prerogative, è stato coniato in Francia alla fine dell'Ottocento, in occasione dell'affare Dreyfus (cfr. MIQUEL P., *L'affaire Dreyfus*. Paris, 2003, p. 46 sgg.). Peraltro, una categoria socio-funzionale assimilabile a quella

moderna - atta, cioè, a comprendere persone dedite al lavoro intellettuale, costituenti una cerchia alquanto ristretta, influente e dotata di un'acuta coscienza della propria identità - è esistita, pur se in forme differenziate, anche in epoche precedenti. In particolare, al tempo di Plutarco va formandosi e acquisendo caratteri peculiari quella categoria di retori-sofisti alla quale si ricollega il complesso fenomeno della Seconda Sofistica, nato in alcuni centri dell'Asia Minore e di lì diffusosi in Grecia e a Roma nel periodo compreso fra l'età di Domiziano e quella di Alessandro Severo (81-235 d. C.). Sulla Seconda Sofistica (la cui definizione risale a Filostrato: cfr. *Vitae Sophistarum*, I 481 Kayser; 6, 11-13 Wright), si vedano soprattutto SCHMID W., *Der Atticismus in seinen Hauptvertretern*. 5 Bde. Stuttgart, 1887-1897 (rist. Hildesheim, 1964); BOWERSOCK G.W., *Greek Sophists in the Roman Empire*. Oxford, 1969 e ANDERSON G., *The Second Sophistic. A Cultural Phenomenon in the Roman Empire*. London, 1993. Tuttora di utile consultazione, inoltre, BOULANGER A., *Aelius Aristide et la sophistique dans la province d'Asie au II^e siècle de notre ère*. Paris, 1923 (rist. ivi, 1968).

27. I destinatari dell'opera vengono espressamente menzionati da Plutarco verso la conclusione del trattato: sono *gli uomini dediti allo studio e alla politica* (ἄνδρες φιλόλογοι καὶ πολιτικοί) (*De tuenda san. praec.*, 137 C). Si tratta dunque 1) di quanti si dedicano alle attività intellettuali in senso stretto (come gli oratori) e 2) dei politici; cfr. SENZASONO L. (a cura di), *Plutarco. Precetti igienici*. Op. cit. n. 14, pp. 48-54.
28. Utilizziamo l'espressione *classe agiata* nel senso della *leisure class* di cui parla Thorstein Veblen nel suo classico studio: VEBLEN T., *The Theory of the Leisure Class. An Economic Study of Institutions*. Trad. it. F. Ferrarotti: *La teoria della classe agiata. Studio economico sulle istituzioni*. Torino, 1981.
29. Per i componenti della *classe agiata* alla quale Plutarco si rivolge, il consumo di alcuni cibi particolarmente costosi, perché rari o di complessa preparazione, costituisce una sorta di *status symbol*: di conseguenza, è pressoché irrinunciabile per motivi di "decoro". Questo tratto si adatta alla perfezione alla definizione vebleniana della *classe agiata*, basata sul concetto di *consumo dispendioso* [*conspicuous consumption*], da intendere come il complesso delle spese che vengono affrontate essenzialmente per dimostrare agli altri che si è in grado di sostenerle. Le analisi svolte da Plutarco si rivelano, al riguardo, estremamente attuali: *In queste cose [scil.: per quel che concerne i cibi e le bevande particolarmente pregiati] bisogna evitare anche la volgarità e la smania d'ostentazione in misura non minore della ghiottoneria e dell'ingordigia, perché pure questi vizi ci spingono*

- sovente a mangiare senza aver fame e a bere senza aver sete, suggerendo delle idee assolutamente grossolane e sconvenienti, come ad esempio che è insensato rinunciare a godere di cose rare e costose quando sono a disposizione, come una mammella, dei funghi italici, la stacciata di Samo, oppure - in Egitto - la neve. In effetti, è proprio questo che spesso invoglia le persone a consumare quel che è celebre e raro: esse sono come attratte dal profumo di una vana reputazione e costringono il proprio corpo a partecipare senza che ne abbia necessità, al fine di poterlo raccontare ad altri e di farsi invidiare per aver goduto di piatti così difficili da procurarsi e così eccezionali (*De tuenda san. praec.*, 124 E-125 A).
30. Cfr. 136 D. Si vedano anche Plut., *An seni resp. ger. sit*, 794 B; Tac., *Ann.*, VI, 46 (dove si tratta, propriamente, di uomini che dopo i trent'anni hanno ancora bisogno dei consigli altrui per sapere quel che è loro utile o nocivo) e Suet., *Vita Tiberi*, 68, 4.
31. Cfr. *De tuenda san. praec.*, 136 E: *Ognuno dovrebbe conoscere le peculiarità del proprio polso - giacché molte sono le differenze individuali - e non ignorare come si contemperano nel proprio corpo il calore e la secchezza, né ciò dal cui uso esso per natura trae giovamento o danno.*
32. Il tema della percezione del proprio corpo svolge un ruolo di notevole rilievo già nel *Corpus Hippocraticum*. In particolare, l'autore dell'*Antica medicina* precisa che la *sensazione corporea* (αἴσθησις τοῦ σώματος) costituisce l'unico criterio (μέτρον) che permette di calibrare, pur se non in termini di assoluta esattezza, le misure terapeutiche da adottare di volta in volta (cfr. Hipp., *De prisca med.*, IX, 3 [128, 10-13 Jouanna]). Si è giustamente asserito, a tale proposito, che *la sensazione del corpo, quale la esprime il malato, è (...) l'unica misura della sua costituzione particolare* (AYACHE L., *Hippocrate*. Paris, 1992, p. 60). Per la vivace discussione sviluppatasi fra gli studiosi sul senso preciso dell'espressione αἴσθησις τοῦ σώματος, e in ispecie sull'identità di chi - il paziente oppure il medico? - avverte tale *sensazione corporea*, ci si permetta di rinviare a JORI A., *Medicina e medici*. Op. cit. n. 3, pp. 384-387, n. 8. Tuttavia, mentre nell'*Antica medicina* si parla solo della sensazione corporea del *malato*, nel *De tuenda sanitate praecepta* la nozione relativa all'importanza della percezione del proprio organismo viene estesa a *tutti*, e assume, al tempo stesso, il carattere sistematico e il valore etico di una vera e propria tecnica di familiarizzazione con il proprio corpo.
33. 'Soggettivo', dunque, non nel senso di privo di oggettività: anzi, i dati percettivi che affluiscono alla coscienza del soggetto sono, nella prospettiva adottata da Plutarco, dotati del grado più elevato di evidenza e di verità. Tuttavia,

- tali dati - da quelli relativi agli effetti di volta in volta provocati da cibi e bevande a quelli concernenti le influenze stagionali - sono strutturalmente correlati *al soggetto senziente*: essi, cioè, si riferiscono alle sue variabili reazioni (organiche e talora persino psichiche) ai fattori alimentari, ambientali, etc.
34. Cfr. *De tuenda san. praec.*, 136 E-137 A: *Non ha coscienza di se stesso* (ἀνοήσθητός ἐστίν) (...) *chi ottiene tali conoscenze da un altro e domanda al medico se il proprio stato di salute è migliore d'estate o d'inverno, se si adatta più facilmente all'umidità o alla secchezza, se ha per natura il polso celere o lento. (...) Quanto ai cibi e alle bevande, conviene conoscere quelli utili più di quelli gradevoli, ed essere esperti più di quelli buoni per lo stomaco che di quelli buoni per la bocca, e di quelli che non turbano la digestione più di quelli che solleticano fortemente il gusto. Chiedere al medico che cosa sia per noi facile o difficile da digerire e che cosa sia nocivo o giovevole all'intestino non è meno vergognoso del domandare che cosa sia dolce, che cosa amaro e che cosa acido.*
35. Cfr. 136 F: *E in verità, è utile e agevole acquisire queste informazioni, purché se ne faccia continua esperienza e ci si applichi con costanza.* La facilità con cui si possono ottenere le informazioni essenziali sulle reazioni del proprio organismo ai diversi fattori alimentari e ambientali va dunque correlata all'adozione di un procedimento metodicamente rigoroso di rilevazione e selezione dei dati sensoriali.
36. Cfr. *ivi* E.
37. In tale quadro, Plutarco giunge a superare l'atteggiamento di "ascetica" estraniamento dal corpo e la contestuale, netta separazione della dimensione spirituale da quella organica che erano tipici del platonismo "classico" (in particolare, di quello che troviamo espresso nel *Fedone*), ed effettua una piena ricomprensione del corpo (peraltro considerato come una dimensione strumentale e subordinata dell'io) nella sfera dell'identità personale.
38. Cfr. 126 D sgg.: la memoria acquisisce pertanto un ruolo centrale nella *disciplina del sé* progettata da Plutarco. Come in un processo, essa ha il compito di fornire puntuali ragguagli e testimonianze inconfutabili, capaci di dimostrare il nesso esistente fra l'adozione di certi comportamenti e la compromissione della salute, e dunque atti a denunciare la "colpevolezza" di chi si è ammalato (vedi n. 39 *infra*).
39. Cfr. *ivi* E: *Quando siamo malati, dobbiamo ricordare che per una bevanda fredda, un bagno intempestivo o un ricevimento mondano ci siamo guastati molti piaceri e abbiamo perduto parecchie nobili azioni e dilettevoli svaghi.* In altri punti dell'opera, tuttavia, Plutarco adotta una prospettiva diversa (e più aderente alla realtà): precisa allora che esistono delle condizioni corporee

- generali le quali predispongono alle malattie, che poi insorgono quando subentrano, in aggiunta, dei fattori patogeni più specifici (quali fatiche, colpi di calore o colpi di freddo). Le condizioni generali di cui si è detto forniscono *sostanza e corpo* (οὐσίαν καὶ σῶμα) alle malattie; se non sono presenti, singoli eventi patogeni vengono rapidamente e agevolmente neutralizzati dall'organismo. Tra tali fattori che predispongono agli stati morbosi, Plutarco ricorda soprattutto la *pienezza* o *sovrabbondanza* (πλήθος). Cfr. 127 B-C: *Proprio come i profumi dei fiori sono deboli di per sé ma, una volta mescolati con l'olio, acquistano forza e intensità, così alle cause e alle origini esterne delle malattie la sovrabbondanza soggiacente fornisce, per così dire, sostanza e corpo. Senza questa, non c'è nulla che sia dannoso, ed esse si cancellano e disperdono con facilità quando affrontano la perturbazione un sangue limpido e uno pneuma puro. Invece, in presenza di sovrabbondanza e di residui, viene rimestata una sorta di melma, la quale introduce ovunque una corruzione e una confusione difficile da estirpare.*
40. Come Plutarco rileva, la dinamica della “smemoratazza indulgente” e il connesso meccanismo di autoassoluzione in questi casi risultano singolarmente efficaci. Cfr. 126 D-E: *Non ci decidiamo a pensare a un regime di vita semplice e moderato se non quando dobbiamo ricorrere a cauterizzazioni e impiastri. Poi, allorché ci troviamo in tale situazione, ci sforziamo di soffocare la consapevolezza dei nostri errori, resistendo al loro ricordo, e, come la maggioranza della gente non fa nei suoi discorsi se non accusare l'aria o i luoghi, oppure i viaggi, così pure noi ci rifiutiamo di attribuire la causa dei nostri malesseri alla nostra intemperanza e alla nostra brama di piaceri.*
41. Il carattere *processuale, dinamico e storico* del corpo, concepito - quest'ultimo - non già come una realtà statica, invariante, definita una volta per tutte, bensì come un complesso di funzioni che reagiscono di volta in volta a differenti stimoli, acquista, nella prospettiva del trattato, il significato di una complessa intersezione tra *libertà* e *necessità*. In altri termini, ognuno è libero di fare una scelta comportamentale oppure un'altra, ossia di seguire i propri impulsi irrazionali, le cui conseguenze sono spesso nocive, oppure, in alternativa, di adeguarsi agli inviti e ai moniti della ragione istruita dalle passate esperienze. Una volta, però, che la scelta comportamentale sia stata messa in pratica, ne deriveranno precise conseguenze per il corpo del soggetto: è, questa, la dimensione della necessità. Peraltro, resta aperta per ciascuno la possibilità di modificare il proprio comportamento in base alla lezione scaturita dagli errori passati. In tale quadro, acquista il suo pieno significato anche l'invito plutarco a “proiettarsi” verso il futuro, prendendo adeguate contromisure

- quando si profili il rischio di malattie. Cfr. 127 C-D: *Bisogna prendere le debite precauzioni soprattutto allorché si manifestano i sintomi premonitori e i presentimenti del morbo. Infatti, non tutte le malattie sopraggiungono, come dice Esiodo: «in silenzio, giacché il saggio Zeus le ha private della parola»; la gran parte di esse ha invece dei nunzi, dei precursori e degli araldi, che sono le indigestioni e i languori.*
42. Cfr. 126 F: *Il morso che tali considerazioni [scil.: quelle relative ai comportamenti erronei adottati in passato] infliggono incide nel vivo la memoria, per cui, come una cicatrice che rimane quando si è guariti, ci rende più cauti nella scelta del regime di vita.*
43. Cfr. 127 D-E: ἀτόῦ (...) τοῦ σώματος (...) κατασπῶντος ἐπὶ τὸ κλινίδιον καὶ τὴν ἡσυχίαν.
44. Cfr. ivi D-F: *Mentre il loro stesso corpo oppone quasi resistenza e li trascina verso il letto e la tranquillità, taluni, spinti dalla gola e dalla sensualità, si gettano nei bagni e corrono a bere in compagnia, come se si rifornissero di provviste in vista di un assedio e temessero d'essere colti dalla febbre prima di aver pranzato. (...) I più si lasciano persuadere e indurre ad alzarsi e a ritornare temerariamente al loro comportamento abituale dalla speranza, sostenuta da un proverbio che parla a favore della loro intemperanza e fiacchezza morale, di eliminare e dissipare il vino col vino e l'ebbrezza con l'ebbrezza.* Per Plutarco, allora, non è tanto necessario educare e disciplinare il corpo, che è già dotato, per così dire, di una naturale saggezza, quanto seguire i suoi suggerimenti e attenersi alle sue indicazioni, impedendo all'anima di forzare gli equilibri organici con i propri desideri fallaci.
45. Sull'atteggiamento di Plutarco verso lo stoicismo, cfr. BABUT D., *Plutarque et le stoïcisme*. Op. cit. n. 25. Taluno è giunto a vedere nel pensatore di Cheronea uno stoico *tout court* (si veda, per esempio, BERGDOLT K., *Leib und Seele. Eine Kulturgeschichte des gesunden Lebens*. München, 1999, p. 98). In realtà, Plutarco va considerato un pensatore eclettico, nella cui riflessione l'impronta fondamentale è data, comunque, dal platonismo. Non di rado egli assume posizioni fortemente critiche verso lo stoicismo: ben otto delle sue opere sono espressamente dirette contro gli stoici, come il *De stoicorum repugnantiis* (1033 A-1057 C) e il *De communibus notitiis adversus Stoicos* (1057 C-1086 B), e anche negli altri suoi scritti affiorano numerosi spunti antistoici. Per quel che riguarda, poi, l'influenza sul *De tuenda sanitate praecepta* del pensiero dello stoico Musonio Rufo, si veda BÖHM G., *Plutarchs Dialog Ὑγιεινὰ παραγγέλματα analysiert und auf seine Quellen untersucht*. Diss., Giessen, 1935, pp. 34-35.

46. Come attesta, tra l'altro, la citazione (in *De tuenda san. praec.*, 125 E-F) di una battuta del filosofo cinico Cratete di Tebe, sull'opportunità di attenersi a una linea di salutare frugalità (cfr. SENZASONO L., *Plutarco. Precetti igienici*. Op. cit. n. 14, p. 30, n. 1).
47. Cfr. *De tuenda san. praec.*, 128 B: *Proprio come taluni s'imbarcano durante una burrasca per la vergogna di restare sulla riva e poi, una volta al largo, si abbandonano a manifestazioni quanto mai indecorose, gettano grida e soffrono di mal di mare, così se al primo segno sospetto, al primo sintomo del male, si ritiene disonorevole trascorrere un giorno a letto senza farsi preparare la tavola, è nel modo più umiliante che ci si resta poi per molti giorni, a purgarsi e a sottoporsi a cataplasmi, a blandire e a prendersi cura dei medici per ricevere un po' di vino o di acqua fresca, e a fare e dire, spinti dalla sofferenza e dalla paura, molte cose assurde e indegne.*
48. È dunque necessario effettuare ogni volta un attento calcolo, ponendo a confronto i doveri sociali e quelli verso se stessi, allo scopo d'individuare la linea di comportamento più opportuna. Tra quanti, a motivo di un falso rispetto delle convenienze, hanno mancato di effettuare un tale calcolo, e ciò con conseguenze letali, sono citati (in 124 C) Alessandro Magno e il pancraziaste Regolo: *Ricordò [l'amico, ossia Plutarco stesso: vedi n. 25 supra], fra gli antichi, Alessandro, che, dopo aver bevuto in abbondanza, si fece scrupolo di non raccogliere la sfida di Medio e si abbandonò di nuovo a forti bevute, il che fu causa della sua morte e, fra i nostri contemporanei, il pancraziaste Regolo. Quando l'imperatore lo chiamò a fare il bagno sul far del giorno, vi andò e fece il bagno con lui, ma poi, dopo aver bevuto, morì di colpo, fulminato, a quanto si dice, da apoplezia.*
49. Cfr. ivi A-C: *Ma se degli obblighi mondani di questo tipo ci sorprendono all'improvviso, nel momento in cui siamo appesantiti e indisposti, se dei personaggi importanti c'invitano, o si presentano degli ospiti i quali ci costringono, per un senso di vergogna, a unirli a persone che si trovano in buone condizioni e a bere con loro, allora soprattutto bisogna essere capaci di far fronte "alla vergogna che tanto nuoce agli uomini" e al pudore eccessivo, dicendo, come il Creonte della tragedia: "Mi conviene di più rendermi odioso ora a te, ospite, anziché lasciarmi commuovere e gemere poi amaramente". Rischiare di prendersi una pleurite o un'infezione cerebrale per timore di fare la figura dello zotico è tipico di chi è davvero uno zotico, privo di senno e di ragione, incapace di stare in compagnia degli uomini se non in mezzo alle coppe e all'odore delle carni. Infatti il rifiuto, se viene espresso con tatto e spirito, non sarà meno gradito dell'accettare; e se uno, offrendo un banchetto come si*

offre un sacrificio le cui carni non possono essere gustate, personalmente se ne astiene, ma al tempo stesso, dinanzi alle coppe e alla tavola imbandita, fa battute scherzose su se stesso con vivacità e buon umore, riuscirà più gradito di chi si unisce alle bevute e alle gozzoviglie.

50. Cfr. 127 E-128 A, ove Plutarco spiega che taluni, invero assai stoltamente, vergognandosi di confessare di aver ecceduto nel bere o nel mangiare e di passare la giornata con gli abiti addosso, mentre altri vanno in palestra e li invitano, si alzano, si svestono anche loro e praticano le stesse attività di chi è in buone condizioni. (...) [Invece] si deve pensare che è meglio sopportare inutilmente l'astinenza e il riposo piuttosto che correre rischi precipitandosi al bagno pubblico o alla tavola. Se c'è qualcosa, nuocerà il non aver preso delle precauzioni e il non averlo bloccato; se invece non c'è nulla, non sarà di danno al corpo l'aver subito una privazione e l'essersi in tal modo purgati.
51. Cfr. 128 A: *L'uomo infantile* (παίδαριώδης) che teme di far vedere agli amici e ai servi che è indisposto per aver ecceduto nel mangiare e nel bere, se oggi si vergogna di ammettere un'indigestione, domani sarà costretto ad ammettere di avere catarro, febbre o coliche. "Per chi si vergogna della propria povertà, essa è massimamente vergognosa da sopportare", ma molto più vergognose ancora saranno l'indigestione, la pesantezza e la saturazione di un corpo che viene trascinato al bagno come si trascina in mare un'imbarcazione putrida che fa acqua. In tale contesto si colloca la denuncia da parte di Plutarco della viziosità dell'eccessivo - o falso - rispetto umano (δυσωπία), al quale il pensatore di Cheronea dedicò addirittura un'opera, il Περὶ δυσωπίας (*De vitioso pudore*, 528 C-536 D). L'ideale dell'autosufficienza spirituale che ispira anche il trattato *De tuenda sanitate praecepta*, non implica certo che il singolo recida ogni legame con l'ambiente in cui vive, anzi. Comporta però ch'egli rifiuti responsabilmente e con fermezza di collocare le proprie esigenze corporee e spirituali vitali in subordine rispetto alle convenzioni sociali, ossia alle norme della "buona educazione".
52. Il riferimento è alla teoria protagorea dell'*homo-mensura*, la cui espressione più nota e pregnante si trovava, a quanto attesta Platone (cfr. Plat., *Theaet.* 161 C), nell'esordio dell'opera *La verità* [secondo Sesto Empirico, invece, costituiva l'inizio dei *Discorsi demolitori* (cfr fr. A 1 D.K.); questo, tuttavia, era con ogni probabilità solo un altro titolo della medesima opera]: *L'uomo è la misura di tutte le cose* (πάντων χρημάτων μέτρον ἐστὶν ἄνθρωπος) di quelle che sono in quanto (ὥς) sono e di quelle che non sono in quanto non sono. Nel *Teeteto*, Platone spiega che il senso della frase è: *Ogni genere di cosa è per me come appare a me ed è per te come appare a te* (*Theaet.* 152 a). L'esempio abitualmente richiamato nell'Antichità è il seguente: se il miele

- sembra dolce ad alcuni e amaro ad altri, esso è dolce per quelli cui sembra dolce e amaro per quelli cui sembra amaro. Cfr. KERFERD G.B., I sofisti (tit. or.: The Sophistic Movement). Trad. it. C. Musolesi, Bologna, 1988, cap. VIII ("Il relativismo sofistico"), p. 109 sgg. Per un'analisi dei cardini del relativismo protagoreo (e dei connessi problemi interpretativi), ci si consenta di rinviare al nostro articolo: Protagora di Abdera - Aletheia e kataballontes (La verità o i discorsi demolitori). In: VOLPI F. (a c. di), Dizionario delle opere filosofiche. Milano, 2000, pp. 871-874.*
53. Cfr. *De tuenda san. praec.*, 128 C-D: *Come gli Spartani, fornendo al cuoco l'aceto e il sale, gli ordinano di trovare il resto nell'animale sacrificato, così è nel corpo di chi si ciba che si trovano i migliori condimenti, purché egli nutra un corpo in buona salute e ben purgato. Infatti, ogni cibo è dolce o costoso indipendentemente da chi se ne nutre, di per se stesso, ma è proprio della sua natura il fatto di diventare gradevole in colui che lo gradisce e in relazione a lui, a condizione che essa sia in accordo con la natura. Invece in coloro che sono irritati, storditi dall'ubriachezza e in cattive condizioni, tutto perde la propria attrattiva e la propria freschezza.*
54. Cfr. *ivi* C: *È bene che a chi è reso incapace di dominarsi dai piaceri e si lascia piegare o trascinare dai desideri, s'insegni e ricordi che i piaceri traggono dal corpo la massima parte della soddisfazione che arrecano.*
55. In tal guisa, Plutarco si cala provvisoriamente - allo scopo di conferire maggiore persuasività ed efficacia al proprio messaggio - nella prospettiva di chi persegue il piacere come obiettivo prioritario e quasi come ragione di vita. Cfr. 126 B-D: *In un'altra occasione parleremo forse contro i piaceri, mostrando quali siano di per sé la bellezza e la nobiltà della temperanza. Il presente discorso è invece a favore di molti e grandi piaceri. Le malattie, infatti, non ci tolgono né ci guastano tante iniziative, speranze, viaggi, svaghi, quanti sono i piaceri che esse ci tolgono o guastano. A quanti perseguono il piacere più di ogni altra cosa, pertanto, non conviene assolutamente trascurare la propria salute. E in effetti, le indisposizioni permettono a molti non solo di praticare la filosofia, ma anche di comandare eserciti e - per Zeus! - di regnare, mentre fra i piaceri e i godimenti corporei, alcuni addirittura non possono neppure nascere in condizioni di malattia, altri, che invece nascono in tali condizioni, non presentano se non in piccola misura il loro carattere peculiare e non in forma pura, bensì contaminato da numerosi elementi estranei e come segnato dall'uragano e dalla bufera. Infatti, non si trova 'Cipride nella sovrabbondanza', ma è piuttosto nella serenità e nella quiete della carne che Afrodite perviene al culmine del piacere, e così pure il mangiare e il bere, e la salute procura*

ai piaceri, proprio come la quiete marina alle alcioni, un'occasione sicura e propizia per mettere al mondo la loro covata. Con finezza, sembra, Prodicò ha affermato che il migliore dei condimenti è il fuoco; ma in modo ancor più veritiero si potrebbe dire che è la salute il condimento più divino e gradevole. I cibi lessati, arrostiti o fritti non procurano piacere o soddisfazione alcuna a quanti sono malati o in preda all'ubriachezza o alle nausee, laddove un appetito schietto e integro rende tutto delizioso, 'ardentemente bramato', come dice Omero, e giovevole a un corpo in buona salute.

56. Cfr. SENZASONO L., *Plutarco. Precetti igienici*. Op. cit. n. 14, p. 25 sgg. A buon diritto lo studioso individua nel testo attualmente in esame *una convergenza della tradizione ippocratica e dell'etica epicurea* [che ha luogo] *in nome dell'equilibrio garantito dalla soddisfazione dei desideri naturali* (ivi, p. 28).
57. Cfr. *De tuenda san. praec.*, 128 D-E: *Perciò non dobbiamo tanto considerare se il pesce è fresco, se il pane è bianco, se il bagno è caldo o se la cortigiana è avvenente, ma se noi stessi non soffriamo di nausee, pesantezze, acidità o disturbi. Altrimenti, così come dei festaioli ubriachi che invadono una casa in lutto non vi arrecano allegria o piacere, ma provocano pianti e lamenti, così i piaceri d'amore, le vivande, i bagni e il vino, venendo a mescolarsi, in un corpo maldisposto e che si trova in una condizione contro natura, agli elementi che già si trovano in tumulto e in stato di alterazione, vi mettono in movimento il flegma e la bile, seminano il disordine, aggiungono ulteriore confusione, ma non procurano alcun piacere degno di nota, né alcun godimento corrispondente a quello che ci si aspetta.*
58. Ossia il loro esistere come piaceri solo *in rapporto* al soggetto e alle sue condizioni. In tale contesto, svolge un fondamentale ruolo regolativo - anzi, *autoregolativo* - la dimensione naturale-corporea. Chiarisce infatti Plutarco che il corpo, se si soddisfano semplicemente le sue esigenze, senza lasciarsi in alcun modo fuorviare dai desideri fallaci dell'anima, genera un piacere privo di qualsiasi conseguenza nociva. Cfr. 125 B-C: *È davvero motivo di meraviglia che, se concediamo al corpo i piaceri solo nella quantità che la natura accetta per le proprie necessità (...), allora possiamo uscirne indenni. Al contrario, i desideri che dall'anima discendono nel corpo costringendolo a ubbidire alle sue passioni e a essere solidale con essi, lasciano inevitabilmente dietro di sé, quale prezzo di piaceri labili e inconsistenti, i danni più seri e profondi. Dunque, bisogna assolutamente evitare che sia il desiderio dell'anima a spingere il corpo al piacere, giacché la sua origine è contro natura. Come il solletico alle ascelle procura all'anima un riso privo di spontaneità, di dolcezza e di gaiezza, ma spasmodico e sgradevole, così, inversamente, tutti i piaceri che il corpo*

- prova quando è stimolato e turbato dall'anima producono in lui squilibrio e inquietudine e contrastano con la sua natura.
59. Cfr. 129 C-D: È anche molto utile, quando si fa visita agli amici malati, informarsi delle cause del loro male, non dissertando con atteggiamento pedante e inopportuno di 'ostruzioni', 'irruzioni' e 'caratteri comuni' e ostentando la conoscenza di parole e scritti medici, bensì ascoltando attentamente quei dettagli banali e comuni che sono l'eccesso di alimentazione, l'insolazione, la fatica, l'insonnia e soprattutto il regime di vita che il malato seguiva quando gli si è manifestata la febbre. La terminologia medica menzionata (non senza ironia) da Plutarco ha carattere altamente tecnico, ed è riconducibile, in particolare, alla scuola metodica, su cui cfr. GOUREVITCH D., *Le vie della conoscenza: la medicina nel mondo romano*. In: GRMEK M.D. (a c. di), *Storia del pensiero medico occidentale*. Roma-Bari, 1993, vol. I, pp. 121-165 (in ispecie p. 130 sgg.). La condanna da parte di Plutarco di questo sapere libresco e inconsistente non corrisponde soltanto all'esigenza di sgombrare il terreno da un ciarpame culturale privo di qualsiasi utilità, ma ha pure delle motivazioni morali, giacché l'ostentazione da parte dei "profani" di siffatte maldigerite nozioni non è se non l'espressione di un vacuo narcisismo.
60. Sul sapere del malato, si vedano le acute riflessioni svolte da Pigeaud in riferimento, in particolare, all'*Antica medicina*, in: PIGEAUD J., *Qu'est-ce qu'être malade? Quelques réflexions sur le sens de la maladie dans 'Ancienne Médecine'*. In: JOLY R. (a cura di), *Corpus Hippocraticum*. Actes du Colloque hippocratique de Mons (22-26 septembre 1975). Mons 1977, p. 200.
61. Come spiega Plutarco, chi fa visita agli amici malati, lungi dal limitarsi a un atteggiamento puramente ricettivo, deve assumere un ruolo attivo, informandosi delle cause delle loro indisposizioni (ἐκπυθάνεσθαι τὰς αἰτίας)(*De tuenda san. praec.*, 129 D).
62. Cfr. Arist., *Eth. Nic.*, I 9, 1170 b 6-7: ἕτερος γὰρ αὐτὸς ὁ φίλος ἐστίν. In proposito, ci si consenta di rinviare a JORI A., *Aristotele*. Milano, 2003, p. 402.
63. Cfr. *De tuenda san. praec.*, 129 D: Poi, come Platone era solito dire a proposito degli errori altrui quando rientrava a casa: "Non sono per caso anch'io come loro?", a partire dalle mancanze degli altri bisogna prendere buone disposizioni per quel che concerne le proprie, stare in guardia e fare attenzione a non incorrere negli stessi errori per non dover esaltare e rimpiangere a propria volta, una volta caduti a letto malati, la salute tanto preziosa.
64. Cfr. ivi D-E: Ma quando sia un altro a subire tale evenienza, si trarrà per se stessi la lezione di quanto sia grande il valore della salute e di come si debba conservarla prendendo cura di se stessi e riguardandosi.

65. Che la tematica del nutrimento a base di carne abbia per Plutarco un'importanza considerevole è dimostrato anche dal fatto che il pensatore di Cheronea dedicò all'argomento un'opera apposita, il trattato *Περὶ σαρκοφαγίας* (*De esu carnum I e II*; 993 A-999 B), ove, peraltro, la prospettiva è alquanto diversa da quella adottata nel *De tuenda sanitate praecepta*, in quanto influenzata in termini più diretti da considerazioni etiche (come pure dal pensiero pitagorico): cfr. SENZASONO L. (a c. di), *Plutarco. Precetti igienici*. Op. cit. n. 14, pp. 7-9. Nel *De tuenda sanitate praecepta* Plutarco sconsiglia di cibarsi di carne, essenzialmente per la ragione che questa è nociva tanto per il corpo umano (cfr. *De tuenda san. præc.*, 131 E: *Soprattutto bisogna temere le indigestioni di carne, perché sul momento esse appesantiscono parecchio e lasciano poi ancora postumi dolorosi*), quanto - e soprattutto - per la nostra facoltà razionale (cfr. 132 A: *la carne appartiene alla categoria dei cibi che ottundono (...) la facoltà razionale dell'anima, la quale è simile a una fiamma che si eleva da combustibile semplice e leggero*). A giudizio dell'autore, la carne costituisce per l'uomo (a differenza che per talune specie animali) un cibo innaturale; essa anzi rappresenta, si potrebbe dire, il caso più clamoroso di un alimento contro natura che è diventato abituale e quasi naturale, nonostante i suoi pesanti effetti negativi, a causa di un'assuefazione "culturale" (vedi n. 67 *infra*).
66. Cfr. 131 E-F: *La cosa migliore è abituare il corpo a non avere più bisogno di alimentazione a base di carne: la terra ci fornisce in abbondanza di cibi che bastano non solo per la nostra sopravvivenza, ma anche per il nostro benessere e godimento, e gli uni essa ci permette di utilizzarli immediatamente, senza alcuna elaborazione, gli altri, di renderli più gustosi combinandoli e preparandoli nei modi più vari.*
67. Cfr. 132 A: *L'abitudine [scil.: di cibarsi di carne] è diventata in certo modo natura di ciò che è contro natura (τὸ ἔθος τρόπον τινὰ φύσις τοῦ παρὰ φύσιν γέγονεν).*
68. *Ibid.*: *Non si deve ricorrere alla carne per saziare l'appetito, alla maniera dei lupi e dei leoni, ma farne soltanto un sostegno e un complemento della nostra alimentazione, e ricorrere ad altri cibi e pietanze che sono più appropriati alla natura del corpo.*
69. Com'egli riconosce espressamente: *I cibi sostanziosi e nutrienti, come le carni, i formaggi, i fichi secchi e le uova sode, bisogna consumarli con prudenza - giacché rinunciare sempre ad essi è ben difficile (ἔργον γὰρ ἄει παραιτεῖσθαι) - (131 E).*
70. Cfr. 134 A-B: *Si dovrebbe evitare, tranne che nei casi di necessità impellente, il ricorso a vomitivi e purganti, squallidi 'lenitivi della sazietà', come fanno i*

- più, che si riempiono per vuotarsi e di nuovo si vuotano per riempirsi contro natura, disturbati dalla sazietà non meno che dalla carenza, o piuttosto infastiditi al più alto grado dalla pienezza, avvertita come un ostacolo al godimento, e preparando il vuoto come uno spazio sempre disponibile per i piaceri.
71. *De tuenda san. praec.*, 134 D: τὸ σῶμα ποιεῖν περί τε πληρώσεις καὶ κενώσεις ἀδοτελεῆς ἀεὶ καὶ σύμμετρον.
72. Cfr. *ivi* A e E-F: nel secondo passo, quanti usano e abusano dei vomitivi per svuotarsi, e poi potersi nuovamente riempire di cibo (secondo un'abitudine diffusa negli ambienti elevati del mondo romano), vengono addirittura paragonati a *donne sfrenate che ricorrono a droghe e ad altri mezzi abortivi allo scopo di farsi riempire di nuovo e di provare nuovi piaceri*.
73. Cfr. 134 F-135 A: *Quelli poi che eccedono in esattezza e introducono nella loro dieta digiuni regolati a periodi fissi secondo un criterio preciso, pretendono a torto d'insegnare alla natura ad avvertire un bisogno di restrizione che essa non ha e a rendere necessaria una privazione che necessaria non è, in un tempo che esige ciò che è normalmente richiesto*.
74. Contrariamente a quel che molti pensano, precisa al riguardo Plutarco, *la natura non esige il benessere (εὐπάθειαν), se si vuol chiamare benessere la sensualità (ἡφδύπαθειαν), e, in quanto al diversivo, richiede esclusivamente quello che ci colloca in uno stato intermedio fra il piacere e il dolore (τὸ μέσον ἡδονῆς καὶ πόνου)* (132 C). In particolare, ciò di cui necessita naturalmente il nostro organismo, dopo aver sostenuto fatiche intense e prolungate, non sono nuovi strapazzi, ancorché (apparentemente) piacevoli; esso ha invece bisogno di trovarsi in una condizione di equilibrio e calma (καταστάσεως καὶ γαλήνης), nella quale recuperare le proprie forze (cfr. 136 C).
75. Sull'“ottimismo” ippocratico, imperniato sul concetto della natura risanatrice, cfr. BOURGEY L., *La relation du médecin au malade dans les écrits de l'école de Cos*. In: BOURGEY L. e JOUANNA J. (a cura di), *La Collection hippocratique et son rôle dans l'histoire de la médecine*. Colloque de Strasbourg (23-27 octobre 1972). Leiden, 1975, pp. 216-217 e AYACHE L., *Hippocrate laissait-il la nature agir?* In: LÓPEZ FÉREZ J.A. (a cura di.), *Tratados Hipocráticos. (Estudios acerca de su contenido, forma e influencia)*. Actas del VII^e Colloque International Hippocratique (Madrid, 24-29 de septiembre de 1990). Madrid, 1992, p. 32 sgg. Ci si consenta altresì di rinviare a JORI A., *Medicina e medici*. Op. cit. n. 3, p. 207 sgg.
76. Cfr. quanto scrive Klaerr in: DEFRADAS J., HANI J. e KLAERR R. (a cura di), *Plutarque. Oeuvres morales*, T. II. Op. cit. n. 25, p. 94; si veda anche BERGDOLT K., *Leib und Seele*. Op. cit. n. 45, p. 98.

77. Cfr. Plat., *Resp.*, 406 A-B.
78. Ibid.: “Erodico, che era maestro di ginnastica, una volta colpito dal male, fu la prima vera vittima del proprio metodo, in quanto associò la ginnastica alla medicina; in seguito, dopo di lui, vennero molti altri”. “Ma come operò?” domandò. “Tirando per le lunghe la sua morte - gli risposi - In effetti seguendo attimo per attimo il decorso di una malattia mortale, né, d’altra parte, essendo, a quanto mi risulta, capace di guarirsi, lasciato ogni altro interesse visse solo per curarsi. E così, tormentandosi se appena un po’ deviava dalla solita dieta, grazie alla sua scienza giunse a un’età avanzata, non cessando mai di combattere contro la morte”. Trad. di R. Radice. In: REALE G. (a c. di), *Platone. Tutti gli scritti*. Op. cit. n. 4.
79. Come afferma la conclusione dell’opera, bisogna sempre tenere presente che, fra i beni che la salute, bella e amabile, ci elargisce, il più bello è la possibilità di acquisire e di praticare la virtù, nelle parole come negli atti, senza alcun impedimento (*De tuenda san. praec.*, 137 E).
80. Cfr. 135 B-C: *La salute non la si acquista a prezzo d’ozio e d’inerzia, che sono proprio i mali più gravi fra quelli che ineriscono alle malattie, e non vi è nessuna differenza fra chi volesse risparmiare gli occhi rinunciando a guardare e la voce rinunciando a parlare e chi s’illude di conservare la salute con l’inattività e il riposo. (...) Non si deve assolutamente credere che l’ozio giovi alla salute, se esso vanifica il fine cui essa tende, e non è nemmeno vero che le persone che conducono una vita inattiva godano di miglior salute.*
81. È precisamente quello che è accaduto a Erodico di Selimbria. Costui, secondo la testimonianza di Platone (vedi n. 78 *supra*), per sopravvivere alla propria malattia, ch’era mortale, finì per “allevare” il morbo medesimo (la sua tecnica era παιδαγωγική τῶν νοσημάτων) e per infliggersi, così, una lunga morte. Soprattutto, però, Erodico venne meno ai propri doveri di cittadino, per chiudersi nello spazio angusto della propria individualità organica. Cfr. JORI A., *Platone e la ‘svolta dietetica’ della medicina greca. Erodico di Selimbria e le insidie della ‘technè’*. Studi italiani di filologia classica 1993, T.S. XI, 1-2: 157-195 (in particolare, si vedano le pp. 174-183 e 192-195). Plutarco condivide la condanna platonica di siffatte scelte comportamentali, che anche a lui appaiono assolutamente “devianti”: in tale quadro, ben si comprende l’atteggiamento sprezzante ch’egli mostra nei confronti di Epicuro e dei suoi seguaci, la cui rinuncia a svolgere nobili attività era dettata dalla vana ricerca della σαρκὸς εὐστάθεια: *A Epicuro e ai suoi seguaci non giovò per nulla, per conseguire quell’equilibrio della carne tanto esaltato, il rifuggire da ogni attività ispirata da una nobile ambizione* (*De tuenda san. praec.*, 135 C).

82. Cfr. ivi B-C: *Non si potrebbe utilizzare la propria salute per nessuno scopo migliore di quello costituito da parecchie azioni utili agli uomini (πολλάς καὶ φιλανθρώπους πράξεις).*
83. Cfr. 137 C, ove si fa riferimento ai danni, derivanti da grettezza e avarizia (μικρολογίας καὶ ἀνελευθερίας), *che la maggior parte delle persone subisce per la fatica dedicata al raccolto e alla conservazione dei propri prodotti, denunciando, attraverso insonnie e andirivieni, la decadenza e la devastazione latenti nel proprio corpo.*
84. Cfr. ivi C-D: *Gli uomini dediti agli studi e alla politica (...) devono guardarsi, nella cultura e nello studio, da un'altra e più acuta forma di grettezza (μικρολογίαν), la quale li costringe a trascurare senza riguardo alcuno il proprio corpo, spesso non concedendogli nulla quando viene meno.*
85. Plutarco definisce 'mikrologhía' tanto la sfrenata avidità di chi strapazza senza tregua il proprio corpo per pura bramosia di denaro (cfr. n. 83 *supra*), quanto l'atteggiamento, anch'esso vizioso, di quanti, tra gli studiosi e gli uomini politici, si sottopongono a fatiche sconsiderate per raggiungere i propri obiettivi (cfr. n. 84 *supra*). Il pensatore precisa anzi che la seconda forma di grettezza è *più acuta* (δριμυτέραν) (*ibid.*) - ossia più violenta e, nel contempo, più sottile e insidiosa - della prima. Se ne evince che ai suoi occhi la nobiltà del fine perseguito, lungi dal rendere più lieve la colpa di chi "sfrutta" spietatamente il proprio corpo, in certo modo anzi l'aggrava. In effetti, il rispetto dei propri limiti di uomo e di mortale ha un carattere *normativo* soprattutto per chi, in quanto membro dell'*élite* morale e intellettuale, dovrebbe conoscere meglio tali limiti e saper anche valutare in modo più adeguato le loro implicazioni concrete.
86. Cfr. 137 D: Plutarco osserva che chi si comporta in tal modo forza *il mortale a competere con l'immortale* (θητὸν ἀθανάτῳ), *il terrestre con il celeste* (ghgene;" jOlympivw/), *per eguagliarlo.*
87. L'episodio di Nigro è raccontato in 131 A.
88. Spiega infatti l'autore che l'anima, *quando non vuole concedere un po' di rilassamento e di tregua al corpo che fatica e reclama, per un attacco di febbre o di vertigine che sopraggiunge deve poco dopo abbandonare i libri, le discussioni e gli studi, costretta a dividerne la malattia e le sofferenze. A buon diritto, pertanto, Platone consiglia di non mettere in movimento il corpo senza l'anima né l'anima senza il corpo, ma di badare a mantenere la loro andatura eguale come quella d'una pariglia di cavalli, e quando il corpo coopera con la massima intensità con l'anima e ne condivide la fatica, di riservargli le cure più attente* (137 D-E).

89. Di particolare rilievo, in tale quadro, il principio della *medietà*, che, com'è noto, costituisce uno dei cardini dell'etica aristotelica (cfr. Arist., *Eth. Nic.*, II e III); si veda SENZASONO L., *Plutarco. Precetti igienici*. Op. cit. n. 14, p. 31 sgg.
90. Al riguardo, è rivelatore anche l'atteggiamento critico di Plutarco verso il "profano" che ostenta delle conoscenze medico-specialistiche (cfr. *De tuenda san. praec.*, 129 C-D; si veda n. 59 *supra*). L'unica teoria medico-fisiologica che emerge dal testo in termini sufficientemente nitidi è quella dello *pneuma*, il soffio vitale: tale dottrina, però, lungi dall'essere peculiare alla sola scuola pneumatica, era condivisa da diverse correnti mediche [cfr. DEFRADAS J., HANI J. e KLAERR R. (a cura di), *Plutarque. Oeuvres morales*, T. II. Op. cit. n. 25, pp. 95-96]. In ultima analisi, è senz'altro condivisibile la tesi secondo cui *Plutarco prende le distanze in quest'opera dalle dottrine mediche eccessivamente specialistiche, pur servendosi ogni qual volta lo ritiene opportuno* (SENZASONO L., *Plutarco. Precetti igienici*. Op. cit. n. 14, pp. 15-16).
91. Significativamente, la figura dell'imperatore romano, simbolo ed emblema di una compagine politico-amministrativa sempre più accentrata, nella quale i funzionari si vedono assegnare in misura via via crescente il ruolo di semplici esecutori di ordini provenienti dall'alto, ricorre più volte nell'opera, e sempre in contesti rilevanti. In *De tuenda san. praec.*, 123 D, incontriamo l'imperatore Tito (morto, a detta di Plutarco, per la sua perniciosa abitudine di non pranzare senza aver fatto prima il bagno); in 124 C ci si presenta ancora Tito (che invita il pancraziaste Regolo: questi, non avendo saputo opporgli un rifiuto, muore di apoplezia); in 136 D c'imbattiamo in Tiberio (col suo giudizio sarcastico sugli ultrasessantenni che fanno valutare le proprie condizioni di salute dal medico: si veda *supra*). In 136 B affiora anche l'ambiente della corte (aujlvh), al quale tende l'insonne affaccendarsi di carrieristi d'ogni risma. Non poco significativa anche la circostanza che Plutarco, allorché cerca d'indurre gli uomini politici (e gli stessi studiosi) a impegnarsi esclusivamente in attività serie e onorevoli, condanni espressamente il loro abituale, sterile affannarsi nelle stanze e anticamere dei potenti, dietro il pungolo di passioni ignobili quali l'invidia, la brama di potere o una malintesa ricerca della gloria (cfr. 135 D: *Noi, da parte nostra, consiglieremmo agli statisti di volgere le loro fatiche a opere degne e necessarie e di non affaticare il loro corpo in faccende di scarso peso o di nessun valore, come fanno i più, che si procurano l'infelicità per qualsiasi cosa capiti, logorandosi in veglie, nel vagare e nel correre di qua e di là, senza alcun fine utile o elevato, ma solo per recare danno ad altri, o per invidia o emulazione, o per inseguire una gloria sterile e vana*). Quello che affiora in tali

Divulgazione medica e terapia morale in Plutarco

squarci descrittivi è dunque un mondo apparentemente affaccendato ma in fondo vacuo, in cui gli intellettuali, a dispetto della loro conclamata, orgogliosa autosufficienza, sono costretti a ruotare intorno alla corte imperiale, svolgendo ivi funzioni di parata o, nel migliore dei casi, assolvendo compiti di carattere meramente esecutivo.

Correspondence should be addressed to:

alberto.jori@uni-tuebingen.de