



ISBN 978-88-7588-475-8, 2026, pp. 120, Euro 13

In copertina: E. Degas, *Ballerine che si esercitano alla barra* (*Dancers Practicing at the Barre*), olio su tela, 1877, Metropolitan Museum of Art, New York. In quarta: Id., *La stella*, nota come *L'étoile* o *Ballerina sul palcoscenico*, 1877, pastello su monoprint applicato su carta, Musée d'Orsay, Parigi. Vi si accompagna *La lettera alla danza* di R. Nureyev.

... a mo' di premessa ..

In memoria del mio Maestro Maurizio Migliori, che amava definirsi "Sisifo felice" e che mi ha insegnato il valore inestimabile dell'impegno quotidiano e la "bellezza della fatica";

alla mia Professoressa di Lettere Ilaria Ricciotti, che dopo l'esame di Terza Media mi regalò un quaderno con un pensiero di Cesare Pavese che non ho mai dimenticato: «Chi non si salva da sé, nessuno lo può salvare»;

alla mia adorata figlia Alessandra, perché ricordi sempre che «tutti [...] amano le cose che si sono guadagnati con fatica».
Aristotele, *Etica Nicomachea*.¹

Per chi intraprende cose belle, è bello anche soffrire, qualsiasi cosa gli tocchi
(τῷ γὰρ καλὰ πράττοντι καλὸν καὶ πάσχειν, ὃ τι ἂν πάσῃ).
Platone, *Fedro*.²



Arianna Fermani

ARISTOTELE

E L'ELOGIO DELLA DISCIPLINA

*Allenare il corpo, esercitare la mente,
tornire l'esistenza*

“Siamo ciò che facciamo ripetutamente”. Potremmo sintetizzare così il pensiero di Aristotele, un Filosofo di più di 2000 anni fa che oggi avrebbe un ottimo successo anche come *personal trainer*. Nel mondo del “tutto e subito”, sorretto, soprattutto nell'epoca dell'*Intelligenza Artificiale*, dai due “imperativi categorici” della rapidità e della facilità, tornare ai filosofi antichi per valorizzare l'importanza della disciplina, e dunque dell'allenamento (del corpo e della mente), della tenacia e della perseveranza, è un'operazione tanto controcorrente quanto urgente. Il saggio si snoda in quattro capitoli: *Essere disciplinati per essere liberi*; *Genio e “regolatezza”*; *Non c'è mai una scusa valida per non allenarsi*; *L'eccellenza non si improvvisa: esercitiamoci a resistere (in modo umano), a essere fermi e perseveranti per realizzare il nostro capolavoro*; si impernia sulla convinzione – che bisognerebbe ricordare quotidianamente, anche e soprattutto ai giovani – che senza disciplina non si arriva da nessuna parte. La nozione di disciplina, in dialogo con i filosofi antichi e con la riflessione aristotelica in particolare, viene intrecciata ai temi dell'esercizio, della cura e della dedizione, mostrando come, per essere felici – e dunque per realizzare una vita bella, sana ed allenata – sia necessario diventare “atleti dell'esistenza”.

Indice

Essere disciplinati per essere liberi
Genio e “regolatezza”
Non c'è mai una scusa valida per non allenarsi
L'eccellenza non si improvvisa:
 esercitiamoci a resistere (in modo umano),
 a essere fermi e perseveranti per realizzare il nostro capolavoro

Riferimenti bibliografici
Peregrinatio tra le parole di questo libro

Non è detto che sia disciplinato solo un individuo allorché si è reso artificialmente silenzioso come un muto e immobile come un paralitico. Quello è un individuo annientato, non disciplinato. Noi chiamiamo disciplinato un individuo che è padrone di sé stesso e quindi può disporre di sé ove occorra seguire una regola di vita.

M. Montessori, *Educare alla libertà*.³

Una vita autenticamente umana nessuno se la trova *in regalo*, nessuno arriva a quello che è giusto per lui senza coraggio e senza sforzo; è per questo che *virtù* deriva etimologicamente da *vir*, la forza virile del guerriero che si impone nel combattimento contro la massa.

F. Savater, *Etica per un figlio*.⁴

La gente [...] ha dissolto tutto in facilità e dalla facilità nella più facile china; ma è chiaro che noi ci dobbiamo tenere al difficile; poco noi sappiamo, ma che ci dobbiamo tenere al difficile è una certezza che non ci abbandonerà [...] che alcuna cosa sia difficile dev'essere una ragione di più per attuarla.

R.M. Rilke, *Lettere a un giovane poeta*.⁵

O amico, dico che l'abitudine è un lungo esercizio e che questo finisce per diventare per gli esseri umani come una natura.

Eveno di Paro⁶

Nulla [...] di quello che è vero bene e bello gli dèi concedono agli uomini che sia senza diligente fatica.

Prodicò di Ceo⁷

Ho imparato che l'unico modo in cui puoi arrivare da qualche parte nella vita è di lavorare duro. Sia che tu sia un musicista, uno scrittore, un atleta o un uomo d'affari, non ci sono scorciatoie. Se lo farai, vincerai – se no perderai.

William Bruce Jenner,
campione mondiale di decathlon.

La durezza, la severità della felicità richiede uno stile, un "grande stile", perché soltanto con questo la propria strada, il proprio modo di vita può essere reso bello [...] il "grande stile" è ciò che può nascere solo da una dura disciplina imposta a sé, una disciplina che deve essere resa leggera: occorre imparare a danzare, a rendere gioiosa la disciplina.⁸

A. Biral

La felicità, la riuscita della vita non può in alcun modo avere un prezzo troppo alto.⁹

R. Spaemann

¹ Aristotele, *Etica Nicomachea*, IX, 1168 a 21-22. La traduzione di questa e delle altre *Etiche* aristoteliche è di chi scrive, in Aristotele, *Le tre Etiche*, presentazione di M. Migliori, a cura di A. Fermani, Bompiani, Milano 2008; seconda edizione Giunti Editore, Milano 2018: Aristotele, *Le tre Etiche. Etica Eudemia, Etica Nicomachea, Grande Etica*, con la prima traduzione italiana del trattato *Sulle Virtù e sui Vizi*, seconda ristampa 2022.

² Platone, *Fedro*, 274 A-B. La traduzione del *Fedro* è di G. Reale, in Platone, *Tutti gli scritti*, a cura di G. Reale, Bompiani (Il Pensiero Occidentale), Milano 2000.

³ M. Montessori, *Educare alla libertà*, Mondadori, Milano 2008.

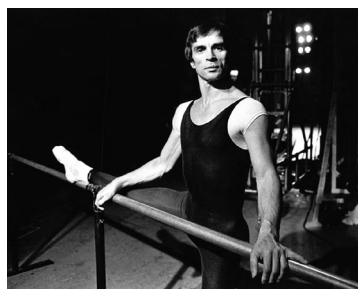
⁵ R.M. Rilke, *Lettere a un giovane poeta*, Qiqajon, Magnano (Biella) 2015.

⁶ Si tratta dei versi citati esplicitamente da Aristotele in *Etica Nicomachea*, VII, 10, 1152 a 32-33.

⁷ Senofonte, *Memorabili*, II, 1, 27 ss. (= Diels-Kranz, 84 B 2); la traduzione è di M. Untersteiner.

⁸ A. Biral, *La felicità. Lezioni su Platone e Nietzsche*, a cura di L. Morri, Padova, Il Prato, 2005, p. 222.

⁹ R. Spaemann, *Glück und Wohlfühlen: Versuch über Ethik* (1989), trad. it. *Felicità e benevolenza*, a cura di M. Amori, Vita e Pensiero, Milano 1998, p. 18.



«La danza, la mia libertà di essere [...] volo oltre le mie parole ed il mio dolore. Io danzo il mio essere con la ricchezza che so di avere: quella di aver dato a me stesso la possibilità di esistere al di sopra della fatica e di aver imparato che se si prova stanchezza e fatica ballando, e se ci si siede per lo sforzo, se compatiamo i nostri piedi sanguinanti, [...] non comprendiamo la profonda essenza della vita [...]. Ogni uomo dovrebbe danzare,



per tutta la vita. Non essere ballerino, ma danzare. Chi non conoscerà mai il piacere di entrare in una sala con le barre di legno e gli specchi, chi smette perché non ottiene risultati, chi ha sempre bisogno di stimoli per amare o vivere, non è entrato nella profondità della vita, ed abbandonerà ogni qualvolta la vita non gli regalerà ciò che lui desidera. È la legge dell'amore: si ama perché si sente il bisogno di farlo, non per ottenere qualcosa od essere ricambiati, altrimenti si è destinati all'infelicità».



Rudolf Nureyev, *Lettera alla danza*.