

Estoicismo para jóvenes inquietos

Καὶ νέους θάρσυνε· νίκης δ' ἐν θεοῖσι πείρατα.

ΑΡΧΙΛΟΧΟΣ

ΕΛΕΓΕΙΑ, ΤΕΤΡΑΜΕΤΡΑ (57 D)

Anima tú a los jóvenes: a los dioses les toca determinar el triunfo.

ARQUÍLOCO

Elegías, tetrámetros (57 D)

Estoicismo para jóvenes inquietos

Séneca y Marco Aurelio
para el aula

Edición de Ángel Peris Suay



CÁTEDRA

Colección dirigida por José Mas y M.^a Teresa Mateu

1.^a edición: marzo de 2026

Diseño de cubierta: Germán Úcar

Diseño de interiores: M. A. Pacheco y J. Serrano

© De la introducción, notas y propuestas de lectura: Ángel Peris Suay, 2026

© De la traducción de los textos de Séneca (*Cartas a Lucilio*): Francisco Socas, 2018, 2026

© De la traducción de los textos de Marco Aurelio (*Meditaciones*): Francisco Cortés Gabaudán, 2001, 2026

© Ediciones Cátedra (Grupo Anaya, S. A.), 2026

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

ISBN: 978-84-376-4982-5

Depósito legal: M. 330-2026

Impreso en España - Printed in Spain



Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeran o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ÍNDICE

9 **Introducción**

- 11 1. Contexto histórico y filosófico del estoicismo:
el Helenismo
- 13 2. El estoicismo
- 15 3. Séneca
- 34 4. Marco Aurelio
- 40 Bibliografía

41 **Cartas a Lucilio**

- 43 1
- 44 5
- 46 9
- 52 16
- 54 23
- 57 37
- 58 47
- 62 59
- 67 66
- 80 71
- 89 74

97	76
105	85
115	87
125	95
133	118
137	119
141	120
148	121
154	123
159	124

165 **Meditaciones**

167	Libro I
169	Libro II
173	Libro III
178	Libro IV
180	Libro V
184	Libro VI
185	Libro VII
187	Libro VIII
189	Libro IX
191	Libro X
192	Libro XI
197	Libro XII

199 **Después de la lectura**

INTRODUCCIÓN

Y la gran cuestión de cada vida consiste en que siendo tan forzosamente propiedad de un pueblo, marioneta de una colectividad, logre uno además ser persona, individuo, propietario de sí mismo, autor y responsable de sus propios actos; *el tuus fias* [volverse tuyo] de nuestro Séneca.

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

Los estoicos están de moda. Se multiplican las ediciones, los estudios académicos y las guías de autoayuda. Los gurús de la felicidad y quienes proponen reglas para vivir han encontrado un filón inagotable en sus escritos. Probablemente es la consecuencia de que, en nuestra época, los individuos viven obsesionados con la felicidad, con la conciencia de estar en crisis, necesitados de orientación. Pero la filosofía estoica no es un conjunto de máximas y recetas más o menos fáciles, sino una actitud ante la vida y un camino de crecimiento personal.

La tarea de la filosofía es afrontar los retos que ofrece nuestro tiempo, y no cabe duda de que el pensamiento estoico de Séneca y Marco Aurelio se enfrentó a los de su época y, como el de los grandes clásicos que trascienden a la eternidad por su disciplina intelectual, sigue sirviendo en la nuestra con sus incitaciones. Las

Cartas a Lucilio y las *Meditaciones* son una conversación eterna que sigue interrogándonos y nos enfrenta con nosotros mismos. En ellas revive la sabiduría antigua, la sobria serenidad y nobleza del desapego, la severidad moral de quienes entienden que la vida consiste en aguantar con dignidad los golpes de la fortuna.

Al leer a los estoicos podemos quedarnos con una interpretación ingenua, aquella que ofrece una imagen del hombre impasible, desapasionado, que reprime sus emociones hasta el conformismo de quien renuncia a cualquier compromiso de cambio. Esta forma de entender el estoicismo tiene el peligro de resultar individualista, psicológicamente autodestructiva y socialmente reaccionaria; sin embargo, los estoicos son, además, maestros de la libertad que enseñan a estar en el mundo sin rendirse. Por eso son también expresión del hombre moderno que reclama la libertad nacida en la pequeña parcela de la soledad interior. El sabio estoico se rebela ante el mundo y resiste ante el poder, ante el miedo, ante la vanidad social y el absurdo del sufrimiento, pero no es un triunfador poderoso, sino alguien que duda, tropieza, se levanta y convierte la radical aceptación de la muerte, la limitación máxima, en la victoria de la vida. Su retirarse con el pensamiento a la intimidad, a mirar hacia dentro, tiene por verdadero objeto regresar hacia la vida con voluntad de dominio sobre sí para, de esta manera, no dejarla pasar sin tensar los instantes inertes.

El estoicismo es incompatible con una imagen materialista de la felicidad. Frente a ella defenderá que no podemos controlar y no debemos confiar la felicidad a los acontecimientos externos. Y tampoco es conciliable con la autoafirmación del sujeto como ente totalmente combativo y enfrentado a las humillaciones y el desprecio de los otros. Por el contrario, el cosmopolitismo estoico implica acoger la diferencia y la igualdad como ciudadanos del mundo, y cierta dosis de su filosofía nos obliga a cuestionarnos si realmente valoramos lo que es digno de estimación.

Hemos intentado que esta selección de escritos del estoicismo clásico suponga un instrumento útil para quienes se inician en su estudio y, a la vez, sea representativa del conjunto de la filosofía de los autores, para lo cual hemos partido de las extraordinarias ediciones en la colección Letras Universales de Ediciones Cátedra de las

Cartas a Lucilio de Francisco Socas y las *Meditaciones* de Francisco Cortés y Manuel J. Rodríguez.

Esperamos que el lector halle en este libro una propuesta atractiva para vivir nuestros días.

Después de todo, y como los estoicos nos enseñan, la paz interior se encuentra en la reflexión y la búsqueda constante de la virtud, así como en la excelencia del carácter humilde y comprensivo.

1. Contexto histórico y filosófico del estoicismo: el Helenismo

El Helenismo es el fenómeno de difusión del espíritu griego a través de su lengua y su cultura durante el periodo de tiempo que transcurre entre la muerte de Alejandro Magno en 323 a.C. y el final del siglo II d.C.

Las conquistas de Alejandro Magno ampliaron las fronteras griegas por tierras de África y Asia, y pusieron las bases para el nacimiento de un modelo nuevo de comunidad política compuesto de individuos de procedencia muy diversa, que eran asimilados como ciudadanos, y donde la lengua y la cultura griegas eran los elementos fundamentales de cohesión. Sin embargo, aunque parezca paradójico, la expansión de la cultura helenística se produce a la vez que la decadencia política del imperio macedónico, puesto que la muerte de Alejandro provocó su fragmentación hasta que Roma la convirtió en provincia en el año 146 a.C.

La nueva situación tuvo consecuencias para la filosofía en dos direcciones aparentemente opuestas.

Por un lado, se instaló el cosmopolitismo o universalismo, en sustitución del patriotismo vigente hasta ese momento. Para Platón, como para Aristóteles, era inconcebible el individuo al margen de la vida como ciudadano, pero cuando las polis dejaron de existir como unidades libres e independientes, la ciudad quedó englobada en una realidad más amplia y el ideal de ciudadanía quedó superado por el de pertenencia cosmopolita, abierta a otras culturas.

Esta nueva visión de la humanidad significó una creencia universalista en la igualdad de todos los seres humanos que incluía, además de a extranjeros, en algunos casos, a mujeres y esclavos. La

expansión de la civilización griega tuvo como contrapartida que se hiciera permeable a influencias de otras culturas, produciéndose un sincretismo¹ religioso. Al tiempo, Atenas dejó de ser el centro del saber y fue sustituida por otras ciudades como Pérgamo y especialmente Alejandría².

Por otro lado, aunque al mismo tiempo, el poder y la política consumaron su alejamiento de los ciudadanos, que ahora se veían perdidos en un universo mucho más amplio. Así, la ciudad cede su protagonismo a una gran monarquía que se gobierna desde una capital distante mientras que los ciudadanos se convierten en súbditos administrados por funcionarios. La felicidad ya no pasaba por la polis.

¹ Se llama sincretismo a la combinación de distintas teorías o creencias intentando conciliarlas.

² Las musas eran las diosas de las artes y las ciencias y, por esa razón, el nuevo centro dedicado al saber en Alejandría se denominó Museo. Este centro estaba organizado en departamentos, entre los que se encontraban el jardín botánico, el zoológico y diversas salas de anatomía y de lectura. El departamento más famoso fue la biblioteca, que llegó a poseer más de 700.000 volúmenes (rollos). El Museo vivió su época de mayor esplendor entre el siglo III a.C. y la mitad del siglo II a.C. En este periodo se realizaron importantes investigaciones en los campos de las matemáticas, la física, la astronomía y la medicina. Entre los nombres más representativos de la historia del Museo se encuentran Euclides, Arquímedes, Aristarco de Samos, Hiparco y Ptolomeo. Durante la campaña de Roma en Egipto se produjo el incendio de su biblioteca, y, en el año 30 a.C., Egipto pasa a ser provincia de Roma. Alejandría fue perdiendo su primacía científica, pero siguió teniendo una gran actividad filosófica, por ejemplo con Filón, con quien coincidió Séneca durante su estancia en Egipto.

Como consecuencia, las nuevas corrientes de la filosofía situaron la felicidad individual y privada como centro de sus preocupaciones. La filosofía deja de ser sistemática y las especulaciones físicas y metafísicas tenderán a relegarse a un segundo plano, pues se entienden como reflexiones abstractas poco prácticas para la vida. El interés ético-práctico se manifiesta en el desarrollo de las escuelas de pensamiento que tuvieron continuidad y, en ocasiones, su máximo esplendor durante la época romana: el eclecticismo de Cicerón, el epicureísmo de Lucrecio y el estoicismo, que fue la filosofía más difundida entre los romanos, con Séneca, Epicteto y Marco Aurelio como máximos representantes.

Los filósofos, en última instancia, se convierten en una especie de directores espirituales que podían proporcionar modelos de vida feliz.

Tanto Séneca como Marco Aurelio fueron personajes políticamente importantes durante el Imperio en Roma. El Imperio fue el periodo de la historia de Roma que siguió a la República a partir del año 27 a.C. La vida de Séneca transcurre durante la dinastía Julio-Claudia entre tres emperadores: Calígula (37-41), Claudio (41-54) y Nerón (54-68). Marco Aurelio pertenece al periodo de la dinastía Antonina, la que se llamó de los cinco emperadores buenos, especialmente por Adriano (117-138), Antonino Pío, que da nombre a la dinastía (138-161), y él mismo (161-180).

2. El estoicismo

El estoicismo y la filosofía romana han sido olvidados durante siglos, considerados muchas veces como menores en comparación con la obra de Platón o Aristóteles. Sin embargo, un renovado interés por la cultura romana ha dejado atrás los prejuicios, repetidos durante décadas, que consideraban el pensamiento helenístico romano como un momento de decadencia, tanto que se entendía a los pensadores romanos como meros continuadores que se limitaban a repetir doctrinas griegas anteriores. Hoy esta postura ya no se puede sostener, al menos sin matices.

El fundador del estoicismo fue Zenón de Citio (333-263 a.C.)³. Zenón se trasladó a Atenas atraído por la filosofía y fundó (hacia el 300 a.C.) su propia escuela, pero como no era ciudadano ateniense no tenía el derecho de adquirir un edificio en que alojarla. Por ese motivo estableció como lugar de sus enseñanzas un pórtico pintado (*stoa*)⁴ situado en el Ágora de Atenas. De ahí el nombre de sus partidarios: estoicos, «los del pórtico». Sus enseñanzas se enfrentaron a las de otra escuela fundada poco antes en Atenas por Epicuro, de manera que sus doctrinas se comparan y contrastan a veces como contrarias, aunque, como luego veremos, Séneca, que no era nada ortodoxo, se complace en mostrar su admiración por muchas doctrinas de Epicuro.

A Zenón le sucedieron primero Cleantes y después Crisipo, quien fue, según se dice, su principal sistematizador. Sin embargo, de ninguno de ellos nos han llegado obras completas; solo se conservan fragmentos recopilados, entre otros, por Diógenes Laercio (siglo III d.C.) en su *Vida de filósofos ilustres*⁵. Tampoco nos ha llegado ninguna

³ No confundir con Zenón de Elea, discípulo de Parménides que vivió durante el siglo V a.C.

⁴ El pórtico es un espacio cubierto adosado a un edificio o a un templo y sostenido por un grupo de columnas. El lateral abierto, alargado, daba hacia el Ágora. En este caso, se trataba de un edificio grande, de entre 36 y 42 metros de largo por 12 metros de profundidad, elevado sobre el nivel del Ágora por cuatro escalones. En el muro de su interior, un grupo de importantes artistas de la época habían pintado una serie de murales que representaban imágenes de personajes divinos y heroicos, hazañas militares de Atenas e historias mitológicas.

⁵ En ocasiones los testimonios sobre sus obras son, además de parciales, interesados. Proceden de comentarios críticos y hostiles con el estoicismo, como los que hacen un comentarista aristotélico como Alejandro de Afrodisias, el platónico Plutarco o el neoplatónico Plotino.

obra completa del llamado «estoicismo medio» que se desarrolló a partir de la segunda mitad del siglo II a.C., con representantes como Panecio y Posidonio, a quienes comentan y discuten los continuadores.

Las obras completas más importantes de los filósofos estoicos son las de filósofos de la época imperial, especialmente en tres de sus defensores: Séneca, Epicteto y Marco Aurelio (siglos I y II d.C.), quienes se centran en gran medida en la ética sin aportar una base teórica sistemática. Es lógico pensar que, aunque los elementos básicos de esta ética se conserven fijos, durante este largo periodo de tiempo se produjeron cambios en las perspectivas históricas y personales que impulsaron cierta evolución de los planteamientos de la escuela.

Con el tiempo, hacia el siglo II el estoicismo se convirtió en una actitud que se había extendido y tenía muchos seguidores entre la nobleza romana, de manera que la defensa de la virtud y la racionalidad estoica se convirtió en una fuente de inspiración, pero también en un símbolo.

Los héroes del estoicismo fueron los dirigentes políticos de la oposición al absolutismo. Su doctrina defendía una vida sencilla y natural, atenta a la piedad religiosa, abogaba por la educación en la virtud por encima del placer y el dolor y hacía hincapié en la verdadera igualdad y comunidad entre los hombres a través de su participación ciudadana. Lo importante para ellos fue alcanzar una verdadera libertad interior, ser dueños de su propia alma más allá de las adversidades.

3. Séneca

3.1. Vida

Lucio Anneo Séneca representa la formulación más importante del pensamiento estoico durante la época romana. Da forma a las aportaciones estoicas anteriores, muchas veces incompletas y dispersas, de manera que va a convertirse en el representante de referencia para comprender su tradición. Su presencia ha sido significativa en distin-

tos autores y corrientes hasta nuestros días, como el cristianismo de Tertuliano y Agustín de Hipona, el Renacimiento de Erasmo y Montaigne, el racionalismo de Descartes y la ética de Spinoza.

Nació en Córdoba, una de las principales ciudades de la provincia Bética, que era colonia romana desde el siglo II a.C. Pertenecía tanto por parte de padre —Marco Anneo Séneca, conocido como Séneca el Viejo— como de madre —Helvia— a una vieja familia aristocrática con rango ecuestre⁶. El año de nacimiento de Séneca no se conoce con exactitud, pero se acepta la hipótesis de que naciera en el año 1 a.C.

Su infancia y primera juventud la pasó en Roma. Tal como requería su rango, debía o bien continuar las tareas de administración pública de la familia o bien iniciar la carrera política senatorial. Sin embargo, su delicado estado de salud le obligó a retrasar su elección y marchó unos años a Egipto, donde entró en relación con la gran agitación del pensamiento filosófico y científico que entonces existía en Alejandría.

De regreso a Roma, Séneca se convirtió en senador, y comenzó una brillante carrera como orador que le daría popularidad. Tras un tiempo de exilio forzado por una acusación de adulterio, su vida dio de nuevo un vuelco cuando Agripina, esposa del emperador Claudio, logró el perdón para él, pues decidió llamarlo a la corte para que se ocupase de la educación de Nerón. A partir de la llegada de este nuevo emperador al poder, con diecisiete años, Séneca pasó de ser su preceptor a ser su consejero; quiso también tener influencia en el talante del joven emperador, inculcando en su alumno la verdadera naturaleza de la doctrina estoica, y en esta línea intentó que la clemencia definiera la monarquía de la nueva Roma⁷. Durante este periodo ejerció como ministro y administrador principal en la sombra junto con un oficial llamado Sexto Burro.

⁶ Se trata de un orden al que se accedía entre ciudadanos romanos libres de elevada fortuna, que controlaban los contratos estatales de abastecimiento y obras públicas y la recaudación de impuestos.

⁷ P. Grimal, *Séneca*, Barcelona, Gredos, 2023, 127.

En sus últimos años, Séneca intentó alejarse de las intrigas de la corte y pidió permiso para retirarse, pero Nerón no se lo permitió. Pese a esta prohibición, el filósofo consiguió mantenerse apartado desde el año 62 hasta el 65, periodo en el que escribió la mayor parte de sus *Diálogos* morales y de las *Cartas a Lucilio*. Finalmente, a partir de una denuncia inspirada por Popea, la ambiciosa e intrigante esposa del emperador, fue acusado de estar detrás de una conspiración contra él y recibió la orden de suicidarse. Una orden que Séneca esperaba desde hacía tiempo y que finalmente ejecutó.

3.2. Las «Cartas a Lucilio»

Las *Cartas a Lucilio* son un conjunto de 124 cartas recopiladas en 20 libros. Se escribieron entre los años 62 y 65, entre el momento en que Séneca se alejó de la corte y el de su muerte. Mayoritariamente se acepta que las cartas no son un artificio literario destinado a un personaje imaginario. Por el contrario, se trata de cartas reales escritas a un amigo y discípulo, enviado a Sicilia, con la intención de guiarlo en su camino en el aprendizaje de la sabiduría ante situaciones concretas, que a su vez sirven de punto de partida a Séneca para sus comentarios. Esto determina que las cartas no sigan un orden argumentativo o un programa fijo, aunque, como veremos, existe un cierto hilo conductor que se corresponde con el ideal de formación del sabio.

A lo largo de las misivas, Séneca trata asuntos muy diversos, pero todas ellas tienen como tema de fondo cómo conducir la vida de acuerdo con la doctrina del estoicismo. Por esta razón, en las cartas se encuentran las cuestiones más importantes para esta corriente: la ley de la naturaleza, la virtud, la voluntad, el control de las emociones, los bienes indiferentes..., pero no están expuestas de manera ordenada, como ya adelantábamos. Por el contrario, la obra nos sitúa ante una multiplicidad de situaciones y personajes para que podamos identificarnos con ellos y caer en la cuenta de nuestra propia adversidad cuando somos víctimas de las emociones, los miedos y los deseos. Así, los temas principales aparecen junto con otras opiniones de temática muy diversa, tales como la

molestia del ruido, cómo tratar a los esclavos, la importancia de separarse de la opinión pública, la riqueza, los placeres, la amistad y otros muchos.

3.3. *La idea de filosofía: al servicio del crecimiento personal*

Séneca concibe la filosofía como una orientación para la vida, para vivir mejor. No escribe como un filósofo que estructura una teoría de manera sistemática. Incluso desprecia aquellas filosofías abstractas que no sirven para ser feliz y critica a los lógicos, que centran su filosofía en el significado de los conceptos y las argucias del lenguaje. Aunque se considera a sí mismo seguidor del estoicismo, subraya su independencia como pensador. Cree que, para beneficiarse de la filosofía, no puede adoptar las ideas pasivamente ni seguir una corriente ciegamente porque la verdad está abierta a todos, sin importar quién la defienda. Él mismo se apoya en ideas de otras filosofías si le parecen útiles, como las doctrinas de Epicuro, considerado tradicionalmente como un adversario de la escuela. Lo importante, en suma, es que la filosofía se convierte en un instrumento de clarificación personal con el fin de tomar posesión de sí mismo.

Séneca sostiene que la vida es un proceso de crecimiento en el que los seres humanos están invitados a progresar mediante el desarrollo de una mayor racionalidad. Por tanto, el objetivo de la filosofía como instrumento de formación y crecimiento es alcanzar el ideal del sabio, la persona que se esfuerza en avanzar en la sabiduría como cultivo del alma, que fortalece el ánimo y mengua los deseos. El camino de la sabiduría es un proceso que requiere compromiso continuo con la autosuperación y conocerse a uno mismo para hacerse dueño de sí y ser verdaderamente libre. «Insistamos pues y perseveremos [...]. De esto soy responsable: de querer y querer totalmente» (71, 36).

Todos los hombres tienen capacidad de aprendizaje moral, pero no se llega a este por casualidad. Para alcanzar el conocimiento moral son precisos el ejemplo, la constante revisión personal y la filosofía.

Sobre el ejemplo del sabio nos dice que hay determinados personajes que nos dejan pasmados por su generosidad, por su valentía

o heroicidad, testimonios de quienes no se dejan comprar o vender por riquezas o de quienes son justos incluso con el enemigo, obstinados en su ejemplaridad. Estas acciones y otras semejantes nos han enseñado una imagen de la virtud.

En concreto, Séneca se sirve en numerosas ocasiones de Catón como modelo de virtudes. Representa para él el hombre que se resiste a la violencia, que se enfrenta con valentía al poder y la tiranía, que conserva la calma cuando todos se asustan, que lucha por la justicia y la libertad hasta el final. Pero curiosamente Catón, si bien es un hombre grande y admirado, no es un triunfador, pues su lucha no resulta vencedora frente a César. Catón termina con su vida como un acto último de resistencia ante la tiranía, y su muerte serena es un ejemplo de victoria de la libertad y de coherencia de vida.

En segundo lugar, Séneca llama a la constante revisión personal en una especie de «ejercicio espiritual» para el cuidado del alma. Afirma que él mismo se examina cada noche, pues hay que vivir como si lo hiciéramos a la vista de todos.

Y, por último, la propia filosofía. Un aspecto importante de los textos de Séneca se compone de sentencias y preceptos en los que se destilan normas de comportamiento. Los defiende porque son un instrumento sencillo de ordenación moral que se recuerda con facilidad, pero los preceptos por sí solos y las normas prácticas no son suficientes, porque las acciones necesitan también un fundamento basado en principios. Los principios son los que dan fortaleza, seguridad y sosiego, porque abarcan la vida y la naturaleza toda. Puede que alguien haga lo conveniente (lo correcto) y no solo lo que conviene (útil), pero no lo hará de forma continuada si no sabe por qué lo hace. Además, las acciones no son buenas o malas por sí mismas; que sean lo uno o lo otro depende de por qué y cómo se hacen en un contexto determinado. Por ejemplo, el mismo precepto que nos invita a retirarnos de la vida ajetreada o el de no buscar riquezas pueden en ocasiones matizarse, ya que una buena acción puede hacerse por generosidad, por ambición o por cuidar las apariencias. Frente a la locura y la irracionalidad es preciso fortalecer la virtud con la filosofía.

El conocimiento racional constituye una comprensión sistemática de cuestiones que trascienden a la ética, puesto que requie-

re saber cómo funciona la naturaleza (física) y cómo se alcanza el conocimiento (lógica). Solo esta visión integral que proporciona la verdadera filosofía permite acceder a la sabiduría ética. En consecuencia, divide la filosofía en tres grandes partes: la moral, la natural y la racional.

La moral armoniza el alma y se divide a su vez en tres: la primera se ocupa de establecer el verdadero valor de las cosas para saber qué es en verdad importante en la vida; la segunda es la que trata del estudio de los impulsos, puesto que conocer los mecanismos de nuestra vida consciente y los factores que producen el ímpetu nos permitirá controlar nuestros deseos, y la tercera trata de estudiar las acciones y las conductas particulares consideradas en sus circunstancias concretas para armonizar el impulso y la acción y saber cómo y cuándo actuar, refrenar el impulso y no precipitarse en la acción debida.

La parte natural o física se divide, a su vez, en dos: la que estudia los seres corpóreos y la que estudia los incorpóreos. La naturaleza del alma se encuentra dentro de la física y sus leyes, porque entiende que el alma es material y está sometida a mecanismos naturales.

Por último, está la que llama parte racional, en la que podemos incluir la dialéctica y la retórica, puesto que aborda las propiedades de las palabras y las argumentaciones a fin de que no se cuelen falsedades en el lugar de la verdad. La dialéctica, que en otros autores ocupaba un lugar central en el conocimiento, es despreciada por Séneca, que piensa que, aunque permita poner orden en el pensamiento, no puede garantizar la verdad porque se queda en el terreno de las palabras.

3.4. *El camino de la felicidad*

La doctrina más importante de los estoicos y de más repercusión es la ética. La ética estoica es eudemonista, en el sentido de que se justifica como camino para alcanzar la felicidad. Entienden que la felicidad es el fin por el que se hace todo y, a la vez, que no es para otra cosa que para sí misma; por lo tanto, es el fin último y el más

perfecto. Esta tesis es defendida también por aristotélicos y epicúreos. La diferencia entre las escuelas depende de la visión que tienen del bien supremo o el fin.

La felicidad se entiende como tranquilidad del espíritu. Se trata de un concepto complejo que significa a la vez alegría interior, equilibrio del alma y serenidad. Aunque no hay que entender esta doctrina como ausencia de preocupaciones, Séneca defiende en ocasiones retirarse del mundo; sin embargo, aplaude al mismo tiempo el compromiso, y ciertamente él mismo tuvo importantes responsabilidades en la vida pública.

¿Qué es la vida feliz? Una calma despreocupada. Nos la otorgará la grandeza de ánimo, el ser constantes a la hora de juzgar bien, pero ¿cómo se llega a esto? Lo haremos si examinamos la verdad completa, si se mantienen en nuestra conducta el orden, la moderación, el decoro y una voluntad inocente y benévola, amable a la vez que admirable: ¿qué podría echar de menos quien tiene la suerte de poseer todo lo honroso?

Este primer acercamiento nos permite apreciar mejor las cuatro doctrinas más influyentes de Séneca:

- 1) La felicidad humana está completamente en nuestro poder.
- 2) La virtud es el único bien y es suficiente para ser feliz. Los demás bienes externos son «indiferentes» para la felicidad.
- 3) El fin es vivir conforme a la naturaleza tanto exterior como interior.
- 4) El principio último que rige las relaciones entre los hombres es que todos somos miembros de un gran cuerpo.

3.4.1. «La felicidad está en nuestro poder»: no temas el futuro

La felicidad está en nuestro poder, no nos viene dada por casualidad. La felicidad no depende de bienes inciertos que provienen del exterior y confiamos a la fortuna, ni de los dioses, porque no es necesario solicitar a los dioses lo que está en nuestra mano. El que cree en la suerte o confía en los dioses queda al arbitrio de otro. Y del mismo modo que la felicidad no viene de bienes exter-

nos, tampoco los males del exterior nos pueden hacer infelices. En consecuencia, hay que eliminar tanto la confianza como los temores infundados, ya provengan de la creencia en la fortuna o de la superstición. Corremos al encuentro de los bienes como si la diosa Fortuna fuera distribuyendo arbitrariamente poder, riqueza, popularidad. Lo cierto es que ninguna de esas cosas nos hace mejores. El dinero o el poder no son el bien más perfecto porque aquello a lo que se puede añadir algo es imperfecto, aquello a lo que se puede quitar algo es efímero. La fortuna no da nada perpetuo; todo lo que da fácilmente puede quitarlo con la misma facilidad. Los bienes que trae el azar proporcionan un placer ligero y superficial, los bienes que vienen del interior son duraderos.

Una primera consecuencia de no depender de los bienes o los males que nos puedan venir del exterior es que la felicidad requiere fijarse más en el presente que en el futuro. Si se confía en lo fortuito, se vive angustiado por el futuro, pero se desprecia el presente, que se nos pasa sin percatarnos de su valor. La imaginación nos juega una mala pasada, nos aleja de la realidad, lleva por igual a confiar la felicidad a un porvenir incierto y a asustarnos ante los males del futuro. Las cosas que nos aterrorizan no son reales: no tememos tanto los males como la idea que tenemos de ellos. Más son las cosas que nos asustan que las que nos dañan. Nunca es feliz el que está demasiado pendiente de su felicidad. El que está angustiado por el futuro por no perder los bienes que tiene, o el que es desgraciado antes de que le llegue la desgracia, no tendrán sosiego en ningún momento. No anticipemos el mal, pues la preocupación por el futuro puede ahogar al alma e incapacitarla.

En conclusión, es preciso superar todo lo que nos confunde y limita la libertad. El propósito fundamental es ser dueños de nosotros mismos alcanzando la independencia respecto del exterior. Una mentalidad conveniente es aquella que no disfruta con cosas vanas y no ha puesto su felicidad en manos ajenas. En cambio, la virtud enaltece a las personas y las coloca por encima de los bienes apreciados por la gente. Por eso, para Séneca, no hay felicidad en quien anda preocupado e inseguro, como tampoco en quien se ilusiona en alguna esperanza. Quien limita todo bien a lo honesto es feliz dentro de sí mismo. El verdadero gozo no debe confundirse con la alegría y

la satisfacción pasajeras. El verdadero goce viene de la buena conciencia, de los planteamientos honrados y las acciones rectas y del desprecio de los bienes de fortuna.

3.4.2. «La virtud es el único bien»

3.4.2.1. Los indiferentes

Hay en Séneca un principio que está en la base de esta consideración que nos hace dueños de la felicidad, y es que el valor de las cosas depende de quien las considera. Unos soportan los males, como la enfermedad o la soledad, con fortaleza, mientras que otros sufren desesperados por adelantado por un mal que no existe todavía. Lo que para unos es un dolor insoportable, otros lo consideran un mal pasajero; unos lo tienen todo y necesitan más, mientras que otros pueden vivir con poco y se sienten afortunados. Esta afirmación no quiere decir que el valor de las cosas sea relativo, sino que hay que aprender a valorar las que en la vida son verdaderamente importantes.

El camino comienza, por tanto, por aprender a valorar las cosas. A la manera socrática, Séneca propone romper con los prejuicios, los criterios y las opiniones establecidas, y así se aprecia en las primeras cartas. Es preciso eliminar, antes que nada, los falsos motivos de admiración de las cosas, las falsas necesidades, la ambición desmedida. El filósofo promueve el desprecio de aquello por lo que normalmente sentimos apego, como riquezas, placeres y honores, o incluso la propia vida. A cambio, propone descubrir el valor de aprovechar el tiempo, el valor de la amistad y la sencillez de la vida. Hay dos clases de cosas, las que nos seducen y las que nos repelen: nos seducen las riquezas, los placeres, la belleza, la ambición y los otros bienes; nos repelen el esfuerzo, la muerte, el dolor, el desprestigio. Tenemos, pues, que entrenarnos para que ni temamos estas ni deseemos aquellas. Está vivo —nos dice— aquel que saca provecho de sí mismo, aquel que sirve de provecho a los demás.

Todas las actividades de la vida se valoran según su honestidad. Séneca introduce una distinción entre cosas que podemos consi-

derar valiosas y el verdadero bien. Muchas cosas las consideramos valiosas, pero en realidad son bienes «intermedios» o «indiferentes» porque, por sí solos, no proporcionan felicidad. Del mismo modo que el calor calienta siempre, el bien debe proporcionar siempre beneficio. Los bienes externos son indiferentes porque pueden estar o no, pero ni proporcionan felicidad ni la quitan, pues de ellos no depende la felicidad. No se trata de que unas veces puedan dar felicidad y otras no, sino de que no la dan nunca. Si uno tiene todas las demás cosas: salud, riquezas, nobleza de estripe y popularidad, pero es malvado, le mostraremos nuestra desaprobación; y, si no tiene ninguna de estas cosas, pero es bueno, tendrá nuestra admiración. El hombre bueno hará aquello que crea que tiene que hacer, aunque le resulte trabajoso, y evitará lo deshonesto incluso si le reporta riqueza, placer o poder. Por tanto, este es el único bien del hombre. Para los estoicos la virtud es aquello que es siempre bueno: prudencia, justicia, valentía, y lo contrario es siempre malo: injusticia, necedad, cobardía... pero aquello que por sí solo no trae la felicidad, como tampoco lo contrario, no es ni bueno ni malo, sino «indiferente».

Sin embargo, que sean indiferentes no quiere decir que no tengan ningún valor; es solo que Séneca los considera circunstancias que deben ser interpretadas como instrumentos para la virtud: la persona honesta será virtuosa en la riqueza y en la pobreza, tanto si es despreciada como si tiene poder, tanto si se encuentra sana como si está cerca de la muerte. Son la maldad o la virtud las que hacen malas o buenas las circunstancias de la vida. Del mismo modo, cuando elijo algo conveniente (una comida, un traje, el dinero o una acción), no son buenas estas cosas, sino lo que con ellas me propongo. El bien no reside en las cosas, pues no son bienes en sí mismas, sino en la elección virtuosa que nos permite ser libre ante ellas.

Sobre las riquezas, Séneca señala su indiferencia y sus peligros. Nadie puede tener todo lo que quiere, pero sí puede no querer aquello que no tiene y disfrutar con alegría de lo que se le ofrece. Las riquezas, no obstante, son causa de muchos males y siempre producen la necesidad de tener más. Hay que tener cuidado, especialmente, con los bienes que nos llevan a la locura, ya que nos quitan la libertad y el tiempo, que son mucho más valiosas que el dinero.