

**SOBRE LA POSIBILIDAD DE VENCER EL TEMOR DE LA MUERTE: UNA  
MIRADA DESDE EL ESTOICISMO DE SÉNECA.**

**PABLO EMILIO CRUZ PICÓN**

**UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS**

**ESCUELA DE FILOSOFÍA**

**BUCARAMANGA-SANTANDER**

**2010**

**SOBRE LA POSIBILIDAD DE VENCER EL TEMOR DE LA MUERTE: UNA  
MIRADA DESDE EL ESTOICISMO DE SÉNECA.**

**PABLO EMILIO CRUZ PICÓN**

**Trabajo de grado presentado a la Escuela de Filosofía UIS, para acceder al  
Título de FILÓSOFO.**

**Directora:**

**Mónica Marcela Jaramillo Ramírez**

**P.H.D Universidad de la Sorbona**

**UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS**

**ESCUELA DE FILOSOFÍA**

**BUCARAMANGA-SANTANDER**

**2010**

*Dedicado a mi padre, Bernardo Cruz, allá;*

*A mi madre, Damaris Picón,*

*Y a mis hermanos, luz Dary, Macied, leidy, y Bernardo acá.*

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mi familia, donde estén y como estén son, fueron y serán las llamas que me ayudaron en primera instancia a realizar este logro. Quiero agradecer a la profesora Mónica M. Jaramillo, directora del proyecto; por su tolerancia y ayuda, ya que su aporte dio vida a la presente Monografía. A Lady Hernández, por su amor, tiempo y sacrificio. A mis amigos (Franz, Sebastián, y Leonardo) por su imprescindible, risas, chismes y todo lo demás. Y todas las personas que conocí en la Universidad Industrial de Santander que de alguna forma colaboraron para la realización de este sueño.

## CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
INTRODUCCIÓN	10
1. EN TORNO AL SABER MORIR	22
1.1 SÉNECA, LOS QUE EN VERDAD FILOSOFAN APRENDEN A MORIR.	22
1.2 LA MUERTE EN LA FILOSOFÍA DE SÉNECA.	29
1.3 ¿DE DÓNDE NACE EL TEMOR A LA MUERTE?	34
1.4. EL DESPRENDIMIENTO, CLAVE PARA VENCER EL TEMOR A LAS PÉRDIDAS	39
1.5. EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO.	45
2. EN TORNO AL DILEMA MORAL DEL SUICIDIO	52
2.1 ¿QUÉ ES EL SUICIDIO PARA SÉNECA?	54
2.2 LA LIBERTAD DEL SABIO PARA MORIR	58
3. EN TORNO AL SABER VIVIR	66
3.1 LA FILOSOFÍA ESTOICA COMO EJERCICIO ESPIRITUAL Y ARTE DE VIVIR	66
4. CONCLUSIONES: ALEJEMOS DE NUESTRAS VIDAS EL TEMOR A LA MUERTE	72
BIBLIOGRAFÍA	75

## RESUMEN

**TÍTULO:** SOBRE LA POSIBILIDAD DE VENCER EL TEMOR DE LA MUERTE: UNA MIRADA DESDE EL ESTOICISMO DE SÉNECA.

**AUTOR:** PABLO EMILIO CRUZ PICÓN. \*\*

**PALABRAS CLAVES:** Muerte, Temor, Miedo, Fatalismo, Tiempo, Determinismo-Desprendimiento, Vida, Sentido moral, Suicidio.

### **CONTENIDO:**

Este trabajo pretende establecer en qué medida las visiones del estoicismo de Séneca pueden contribuir, desde la superación del temor a la muerte, a desarrollar actitudes morales eficaces que permitan abrir perspectivas de análisis frente al enigma de la existencia humana y de su condición. Para tales fines explicaremos, en un primer momento, cuáles son los problemas fundamentales inherentes al tema del temor ante la muerte (qué es la muerte, de dónde nace el temor, qué es lo que verdaderamente se teme), en contraste con otros enfoques de la filosofía acerca de este problema. Además, reconoceremos la importancia del desprendimiento como actitud frente a las pérdidas afectivas, intangibles y materiales en relación con las posibilidades de superación del miedo a la muerte. Y, estimaremos la importancia del aprovechamiento del tiempo, y por qué debemos pensar en la muerte cada día. Después, abordaremos el dilema moral del suicidio como libertad del sabio para morir de manera digna, en contraste con las actitudes de cobardía e incapacidad de enfrentarse a los avatares de la vida y con la diferencia entre las nociones del bien y del mal morir. Asimismo, examinaremos la visión de la filosofía como arte de vivir en su relación con la teoría del aprender a morir y con las perspectivas éticas que de ello puedan derivarse. Para concluir, mostraremos cuán insensato resulta llevar una vida dominada por el temor de la muerte, y en qué sentido es de sabios no sólo el aceptar la propia muerte sino, también, la de los seres queridos.

---

\* Trabajo de investigación

\*\* FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS, Escuela de filosofía. Directora: Mónica Marcela Jaramillo Ramírez. P.h.D Universidad de París I, Sorbona.

## SUMMARY

**TITLE:** About the possibility of overcoming the fear of death: a view from the stoicism of Seneca.

**AUTHOR:** Pablo Emilio Cruz Picón. \*\*

**KEY WORDS:** Death, Fear, Fatalism, Time, Determinism, Detachment, Life, Moral Sense, suicide.

### **CONTENT:**

This paper tries to establish to what extent the views of Seneca's stoicism can contribute, from overcoming the fear of death, to develop moral attitudes that allow effective analysis perspectives opened against the enigma of human existence and its condition. For this purpose, we explain early on what the fundamental problems inherent in the theme of fear of death, (which is death, whence the fear that is what really is feared) in contrast to other approaches to philosophy about this issue. In addition, we recognize the importance of detachment as attitude towards emotional losses, intangible and material in relation to the possibilities of overcoming the fear of death. And we will estimate the importance of time management, and because we think about death every day. Then we will address the moral dilemma of suicide as the wise freedom to die in dignity, in contrast to the attitudes of cowardice and inability to cope with the vicissitudes of life and the difference between the notions of good and bad die. Also, examine the view of philosophy as an art of living in relation to the theory of learning to die and ethical perspectives that may arise there from. In conclusion, stating that it is foolish to lead their lives with fear of death, which is that of wisdom not only accept their own death, but also that of our loved ones.

---

\* Draft Grade

\*\* Faculty of Human sciences, School of philosophy. Directora: Mónica Marcela Jaramillo Ramírez. P.h.D University of Paris I, Sorbonne.

## INTRODUCCIÓN

*Los más fluctúan miserablemente entre el temor a la muerte y los tormentos de la vida sin querer vivir ni saber morir, regocija tu vida desechando el temor de que haz de perderla, ningún bien aprovecha a quien lo posee si no está decidido a perderlo cuando sea necesario. Séneca*

La muerte es el suceso universal e ineluctable por excelencia; de hecho, es lo único de lo que estamos realmente seguros; aunque es incierto saber el instante en que pasará, lo cierto es que debemos morir. De ahí que cada individuo sin excepción, eluda o no el pensamiento de su muerte, sabe con anticipación cuál ha de ser el desenlace de su existencia. Es claro, por tanto, que sería ingenuo e insensato buscarle justificaciones a ese fenómeno incomprendido, que al modo de una serpiente nos envuelve, aprisiona e infunde temor. Sin embargo, el hombre suele adoptar posiciones equívocas ante la muerte que oscilan entre la evasión y la negatividad. Aunque muchas veces se la teme porque ésta representa el cambio absoluto y el encuentro con lo absolutamente desconocido, es decir, con una experiencia frente a la que carecemos de todo referente, en la medida en que nadie sabe a ciencia cierta en qué consiste la vivencia de la muerte, y porque se trata de una experiencia única e irrepetible. De ahí la afirmación del filósofo Miguel de Unamuno, según la cual «Cada uno nace y muere solo y la muerte es la soledad definitiva».<sup>1</sup>

Las reflexiones de Séneca acerca de la muerte, nos conducen al núcleo mismo de estos problemas, y podrían condensarse como sigue: ¿Hasta cuándo el hombre tendrá temor de la muerte? Enfrentado a este mismo interrogante, nos dice el

---

<sup>1</sup> UNAMUNO, Miguel. *Del sentimiento trágico de la vida en los hombres y en los pueblos*, En Obras Completas. Madrid: Editorial Escelier, 1967 (Tomo VII).p. 264.

filósofo cordobés: «Más antes que nada, acuérdate de eliminar en cada cosa cualquier exageración que pudiese rodearla y pronto verás que no hay nada terrible, si no es el propio temor»<sup>2</sup>. Y es nuestro propio corazón, el que, sin necesidad de palabras, nos responde con su latido, precipitándolo: ¿Es el hombre una guarida infernal de temor? Es a ese carácter ambivalente de la vida que el individuo concreto percibe como un estado de desgarramiento constante, al que se refiere Unamuno con la expresión «sentimiento trágico de la vida»<sup>3</sup>. Por otro lado, para Unamuno, el teatro es siempre grito. Grito de dolor o espanto, o de júbilo y felicidad; y, en ocasiones, de una confusión paradójica entre ambos. Pero, tanto en un caso como en los otros, el grito profiere una verdad y es una expresión de la verdad.

También en las tragedias de Séneca (como *Medea*) la intensidad de las palabras parece dominar la de la misma acción trágica, como si a través de esos gritos un mundo infernal se hiciera visible a los ojos del hombre y se le impusiera en su mortal silencio. Pero, a diferencia de Unamuno, la visión de la muerte que tiene Séneca más que metafísica, es fundamentalmente moral y ético-filosófica; y, según ella, si el sabio quiere llevar una vida feliz y digna, tiene que alejar necesariamente de su vida el temor de la muerte.

Por otra parte, la agitación o inseguridad que provoca el fenómeno de la muerte se intensifica cuando pensamos en ella, lo que, desde un punto de vista humano, parece comprensible. No obstante, la cuestión es que el miedo a la muerte, como sucede con todos los miedos, puede llegar a condicionar o entorpecer nuestra visión de la vida o impedir que la podamos vivir plenamente, disfrutando de las posibilidades que nos ofrece, y de lo que queremos y debemos hacer de ella. Ese miedo puede llevarnos incluso por caminos que no queríamos transitar, lo que desde un punto de vista estoico no es admisible. En efecto, para los estoicos la

---

<sup>2</sup> SÉNECA, *Cartas Morales a Lucilio*. (Traducción directa del latín y unas notas prologas de Jaime Bofill y Ferro) Barcelona: Iberia, 1955.p.83.

<sup>3</sup> UNAMUNO, M. *Óp. Cit.*, p. 264

muerte es un incidente trivial que no causa un verdadero mal y que no nos afecta en nada, ya que morir es el más natural de los acontecimientos que acaecen en el mundo. Además, el sabio vive y disfruta estoicamente el instante que le colma, no lo multiplica. Sin embargo, si llegamos a temerle a la muerte no estaremos a la altura de la situación, de modo que podemos persuadirnos por miedo a hacer cosas que no deberíamos hacer en nuestras vidas, como por ejemplo: aferrarnos a ella y a las cosas mundanas.

Siguiendo la reflexión del filósofo español, caben ahora las preguntas: ¿En qué sentido la visión de Séneca puede incidir en una reflexión sobre la muerte desde nuestra perspectiva contemporánea? ¿Qué nos enseña la reflexión sobre la muerte acerca de la vida? ¿Por qué debemos pensar en la muerte cada día? ¿Por qué es necesario establecer criterios morales para ahuyentar de nuestras vidas el miedo a la muerte y así intentar resolver el principal dilema existencial de nuestra propia condición humana? ¿Para quién es larga y provechosa la vida y para quién se hace corta? ¿Cuál es la diferencia entre vivir y durar? ¿Es correcto dar el tiempo a los otros y no a uno mismo? ¿Cuál es la verdadera causa de que nos sea tan difícil vivir plenamente nuestra existencia? ¿Podría haber, acaso, una manera de convertir nuestra vida en inmortal? ¿Cuáles han de ser las actividades propias de aquel que quiere enriquecer y prolongar su vida? ¿Por qué los placeres están llenos de miedo? ¿Cómo se ha de defender la felicidad? ¿Qué les sucede a las personas que olvidan el pasado, descuidan el presente y temen el futuro?

Ahora bien, el pensamiento estoico, fundado por Zenón de Citio<sup>4</sup> y conocido también como la Escuela del Pórtico, se resuelve en una ética y, además, asume la filosofía como *un arte de vivir*, el cual requiere de un acto de conversión; de una transformación crítica de la existencia que se realiza en función de un *Vivir de acuerdo con la naturaleza* aprendiendo a conocer su propia naturaleza, mediante

---

<sup>4</sup> Cf. VEYNE, Paul. *Séneca y el Estoicismo*. México: Fondo de Cultura Económica, 1993. p. 48

el conocimiento de sí mismo como cuidado del alma<sup>5</sup>. Ésta es la razón por la cual el problema de la muerte juega un papel importante en las concepciones ético-políticas del estoicismo imperial, cuyos principales representantes son Epicteto, Séneca, y Marco Aurelio.

La muerte es, entonces, algo natural en la vida misma del hombre. Sin embargo, si la muerte es algo tan natural ¿Por qué tenemos miedo de morir? ¿Por qué no aceptamos la muerte del ser humano como algo natural? ya que el filósofo del estoicismo imperial considera que «Nadie puede gozar de una vida segura si se preocupa demasiado de prolongarla»<sup>6</sup>. De modo que es necesario examinar, y pensar en la muerte hasta llegar a comprender que ella realmente no significa nada. De ahí que vivir en el presente es lo que hace posible la realización de una vida plena, ya que se vive atento a todos los acontecimientos, y que estos se aceptan tal y como suceden. En este punto conviene aclarar que para Séneca el sabio estoico soporta y renuncia, porque todo está determinado de antemano, es decir, todo está decidido por el destino; de modo que la única cosa que tenemos bajo nuestro control es lo que depende de nuestra libertad interior y de la acción de nuestro pensamiento; y, por esta razón debemos adoptar una actitud de indiferencia frente a las cosas que escapan a nuestro control (es esto lo que los estoicos denominan *apatía*, la cual conduce a la *ataraxia* como estado de impasibilidad). Vale subrayar que lo que entristece a las personas no son las cosas o situaciones específicas, sino el juicio u opinión que se hacen de ellas. Entonces, para evitar la tristeza, la frustración, la desilusión, o el miedo necesitamos dos cosas: controlar lo que esté a nuestro alcance y ser indiferentes con respecto a las cosas que no podemos modificar; de modo que, como dicen los estoicos, es preferible dejarse guiar por el destino, que ser arrastrado por él. Asimismo, es necesario decir que los estoicos no niegan la libertad, la cual está, por el contrario, en la base de la filosofía de Epicteto. La elección de vida es un

---

<sup>5</sup> Cf. GAGIN, F. *¿Una ética en tiempos de crisis?*, Ensayos sobre el estoicismo. Cali: U. del Valle / COLCIENCIAS, 2003. p. 30.

<sup>6</sup> SÉNECA, *Óp. Cit.*, p. 20

acto de libertad y, como dice Séneca, «es la sabiduría la que constituye la única libertad»<sup>7</sup>.

Es así como el pensamiento de los estoicos no debe ser entendido como una filosofía de la resignación, sino, por el contrario, como una búsqueda de la perfección moral y de la realización espiritual del ser humano. La idea de destino no tiene para él connotaciones trágicas, ni se aferra sólo a la esperanza de un futuro mejor, como en el caso de la doctrina cristiana. El determinismo estoico implica que el ámbito de la acción voluntaria es reducido, y a partir de esto hay que soportar y renunciar a todos los avatares del destino. La actitud que se tome ante los sucesos del destino sí es, en cambio, algo que depende del hombre. Por eso los estoicos fundan su pensamiento en una ética, la cual enseña a moldear nuestra propia existencia y trata de reivindicar para el hombre una libertad de acción y decisión, dependiendo claro está de los preceptos de la naturaleza, para lograr así una fortaleza interior como resultado de la libertad interior, que nos permita afrontar los cambios inesperados del destino.

Por otra parte, el buen empleo del tiempo está directamente relacionado con la aceptación de la muerte. La vida no es más que un tránsito hacía la muerte desde el instante del nacimiento. La muerte para Séneca<sup>8</sup> es la realidad última, pero también lo que hace a los hombres enteramente iguales, de modo que no se podía protestar contra ella.

Como es evidente, la perspectiva que Séneca tiene acerca de la muerte está formada por los otros maestros de la escuela estoica que precedieron su pensamiento. Por tanto, es trascendental tener en cuenta los principios del estoicismo manifestados por Epicteto en su *Manual*, con el fin de inscribir en este contexto todas las reflexiones que el filósofo estoico hace sobre la muerte en las *Cartas Morales a Lucilio*. Aunque debe señalarse que esa influencia no es sólo la de Epicteto, puesto que Séneca no desconoce los aportes de Epicuro, el

---

<sup>7</sup> *Ibid.*, p. 20

<sup>8</sup> *Ibid.*, p. 23

representante de la Escuela rival, cuyas ideas debemos poner en contraste para tratar de establecer cuáles podrían ser sus posibles afinidades<sup>9</sup>.

Las consideraciones que Séneca hace acerca de la muerte en la obra citada, son muchas y de diversa índole. Sin embargo, su propósito central consiste en aducir la tesis de que si es insensato temer a la muerte, lo propio del sabio es asumirla con valor, y no sólo la de nuestros seres queridos, sino además la propia.

Podemos afirmar, a grandes rasgos, que el temor a la muerte nace del no querer desprenderse de la vida misma, y esto resulta comprensible, ya que a nadie le gustaría morir. De modo que resulta evidente preguntarse: ¿Qué se entiende por la idea misma del temor? ¿Cómo liberarse del temor? A lo que el mismo filósofo español responde:

(...) no es grande mal aquel que es el mal postrero. La muerte se te avecina; deberías temerla si pudiese permanecer con nosotros, pero, por necesidad, o no llega, o pasa < Es cosa difícil >, me dices, < conducir el alma a tal desprecio por la vida.> ¿no te has percatado por qué causas tan frívolas se la desprecia? Uno se ha colgado de una cuerda ante la puerta de su amiga, otro se ha precipitado de un tejado abajo para no oír las malhumoradas reprimendas del amo, otro se clava un puñal en las entrañas por miedo a que le hagan volver de su huida; ¿no crees que pueda lograr la virtud aquello que obtiene un desmesurado temor?. El temor es el temor a la vida misma no temor a la muerte; en verdad, todo aquel que menosprecia su vida es señor de la tuya... desde que naciste caminas hacia la muerte por eso no deberías temerle<sup>10</sup>.

A partir de este marco general, podemos decir, entonces, que ha sido común estudiar filosóficamente el problema de la muerte como problema de la existencia humana y de sus implicaciones éticas. Actualmente abundan los estudios biológicos, psicológicos, sociológicos, médicos, legales, etc., sobre la muerte, con atención a casos concretos, a los modos como en distintas comunidades y en

---

<sup>9</sup> Se puede decir, que Séneca estima considerablemente a Epicuro. Como pruebas pueden aducirse primero su afición a terminar las Epístolas a Lucilio con algunas de sus citas; y, en segundo término, el que se vea repetidamente en la obligación de explicar que él no es un desertor sino un explorador de otras escuelas: «Yo también lo hago así: entre las cosas que he leído, procuro retener alguna. La de hoy es la que he cazado en Epicuro-ya que acostumbro a pasar también a los campos enemigos, no como desertor, sino como explorador» *Ibid.*, p. 17

<sup>10</sup> *Ibid.*, pp. 20-21

diferentes clases sociales se procede frente al hecho de que los seres humanos mueren. Sin embargo, el propósito esencial de esta investigación consistirá en responder desde el estoicismo de Séneca a preguntas tales como: ¿Qué es la muerte?, ¿De dónde nace el temor? ¿Somos libres de elegir el momento de morir? ¿Qué es lo que verdaderamente se teme? , etc. Y, además, tratará filosóficamente de alejar ese temor a la muerte, el cual es innecesario en nuestras vidas como nos lo enseña el sabio estoico, quien nos invita a desembarazarnos de los temores superfluos y de los deseos mundanos.

Es necesario decir que la filosofía de Séneca es fundamentalmente práctica<sup>11</sup>. Él concibe la filosofía como una forma de vida, y no entiende la filosofía como simple especulación teórica, ya que toda ella gira en torno a la figura del «sabio», del *sofós* como modelo ideal de la perfección moral. De ahí que, para el filósofo estoico, la sabiduría y la virtud son la meta de la vida moral; lo único verdadero que tienen los hombres. La sabiduría consistirá según la doctrina estoica en seguir firmemente a la naturaleza, dejándose guiar serenamente por sus leyes y ejemplos. Y la naturaleza está regida por la recta razón<sup>12</sup>. Por tanto, obedecer a la naturaleza es de cierta manera obedecer a la razón, y poder de este modo ser feliz. La felicidad de que es capaz el hombre reside en adaptarse a la naturaleza, y por esta razón es sumamente necesario mantener un temple anímico equilibrado, que nos deje a salvo de las calamidades del destino, y de los impulsos del deseo que obstaculizan la realización de la libertad interior.

---

<sup>11</sup> La filosofía de Séneca es fundamentalmente práctica porque se interesa en los problemas relativos al obrar humano, tratando de formular un cuerpo de preceptos morales, cuyo objeto principal era alcanzar la sabiduría y responder cuál sería la actitud del sabio frente a una situación determinada.

<sup>12</sup>Por lo que se refiere a la idea de ‘vivir de acuerdo con la razón’, existe una gran diferencia entre las visiones aristotélica y estoica que casi se podría tildar de contradictoria. Para Aristóteles la razón daba el afecto, para los estoicos la apatía. El afecto para Aristóteles podía participar en la razón, para los estoicos no. Para estos, el afecto no venía de la razón sino que se ocasionaba por la falsa opinión, por lo que era necesaria negarla. Cf. VEYNE, *Óp. Cit.*, 50.

La filosofía estoica es un conocimiento que abarca la totalidad del ser. De ahí que la vida y la muerte son parte del ser, como lo es también la conciencia de que nacemos, vivimos y morimos, es decir, el hecho de que el ser humano es el único ser de la naturaleza que tiene conciencia de estar vivo y de la brevedad de la vida. Nuestra actitud y respuesta ante la muerte es, en consecuencia, menos instintiva que intuitiva e intelectual; un acto de constante emoción, reflexión e intuición. A este acto de la naturaleza le llamamos de manera genérica; conciencia. Es preciso señalar en este punto que para los estoicos dicha palabra tiene un sentido ético. Para ellos la conciencia es opinión y pensamiento, es decir, el sello distintivo de la humanidad o lo que verdaderamente nos diferencia de otras especies de la naturaleza. Ahora bien, la expresión *conciencia de la propia muerte* no deja de suscitar ciertos interrogantes acerca de hasta qué punto el pensamiento constante de la muerte no constituiría una limitante para que se pueda asumir la vida con menos inquietud y mayor optimismo. No sin cierta razón, a quien sólo piensa obsesivamente en su muerte se le califica en nuestros días de patético, es decir, pareciera que aquél que tan sólo piensa en la muerte no amara la vida. Y es aquí en donde verdaderamente se manifiesta la relevancia filosófica del tema que nos ocupa, ya que la muerte es considerada como un fenómeno individual y natural al que todo hombre está sujeto, así como un lugar por excelencia de la igualdad entre los hombres, en lugar de ser vista como el más poderoso enemigo de toda posible realización humana.

Ahora bien, La filosofía desde sus raíces griegas y en su desarrollo histórico, ha concebido la realidad de la muerte, la finitud humana, la posibilidad o no de una vida perdurable. Además, el pensamiento filosófico-antropológico a través del tiempo ha manifestado el sentido o sinsentido de nuestra existencia, vislumbrando la realidad humana de la muerte. Muchos pensadores, desde Platón y Epicuro, hasta Unamuno, Heidegger y Sartre han tratado desde diferentes enfoques de esclarecer el problema metafísico y antropológico de la muerte. Podría decirse que el eje central de su reflexión se centra en el esfuerzo de dilucidar qué significa el

hecho de que la vida humana tenga un carácter contingente y en qué medida esa conciencia de finitud agudiza en nosotros el temor a la muerte.

Dicho lo anterior, podemos decir que el temor a este acontecimiento ineluctable ha constituido históricamente uno de las cuestiones centrales de la filosofía antigua y de la antropología cristiana. No obstante, fue postergado dicho asunto en la edad moderna, ya que los racionalistas desviaron el problema a la negación o afirmación de la inmortalidad del alma (por antonomasia: Descartes). Por otro lado, vuelve a promoverse en el siglo XIX como cuestión esencial del pensar filosófico (especialmente en Feüerbach, Schopenhauer, entre otros). Y, posteriormente a casi en el núcleo de la reflexión de los llamados existencialistas (Heidegger, Jaspers, Marcel, Unamuno, Camus, Sartre)<sup>13</sup>. Es, en efecto, en el pensamiento existencialista que el tema de la muerte vuelve a alcanzar un lugar preponderante en el ámbito de la filosofía; y, en particular, en el pensamiento de Sartre, ya que en la IV parte del *Ser y la Nada (tener, hacer y ser)* el filósofo francés continúa el estudio de los modos del ser Para-sí<sup>14</sup>, que adopta la forma de posesión (del tener), de la transformación del mundo (del hacer), y del proyecto de ser. La libertad de la conciencia no es abstracta: se traduce en un hacer, e incluso se confunde con él, no siendo nunca el Para-sí sino lo que hace y lo que hace para ser. Este proyecto de ser no puede nunca estar limitado, ni siquiera por la facticidad del Para-sí. Evidentemente, la libertad del Para-sí es libertad en situación, libertad en el mundo dado, aunque esta situación sea *irrealizable* pues la libertad no la encuentra nunca. Incluso la muerte (al contrario de lo que ocurre

---

<sup>13</sup> Cf. PERALES, Bonete. «Ética de la Muerte: de la Bio-ética a la Tánato Ética». En: Revista Escuela de Filosofía, Salamanca: Universidad de Salamanca. Vol. 1, N°. 25 (21 de Marzo 2002); p. 58.

<sup>14</sup> Para el filósofo francés: «el Para-sí» es decir, la conciencia en sentido ontológico, corresponde, pues, a una desestructuración descompresora del en-sí y el en-sí se anihila y se absorbe en su tentativa de fundarse Así pues, la nihilización es el origen de la trascendencia concebida como vínculo original del Para-sí con el en-sí». La expresión esencial del «para-sí», en cuanto ser de la conciencia, es su intencionalidad, su negatividad, es decir, el querer ser algo más de lo que es. es ser para-si es fundamentalmente libertad, pero su libertad es una libertad nihilizadora, es decir, puede negar el en-si. SARTRE, Jean-Paul. *El Ser y la Nada. Ensayo de ontología fenomenológica*. (Traducción y notas de Juan Valmar.) Barcelona: Altaya 1993. p. 127.

en Heidegger con el Ser-para-la-muerte)<sup>15</sup>; no es en Sartre una categoría fundamental: se entiende como un suceso contingente y no pertenece a la estructura ontológica del Para-sí<sup>16</sup>. Como dice este filósofo francés: «la muerte no es mi posibilidad de realizar más presencias en el mundo, sino una nihilización siempre posible de mis posibles, que está fuera de mis posibilidades»<sup>17</sup>.

Es claro, por tanto, que la filosofía a través de la historia (desde los griegos hasta los pensadores existencialistas) ha pensado desde la razón en la vida finita. Sin embargo, el estoicismo de Séneca va a pensar no solamente en la vida mortal y en sus implicaciones éticas, en función de las cuales el hombre debe moldear su propia vida, sino que también va a pensar en la experiencia del morir moral, es decir, en el hecho de hacerlo bien o mal. Pues, como dice el filósofo español: «Cualquiera puede morir mal, pero para morir bien hay *que* aprender»<sup>18</sup>. Esta idea ya se encuentra en el *Fedón* de Platón<sup>19</sup>. Sin embargo, la visión platónica de la muerte mostrada en el *Fedón* es presentada como la separación del alma respecto del cuerpo que se da en correspondencia con la oposición entre el mundo inteligible y el sensible). De ahí que no es más que un diálogo para

---

<sup>15</sup> Heidegger afirmó que la dimensión mortal del ser humano (ser-para-muerte), su posibilidad y acabamiento, es parte esencial suya y constituye su posibilidad más peculiar. «La muerte es una posibilidad de ser de la que el Dasein mismo tiene que hacerse cargo cada vez. En la muerte, el Dasein mismo, en su poder-ser *más propio*, es inminente para sí. En esta posibilidad al Dasein le va radicalmente su estar -en-el-mundo. Su muerte es la posibilidad del no poder-existir-más» HEIDEGGER, Martin. *Ser y Tiempo*. ( Traducción, Prólogo y Notas de Jorge Eduardo Rivera) Chile: Editorial Universitaria, 1998. p. 270.

<sup>16</sup> En mi opinión y reflexión: Sartre en su *Ser y la Nada*, ha criticado muy duramente la posición de Heidegger pregonada en su *Ser y Tiempo*, argumentando que la muerte siempre viene de afuera y, por tanto, no se puede esperar la muerte, sino sólo una muerte particular. En otras palabras, la muerte no es mi posibilidad propia, sino un hecho contingente que pertenece a la facticidad. En realidad, la polémica entre estos dos filósofos se debe a que ambos poseen conceptos diferentes de la muerte y la libertad. Para Sartre, la latencia de la muerte hace que nuestra libertad nihilizadora, tenga un carácter perecedero, la muerte de cierta forma nos hiere por que amenaza nuestras posibilidades. En cambio, en Heidegger, entiende la libertad como un ponerse en libertad, es decir, es como un dejar de ser, lo cual implica que la muerte sea una posibilidad. Sea como sea, ni para Séneca la muerte es una posibilidad como lo entendía Heidegger, ni es una amenaza para nuestra realización personal y digna, dado que para el filósofo cordobés la muerte es un suceso natural e ineluctable que no significa nada.

<sup>17</sup> SARTRE, *Óp. Cit.*, p. 129

<sup>18</sup> SÉNECA, *Óp. Cit.*, p. 256

<sup>19</sup> Cf. VEYNE, *Óp. Cit.*, p. 31

argumentar filosóficamente la inmortalidad del alma y el primado de ésta sobre el cuerpo. Además, esboza su teoría de las ideas; y exhibe la *filosofía de la muerte* que Sócrates pregona ante el trance último de su existencia. En cambio, en la filosofía moral del estoicismo de Senequiano se busca dilucidar cuáles deben ser las actitudes morales más aptas con las que hemos de afrontar la realidad de la muerte. La pregunta del estoicismo en cuanto a este problema es entonces: ¿Cómo aprender a vivir plenamente en función de un equilibrio moral y, a la vez, cómo vivimos la antesala de nuestro propio morir, superando el temor a la muerte? (independientemente de la existencia del alma)<sup>20</sup>.

Es necesario decir, además, que aparte de esta pregunta central que moviliza nuestra investigación, debemos analizar filosóficamente ciertos interrogantes que se han mencionado al principio de esta introducción, y otros que se harán en el transcurso de la lectura. Por tal razón, esta monografía se ha dividido en tres capítulos. En el primero, que he titulado *En torno al saber morir*, busco mostrar en qué sentido, para Séneca, el miedo a la muerte parte de una ‘anticipación de las desgracias futuras’ que nos impide vivir plenamente en el presente y aprovechar plenamente el tiempo y por qué el filosofar (así como el pensamiento cotidiano sobre la muerte) nos ayuda a vencer ese temor y, a desarrollar, al mismo tiempo, actitudes morales que nos lleven a comprender mejor el enigma de la existencia y de la condición humanas, y el valor de la vida. Además, insistiré en la importancia del desprendimiento como actitud frente a las pérdidas afectivas, intangibles y materiales en relación con las posibilidades de superación del miedo a la muerte. En el segundo capítulo, *En torno al dilema moral del suicidio*, examino este problema desde el análisis de la libertad del sabio para morir de manera digna, en contraste con las actitudes de cobardía e incapacidad de enfrentarse a los avatares de la vida y con la diferencia entre las nociones del bien y del mal morir.

---

<sup>20</sup> «Los estoicos creyeron que existe el alma como algo distinto del cuerpo, alma que se genera por procreación y se extingue completamente tras la muerte del cuerpo. El alma (Pneuma) es un soplo o viento seco e ígneo formado por las partículas materiales sutiles y que tiene la propiedad de moverse a sí mismo y al cuerpo en el que habita. Es el principio vital por el que respiramos, vivimos y razonamos». *Ibid.*, p. 34

Y, finalmente, en el último capítulo que se titula *En torno al saber vivir*, me ocupo de la concepción estoica de la filosofía como arte de vivir en su relación con la teoría del aprender a morir y con las perspectivas éticas que de ello puedan derivarse. Para concluir, trataré de mostrar las posibles implicaciones del pensamiento estoico en la comprensión del tema de la muerte y en qué sentido su pensamiento sigue vigente en el mundo contemporáneo y puede contribuir a desarrollar una visión más optimista de la condición humana y de sus posibilidades de realización.

## 1. EN TORNO AL SABER MORIR

### 1.1 SÉNECA, LOS QUE EN VERDAD FILOSOFAN APRENDEN A MORIR.

La vida humana, en todo tiempo y lugar, se define por su contingencia; y ese sentimiento de finitud está acompañado por un difuso temor ante el hecho mismo de morir, las circunstancias de la muerte y, en el caso de los no creyentes, de la desaparición absoluta. Aunque todos tenemos la certeza de que vamos a morir, que ese es un hecho ineluctable frente al que nada podemos hacer porque no estamos en condiciones de modificar, lo que realmente provoca en nosotros el miedo a la muerte tiene que ver más con las circunstancias posibles de nuestra muerte, con la anticipación del dolor o de un sufrimiento sin sentido y con el hecho de que tengamos que convertirnos en polvo y cenizas lo que nos conduce a la afirmación del sinsentido de la vida ¿Para qué luchar y esforzarnos en ser mejores si de antemano tenemos perdida la batalla? Si de todos modos vamos a morir, ¿qué sentido tiene pensar en nuestra muerte, en lugar de disfrutar de los placeres mundanos que nos procuran satisfacción y consuelo y nos ayudan a olvidar el absurdo de nuestra condición? Y, en el caso de que tengamos la firme convicción de que existe un más allá y la promesa de una vida eterna, ¿por qué aferrarnos a los placeres mundanos cuando todo es pasajero y esta vida sólo es un corto tránsito a una vida de eterna felicidad? Vistas más de cerca esas dos actitudes son la manifestación de un mismo temor a la muerte que tratamos de conjurar por las vías del escapismo, al modo de un consuelo transitorio, o de la esperanza de salvación y de las promesas de inmortalidad como consuelo eterno, tal como las que nos ofrecen las religiones tradicionales. En contraste con nuestro intoxicado deseo de evasión y huida, el ideal de vida filosófica tiene la capacidad de abrirnos los ojos; el poder de *despertarnos de esos sueños dogmáticos*, como diría Kant,

estériles y sin sentido. Si, como dice Séneca: «filosofar es aprender a morir»<sup>21</sup>, el principal objetivo de la filosofía es prepararnos para la muerte; fomentar una actitud hacia nuestra finitud que nos permita afrontar la vida y vencer el miedo a nuestra desaparición, sin que para eso tengamos que evadir la pregunta sobre el significado de la muerte ni refugiarnos en la promesa de un eterno más allá. Como en el ejemplo dado por Montaigne, acerca de la costumbre que tenían los egipcios, durante sus elaborados banquetes, de exhibir ante los comensales una gran efigie de la muerte, a menudo un esqueleto humano, acompañada de un hombre que exclamaba ante los presentes: «Bebed y sed felices, porque cuando estéis muertos estaréis así»<sup>22</sup>. Montaigne extrae la siguiente moraleja de su anécdota egipcia: «De modo que me he acostumbrado a tener la muerte continuamente presente, no sólo en imaginación sino en mi boca»<sup>23</sup>.

Filosofar es, pues, aprender a tener la muerte en la boca, en lo que uno expresa, en lo que come y en la bebida que degusta. Así es como podríamos empezar a enfrentarnos continuamente al temor a la muerte, ya que, en última instancia, es el miedo a la muerte lo que nos esclaviza insistentemente y nos empuja irracionalmente a la inconsciencia del goce provisional, o bien, a un anhelo de inmortalidad. Como dice también Montaigne: «Quien ha aprendido a morir ha desaprendido a ser un esclavo»<sup>24</sup>. Es ésta, una expresión asombrosa y admirable: la reflexión o premeditación de la muerte es nada menos que la anticipación o antelación de la propia libertad. Quizás, pretender eludir la muerte es, por tanto, seguir cautivos y huir de nosotros mismos. Al parecer, la negación de la muerte propia es odio a sí mismo, porque estamos negando algo que es inherente a nuestra condición humana. Además, Séneca en sus *Cartas Morales a Lucilio* hace

---

<sup>21</sup> SÉNECA, *Óp. Cit.*, p.162

<sup>22</sup> MONTAIGNE, Michel. *Ensayos*. Madrid: Cátedra, 1998 .p. 130.

<sup>23</sup> *Ibid.*, p. 130

<sup>24</sup> *Ibid.*, p. 127

hincapié en esta perspectiva de libertad: «Medita la muerte. Quien dice esto nos exhorta a meditar la libertad. Quien aprende a morir desaprende a servir»<sup>25</sup>.

Ahora bien, tanto para los griegos como para los representantes del estoicismo imperial, la actividad filosófica se define como trabajo sobre uno mismo y ejercicio práctico de la virtud, es decir, como cuidado de sí, o del alma y del *logos*. Y el cuidado de sí no es otra cosa que un cierto tipo de saber sobre la vida que sólo puede florecer a través de la reflexión sobre la muerte. Tomando, en primer término, como punto de referencia el *Fedón* de Platón, algunos de los que supuestamente filosofan, están moribundos. Sócrates se atrae la burla de sus interlocutores al platicar sobre la filosofía moribunda: Simmias no puede contener una efusión de burla ante la idea de que Sócrates exponga sus opiniones sobre el significado del quehacer filosófico en función de una reflexión que se orienta hacia la de la muerte. Sin embargo en Platón, la vida debe ser preparación para la muerte, del mismo modo que filosofar es aprender a morir. Es decir, en el *Fedón* se insiste que el filósofo debe mostrarse alegre ante la muerte. De hecho, va más allá y dice: «Los verdaderos filósofos hacen del hecho de morir su profesión»<sup>26</sup>. Al parecer, si uno ha aprendido a morir filosóficamente, entonces el hecho de nuestro fallecimiento puede afrontarse con autocontrol, serenidad y valentía. Para Epicuro en cambio, filosofar es aprender a vivir y la vida ha de adquirir su sentido cuando aceptamos que la muerte no tiene que ver con nosotros, pues nos despojamos del ansia de la inmortalidad y gozamos de la mortalidad de la vida, evitando el dolor. Es decir, el epicureísmo, esencialmente vital y moral, consideraba que se puede alcanzar la felicidad aquí y ahora, no tras la muerte sino viviendo gozosamente el presente, desechando todas esas ficciones sobre un pretendido más allá que tanto temor despierta en el vulgo. Su visión del placer como «ausencia de dolor» tiene como principal propósito alentar el goce que produce filosofar<sup>27</sup>. Por tanto podemos pensar que la filosofía era usada como una medicina para el alma ya

---

<sup>25</sup> SÉNECA, *Óp. Cit.*, p. 90

<sup>26</sup> PLATÓN. *El Fedón*. (Traducción de Luis Gil Fernández) Madrid: Editorial Tecnos, 1987. p. 23

<sup>27</sup> Cf. VEYNE. *Óp. Cit.*, p. 45

que, para Epicuro, el conocimiento racional y filosófico condiciona positivamente la moral humana, mitiga el dolor, y conduce a la felicidad. Una filosofía que nos enseña a vivir plenamente el presente a través de un pensamiento liberador que ha de pasar por la discriminación del valor de los placeres, tanto de los del cuerpo como de los del alma, en función de su carácter natural o necesario y de la preferencia de los segundos sobre los primeros.

Esa sabiduría socrática y epicúrea encuentra su máxima expresión en el estoicismo de Séneca, cuya máxima (*El que realmente filosofa aprende a morir*) significa no sólo que aprendiendo a morir se aprende a vivir mejor sino, además, que la filosofía es una fuente de liberación del temor y de los obstáculos que nosotros mismos nos ponemos para alcanzar la realización de una vida más plena y serena entre los cuales el que con más fuerza nos amenaza es el *tedio de vivir*. Como expresión de la muerte en vida que nos conmina a la inactividad y nos sumerge en la desesperanza. Porque, a decir de Séneca, el filósofo es el único que sabe lo fundamental que es vivir. Además, Nada nos será tan útil para mostrar temperancia en todas las cosas, como la frecuente consideración de la brevedad y de la fragilidad de esta vida. En cualquier cosa que hagamos, debemos poner nuestros ojos en la muerte. Puesto que al parecer, viven malamente los que siempre comienzan a vivir. Pero, ¿por qué? porque la vida de estos hombres queda siempre inacabada. Y no puede andar preparado para la muerte quien sólo comienza a vivir. Es menester proceder como si siempre se hubiese vivido ya bastante y es sólo después de la muerte que otros podrán juzgar si esa vida se ha vivido verdaderamente a plenitud:

(...) Es de la muerte de la que debo esperar que ponga de manifiesto los progresos que realmente he realizado. Me preparo sin ningún miedo para aquel día en el cual me tendré que enjuiciar sin ninguna trampa ni oropel, tendré que decidir si dije palabras valerosas, si realmente las sentí, si eran simulación y comedia todos los conceptos audaces que pronuncie contra la fortuna. No hagas caso de la opinión de los hombres, siempre dudosa y dividida entre dos bandos. No hagas caso de los estudios que has cultivado durante toda tu vida; será la muerte la que dará el juicio de ti. Harto puedo asegurarte que ni las discusiones filosóficas, ni las

conversaciones literarias, ni las sentencias recogidas en las enseñanzas de los sabios, ni la conversación culta, nos muestran el verdadero vigor del espíritu, pues aun los más tímidos hablan con audacia. Lo que has hecho aparecerá cuando rindas el espíritu<sup>28</sup>.

Podemos decir, entonces, que es al filósofo a quien verdaderamente le corresponde la tarea de intentar cuestionarlo todo y que las respuestas que cree haber encontrado a sus interrogantes y reflexiones, deben generarle de continuo nuevas y cada vez más profundas preguntas. Tan grande es el anhelo del sabio por indagarlo todo, que nada puede parecerle de entrada evidente en lo que tiene que ver con los asuntos del mundo y de su propia existencia, de manera que todo lo que observa a su alrededor le parece nuevo y que nada deja nunca de asombrarlo ni de conmoverlo. ¿Qué nos impide, entonces, asumir la actitud del sabio frente a la muerte? y ¿Por qué esperamos el final de nuestra existencia para aprender las lecciones que podemos asimilar ahora? Ciertamente hay personas que esperan hasta el final de sus días para empezar a adquirir conciencia del significado de su propia existencia como si sólo la hubieran vivido a través de otros; que no han sabido reflexionar acerca del por qué de las situaciones de mayor sufrimiento a las que se han visto enfrentados, tratando de sacar de ellas enseñanzas relevantes que les permitan entender mejor el verdadero significado de la vida, en lugar de considerarlas como si tratara de un mero efecto del cruel destino o de una 'mala estrella'. Y, frente a todo esto: ¿ese aprendizaje de la muerte en que nos puede beneficiar? Sobre todo, responderíamos con los estoicos, en que la conciencia del significado de ese proceso que nos conduce hacia la muerte nos engrandece, porque nos hace más humanos cuando aprendemos a desapegarnos de nuestra vida, a despojarnos no sólo de nosotros mismos sino del apego a los bienes materiales que nos impiden privilegiar la vida como fuente de crecimiento espiritual y vigorizar el alma para así aspirar a la sabiduría que, como dice el filósofo español, a diferencia de la insensatez, «ni se

---

<sup>28</sup> SÉNECA, *Óp. Cit.*, p. 89

presta ni se compra»<sup>29</sup>. Debemos de percatarnos de que estamos aquí para reconocer nuestra bondad humana, nuestro valor y el milagro de nuestra existencia, desde su comienzo hasta el final; debemos comprender que la vida es una escuela, con pruebas individuales y retos que superar y que es esto lo que la hace digna de ser vivida.

Además, la lección que podemos extraer de la visión de los estoicos es que la vida, como práctica de la virtud o del carácter del alma, es también un aprendizaje de la felicidad en medio de la adversidad, de la desgracia, o de la pobreza y que es, precisamente, la conciencia de la muerte la que nos enseña a relativizarlas. Aunque, ¿cómo se puede ser feliz en medio del dolor físico y espiritual? Quizá la dificultad de esto resida en que muchos de nosotros creemos que la felicidad es igual a la vida vivida sin alteraciones, y que tal vez no necesariamente sea así. Porque la felicidad no depende de lo que nos sucede, sino de cómo lo vivimos y de cómo interpretamos las cosas que se pasan a nuestro alrededor. «El gozo y el bien verdaderos brotan de la virtud del alma»<sup>30</sup>, dice Séneca al respecto: « (...) de la buena consciencia, de las honestas decisiones, de las acciones rectas, del desprecio del azar, del sereno y continuo discurrir de la vida que recorre un solo camino»<sup>31</sup>. La felicidad o la vida feliz, como se titula uno de sus escritos (*De Vita Beata* o «Sobre la vida feliz») es la que procura la conciencia del tiempo que hemos sabido aprovechar bien y que hemos consagrado al ejercicio de la virtud. La vida de la que hemos sabido extraer lecciones, sin comparar nuestras circunstancias menos afortunadas con las de los otros. Pero, al margen de esto, también es cierto que debemos ser realistas, y plantear y subrayar muy detenidamente el hecho de que para lograr lo anterior se requiere de una fortaleza espiritual y de recursos internos personales que no siempre es fácil poner a disposición, porque la práctica es más onerosa en su ejercicio que la misma teoría. Y, además, porque la parte más débil de nuestra naturaleza llega a pesar

---

<sup>29</sup> *Ibid.*, p.209

<sup>30</sup> *Ibid.*, pp.78-79

<sup>31</sup> *Ibid.*, p.85

más que la espiritual, a la hora de enfrentarnos a las pruebas que la vida nos pone a todos en el camino. De ahí que la filosofía misma sea una fuente de fortaleza y que el ideal del sabio como aspiración a la templanza puede volverse un modelo de perfección. Como en esta exhortación de Séneca a su discípulo y amigo: «Lucilio, lo que te suplico, es que dejes penetrar la filosofía en lo más profundo de tú alma y deduzcas la prueba de tu mejoramiento, no de las palabras ni de los escritos, sino de tu firmeza de espíritu y de la disminución de tus apetitos: prueba las palabras con los hechos».<sup>32</sup>

Para concluir esta primera parte, podría decir, entonces, que las lecciones que debemos aprender de ese proceso vital que nos conduce hacia la muerte son muchas y que dependerá necesariamente de cada uno, en su situación concreta, ver hasta qué punto puede, a través de su libre albedrío, realizar en sí mismo esas enseñanzas. Pues, finalmente, para el filósofo español, el aprendizaje resulta ser subjetivo, y cada uno decide si está dispuesto a crecer espiritualmente en medio del dolor y de la desesperanza o, por el contrario, si prefiere convertirlos en armas de su propia destrucción. En lugar de enfatizar en los aspectos negativos del sufrimiento al que nos enfrentamos todos los seres humanos, por efectos de la enfermedad o de la maldad y la estupidez ajena o del propio deterioro físico, psicológico, social y espiritual, debemos, pues, vigorizar nuestro espíritu para tratar de encontrarle significado a la vida, en la medida de lo posible.

La conciencia de la muerte puede contribuir a apreciarla de manera diferente, con una visión más esperanzadora que nos pueda acercar a nuestra propia grandeza humana sin temor y sin angustia. Pensemos por un instante en la visión de los existencialistas, según la cual la vida es absurda o carente de sentido y para quienes *el sentido de la vida es hallarle un sentido*; lo que nos lleva a comprender con Séneca que *la vida que recorre un solo camino* es la que ya ha meditado en las consecuencias de su desenlace; y que si vivimos mal y tenemos miedo a lo

---

<sup>32</sup> *Ibid.*,p.67

que determina su término, al final de nuestras vidas viviremos en la frustración de no haber sabido vivirla bien.

Los filósofos griegos nos enseñan que la vida es un continuo aprendizaje y que sólo el cuidado de nosotros mismos puede permitirnos alcanzar el sentimiento de complacencia y de satisfacción que procura la conciencia de haber sabido vivirla activamente y de una manera enriquecedora y plena. De ahí que podemos pensar que la ambición que mejor define al ejercicio de la filosofía antigua es justamente la curación y prevención de la enfermedad del alma. La filosofía, por encima de todo, se nos presenta en el mundo antiguo como terapia, como una forma de vida, de continuo aprendizaje de la muerte, no como saber, sino como un vivir sabiendo. Es decir, constituirse como escuela de vida confiere al sabio un carácter específico: asumir la existencia y despreciar la muerte. Además, La práctica pedagógica de la escuela estoica, involucraba al ser en su totalidad, apuntaba a la construcción de un ciudadano ético que pudiera moverse socialmente haciendo cabal uso de todas sus destrezas: cuerpo, razón y espíritu interconectados para conocer, conocerse y reconocerse, para un mejor y continuo trabajo en torno a sí. A su vez, la red social en la que crecía el educando, lo sostenía y coadyuvaba en la tarea encomendada: acercarse a la verdad, templar el carácter, trabajar la prudencia y aproximarse a la sabiduría a través del ejercicio diario del espíritu.

## **1.2 LA MUERTE EN LA FILOSOFÍA DE SÉNECA.**

El tema de la muerte ocupa un buen número de páginas en la obra filosófica del filósofo del estoicismo imperial y no sólo en *las Epístolas Morales a Lucilio*. También hay alusiones obligadas en *las Consolaciones*<sup>33</sup>, y en muchas otras de

---

<sup>33</sup>En la *consolación a Marcia*, por ejemplo, Séneca desgrana uno de los ejes centrales de su concepción estoica de la muerte, a saber, el aceptar e incluso esperar la muerte de los seres

sus obras hace del problema del suicidio el tema esencial. Lo que busca Séneca no es tanto determinar qué es la muerte ni cuáles son sus connotaciones más negativas, sino lo que filosóficamente ésta pueda significar para encontrar la manera de dominar el miedo que ésta nos provoca.

Al igual que Epicuro<sup>34</sup>, Séneca define la muerte como ausencia de sensación y ésta es una razón para no temerla: «pues en ella (la muerte) no hay más molestia que después de ella. Y que es tan insensato quien teme lo que no ha de padecer como el que teme lo que no ha de sentir»<sup>35</sup> La muerte no existe para nosotros, en cuanto vivientes: mientras vivimos, no estamos muertos, por esta razón, ¿por qué tememos? Tampoco es nada para nosotros una vez hayamos sido privados de la vida, porque ninguna experiencia podremos hacer de ella. Por eso, cuando la

---

queridos como algo natural e ineluctable que puede sobrevenir en cualquier momento. Como cuando compara dos modelos de llanto maternal: el de Octavia la Menor, hija de Augusto, quien, al perder a su hijo Marcelo cuando éste tenía 20 años, *no puso freno a sus llantos y gemido*; con el de Livia, esposa de Augusto, la cual, al perder a su hijo Druso, *tan pronto como lo puso en la tumba, enterró junto con su hijo toda su pena, y lamentó su pérdida no más de lo que respetaba al César o era justa con Tiberio, viendo que ambos estaban vivos*. Séneca admira el temple de Livia, pues: *si te aplicas a imitar a la magnánima Livia, más moderada y tranquila en su dolor, no te dejarás consumir en los tormento*. En la *Consolación a Polibio* las ideas estoicas de Séneca ya se pueden apreciar en todo su vigor, aunque en obras posteriores estas ideas alcanzarán una mayor sutileza y complejidad. El tema fundamental es la actitud de la persona ante la vida, el dolor y la muerte, núcleo principal de la moral estoica. A través de los dieciocho capítulos del texto, con su estilo desnudo, el filósofo hispano aborda sin ambages el tema de la muerte, utilizando inclusive las frases más crudas: (« [...] vendrá un día en que [...] todo [se] descompondrá y [se] hundirá en su antigua confusión y tinieblas", Cap. I). Para Séneca « toda nuestra vida es un suplicio». (Cap. IX), « no hay nada eterno y pocas cosas duraderas». (Cap. I), por lo que la salida del hombre fuerte es aceptar « la ley inexorable de la naturaleza». con dignidad, moderando sus emociones y refugiándose en el estudio que le permita llegar a la sabiduría y, quizás, a una inmortalidad pasajera, porque la fama que se alcanza entre los hombres y su Historia no es eterna. Finalmente, en la *Consolación a Helvia* pretende darle una respuesta moral a su madre Helvia que ha perdido un ser querido. « Muchas veces, oh madre excelente, he sentido impulsos para consolarte, y muchas veces me he contenido. Movíanme varias cosas a atreverme: en primer lugar, me parecía que quedaría libre de todos mis disgustos si lograba, ya que no a secar tus lágrimas, a contenerlas al menos un instante: además no dudaba que tendría autoridad para despertar tu alma de ese agonizante dolor». SÉNECA. *Diálogos*. (Introducción, traducción y notas de J. Luque) Madrid: Editorial Gredos, 1998. p.978-1807.

<sup>34</sup> « La muerte no significa nada, pues es ausencia de sensación, no es real ni para los vivos, ni para los muertos, pues cuando vivimos la muerte no existe y cuando llega la muerte, nosotros ya no existimos. Aquello cuya presencia no nos perturba, no es sensato que nos angustie durante su espera.».EPICURO. *Obras Completas*. (Traducción, estudio preliminares y notas de Montserrat Jupresa) Barcelona: Editorial Altaya, 1994.p.59.

<sup>35</sup> SÉNECA. *Cartas Morales a Lucilio*, *Óp. Cit.*, p. 102

muerte aparece, nosotros ya no somos nosotros. Esto es también lo que afirma Epicuro en sus *Máximas Capitales*, sentencia II: «La muerte no tiene ninguna relación con nosotros, pues lo que se ha disuelto no tiene capacidad de sentir, y lo que es insensible no significa nada para nosotros»<sup>36</sup>. Hay que entender la concepción de la muerte de Epicuro en torno a la teoría atomista (de Demócrito). Cuando la muerte llega, los sentidos se han disuelto, y si ellos no están, no podemos percibir ni dolor, ni placer, ni nada. Por lo tanto, no nos debe preocupar la muerte, como dice también el fundador de la Escuela del Jardín en su *Epístola a Meneceo*: «Por lo cual el recto conocimiento de que la muerte nada es para nosotros hace dichosa la mortalidad de la vida, no porque añada una temporalidad infinita sino porque elimina el ansia de inmortalidad. Nada temible hay, en efecto, en el vivir para quien ha comprendido realmente que nada temible hay en el no vivir»<sup>37</sup> En relación a esto, Decía Séneca:

«Lo que sí te recomiendo es que no te hagas desgraciado antes de tiempo, ya que tal vez no lleguen nunca aquellos males que has tenido por inminentes, y la realidad es que aun no han llegado. Hay cosas que nos angustian más de lo debido, y las hay que nos angustian sin absolutamente ninguna razón»<sup>38</sup>.

O como dice en otro apartado: «Es molesto», me dices, «tener la muerte ante los ojos» En primer lugar, tanto la tiene delante el joven como el viejo: no es según la cuenta de la edad como somos llamados. En segundo lugar nadie es tan viejo ni enfermo que no pueda aguardar un día más»<sup>39</sup> ¿Pero qué significan estas expresiones? Montaigne lo señaló muy bien en sus *Ensayos*: «Morimos no porque estemos enfermos sino porque estamos vivos»<sup>40</sup>. Esto quiere decir que estamos a la misma distancia de la muerte. Vemos entonces, que hay una cierta relación entre lo que pensaba Séneca y lo que entendía Montaigne, ya que la muerte para ellos no origina tormentos superfluos sino que, por el contrario; el espíritu halla

---

<sup>36</sup> EPICURO, *Óp. Cit.*, p. 68

<sup>37</sup> *Ibid.*, p. 56

<sup>38</sup> SÉNECA. *Cartas Morales a Lucilio*, *Óp.Cit.*,p. 40

<sup>39</sup> *Ibid.*, p. 256

<sup>40</sup> MONTAIGNE, *Óp. Cit.*, pp. 122-137

cada vez más impavidez y fortaleza, una aparente tranquilidad de ánimo, al hacerse a la idea de su proximidad e inevitabilidad. Es decir, la muerte es un límite infranqueable. El hombre camina hacia su propia muerte. No puede detenerla, ni puede anularla. Es su destino. Reconocerla es el camino de la liberación personal, en la medida en que le hace tomar conciencia de que el fenómeno de la muerte es algo que no puede evitar y frente a lo cual no hay recursos, mientras que sí puede hacerlo con respecto a las cosas que dependen de su propia actividad y que está, por lo tanto, en condiciones de modificar. De modo que si el hecho de no aceptar la muerte convierte al hombre en un ser inquieto, profundamente atormentado, la conciencia de la muerte lo conduce, por el contrario, a valorar más la vida; a comprender que ésta es única e irrepetible y que debe disfrutarla y vivirla a plenitud.

Esto último marca una esencial diferencia frente a la visión del *Fedón* de Platón para quien la muerte tiene carácter de apariencia y es sólo un medio de acceder al mundo suprasensible, puesto que este filósofo defiende la teoría de la *metempsicosis* o de la *transmigración* de las almas. Así, si tanto para Platón como para Séneca *filosofar es aprender a morir*, este precepto tiene en los estoicos un valor puramente moral, no ideal como en Platón, en la medida en que el aprendizaje de la muerte es también un aprendizaje de la vida que se da a partir del conocimiento de sí mismo como cuidado del alma (que como se ha dicho antes, no es más que la expresión del perfeccionamiento moral al cual ha de tender el filósofo y que ha de estar orientado por el ideal del sabio o de aquél que detenta la sabiduría).

Sin embargo, e independientemente de lo que pensaban los filósofos griegos, hoy día la muerte está sujeta a una gran especulación, por ejemplo, pensamos en la muerte cuando nos enfrentamos a la pérdida de un ser querido, (eso que lo hacemos de una manera irreflexiva). Pero ante la banalización del mismo significado de la vida, la muerte de los otros se ha convertido en un hecho de rutina o en fuente de exhibición macabra, como lo hacen los medios de televisión,

o en espectáculo, como en las películas de acción o de terror. La sociedad actual se percibe a sí misma como algo atemporal; las personas cada vez reflexionan menos sobre su pasado, toman menos conciencia de su presente y de lo que podrían hacer para construir un mejor futuro. Vivir en el ahora, como dice Séneca, no es vivir en el presente tomando conciencia de la magia del instante. Vivir en el ahora es el rasgo de nuestra sociedad de consumo; una sociedad de individuos despersonalizados y dominados por el tedio y en donde ya no se asume la vida como un verdadero proyecto humano. Estas actitudes conducen irremediabilmente a evadir el pensamiento de la propia muerte, como si de esta forma se pudiera conjurarla; hablar de la muerte es casi una actitud 'de mal gusto'; algo que en las conversaciones cotidianas se debe evitar. A los niños se les inculca, desde la más temprana edad, a no pensar en ella y cuando habiendo perdido a algún familiar o allegado preguntan por él, se les responde con eufemismos del tipo: «se ha ido» o «se ha dormido» o se les oculta la verdad de su fallecimiento.

La falta de preparación para la muerte se evidencia en los mismos medios hospitalarios y en las personas que asisten a los moribundos a quienes la mayoría de las veces no se les informa acerca de su estado. O para ahuyentar el pensamiento de la propia muerte ante la presencia del enfermo terminal, se le ve sólo como un cuerpo sufriente y no como un hombre que sufre. Los progresos y avances técnicos de la medicina coinciden con la deshumanización creciente de los profesionales de la salud, que sólo ven al paciente como un caso clínico o un sujeto de investigación. Entonces: ¿Hasta qué punto esto puede ser un reflejo del temor a la muerte y un mecanismo de defensa para no pensar en ella?

### 1.3 ¿DE DÓNDE NACE EL TEMOR A LA MUERTE?

La muerte es un acontecimiento que ha despertado en el ser humano un agudo sentimiento de terror, desde que éste tiene conciencia de sí mismo. La muerte es a la vida como la sombra es al cuerpo que la proyecta; ensombrece todo aquello que pueda hacernos feliz. Del mismo modo, la muerte sigue a la vida como tú sombra te sigue a donde vayamos y sin que te puedas deshacer de su presencia. Aunque no es algo que se tiene presente de forma incesante, nos asalta con insistencia cuanto más cerca la sentimos bien sea con ocasión de la muerte de algún familiar o porque nos damos cuenta, a medida que envejecemos, que nuestro propio fin está próximo. En esas ocasiones nos impulsa, de pronto, el deseo de vivir y tratamos de entender cuál es el verdadero enigma de la vida; dejamos de lado nuestros sentimientos de rechazo, frustración e impotencia y la vida parece adquirir para nosotros un nuevo valor. Sin embargo, esos estados tienden a ser fugaces y nos sumergimos en la rutina de siempre en donde la pregunta por el significado de la vida no tiene cabida y menos todavía, el pensamiento de la muerte.

En el curso de nuestras vidas, todos nos vemos enfrentados a muy diversos temores, muchos de ellos imaginarios, y cada uno busca también maneras muy distintas de asumirlos. Tal vez, el temor de la muerte es el que los domina a todos, aunque para muchos el solo hecho de no pensar en ella parece ser el mejor modo de conjurarla. Otros, encuentran en la religión (sobre todo en la cristiana) y en sus promesas de vida eterna y de paraíso el mejor de los recursos para tratar de dominar el temor de la muerte. Pero ni esa promesa ni la de otras religiones que postulan la inmortalidad del ser humano, como las que se fundan, por ejemplo, en la idea de la *reencarnación*, han logrado enteramente dominarlo. No es fácil entender la muerte propia como algo puramente natural inclusive en el caso de aquéllos que sólo ven en la vida terrena un momento de transición hacia otra vida. Lo curioso es que, al parecer, hasta los más fieles creyentes, han sentido en algún

momento de su vida ese temor. Es preciso señalar ahora que el temor de la muerte tiene que ver mucho con el miedo al cambio y a enfrentarnos con lo desconocido, pero también con nuestra incapacidad para desprendernos de los seres que amamos y de todo aquello de lo que hemos hecho objeto de posesión. Para los filósofos estoicos, el desapego y el desprendimiento son pues la condición de la vida feliz y de la libertad espiritual como asentimiento; el ideal de ataraxía o de imperturbabilidad al que debe aspirar el sabio.

Vivir la vida con desprendimiento, con desapego del mundo, es vivirla de modo auténtico, es decir, vivirla de acuerdo con la naturaleza. La verdadera vida, la vida bienaventurada, plena y auténtica, es aquella en la que se está seguro de que lo que se hace tiene sentido, y, por tanto, en la que no hay que cambiar la manera de proceder, ni siquiera ante la inminencia de la propia muerte, porque en ella se ha aprendido a vivir cada momento como si fuera el último, pero ello no exige que vivamos en una monotonía diaria que te llevara necesariamente a un aburrimiento constante por la vida misma, significa vivir con autenticidad, respeto y atención por cada minuto que pasa. Pues, como dice el filósofo estoico:

Todos, oh hermano Galión, desean vivir bienaventuradamente; pero andas a ciegas en el conocimiento de aquello que hace bienaventurada la vida auténtica; y en tanto grado no es fácil el llegar a conocer cuál lo sea, que al que más apresuradamente caminare, desviándose de la verdadera senda y siguiendo la contraria, le vendrá a ser su misma diligencia causa de mayor apartamiento. Ante todas cosas, pues, hemos de proponer cuál es la que apetecemos, después mirar porque medios podemos llegar con mayor presteza a conseguirla, haciendo reflexión en el mismo camino, si fuera derecho, de lo que cada día nos vamos adelantando, y cuánto nos alejamos de aquello a que nos impele nuestro natural apetito. Todo el tiempo que andamos vagando, sin llevar una vida auténtica, sin llevar una guía más que el estruendo y vocería de los distraídos que nos llama a diversas acciones, se consume entre errores nuestra vida, que es breve<sup>41</sup>.

Después de haber leído esta expresión estoica de defensa por una vida auténtica resulta necesario preguntarnos y reflexionar entorno a la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que en verdad tememos? Es parte de la naturaleza del ser humano temer a

---

<sup>41</sup> SÉNECA, Lucio. *Tratados filosóficos*. México: Porrúa, 1985. p. 36

lo inexplorado, y no hay enigma por ahora tan profundo como el que supone aquello que hay más allá de esta vida. El miedo a la muerte no es algo que debiera amargar la vida de nadie; en ese caso nuestra vida estaría dominada en todo momento por la inquietud y el sentimiento de zozobra. Lo que, en realidad, se propone Séneca es invitarnos a reflexionar si en verdad vale la pena que nos sumerjamos en la desesperanza y en la angustia ante lo desconocido: ¿No sería mejor buscarle sentido a la vida misma desde el primer momento, para que de esa manera, cuando nos llegue el final, podamos decirnos a nosotros mismos que hemos tenido una vida plena y que hemos sabido vivirla como personas íntegras?

Por otra parte, nuestras conductas y reacciones frente a la muerte parecen bastante convencionales, culturales y aprendidas. Por ejemplo: Llega a nuestros oídos la noticia de que en Haití o en cualquier lugar del mundo murieron diez mil personas por causa de una catástrofe natural. Para nosotros la desgracia ajena apenas sí constituye un episodio de pasajero malestar, cuando no una cifra en las estadísticas o un tema de los noticieros. Murieron 5.000 niños por falta de alimento en África, y también esto constituye para nosotros una mera información que no despierta a la reflexión. Hubo un accidente en la autopista y murieron cuatro personas, conocíamos a una de ellas pero no teníamos mayor contacto. A nuestro alrededor dejan de existir personas de edad avanzada con enfermedades incurables como el Sida, y el Cáncer, etc. Personas jóvenes en la plenitud de la vida que dejan hijos pequeños, o que han caído en el infierno de las drogas; malhechores que habían hecho mucho daño y cuya muerte en lugar de despertar un sentimiento de tranquilidad, nos procura un cínico sentimiento de euforia como si la muerte de un ser humano pudiera convertirse en objeto de felicidad.

Esas conductas y reacciones humanas volubles no son ajenas al temor que experimentamos ante la posibilidad de nuestra propia muerte, en función de nuestra actitud individual frente a la vida y el grado de nuestro temor. Nada puede asegurarnos que habremos de escapar a una catástrofe natural o que no vayamos a contraer una enfermedad incurable, a caer en la adicción a las drogas, a ser

rechazados por la sociedad por algún motivo o a vivir los efectos negativos del deterioro físico que son propios del estado de vejez. Tampoco tenemos plena certeza de que haya o no otra vida y eso no nos impide hacer un análisis racional sobre el verdadero significado del fenómeno de la muerte, porque el análisis racional puede ser también forma de adquirir certeza de lo que parece probable. Debemos asumir una hipótesis racional respecto a la muerte y al más allá, y darle la mayor vigencia e intensidad posible al problema de la muerte.

Aunque nos angustie incansablemente el temor al probable dolor del paso a la muerte, debemos asumir la experiencia misma del dolor como un acto de resistencia a la muerte y entender que cuando aceptamos la muerte, el dolor acaba. El dolor no viene sólo con los grandes traumas físicos sino que también es lo propio de nuestra condición humana, de modo que éste cesa en el umbral de la muerte y en su aceptación. Como dice el filósofo español: *El dolor debe ser vencido por el hombre, y no el hombre por él*<sup>42</sup>. Por otro lado, nos aterra con una fuerza sorprendente el temor a castigos indescriptibles más allá de la Muerte como los que anuncian muchas de las religiones tradicionales, que han sabido hacer del miedo un artículo de fe y casi un motor de nuestra existencia, como cuando se nos dice que se peca hasta con el pensamiento. Nadie se escapa de pecar y nadie se escapa del castigo que merece el pecador. De modo que es la misma religión la que, bajo los dogmas del castigo y la recompensa eterna, alientan en nosotros el temor irracional a la muerte. El que hayamos registrado esos dogmas cristianos desde nuestra infancia, a través de los altavoces de las personas que más nos amaron, de nuestros amigos, vecinos, hasta de nuestra misma escuela de formación educacional, con su famosa asignatura de religión han hecho del tema de la muerte un acontecimiento social, cultural y psicológico, dado que involucra un sistema de creencias y una serie de prácticas rituales, es decir, el ser humano ha creado alrededor de la muerte, una serie de actitudes y conductas con el fin de

---

<sup>42</sup> SÉNECA. *Cartas Morales a Lucilio*, Óp. Cit., p. 63

eludir, o al menos soportar de una mejor manera la sensación angustiosa que genera el saberse un ser finito.

Ya habíamos dicho que el estoicismo de Séneca considera que la muerte es *ausencia de sensación*. Y, si esto es así, ¿por qué se la teme entonces? Lo que en realidad produce temor no es la muerte misma, sino el pensamiento sobre la muerte. Esto es una aplicación del principio estoico desarrollado por Epicteto<sup>43</sup> quien dice que lo que nos hace infelices no es lo que sucede, sino la perspectiva que se tiene de lo que sucede, es decir, las ideas fantasiosas que tenemos de los sucesos que todavía no hemos experimentado. El hecho es que las cosas que no dependen de nosotros no son ni buenas ni malas, son naturales, sólo suceden; la fantasía, es que las cosas que suceden se ven como adversas o afortunadas, y es esta fantástica opinión la que, al parecer, perturba la tranquilidad del alma.

De lo anterior podemos pensar que cuando llega el final de vida de una persona, sus temores incluyen los diversos significados o pensamientos imaginarios que la muerte ha adquirido para ella en el curso de su vida, así como respuestas a los cambios físicos y psicológicos que acompañan el proceso de morir. Dichas respuestas de ansiedad, soledad, temor, etc., son reactivadas por el estado de inquietud que nos provoca el contraer una enfermedad o la inminencia de un peligro, el cual se ve reforzado por las pérdidas familiares o de los amigos. Si, al parecer, todas las personas carecemos de un conocimiento objetivo del significado de la muerte, nada nos impide reflexionar en los modelos legados por los clásicos del significado del buen morir inspirado en la práctica del buen vivir y de su mutua coherencia (como es el caso, por ejemplo, de la muerte de Sócrates, o de la del mismo Séneca), modelos que puedan enriquecer nuestros pensamientos; que nos puedan llenar de valor para enfrentar el mayor problema de nuestra existencia. Sin embargo, muchas personas piensan que es mejor no pensar en la muerte, y esto

---

<sup>43</sup> «la muerte no es nada terrible... sino la opinión de que la muerte es terrible, ¡eso es lo terrible! ». EPICTETO. *Enquiridión o manual* (Estudio introductorio, traducción y notas de José Manuel García de la Mora), Barcelona: Anthropos, 1991. p. 19.

lleva a la negación del conocimiento de la muerte. Por eso es que Séneca manifiesta que: «no hay nada terrible sino es el propio temor»<sup>44</sup>. Usar el miedo y la negación de la muerte, no sólo a nivel individual sino colectivo, puede llevarnos a usar defensas frente a ella que sólo pueden ser destructivas, por nuestro deseo de omnipotencia e inmortalidad, vivimos en una sociedad empeñada en ignorar o eludir la muerte, pero en la que la inquietud ante ella va en aumento. De ahí que surge una pregunta: ¿Cómo liberarse del temor a la muerte?

#### **1.4. EL DESPRENDIMIENTO, CLAVE PARA VENCER EL TEMOR A LAS PÉRDIDAS**

Habíamos empezado estas reflexiones, observando cómo el idealismo platónico del *Fedón*, que empieza con el relato de la muerte de Sócrates, proponía como solución para vencer el temor a la muerte el aprendizaje que procura la misma filosofía como práctica del morir. En este diálogo, el propósito de Platón (para quien la muerte es, como dice Simias el interlocutor de Sócrates: «la separación del alma y del cuerpo») es homologar el pensamiento filosófico a una muerte metafórica que nos separa de la naturaleza corruptible del cuerpo y de la materia, para llevarnos más allá del tiempo hasta la contemplación intemporal de la idea: la idea de que filosofar es morir quiere decir, entonces, que la práctica de la filosofía consiste en abandonar progresivamente este mundo de imágenes o de apariencias, esta caverna de sombras por un mundo no visible y eternamente presente, el mundo de las ideas, en el que ya había residido el alma antes de haber adoptado una forma humana y de hacerse prisionera del cuerpo. Y ese abandono no se da para el filósofo en un sentido espacial, sino justamente en el sentido de la transformación del ser implicado por el acto filosófico.

---

<sup>44</sup> SÉNECA. *Cartas Morales a Lucilio*, Óp. Cit., p. 83

En la filosofía estoica no se observa el mismo desprecio por el cuerpo ni por las cosas materiales; el problema no consiste en poseerlos sino, como dice Séneca, en «poseerlos sin angustia»<sup>45</sup>. Así pues, y ese es también el pensamiento de Epicteto, el desprendimiento es la clave para disfrutar de las cosas mientras se tienen, sin apegarse a ellas de una manera irreflexiva. Esto nos lleva a considerar que lo único que nos pertenece es el alma y que todo lo demás, las riquezas, la salud, la familia, los amigos, el cuerpo y hasta la vida misma nos son prestados y en algún momento estaremos, por lo tanto, obligados a devolverlos. Como lo mencionaba Epicteto en su *Manual*: «las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres, sin impedimento, sin trabas; mientras que las que no dependen de nosotros son inconsistentes, serviles, sujetas a impedimentos, ajenas»<sup>46</sup>.

Ahora bien, ¿siendo la muerte la pérdida de la vida, se puede asumir con naturalidad el hecho de tener que aceptarla con tranquilidad? Es esto, precisamente, lo que piensan los estoicos, para quienes cuando se tiene claro que la vida es un préstamo, que tiene otro dueño y que tal propietario vendrá algún día por ella, la muerte se puede asumir con naturalidad. Pensando así, se puede disfrutar de la vida mientras se posee, es decir, con desprendimiento. Pero esto no significa desvalorizar la vida sino, por el contrario, magnificarla; vivir cada instante, como dice el filósofo cordobés, como si fuera el último y aprender a contemplar la naturaleza como si lo hiciéramos por primera vez, lo que le confiere a cada momento que vivimos un valor de plenitud. No obstante, es necesario recordar que el temor a la muerte se origina cuando no se asume la vida con desprendimiento, es decir, cuando se huye de la muerte y se hace todo lo posible para no pensar en ella. Séneca insiste en que ningún individuo puede gozar de una existencia plena y satisfactoria cuando se preocupa demasiado en prolongar dicha existencia. Aunque suele ser difícil enseñar al alma a un desprendimiento de

---

<sup>45</sup> *Ibid.*, p. 186

<sup>46</sup> EPICTETO, *Óp. Cit.*, p. 5

la vida, ésta es la única manera de combatir los miedos y de poder vencerlos satisfactoriamente.

De lo anterior podemos pensar que el valor del desprendimiento en el estoicismo de Séneca consiste en saber utilizar correctamente nuestros bienes y recursos, evitando apegarnos a ellos. Entonces: ¿Por qué hoy en día vivimos y trabajamos sin descanso, para poseer todo aquello que tanto nos ilusiona (autos, ropa, etc.)? ¿A qué se debe que hayamos acabado por identificar realización humana con progreso, y excelencia social (*Eudaimonía*) con éxito personal? Muchas personas ponen el corazón en las cosas materiales, o en el esfuerzo que pusieron al adquirirlas, y es eso lo que los mantiene atados a la vida mundana; lo que les impide valorar el verdadero sentido espiritual de la vida. Cifran su felicidad en la ambición de acumular riquezas e identifican la pobreza con la desdicha como los que tampoco las poseen: Sería tan feliz si tuviera un carro, una vivienda, una beca», tal es para ellos la imagen del hombre ideal. Pero, me pregunto: ¿Qué beneficio le traen a mi vida estas cosas materiales?, ¿acaso contribuyen a hacerme una mejor persona? La idea del desprendimiento preconizada por los estoicos, consiste en saber hacer uso de las cosas y no en convertirse en su esclavo; y esto no sólo en lo que se refiere a los bienes materiales, sino, también, a los bienes intangibles como el mismo conocimiento o nuestras habilidades y destrezas, o al bien espiritual que nos procuran los amigos y las personas que amamos. Es así, también, como nos preparamos para el momento en el que la muerte toque a nuestra puerta, de manera que podamos recibirla con dignidad y firmeza. Séneca decía de una manera implícita: «La muerte nos da con una sonrisa, lo que debemos hacer es devolvérsela»<sup>47</sup>. Es decir, afrontarla con serenidad, asumiendo una actitud de desprendimiento absoluto ante una vida que dejamos sin oponer resistencia, conscientes de que no la hemos vivido en vano.

---

<sup>47</sup> SÉNECA. *Cartas Morales a Lucilio*, Óp. Cit.,p.101

Además, aclaraba: «Hay quien va a la muerte airado, pero sólo la recibe con una sonrisa aquel que se ha preparado largo tiempo para semejante trance»<sup>48</sup>.

Esa actitud de desprendimiento supone, de modo necesario, la aceptación del destino, ya que todo lo que nos ocurre depende de la naturaleza. La muerte es inevitable y estamos destinados a ella pero, igualmente, la vida, la fama, la riqueza, la pobreza, el dolor o la alegría forman parte de nuestro destino. De ahí que nada ocurre fuera de los designios de la naturaleza, de las leyes del universo. Es decir, el universo en el estoicismo se nos muestra como un fluir de elementos: felicidad y dolor, vida y muerte. Estos aparecen unidos de forma constante en el mundo material que conocemos. De modo que si la felicidad y el dolor son estados transitorios de nuestra mente y de nuestro juicio, también lo son la vida y la muerte.

El que la vida nos sea prestada se explica también en esta otra afirmación de Séneca: «Desde que naciste caminas hacia la muerte»<sup>49</sup>. Lo cual no significa que los seres humanos debamos ser temerarios desafiando imprudentemente los peligros que podrían poner en riesgo nuestras vidas; de lo que se trata es más bien de preservar la vida, porque somos conscientes de su fragilidad y brevedad; de que lo único que se necesita para morir es estar vivo y que esto es algo que no depende propiamente de nosotros. Pero lo que, en cambio, sí está en nuestro poder es la capacidad de transformar nuestra vida en existencia bella y con sentido, o en el arte del bien vivir. Tenemos dos certezas en la vida: que caminamos inexorablemente hacia la muerte y que no sabemos cuándo ni cómo la encontraremos. A partir del nacimiento, la cuenta que marca nuestro tránsito hacia la muerte es regresiva y es quizá el desconocimiento de cuál habrá de ser el momento justo de su desenlace, el hecho de tener que convivir con esa angustiante incertidumbre desde el nacimiento, lo que provoca en nosotros el desprecio por la muerte y el sentimiento del carácter absurdo de la vida. El

---

<sup>48</sup> *Ibid.*, p. 102

<sup>49</sup> *Ibid.*, p. 21

rechazo casi instintivo que experimentamos cuando se toca el tema de la muerte, se debe también a que ésta supone la degradación de nuestro cuerpo material y de nuestra existencia anímica y el abandono de las cosas que hacen nuestra vida gratificante y placentera; a la certeza de que todo aquello que comienza tiene también un fin. Sin embargo, la existencia humana no se reduce a nacer, vivir y morir; el verdadero significado de la vida consiste en lo que hace su sentido y determina su valor, es decir, en saber aprovechar el regalo más preciado que nos ha dado el destino, independientemente de cuál pueda ser su duración. Nacer es sólo tener la posibilidad de existir y morir es dejar constancia de que hemos existido; abrir la posibilidad, como dice Séneca, de que otros *nos revivan en el recuerdo*.

Desde muy temprana edad creamos falsos vínculos afectivos, y en algunas situaciones éstos comienzan a tornarse apegos que producen carencia en vez de abundancia. Estas carencias muchas veces buscan compensaciones de tipo material, como, por ejemplo, imaginar que tener cosas va a llenar vacíos afectivos o existenciales lo que acaba sustituyendo el ser por el tener. Cualquier tipo de sustitución del ser, como las ilusiones y placeres, es un saco sin fondo que produce algunos momentos de satisfacción en nuestras vidas, pero que irremediablemente nos precipita de nuevo en el vacío. Lo que colma la vida no es su duración ni la acumulación de momentos placenteros, sí la manera en que hemos sabido vivirla a plenitud. Es por eso que Séneca dice, de modo insistente: «La vida, lo mismo que la representación de un drama, no importa cuánto haya durado, sino la manera cómo haya sido representada»<sup>50</sup>. Le he dado muchas vueltas a esa frase, desde hace ya mucho tiempo, y he llegado a la conclusión de que la vida es el abigarrado escenario de un largo drama, del que cada ser humano se hace el protagonista y elige cómo desempeñar el rol. Hacer de ese espectáculo una realización, es poder llegar a vivir cada escena aprovechando, de la mejor forma posible, los encuentros con los protagonistas de otras obras, es

---

<sup>50</sup> *Ibid.*, p. 268

vencer los obstáculos que podrían malograr la excelencia del espectáculo como el miedo de representarlo, la ignorancia del libreto, la mediocridad de la ejecución y la mala disposición de los espectadores.

Asimismo, debemos admitir que la muerte última o consumada no es la única, porque cada día morimos un poco. Crecer es igual que envejecer y envejecer es morir paso a paso, y «quien no quiere morir no quiere vivir»<sup>51</sup> pues, la muerte es la última etapa o fase de la vida, y querer vivir significa querer ser niño, ser joven, ser viejo y morir. Es decir, el hombre ha nacido para realizar la vida a conciencia y plenitud, pero el que así sea depende exclusivamente de él. Puede desperdiciarla; puede seguir respirando, comiendo o vegetando; puede seguir envejeciendo, caminando rumbo a la sepultura; pero esto no es vida. Bien dice Séneca que «el nombre de vejez se aplica a la edad debilitada, no a la edad agotada»<sup>52</sup> desde la cuna hasta la sepultura, la muerte es gradual y muchas personas la viven en cada tramo del recorrido; sus almas parecen muertas, mucho antes de que la vida llegue a su término natural. Crecer y envejecer no designan la misma cosa. A diferencia de los animales que sólo envejecen, los seres humanos crecen espiritualmente a medida que pasa el tiempo. Crecer significa sumergirse a cada instante en las profundidades de nuestro ser interior, descender en nosotros hacia el principio de la vida y nutrirnos de su vitalidad, alejándonos de cierta manera de la muerte no yendo voluntariamente hacia ella. Cuanto más ahondamos en la vida, más comprendemos la inmortalidad de nuestro espíritu y nuestras posibilidades de trascendencia. La muerte se nos aparece, entonces, como un simple cambio de forma, de vestidura y de morada y como la mayor de todas las ilusiones que hacen parte del enigma de la existencia. Para entender mejor lo que significa crecer, pensemos en el desarrollo de un árbol. A medida que éste crece hacia arriba, sus raíces se estiran hacia abajo, más hondo. Hay un equilibrio. Cuanto más se eleva el árbol, más profundo penetran las raíces. No podemos tener un árbol de

---

<sup>51</sup> *Ibid.*, p. 103

<sup>52</sup> *Ibid.*, p.88

cuarenta y cinco metros de altura con raíces pequeñas; no podrían sostener a un árbol tan enorme. En la vida, *crecer* significa crecer en profundidad dentro de ti mismo; es allí donde se encuentran tus verdaderas raíces; la fortaleza interior que necesitas cuando el dueño de nuestro destino viene por lo que es suyo. Y, entonces, si cada día morimos un poco, ¿cómo convertir esos momentos de inercia en una verdadera fuente de florecimiento espiritual?, ¿qué hacer con el escaso tiempo que nos ha sido asignado?

### **1.5. EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO.**

Según Séneca, sólo quien cada día se dice a sí mismo « ¡puede que hoy muera! ». Puede estar en condiciones de aprovechar al máximo el tiempo. Como ya se ha dicho, si no se quiere sentir temor ante la muerte, es necesario pensar siempre en ella no sólo como algo natural sino, además, como algo a partir de lo cual se descubre el verdadero significado de la vida que no ha de ser malograda por el temor al cambio, al futuro o a lo que nos es desconocido. De ahí la relación que establece el filósofo estoico entre el pensamiento positivo acerca de la muerte y el aprovechamiento del tiempo que nos impulsa a vivir plenamente el presente. Es necesario hacer una distinción en este punto: Séneca al parecer distingue vivir el presente del vivir en el presente; vivir el presente significa vivir una vida en una monotonía diaria que te llevaría a un tedio por la vida. Por el contrario, vivir en el presente significa vivir cada día como si fuera el último. Ello no significa vivir esclavo de los placeres, sino vivir cada día con integridad, virtud, y sabiduría.

Por esta razón el filósofo cordobés dice: «La muerte me sigue, la vida me huye, haz que yo no huya de la muerte, y que la vida no se me escape»<sup>53</sup>. De ahí también que vivir cada día como si fuera el último no significa aferrarse a él, sino

---

<sup>53</sup> *Ibid.*, p. 147

contemplantlo, significa que cada día sea toda una vida. Este tema guarda pues estrecha relación con el de la actitud hacia la muerte, tanto de la propia como la de las personas que nos son más allegadas. Todos los seres humanos, de alguna u otra forma, nos hemos visto afectados por el fallecimiento de alguien cercano y eso nos ayuda a tomar conciencia de que la muerte es algo de lo que no podemos escapar. Pensar que algún día dejaremos este mundo, podría incidir directamente en las formas de vivir que adoptamos, pero también en el modo como nos relacionamos con los otros, ya que si nos hacemos conscientes de la necesidad de aprovechar cada momento como si fuera el último, valoraremos cada instante que vivimos en su más justo valor; aprenderemos, como dicen los estoicos, a *concentrar nuestra atención* en cada gesto; en cada sonrisa, palabra, suspiro o lágrima, con lo cual el otro se vuelve para nosotros más cercano.

Pero el aprovechamiento del tiempo tiene que ver, sobre todo, con el cuidado del alma como práctica de la virtud, pues «no es el tiempo lo que hace que se viva bastante, sino el alma»<sup>54</sup>. En este punto es necesario hacer una diferencia entre vivir mucho tiempo y vivir bien. Vivir bien significa vivir en un estado de vigilancia, de atención, buscando que ningún minuto se nos escape por distracción, es decir, que dejemos pasar el tiempo de manera irreflexiva, lo que supone que la única manera de vivir bien es mediante el cultivo de la filosofía que supone la experiencia de darse tiempo para pensar. Y como afirma también Séneca: «no es que tengamos poco tiempo, sino que perdemos mucho»<sup>55</sup>. Lo que el filósofo cordobés nos dice, entonces, es que la vida de las personas sería mucho más duradera sino perdiésemos tanto tiempo en asuntos inútiles. Es decir, el tiempo es valioso, vale más que las mismas cosas materiales. El tiempo, por tanto, nos puede enriquecer, por tal razón no se puede perder, además no se puede vivir sólo para el cuerpo y sus exigencias, sino primordialmente para el espíritu, con el cultivo y enriquecimiento de la razón. El filósofo cordobés denuncia en sus

---

<sup>54</sup> *Ibid.*, p.186

<sup>55</sup> SÉNECA. Lucio. *De la Brevedad de la Vida*. (Traducción y argumentos de Lorenzo Riber) Madrid: Aguilar, 1992. pp. 11-12.

*Epístolas* los excesos de una sociedad corrompida que cifra su vida en la obtención de riquezas y en la sed de poder. Aunque las *Cartas Morales a Lucilio* fueron escritas hace más de dos mil años, no es difícil establecer semejanzas con nuestro tiempo. La suya era una época de desenfreno, espectáculos violentos como el circo romano y creciente descomposición social (había sido discípulo de Nerón, quien ordenó su muerte). Fue, además, una época en la que los políticos empezaron a denigrar de los filósofos y a oponer el espíritu guerrerista a la vida contemplativa.

Nuestra actitud frente al tiempo, se asemeja mucho a la denunciada por Séneca: «Ya no nos damos tiempo para pensar»<sup>56</sup> y para cultivar las relaciones personales; no hay conciencia del valor del tiempo ni se respeta el de los otros. Si el día sólo tiene 24 horas, ¿por qué, entonces, malgastamos tantos momentos? ¿Por qué perdemos tanto tiempo deseando tener tiempo? En muchos casos pensamos que no tenemos alternativa. Sin embargo, sí hay una diferencia notable entre el ‘aprovechamiento del tiempo’ tal como lo entienden los estoicos y el mundo de la velocidad en el que hoy vivimos en donde la calidad del tiempo es sustituida por el consumo del tiempo. El aprovechamiento del tiempo no es incompatible, según Séneca, con la vida contemplativa y es más bien la que la hace posible; de ahí la importancia que para los estoicos tiene la noción de ‘ocio productivo’ (*Scholé*), en oposición a la pereza (*acedia*).

«Mienten aquellos que quieren hacer ver que la multitud de asuntos les impide atender a los estudios liberales, simulan ocupaciones y las multiplican, y se estorban ellos mismos; yo, querido Lucilio, tengo mi ocio, y donde quiera que me encuentre me pertenezco. No me entrego a las cosas sino que me doy por prestado; no ando corriendo detrás de ocasiones de perder el tiempo, antes bien, me detengo en cualquier lugar, me entrego a mis pensamientos y medito alguna cosa saludable»<sup>57</sup>.

Nosotros, en cambio, malgastamos el tiempo esperando a que cambie el semáforo más largo del mundo o esperando a que los sitios de la Red carguen animaciones,

---

<sup>56</sup> SÉNECA. *Cartas Morales a Lucilio*, Óp. Cit., p.61

<sup>57</sup> *Ibid.*, p. 186

videos, música y más avisos que nadie tiene tiempo de ignorar. Perdemos el tiempo en la cola del supermercado, pese que nos esforzamos por descubrir qué cola avanzará más rápido sobre la base de un algoritmo personal que considera cuánta gente en cada fila tiene más de 60 años, la cantidad de ítems en cada carrito, el tiempo estimado que tardará la gente en encontrar la billetera y si la cajera es conversadora. Aún así, siempre logramos ponernos en la cola más lenta. Por suerte para muchos, no es malgastar el tiempo si usted considera que hará un buen uso de sus horas hojeando revistas para saber cuántos kilos perdió o cuantos aumento alguna estrella de televisión. Pero preguntémosnos: ¿Por qué consideramos algunas veces que este tipo de actividad no es infructuosa para nuestra vida? ¿Acaso leer una revista de telenovela puede beneficiar en algo nuestra existencia, puede darle acaso fruto al discurrir de las horas?, ¿qué hacer para no desviar inútilmente nuestra atención y para aprender a quedarnos en un solo lugar? Esta es la pregunta a la que parece responder el filósofo estoico cuando le escribe a su discípulo Lucilio:

«Por lo que escribes, y por lo que siento, concibo buenas esperanzas, ya que no andas vagando y no te afanas en cambiar de lugar. Estas mutaciones son de alma enferma; yo creo que una de las primeras manifestaciones con que un alma bien ordenada revela serlo es su capacidad de poder fijarse en un lugar y de morar consigo misma. Atiende, empero, a que esta lectura de muchos volúmenes y muchos autores no tengan algo de caprichoso e inconsciente. Precisa, demorarse en ciertas mentalidades, y nutrirse de ellas, si quieres alcanzar provecho que pueda permanecer confiadamente asentado en tu alma. Quien está en todo lugar no está en parte alguna»<sup>58</sup>.

Séneca, como hemos visto, aboga, finalmente, por una justa forma de vivir. Sentía que la ambición de prosperidad o de riqueza había contribuido a producir la peor gente de su época, ya que era fácil sucumbir a los excesos. Él ve la corrupción en todas partes, a su alrededor la gente caminaba dormida, sin aprovechar el tiempo, sin llevar una vida justa, siguiendo el camino equivocado en la búsqueda de la felicidad, y en el posible alargamiento de la vida. Por esta circunstancia, considera

---

<sup>58</sup> *Ibid.*, p. 16

que «la vida es larga, si de ella sabes hacer buen empleo»<sup>59</sup>En cambio, sino se emplea adecuadamente, nos resultará breve, como se puede observar en su tratado titulado *De la Brevedad de la Vida*:

La mayor parte de los mortales, Paulino, se quejan de la malignidad de la naturaleza, por habernos engendrado para un tiempo, y porque este espacio de tiempo que se nos dio se escurre tan velozmente, tan rápidamente, de tal manera, que con excepción de muy pocos, a los restantes los destituye de la vida cuando para ella hacen su aparejo. Y no es ola la turba y el vulgo imprudente que gimen de esto que creen un mal común; también este sentimiento ha provocado quejas de claros varones. No es que tenemos poco tiempo para vivir, pero que pierden mucho de ella. La vida es lo suficientemente larga, y una cantidad suficientemente generosa se ha dado a nosotros por los más altos logros si todo fuera bien invertido. Pero cuando se pierde en el lujo y pasó sin hacer caso de ninguna manera una buena actividad, nos vemos obligados por la coacción, al fin definitivo de la muerte para darnos cuenta de que ha fallecido antes de que supiéramos que estaba pasando<sup>60</sup>.

El filósofo estoico en este texto nos muestra cómo las actividades cotidianas no constituyen una pérdida de tiempo. La cuestión es que un gran número de personas está gastando demasiado tiempo en adquirir dinero, poder y fama, o en las satisfacciones pasajeras que procura el placer carnal. Él afirma que si nos dejamos vencer por las distracciones o entretenimientos pasajeros no seremos realmente felices, y que si nos aferraremos mucho más a todos los placeres mundanos nos será difícil querer desprendernos de ellos. Sin embargo, la mayoría de las personas se queja de que la vida es breve, y a todos nos parece que el tiempo corre muy rápido; especialmente cuando tomamos conciencia, algunas veces ya demasiado tarde, de que no hemos sabido vivir plenamente nuestra existencia. Incluso, en ocasiones, nos asalta el temor de que la muerte nos arrebatase todo lo que creemos haber hecho bien, sin darnos cuenta de que, quizás, habíamos hecho actividades que no enriquecieron verdaderamente y satisfactoriamente nuestra vida. Una existencia incompleta, fragmentaria e incoherente no puede producir la armonía porque puedes morir en un caos, es

---

<sup>59</sup> *Ibid.*, p. 12

<sup>60</sup> SÉNECA. *De la Brevedad de la Vida*. *Óp. Cit.*, pp. 11-12

decir, cuando la muerte llame a tu puerta temblarás porque la armonía de la vida aún no ha sido conseguida, no hemos vivido ni hemos aprendido a morir. De ahí que, según el filósofo español, un hombre que ha vivido su vida, uno que ha vivido su día, siempre acepta la muerte hermosamente, porque siente que ya no le queda nada por hacer. Lo ha hecho todo, lo ha vivido todo, y se ha movido en todas las direcciones. Todo lo que la vida podía dar lo ha acumulado él. Ha recortado la miel de la vida y ahora está listo para morir. De manera análoga, el filósofo francés Montaigne en sus *Ensayos* subrayaba el siguiente pasaje: «la utilidad de vivir no está en su oración sino en su uso: alguno ha vivido largo tiempo y ha vivido poco: aplicaos a ella mientras podáis. De vuestra voluntad depende, y no del número de años, el vivir bastante»<sup>61</sup>.

En la opinión de Séneca, tenemos el tiempo suficiente para realizar todas las cosas virtuosas que pueden llenar de satisfacción nuestra existencia, de modo que la duración de la vida depende necesariamente del uso adecuado que hagamos de ella. Cuando la vida se ha desperdiciado en cosas infructuosas, en el momento de abandonarla sentiremos que se nos ha ido de las manos. La vida les ofrece muchas oportunidades a las personas que la aprovechan y saben vivirla en forma recta, porque la naturaleza es sabia, no injusta. Muchos viven oprimidos o dominados por la codicia, otros hacen cosas inútiles o se hacen esclavos de la bebida o del sexo; hay quienes se dejan llevar por la pereza y también están los que exponen sus vidas en la guerra combatiendo por intereses ajenos. Unos eligen ser esclavos de su cuerpo, otros pierden la vida por ser envidiosos o por odiarse a sí mismos; pero la mayoría no sabe qué hacer con su vida. Es indudable que el tiempo pasa, no la vida, cuando las riquezas y placeres nublan nuestros ojos. Lo curioso es que algunas veces no tenemos tiempo ni para escucharnos a nosotros mismos. Séneca, además, nos previene que si perdemos tiempo, desaprovechamos un regalo muy grande que nos dio la naturaleza. Su pensamiento nos invita insistentemente a reflexionar en el hecho de que si

---

<sup>61</sup> MONTAIGNE, *Óp. Cit.*, p.136

restamos todo el tiempo que desperdiciamos en nuestra vida podremos ver que sólo vivimos pocos años. Sería conveniente preguntarnos ¿Cuánto tiempo hemos malgastado por tener miedo a la muerte, sufriendo dolores inútiles o sumergidos en falsas opiniones? ¿Cuándo nos atreveremos a ser libres de espíritu, sin hacernos esclavos de nuestros placeres mundanos? Si hemos desperdiciado tiempo en todas las cosas que no sirvieron para llevar una vida digna, fructífera para nosotros y para todos nuestros seres queridos, entonces si es verdad que la vida es corta.

El filósofo cordobés nos recuerda, como lo hemos dicho ya muchas veces, que desde que llegamos a este mundo caminamos hacia la muerte. Por tal razón debemos aprender que la tranquilidad y la paz interior son los bienes más preciados e importantes. Reflexionemos por un momento, si la vida durara mil años igual se vería reducida a su expresión más breve, porque sólo la razón la prolonga y el hombre desde que existe ha tenido vicios. Es decir, cuanto más indolente sea nuestro espíritu, menos capacidad tendremos para hacer grandes cosas en nuestra existencia, porque según nuestro filósofo estoico, vivir bien es de todas las artes la más ardua; cuanto menos sepamos aprovechar cada instante de nuestra existencia, más pesada e inútil nos parecerá la vida y menos desearémos prolongarla. Lo cual nos conduce ahora a examinar el problema del suicidio, tema que intentaré analizar en el siguiente capítulo.

## 2. EN TORNO AL DILEMA MORAL DEL SUICIDIO

Difícilmente podría pasar desapercibida a la 'curiosidad inquieta' de los filósofos (expresión con la que los estoicos denominaban la experiencia griega del asombro como contemplación activa o 'atención'), la necesidad de indagar acerca de esos dos fenómenos inherentes a nuestra humana condición que son la vida y la muerte. Y uno de los aspectos que hacen parte de este problema, tiene que ver con la pregunta de hasta qué punto esas dos nociones pueden ser consideradas como algo que, de cierta manera, es también un resultado de la elección humana. Nadie elige nacer, pero si tiene la capacidad de elegir cómo vivir. Ahora de lo que se trata es de saber si también esa afirmación podría aplicarse al problema de la muerte, lo que nos conduce a la reflexión estoica sobre el tema del suicidio. Es éste un tema que despierta grandes polémicas y cuyas implicaciones morales no pueden ser desconocidas por la filosofía. Ya en la obra de Platón, y específicamente en el *Fedón*, encontramos una primera referencia al problema del suicidio, en el episodio de la muerte de Sócrates bebiendo la Cicuta.<sup>62</sup> Si recordamos él pudo haber huido de la muerte, pero prefirió afrontarla, y defender su verdad moral. Por tal circunstancia, la actitud de Sócrates frente a la muerte ha suscitado interpretaciones muy divergentes y problemáticas. De ahí que filósofos como Séneca o Montaigne hayan visto la muerte de Sócrates como una decisión voluntaria y, por consiguiente, como una forma de suicidio. Otros como Aristóteles la ven como una manifestación de cobardía, y algunos aún más radicales, la ven como un atentado contra las leyes de Dios (Santo Tomás, y San Agustín).

---

<sup>62</sup> En mi opinión y reflexión: en este caso no puede hablarse de suicidio, porque Sócrates fue obligado a beber la cicuta; otra cosa muy distinta es lo que sucede en el *Critón* en donde se le presenta la opción de morir o de huir y Sócrates decide afrontar su muerte, para no traicionar sus principios –como dice también en el proceso de su defensa ante las acusaciones de Meleto en el bello Diálogo *La apología de Sócrates*, en el que Platón hace una interesantísima reflexión sobre el significado de la muerte –. Pero en el caso del dilema planteado en el *Critón*, tampoco podría hablarse de suicidio, porque no es libre de decidir ni el momento de su muerte ni cómo morir y esto es, precisamente lo propio del suicidio.

El aspecto del fenómeno del suicidio en el que se quiere enfatizar en el presente capítulo, tiene que ver con el caso en que éste proviene de un acto libre, autónomo y racional, es decir, cuando ante la imposibilidad de preservar o de salvaguardar su vida, por causa de una amenaza concreta como la del condenado a muerte que sabe que de todos modos va a morir, decide quitarse la vida por su propia mano. Esto no en el sentido de *la gota que derrama el vaso*, sino en el sentido de la libertad interior del sabio estoico para decidir el cuándo y el cómo de su muerte cuando vivir su existencia a plenitud ya no le es posible. De modo que el tipo de suicidio al que me refiero es al que los estoicos denominaron «morir libre» o «suicidio racional».

Pues bien, recordemos la afirmación del capítulo anterior, según la cual, para el filósofo español, la única manera de vivir bien es en el cultivo de la filosofía, de manera que se vive mal si nos alejamos de ella. ¿Pero cuál es la diferencia entre morir bien y morir mal? Séneca considera que «la muerte o nos aniquila o nos despoja. Si salimos del cuerpo, abandonando el peso, nos queda la mejor parte; si nos aniquilamos, no nos queda nada»<sup>63</sup>. Y, entonces, para el filósofo cordobés morir bien no es otra cosa que salir del cuerpo de una manera digna y racional.

Además, esta actitud se corresponde con el aprendizaje del desprendimiento enseñado por Epicteto en su *Enquiridión o Manual* y que Séneca trata también de cultivar en Lucilio: salir del cuerpo significa que el dueño vino por lo suyo, es decir, que nuestro cuerpo era prestado y salimos de él. Morir mal, en cambio es ser aniquilados, y esto significa que nos hemos aferrado tanto a la vida que sentimos que nos la arrebatan. Morir bien es igual que vivir bien, por ello alguien que huye a la muerte ha de cuestionarse si sabe vivir bien, pues si no está viviendo bien, no vale la pena conservar la vida a cualquier precio, es preferible morir pronto que vivir mal largamente. Dicho esto: si no vale la pena conservar la vida a cualquier precio, entonces ¿es válido suicidarse?

---

<sup>63</sup> SÉNECA. *Cartas Morales a Lucilio*, Óp. Cit., pp. 84-85

## 2.1 ¿QUÉ ES EL SUICIDIO PARA SÉNECA?

Sin lugar a dudas, Séneca es uno de los pensadores que se ha mostrado menos indiferente frente a esta cuestión. Entiende el suicidio y su culminación como la puesta en práctica de la libertad que posee el hombre para renunciar a la vida que considera ya indigna e impropia de su razón. Dignidad y libertad son los dos pilares más importantes que pregona el filósofo estoico para respaldar la teoría de que en ese caso el suicidio es un acto moral y valiente y no de desesperación o cobardía como ya lo habían afirmado autores como Aristóteles, San Agustín, Santo Tomás de Aquino y como lo veremos luego con más detalle. Pues bien, para el filósofo cordobés el suicidio no es ir contra los dioses quienes ya nos han destinado a todos a la muerte. Es un acto de total coherencia o correspondencia con la razón, con la naturaleza; una posibilidad que la naturaleza nos pone al alcance de la mano para salir de la vida cuando lo creemos necesario. Al fin, es la manera de asegurar nuestra propia libertad frente a la vida cuando ya no tenemos más opción de vivir:

Es cosa egregia aprender a morir. Acaso se antoja superfluo aprender un arte que sólo ha de practicarse una vez. Precisamente por esto hemos de meditarla, porque siempre hay que aprender aquello que no podemos experimentar si lo sabemos. ¡Medita la muerte! quien esto nos dice, nos dice que meditemos la libertad. Quien aprende a vivir desaprende de servir, se encarama por encima de todo por poder; al menos, fuera de todo poder. ¿Qué le hacen a él la cárcel, los guardas, el encerramiento? Tiene libre la puerta. Una sola es la cadena que nos tiene atados, el amor de la vida, el cual, aunque no tenga que echarse, se ha de rebajar a tal punto que si alguna vez se impone exigencia, no nos detenga nada ni nada nos impida estar dispuestos a hacer en el acto lo que habría que hacer más pronto o más tarde<sup>64</sup>.

Pero, ¿estamos entendiendo por suicidio el simple acto de quitarse la vida? Desgraciadamente dicho término tiene una carga negativa y peyorativa, que a lo largo de la historia de la filosofía se ha considerado un pecado o una falta a un

---

<sup>64</sup> *Ibid.*, pp. 84-85

código moral o un ser superior, ya que solamente es Dios quien puede otorgar vida y quitarla, o un crimen contra la polis. Por ejemplo: en la edad media tanto San Agustín como Santo Tomás reflexionaron acerca de este tópico:<sup>65</sup> Agustín de Hipona (345-430) en su obra *La Ciudad de Dios* hace alusiones al suicidio en una evidente oposición contra los filósofos cínicos y estoicos, y muy específicamente con lo expuesto por Séneca en *las Cartas Morales a Lucilio*. Él se basa en las Sagradas Escrituras para manifestar que en ellas no hay ninguna referencia donde se autorice el suicidio, ni siquiera para evitarnos un mal o sufrimiento. Según él el precepto «no matarás», debe ser aplicado al suicidio. «Aplicaremos al hombre las palabras no matarás, entendiendo: ni a otro ni a ti, puesto que quien se mata a si mismo mata a un hombre»<sup>66</sup>. Finalmente subrayaremos que este autor afirmó que los estoicos entraban en una contradicción ética dado que el estoicismo pregonaba que para alcanzar la felicidad en este mundo es sumamente necesario ser valiente en la calamidad, en medio de los dolores y sufrimientos. Simultáneamente manifestaban que un acto de suprema libertad les llevaba al suicidio para acabar con una vida de malestares, enfermedad o desdicha. Asimismo, Santo Tomás (1225-1274) considera en su texto *La Suma Teológica* que el argumento más relevante en contra del suicidio defendido por Séneca reside en que nuestra vida no nos pertenece. La vida, según este filósofo, nos es dada por Dios; aunque podamos disponer de la libertad, y de la capacidad de acabarla, esa decisión no nos corresponde a nosotros. Para él el suicidio implica ir contra la *ley natural* y la *caridad*, contra la *sociedad* y contra Dios quien, por ser nuestro creador, es él único que tiene derecho a disponer de la vida y de la muerte:

Es absolutamente ilícito suicidarse por tres razones: primera, porque todo ser se ama naturalmente a sí mismo, y esto se debe a que todo ser se conserva naturalmente en la existencia y resiste, cuanto sea capaz, a lo que podría destruirle. Por tal motivo, el que alguien se dé muerte va contra toda la inclinación natural y contra la caridad por lo que uno debe amarse a si mismo....segunda, porque cada parte, en

---

<sup>65</sup> Cf. BONETE, *Óp. Cit.* pp. 75-134

<sup>66</sup> SAN AGUSTIN. *La ciudad de Dios*. Madrid: Tecnos, 2002. p. 50

cuanto tal, pertenece a la sociedad. Por eso el que se suicida hace injuria a la sociedad, como se pone de manifiesto por el filósofo en el libro V de la *Ética a Nicómaco*. Tercera, porque la vida es un don divino dado al hombre y sujeto a su divina potestad, que da muerte y vida (...)<sup>67</sup>.

Por otra parte, cuando Séneca examina el problema del suicidio (e inclusive su propio testimonio de vida), no quiere con ello hacer referencia a un acto precipitado motivado por el temor, la venganza contra los allegados o la desesperación (que son, seguramente, los móviles más frecuentes de la mayoría de los actos suicidas). Sólo defiende el suicidio en los casos en que ya no hay más alternativa y únicamente cuando esa decisión proviene de la razón, es decir, cuando es el producto de la meditación y de la libertad interior del sabio que privilegia el «morir libre», o «la muerte voluntaria», cuando sabe que otros han decidido que debe morir o que su fin está próximo y puede conducirlo a un mal morir. Porque, en este caso, el suicidio no sólo es moralmente admisible, sino que es incluso moralmente necesario: No es posible decidir en general si es necesario aguardar la muerte cuando una violencia externa nos la anuncia, pues existen muchas circunstancias que pueden decidirse en uno u otro sentido. Un ejemplo, dado por el filósofo del estoicismo imperial, es el de un gladiador que ante el inminente enfrentamiento a muerte en la arena del circo romano, decide suicidarse antes de luchar. En este caso Séneca dice que «es más bello que los hombres aprendan a morir que a matar»<sup>68</sup> esto significa, al parecer, aceptar la condición propia como necesidad de vida antes que irrespetar la condición de los otros.

De ahí que, según el filósofo cordobés, huir de la vida no es lo mismo que salir ella. El afán de morir es una inclinación desordenada y un acto de cobardía. El respeto por la vida de los otros empieza cuando uno aprende a ponerle límites a la propia, porque nadie tiene el derecho de decidir sobre la vida o muerte de los otros; por eso, hasta la pena de muerte es moralmente condenable. Y como el estoicismo aboga por morir antes que matar, se puede decidir morir por una idea,

---

<sup>67</sup> SANTO TOMÁS. *La Suma Teológica*. Madrid: Espejea, 1979. pp.533-535

<sup>68</sup> SÉNECA. *Cartas Morales a Lucilio*, *Óp. Cit.*, pp. 221-222

pero nunca se debe matar por ella. Lo curioso es que en nuestros días, se prefiere matar antes que morir y no sólo en caso de supervivencia. Es obvio que es necesario cuidar nuestra vida, tampoco la vamos a destruir, pero a veces entendemos mal el significado de cuidarnos a nosotros mismos y lo convertimos en un principio individualista y que no ve la vida como un valor sino cuando se trata de la vida propia o de la de las personas que nos son cercanas.

Aunque en las Constituciones políticas de los Estados democráticos contemporáneos se especifica que todos los ciudadanos tienen derecho a la vida, ese es un principio que hoy difícilmente se cumple. El pensamiento de los estoicos contribuye a revalorizar el valor de la vida; a hacernos reflexionar sobre los medios de combatir la violencia física y armada y a rechazar los actos de tortura, pero también la agresividad y la violencia psicológica. Quien no ama la vida, difícilmente puede respetar la de los otros, y una buena vida no es la que más tiempo dura, sino la mejor vivida; pues: «la buena cosa no es vivir, sino vivir bien, es decir, no cantidad de vida, sino calidad de vida... morir más pronto o más tarde no tiene importancia; lo que sí tiene importancia es morir bien o morir mal»<sup>69</sup>. Cuando se vive bien, nuestra vida es aprobada por lo demás, pero morir bien es algo que debe ser aprobada sólo por nosotros mismos. Aferrarse a la vida también es una forma de esclavitud, es cierto que el cuerpo es una prisión, pero es una prisión abierta. Por ello el suicidio es aprobado por quien tiene valor de elegirlo, ya que en el aprendizaje del morir bien «la mejor muerte es aquella que agrada. Poco importa que la vida acabe por el hierro, la cuerda o el veneno, con tal que acabe rompiendo los lazos de la servidumbre»<sup>70</sup>.

Ese problema está relacionado también con el de la libertad del sabio; con su opción por el suicidio como 'morir libre', que sería conveniente examinar ahora más en detalle.

---

<sup>69</sup> *Ibid.*, p.222

<sup>70</sup> *Ibid.*, p.223

## 2.2 LA LIBERTAD DEL SABIO PARA MORIR

Casi todas las Escuelas filosóficas antiguas exaltaron e idealizaron a sus fundadores, presentando su vida como un modelo de perfección; sobre todo porque, en la época clásica, la filosofía no era vista sólo como una doctrina, sino como un arte de y para vivir mejor, o como una práctica del pensamiento, de la que el sabio representaba el ideal y el ejemplo a seguir. La sabiduría de la que gozaba el sabio, suponía una reflexión racional sobre la verdad de las cosas y un compromiso con la realización de un mejor mundo, basado en el amor a la verdad, lo que exigía del filósofo una mayor responsabilidad con los asuntos de la ciudad; sentido de la justicia, la moral, la virtud y el valor de la libertad. De ahí que, también para los estoicos, la sabiduría se identifica con la perfección moral y ésta con el ejercicio de la virtud y con la libertad interior. Tanto Epicteto<sup>71</sup> como Séneca, consideran que el verdadero sabio acepta su propio destino, y que a partir de este acatamiento, que no debe ser interpretado como una forma de servidumbre, se

---

<sup>71</sup> Epicteto fue, quizás, el que trató con mayor profundidad el problema de la libertad humana. Él dijo en cierta oportunidad: «Es un necio quien crea que la libertad consiste en querer que todo ocurra de acuerdo con nuestros deseos». ( Manual, I, p. 12) Su condición de esclavo y las duras condiciones que soportó en su vida, lejos de hundirlo, sirvieron con gran importancia a su alma independiente, y tan segura de sí, que ni los golpes más arduos ni la sinrazón de los hombres pudieron hundirla. Esta experiencia le proporcionó un gran sentido práctico a la hora de plantear la libertad y la felicidad humana. Para ello se basó en una idea que aparece en el inicio de su *Manual*: «las cosas son de dos tipos, las que dependen de nosotros y las que no. Dependen de nosotros nuestros juicios y opiniones, nuestros deseos, etc.; es decir, todos nuestros actos». (Manual, I,p.10) Por otra parte, no dependen de nosotros todas aquellas cosas en las que intervienen otras personas o las circunstancias de la vida: nuestras riquezas, dignidades, etc. Ahora bien, para Epicteto, la razón por la que el hombre no alcanza plenamente la felicidad es porque suele confundirlas; ya que, para ser realmente libre, hay que tomar como propio lo que depende de nosotros, así nadie nos puede obligar a hacer lo que está en contra de nuestra voluntad. Por el contrario, si nos apoyamos en cosas que no dependen de nosotros, no encontraremos sino obstáculos y sinsabores en la vida. Cuántas veces nos hemos ilusionado por un proyecto o un ascenso profesional y nuestras aspiraciones se han venido abajo, porque la decisión final no dependía de nosotros y escapaba a nuestro control. Para el estoicismo, esto no quiere decir que no busquemos una mejora en la vida, sino que debemos aprender a discernir cuándo debemos hacerlo y cuándo no, cuándo debemos luchar con voluntad, y cuándo resignarnos ante lo irremediable. Cf. GAGIN, *Op. Cit.*, p. 38.

realiza como un ser internamente libre, es decir, que sabe armonizar sus aspiraciones con sus compromisos y responsabilidades. Tal adecuación manifiesta la armonía o sintonía del hombre con el mundo o su vivir de acuerdo con la naturaleza, como dice el filósofo español en la Epístola V de sus *Cartas a Lucilio*. Por tal razón, el sabio es consciente de que las cosas que la muerte ha predeterminado acaecieron, acaecen y acaecerán. Es consciente también de que, ante la muerte, puede tomar dos actitudes diametralmente opuestas: oponerse inútilmente a los preceptos de la naturaleza, u obedecer voluntariamente a sus mandatos. Lo cierto es que el sabio estoico supera tal dilema al preferir aquello que el destino ha dispuesto para él, dado que su libertad reside en la aceptación de las cosas que no dependen de él y en la capacidad de obrar sobre las que sí está en condiciones de modificar. De ahí que la libertad consiste en obedecer al *logos divino* que rige todas las cosas de la naturaleza, pero también al dios interior que llevamos en nosotros y que nos impulsa a la perfección.

Por otro lado, el equilibrio interior y racional del sabio estoico demanda mucha fortaleza contra los vaivenes del destino. Asimismo, el sabio consciente en que el destino cambia; se refugia en su propia intimidad, en su mundo interior, para tolerar serenamente los infortunios que le depara el destino, o las arbitrariedades e injusticias de los hombres. Fijémonos, ante todo, en que ese refugiarse en sí mismo, acompañado de la virtud, y de la racionalidad, pone a resguardo la tranquilidad y la paz interior. De modo que la justicia, la firmeza, la constancia, y fortaleza interior, son intangibles para el destino porque pertenecen a la armonía establecida entre el sabio y la razón. Sea como sea, al sabio no le importa que el destino lo despoje de todo aquello que en algún momento le otorgó: dinero, salud, comida, placer carnal, e. incluso la vida misma. Más aún, él contempla con admiración, y atención el ir y venir de todas las cosas que lo rodean, porque sabe prescindir de ellas, dado que la fuente de la felicidad del sabio estoico es su continuo desprendimiento por las cosas que el destino trae y lleva, y su constante aprovechamiento del tiempo. Lo cual significa que el sabio estoico, en su

impasibilidad, sea insensible a los cambios inesperados del destino, ya que su sabiduría consiste en que sabe resistirlos y vencerlos con seguridad y espíritu de sacrificio. Es decir, vivir en el mundo y compartir su destino implica, para el pensador estoico, tener que enfrentarse al dilema de vivir bien, o de hacerlo mal, y a su vez, de morir bien o mal y de lo que debe aprender para que tanto la vida como la muerte se realicen de la mejor manera posible. De ahí que, para el filósofo cordobés, la prolongación de la vida y la muerte son entendidas como cosas indiferentes, es decir, no son cosas ni buenas ni malas sino oportunidades para que el sabio aproveche el tiempo del que dispone y ejercite su virtud, haciendo uso de su propia razón. Por tal circunstancia se puede pensar que para el sabio la dificultad no está en el morir, hecho con el que se consume su destino, sino en el vivir; ya que el sabio transforma su muerte de objeto de temor en ocasión de liberación (recordemos: meditar sobre la muerte es también, según Séneca, meditar en la libertad). Al parecer, es en el momento de la muerte donde deben por necesidad aparecer todas las virtudes estoicas: serenidad, fortaleza, desprendimiento, sumisión al destino o aceptación de la voluntad de la naturaleza. Aunque, como ya vimos, hay situaciones en las cuales es mejor quitarse la vida como una forma extrema de salvaguardar la libertad. Por tanto, el suicidio es contemplado como una posibilidad de liberación para el sabio, cuando debe enfrentarse a situaciones extremas en las que su dignidad humana y el ejercicio de la virtud son puestas en peligro; por eso prefiere, sin dudarlo, salir de la vida, antes que llevar una vida indigna, alejada de la virtud o en contradicción con sus principios. El filósofo del estoicismo imperial evoca con frecuencia la muerte de Sócrates bebiendo la Cicuta, así como la muerte de Catón; en *las Cartas Morales a Lucilio*, las acompaña de profundas meditaciones y reflexiones y ve en ellas un altísimo testimonio de lo que significan la valentía, la firmeza de espíritu y la autenticidad, como actitudes dignas de imitar<sup>72</sup>.

---

<sup>72</sup> Cf, SANCHEZ, Martín. «El Sabio como proyecto de vida, según Séneca». En: Revista de Filosofía Taula. Madrid: U. Autónoma de Madrid. Vol. IV. n°3, (Mayo de 1985); pp. 75-83.

El que el sabio estoico viva en completa concordancia con la naturaleza, es otra manera de decir que vive en conformidad con la recta razón; que sabe moderar sus placeres y tiene control sobre sus deseos, porque ha alcanzado el dominio de sí mismo y de sus pasiones; porque puede prescindir de los bienes externos y de todo lo que obstaculiza su independencia espiritual. De ahí la exigencia, para los estoicos, de mantener un temple anímico equilibrado y un comportamiento estable. .Por ejemplo: si alguien tuviese la idea de que el mundo es una proyección de nuestro yo, impropia e incorrecta, aún más, si dijera o hiciera algo que estuviera en contra de sus principios y convicciones morales, esto sería para el estoico una falta de autenticidad y que iría también en contra de su naturaleza. Esto explica que Séneca haya preferido cortarse las venas a ser asesinado por los soldados de Nerón, quien lo había condenado a muerte, después de haberlo acusado falsamente de haber tomado parte en la conjuración de Lucio Pisón.

Una de las descripciones más fieles de la idea del sabio que tenían los estoicos es la que nos da el escritor griego del siglo III Diógenes Laercio, quien es considerado como el autor de la primera historia de la filosofía griega:

Dicen que todos los sabios son austeros, pues ni ellos hablan de deleites, ni admiten que de los deleites hablen otros;...Que los sabios son incorruptos y sinceros, pues se guardan de ostentar lo que son por medio de apariencias que oculten los defectos y hagan manifiestas las buenas prendas. Que tampoco son dobles o engañosos, pues quitan los fingimientos de voces y rostros. Que están ajenos de los negocios, pues huyen de hacer cosa alguna sino oficios. Que beben vino, sí; más no se embriagan. Que no pierden el juicio; pero, sin embargo, caen a veces en algunas fantasías o imaginaciones extrañas, por melancolía o delirio, no por razón de cosas que deseen, sino por defecto de la naturaleza. Ni siente dolor el sabio, puesto que el dolor es una irracional contracción del ánimo...Que los sabios son divinos, pues parece que tienen a Dios en sí mismos...Que los sabios son religiosos y píos, como prácticos que están en el derecho divino, pues la piedad es ciencia del cultivo divino. Que sacrifican por sí mismos a los dioses y son castos, puesto que detestan los pecados contra los dioses; y aun los dioses mismos los aman porque son santos y justos en las cosas divinas...El sabio nunca teme, sino que se precave...Dicen que el sabio está sin pasiones por hallarse libre de

caídas...que el sabio carece de vanidad y fasto, pues no hace diferencia entre la gloria y la ignominia...<sup>73</sup>.

Concluimos, entonces, que el suicidio como «morir libre» o «suicidio racional», es considerado correcto en la perspectiva ética del estoicismo de Séneca, porque se da en el momento 'oportuno' (*Kairos*) y es por eso, también, una forma del 'morir bien'. Otra cosa sucede con los que deciden suicidarse por desesperación o porque se sienten cansados de la vida, pues desconocen su verdadero valor y no saben guiarse por la recta razón, que es la única que puede decidir de la ocasión oportuna, y porque, a diferencia del sabio, no han sabido cómo alcanzar el control sobre sus pasiones, ni cómo aprovechar bien el tiempo, condiciones de la libertad interior. De manera que es libre de suicidarse, pero no se suicida de manera racional.

Aunque uno podría pensar que un sujeto es autónomo cuando toma por sí mismo una decisión, la verdadera autonomía requiere que esa acción sea plenamente libre o que no esté condicionada por las contingencias del mundo exterior. Ser libre de morir y libre para morir no sería lo mismo para los estoicos, por que sólo esta última decisión sería el producto de una meditación madurada, mientras que en el primer caso se trataría de una decisión irreflexiva y precipitada. Podemos decir, entonces, que el estoicismo es una doctrina de la libertad que está fundada en la posibilidad de la muerte libre, que no es de ningún modo idéntica al suicidio por desesperación o sentimiento vacío de la existencia, que nacen a menudo de la falta de dominio sobre uno mismo o de la incapacidad de ejercer control sobre las pasiones (lo que, para el estoico, constituye la extrema forma de servidumbre). Es importante destacar que para los estoicos el suicidio no sólo es una libertad *de* sino además (y ante todo) una libertad *para*. El hombre para quien el suicidio es una opción genuina, es libre de ser aquello que cree que deber ser, y dicha libertad es posible porque, precisamente, es libre de toda suerte de compulsión y

---

<sup>73</sup> LAERCIO, Diógenes. *Vidas, opiniones y sentencias de los filósofos más ilustres*. Barcelona: Folio, 2000.p. 1296.

presión externa. Dicho con otras palabras, la sabiduría estoica no implica necesariamente la defensa del suicidio, sino que busca a través del ejercicio de la filosofía que cada uno aprenda a hacerse un juez libre de sí mismo según la recta razón. El estoico es un hombre que puede morir desde el momento que la razón se lo mande. El poder morir empírico de la naturaleza humana en general se ha convertido, en él, en un poder consciente y listo para actualizarse inmediatamente, si el destino así lo requiere. Con respecto a este punto, cabría decir que la postura de Séneca consistió en haber sabido elegir la muerte voluntaria como un acto de liberación. Supuso una suerte de cálculo de cargas y beneficios, según el cual los males a padecer han de guardar cierta proporción con los beneficios que la vida puede llegar a ofrecer, ya que mientras el cuerpo y el espíritu llevan una vida digna no hay motivos para ponerle fin. Sucede lo mismo cuando las enfermedades o la vejez entorpecen el buen vivir, en cuyo caso, declara el filósofo cordobés: *La vida no ha de ser retenida*<sup>74</sup>. Razón por la cual Séneca no promueve el acto suicida, sino la libertad interior que lo vuelve permisible y hasta lo ordena en ciertas circunstancias.

Seguramente, existen muchas objeciones y resistencias a este postulado del morir libre por parte de la religión tradicional y de los adeptos al existencialismo de Sartre, para quien el suicidio es un acto de cobardía. Antes de responder a esas posibles réplicas, reflexionemos en lo siguiente: si es moralmente aceptable ofrecer la propia vida por un amigo, ¿no lo es hacerlo por un principio? Y si es correcto morir por un principio, ¿Cómo determinar qué principios son lo suficientemente importantes como para que merezcan que alguien pueda llegar hasta sacrificar su propia vida por ellos? Y, en otro orden de ideas, ¿puede hablarse de sacrificio de la vida, cuando se ha perdido toda calidad de vida? Al parecer, la propuesta estoica del vivir bien y del morir libre, y en especial los planteamientos de Séneca, cobran vigencia en una sociedad como la nuestra en la que el valor de la vida, o el respeto por la dignidad de la vida, parecen no tener

---

<sup>74</sup> SÉNECA. *Cartas Morales a Lucilio*, Óp. Cit., p.54

mucho peso y en la que se condena el aborto legal o la eutanasia como suicidio asistido, pero nadie dice ni hace nada a propósito de los crímenes que se cometen a diario. Porque lo que importa no es tanto el momento en que se abandona la vida, sino la dignidad que debe acompañar su término. Estos planteamientos deberían ser tomados en cuenta, ya que en lugar de ver en la muerte asistida un acto de impotencia o desesperación, la elección de la propia muerte puede ser así una afirmación del derecho al bien morir. Si esta doctrina es esencialmente una filosofía fundada en la autonomía del ser racional libre (en este caso, libre no sólo para vivir sino también para elegir morir), en ella el suicidio adquiere un profundo significado moral porque el agente realiza una acción racional. Para Séneca y el estoicismo, la muerte libre era considerada con gran calma. La comparación que siempre reaparece en ellos es, al parecer, la siguiente: matarse es salir del teatro cuando la obra nos aburre ya sin remedio o cuando ya no podemos jugar en ella ningún papel.

Por otro lado, se nos podría objetar que el sabio estoico es un ser insensible, distinto del común de los mortales y pasivo ante los acontecimientos o para el que la libertad reside únicamente en saber aceptar las cosas con resignación. Sin embargo, Séneca lo aclara muy bien:

Yo no hago del sabio un hombre aparte, diferente de los otros; no lo considero libre de dolor, como una roca insensible. No pierdo de vista que está compuesto de dos sustancias; una irrazonable que siente las mordeduras, las quemaduras, el dolor; otra razonable que nada puede quebrantar en sus opiniones, apurar ni vencer. En esta última es en la que reside el soberano bien: tan incierta y vacilante es el alma incompleta, es inmóvil y fija cuando se goza de ella en toda su plenitud<sup>75</sup>.

Es preciso, repito, aclarar que este pensamiento filosófico no aboga por el hombre insensible ni resignado, como mal lo entienden muchos lectores, y que, más bien, se trata de lo siguiente: el sabio debe realizar acciones apropiadas a la naturaleza racional del hombre, por ejemplo, amar la vida, a sus conciudadanos, ser sociable,

---

<sup>75</sup> *Ibid.*, p.58

servir a la patria, casarse, entre otras actitudes y convenciones sociales. La acción apropiada, es una elección moral que debe ser virtuosa (depende de nosotros) pero que se inserta en las circunstancias y acontecimientos exteriores (no depende de nosotros), permite al sabio orientarse en la vida cotidiana sin perturbarse por el resultado incierto de sus acciones. Ahora bien, la *ataraxia* para la filosofía estoica significa la imperturbabilidad del alma. Para los estoicos la vía para alcanzar la imperturbabilidad y con ello la serenidad está relacionada con la vida conforme a la Naturaleza. Se logra la imperturbabilidad al aceptar la distinción de las cosas que existen: asumir la responsabilidad de las cosas que dependen de nosotros, y aceptar que la existencia del hombre está condicionada por el destino, es decir, por la Naturaleza que es la *Razón Universal*. Según los estoicos, se puede evitar el sufrimiento cuando comprendemos la necesidad de que las cosas pasen como pasen, así el filósofo logra desapegarse de los bienes materiales, aceptar la existencia mortal del hombre y admitir las desgracias propias y ajenas. Hay que resaltar que no se trata de ser una estatua, insensible, sino de evitar las perturbaciones en el alma. Claramente, la *ataraxia* está íntimamente relacionada con la *apatía*, que básicamente sostiene que el filósofo no debe ceder a las pasiones, a las apetencias del cuerpo, a los deseos o impulsos, sino que debe controlarlos e incluso rechazarlos cuando sea necesario. Así confirmamos la afirmación anterior de que no se trata de ser una estatua sino de ser cauteloso con las pasiones, deseos e impulsos. El filósofo es sensible frente a lo que le sucede y ante el dolor de los otros, pero no sufre por ellos. Se trata de lograr la serenidad de ánimo. De ahí que, como ya vimos, la filosofía estoica se debe ver, sobre todo, como un aprendizaje del buen vivir y, a su vez, de cómo morir adecuadamente, evitando el temor a la muerte y recurriendo algunas veces al suicidio como medio para salir de una vida que ya no puede vivirse plena ni dignamente. Si esto es así, entonces el pensamiento estoico, con todos sus principios morales, tiene como principal objetivo la vida virtuosa, la cual se traduce en un arte de vivir adecuadamente. Por tal motivo, se analizará esta cuestión en el siguiente capítulo.

### 3. EN TORNO AL SABER VIVIR

#### 3.1 LA FILOSOFÍA ESTOICA COMO EJERCICIO ESPIRITUAL Y ARTE DE VIVIR

Pues bien, llevar un estilo de vida, como si fuera una obra de arte, supone el cultivo de la filosofía y la aplicación de los principios filosóficos a la propia vida y al modo de comportarnos con los otros; supone el saber hacernos conscientes de lo que hacemos. De ahí estas dos afirmaciones de Epicteto: «No hay que llamarse filósofo, sino serlo»<sup>76</sup>(...). «Ser filósofo no consiste en comentar doctrinas filosóficas, sino en practicarlas uno mismo»<sup>77</sup> En este sentido, Séneca y los estoicos postulan que la filosofía como arte de vivir es inseparable del cuidado de sí<sup>78</sup>. Es decir, el hombre que cultiva una auténtica actitud filosófica, en plena armonía con los principios de la naturaleza, así como con los preceptos y las enseñanzas que ha recibido del sabio y que ha sabido incorporar a su propia vida, es aquel que se caracteriza por ser un vigilante de sí mismo, un ciudadano libre, atento a todos los cambios que puede depararle el destino; es asimismo un individuo que reflexiona constantemente o que se examina en sus acciones, alejando de su mente todo aquello que pueda perturbar sus meditaciones, como el temor innecesario a la muerte. Finalmente, es el filósofo de la vida y no de la mera especulación y eso le exige ser coherente en sus pensamientos y en sus acciones. Es sólo así como cada uno de nosotros está en condiciones de transformar su vida en una obra de arte basada en el empeño, y encaminada hacia el desarrollo de la libertad interior como materia y guía de nuestros actos.

---

<sup>76</sup> EPICTETO, *Óp. Cit.*, p. 97

<sup>77</sup> *Ibid.*, p. 103

<sup>78</sup> Cf. CARBÓ, Rafael. *Estoicismo para la vida. Libertad y sentido práctico*. En: Revista Esfinge. Ciudad de Naucalpan. Vol. II. N° 37(julio- Agosto del 2003);p.55

Por otro lado, en el estoicismo de Séneca la construcción del ethos, asumido como firmeza de carácter, como dominio y cuidado de sí mismo, incita al hombre a tomar posturas filosóficas en beneficio de la vida y del mejoramiento del entorno social en el cual vive y al que pertenece. Sin embargo, el problema de cómo asumir una actitud política y ética coherente, reside no tanto en lo que se hace, sino como lo hacemos. En esto último descansa el interés por el actuar político que no puede ser desligado del comportamiento moral y que se convierte en ejemplo o en modelo a seguir. En cierta forma, es elaborar una ética como arte para la vida, ya que la filosofía estoica se resume en una moral práctica, a partir de la cual el individuo moldea su propia existencia. (De ahí la crítica que hacen los estoicos a las visiones puramente parenéticas de la moral). Por tanto, podemos pensar que la elaboración de una actitud ética reposa en la capacidad de hacer buenas elecciones, en el comportamiento autorregulado y en el respeto de sí mismo que son las únicas formas de emanciparse de las cadenas del vicio o de la corrupción, de las falsas opiniones y los juicios precipitados o irracionales. Pues, como dice Epicteto en sus *Disertaciones*: «Para juzgar lo razonable y lo irracional cada uno de nosotros nos servimos no sólo del valor de las cosas externas, sino también de nuestra propia dignidad personal»<sup>79</sup> Es necesario decir que en este contexto lo razonable no desconocería la naturaleza del ser, cada cual la puede asumir. Esto quiere decir que la posición del sujeto en el escenario político debe estar de acuerdo con la naturaleza, pero no con lo que cada uno considera ser su propia naturaleza: «Pero a nosotros, a quienes ha sido dada la facultad de comprensión, ya no nos basta con eso, sino que, si no obramos de modo apropiado y ordenadamente y sigue siendo cada uno su propia naturaleza y disposición, tampoco llegaremos a alcanzar cada uno nuestro objetivo»<sup>80</sup>.

Podemos mencionar también que, en el estoicismo de Epicteto y Séneca, nuestra actitud ética es una postura de vida que nos indica cuál es nuestro

---

<sup>79</sup> EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*. (Traducción y notas de Paola García) Madrid: Gredos, 1993.p.61

<sup>80</sup> *Ibid.*, pp.73-74

desenvolvimiento ante los demás, es lo que señala el talante, el ethos, que en gran medida está influenciado por el estado de ánimo de quien se dispone y se siente parte esencial de su entorno: «Aquel cuya disposición es sólo la de usar, basta con que use de la manera que sea. Pero quien tiene una disposición capaz de comprender el uso, si no añade a ello él, nunca alcanzará su objetivo. Entonces, ¿qué? Cada uno tiene una disposición: uno, la de ser comido; otro, la de ayudar en las tareas del campo; otro la de producir queso; otro, otra utilidad semejante».<sup>81</sup>

Es preciso subrayar que esta actitud como disposición juega un papel fundamental en una vida razonable, en la consecución de la templanza y del equilibrio de nuestros pensamientos y temores, desde una madurez en los juicios acerca de las cosas. Esto último sirve para desarrollar buenas opiniones acerca de la vida y de la muerte, donde no existe contradicción alguna con lo razonable, dado que lo razonable es el observador de nuestro comportamiento y de su conformidad con la naturaleza. Por tal circunstancia, la filosofía asiste la fortaleza del pensamiento de todo ser en la constante ejercitación del cultivo de sí mismo, donde la actitud filosófica hace que la vida de cada individuo sea «la materia del arte de la vida»<sup>82</sup>.

Lo que Séneca quiere decir, en definitiva, es que el sentido de la vida misma es saberla vivir bajo un principio de sabiduría práctica. «Quien ha consagrado todo su tiempo al provecho personal, y cada uno de sus días como su vida entera, ni desea ni teme al mañana»<sup>83</sup>. Esto no sólo tiene que ver con el aprovechamiento del tiempo sino con la capacidad de vivir plenamente el presente sin vivir en función de lo que vendrá después. Por eso el filósofo nos dice que no hay que dejar para un futuro lejano lo que se puede llevar a cabo hoy o mañana: «La vida se divide en tres épocas: la que es, la que fue y la que será. De esas tres épocas, la que poseemos es corta; la que poseeremos, incierta; la que hemos poseído,

---

<sup>81</sup> *Ibid.*, p. 74

<sup>82</sup> *Ibid.*, p. 103

<sup>83</sup> SÉNECA. *Cartas Morales a Lucilio*, *Óp. Cit.*, pp. 20-21

resuelta, pues sobre ella el azar ha perdido todos sus derechos, y nadie puede rehacerla». <sup>84</sup>

En efecto, el hombre que se mira a sí mismo, que se encuentra en un constante estudio de sí, es aquel que repasa su vida y evalúa su modo de ser, su carácter, su temple anímico; el que se dedica, por tanto, a esculpir su existencia y procura dedicarse a un sólo tipo de acción en su trajinar diario; no está ocupado en cosas inútiles y temores superfluos, ni pretende poder hacer muchas cosas a la vez; sólo construye y reconstruye su existencia, sin preocuparse por fin alguno, o por la brevedad de la vida. Esto por contraste con aquellos individuos que privilegian el parecer sobre el ser: « ¿Quién, de entre ellos, no preferirá ver a su patria en desorden antes que su peinado? ¿Quién no se inquietará más en ajustar su cabeza que su vida? ¿Quién no prefiere estar bien peinado a ser virtuoso? ¿Llamarías tú hombres ociosos a quienes reparten su tiempo entre el peine y el espejo?». <sup>85</sup>

Nótese que estos individuos, al parecer, se interesan exclusivamente por futilidades que ensombrecen de cierta manera su ser interior. Es decir, lo ocultan y tratan de borrarlo. Confunden el verdadero cuidado de sí mismo, con un obsesivo culto del cuerpo; con una preocupación enfermiza por la salud, los placeres, las comidas y diversiones y no hacen ningún esfuerzo para conocerse a sí mismos. De ahí el interés de los filósofos estoicos por llevar una vida equilibrada, es decir, por tratar de alcanzar una vida feliz: «Vivir feliz, hermano Galión, todo el mundo lo desea. Pero descubrir en qué consiste lo que hace la vida feliz, nadie lo ve claro» <sup>86</sup>. Es necesario en este punto aclarar que Séneca al igual que Sócrates, Platón o Aristóteles plantea que lo que busca la felicidad es el sumo bien y que este es la virtud. Esto con el fin de cuestionar y refutar la idea de que la felicidad es igual que el placer. Así, frente al ideal de vida del epicúreo basado en el placer

---

<sup>84</sup> *Ibid.*, p. 24

<sup>85</sup> *Ibid.*, pp. 26-27

<sup>86</sup> *Ibid.*, p. 94

selecto y la amistad; Séneca sublevará, la perfección en la virtud y la adecuación de la conducta a la razón. Por lo tanto, virtud y razón serán los elementos constitutivos del ideal de vida del sabio y por tanto de la felicidad. Sólo es feliz el que, dejándose guiar por la razón y la virtud, ha superado los deseos y los temores. La virtud debe desearse por sí misma, no por otra cosa, el premio de la virtud es la misma vida virtuosa y razonable que nos pone al abrigo de las turbaciones. La moral estoica exige extinguir los temores desordenados, (especialmente el temor a la muerte). El sabio debe esforzarse por mantenerse impávido. No se le exige una insensibilidad, pues perdería su condición humana, pero debe soportar las adversidades. No ha de tratar de reformar el mundo, que tiene sus leyes necesarias, sino procurar adaptarse a sus exigencias, y en esa adaptación el sabio es feliz y racional.

Asimismo, es necesario decir que el ser conscientes del modo como se transforma nuestra vida y de los progresos que vamos alcanzando, es lo que permite definirla como obra de arte y que esto supone, necesariamente, *vivirla con método* sabiendo hacia dónde nos dirigimos, y esto hace que todas nuestras elecciones estén guiadas por «la rectitud y la firmeza del juicio»<sup>87</sup>. Esto connota necesariamente la valoración de la existencia, tal como ella es, tal como somos, tal como nos desempeñamos en ella: «La suprema satisfacción reside en el juicio mismo y en la actitud de un alma perfecta que, cuando termina el curso de su vida, ha realizado perfectamente el bien y no pide nada más, ya que no hay nada fuera del todo, ni tampoco más allá del fin».<sup>88</sup>

Algunas veces el hombre es incapaz de afrontar su existencia, porque no sabe que sólo de él depende cómo vivirla; y el tiempo perdido es irrecuperable. Por tal circunstancia, vivir con base en las enseñanzas del estoicismo supondría vivir lo mejor posible, sin renunciar a lo que podamos desear para vivir mejor. No se trata

---

<sup>87</sup> *Ibid.*, p. 99

<sup>88</sup> *Ibid.*, p. 103

de renunciar a los placeres de la vida ni de rechazar el disfrute que, en ocasiones, pueden proporcionar los bienes materiales, sino de no convertirse en esclavo de ellas ni en tomarlas como posesiones. «Las riquezas dan al sabio la misma impresión dichosa que al navegante un viento favorable o que un hermoso día, un día soleado durante el frío invierno (...) Deja pues, de prohibir el dinero a los filósofos; no está condenada la sabiduría a la pobreza»<sup>89</sup>. Este tipo de actitud permite tener a un hombre alerta y dispuesto para la vida, para el pensamiento, para la filosofía, que nos prepara y nos orienta en todos los asuntos cotidianos y reflexivos de la existencia en pleno uso de la libertad en el espacio público, de un ciudadano cuyos derechos ejerce virtuosamente en la toma de decisiones políticas, y su vez en el pleno uso de la libertad en el espacio moral de su vida, en la forma para asumir filosóficamente los temores.

---

<sup>89</sup> *Ibid.* p. 116

#### **4. CONCLUSIONES: ALEJEMOS DE NUESTRAS VIDAS EL TEMOR A LA MUERTE**

Cada uno puede morir tranquilo si ha realizado satisfactoriamente su existencia. Ésta es una de las primeras enseñanzas que nos deja la lectura de los estoicos. El pensamiento de la muerte nos ayuda a comprender mejor el valor de nuestra vida y a intentar encontrar verdaderas respuestas al enigma de la vida: ¿A qué hemos venido a esta tierra?, ¿Vale la pena empeñarse en alcanzar la realización de uno mismo cuando todos tenemos la certeza de que vamos a morir?

Eso es precisamente lo que le da a la vida su verdadero valor y lo que debería impulsarnos a vivirla de una manera más responsable y más plena. El valor de la vida debería empezar a buscarse en la conciencia de su fragilidad; de que nadie la tiene comprada. Es el temor de la muerte el que nos paraliza y por eso difícilmente aprendemos a vivir. Es menester pensar cada día en la muerte, ya que la muerte es parte de la existencia, así que debemos estar dispuestos a morir, pues morir bien es hacerlo con satisfacción, como cuando se acepta una orden con agrado, porque sabemos que nos es arbitraria. Morimos precisamente porque vivimos: incluso una enfermedad grave tan sólo anuncia de manera más objetiva que podemos morir más pronto, pues la muerte nos espera aún estando sanos y puede sobrevenir en cualquier momento; es por eso es que debe encontrarnos siempre preparados. Por ello cualquiera que se lamenta de que alguien ha muerto, se lamenta de que fue hombre. Una regla ineluctable ha obligado a todos: al que le toca nacer le toca morir. De ahí que la preparación para la muerte tenga que pasar también por la de nuestros seres queridos. Séneca dice a ese propósito que no se debe llorar mucho a los muertos, pues los que lloran, lo hacen para que a los demás no les quede duda de que éstos apreciaban al difunto. Si el recuerdo del muerto depende del tiempo que se le llore, será un recuerdo muy corto. Procuremos que el recuerdo de los que hemos perdido nos sea agradable.

Las personas que hemos querido siguen viviendo en nosotros, y más todavía cuando sus vidas fueron dignas de imitar. Por eso, aunque el filósofo cordobés creía en que el alma se desvanece al separarse del cuerpo, consideraba que había cierta utilidad en la muerte de los *hombres ilustres*, pues su presencia será tan útil como su presencia cuando vivos. Sus enseñanzas trascienden, en efecto, la barrera del tiempo y cobran vida más allá de la muerte. Y la más grande de todas ellas que puede legarnos el sabio es el hecho de haber sabido aprender a morir, condición necesaria del vivir bien. De ahí, que la preparación para la muerte es necesaria en el estoicismo de Séneca ya que los hombres han de prepararse antes para la muerte que para la vida misma, pues al parecer, cuando la vida ya esta suficientemente terminada, y se ha vivido suficientemente, se puede esperar la muerte con igual satisfacción. De ese modo, cuando la muerte se nos anuncia, y es posible elegir entre una muerte con tormento u otra fácil, no debe haber obstáculos para escoger la segunda, pues hemos visto que la mejor muerte es la que agrada. Pero cuando llevamos una vida llena de temor por la muerte sin saber vivir ni querer morir, esto significa que no hemos aprendido a valorar el sentido de nuestra existencia ni sabido desempeñar el papel que nos fue asignado y que nadie puede representar por nosotros.

Es imprudente vivir sin miedo a la muerte, pero es imprudente morir por el miedo de la muerte y eso lo que nos hace morir cada día un poco, aún estando vivos. Ninguna persona puede vivir intensamente su existencia si está preocupado sólo por prolongarla, pero nadie puede ser encadenado a la vida ni encadenarse a ella. Vivir no es otra cosa que decidir qué es lo que cada uno quiere hacer de sí mismo y esa decisión tiene que pasar primero por la pregunta sobre el significado de la vida y por una meditación profunda sobre el sentido de la muerte sin la cual esa reflexión quedaría incompleta. Porque de la actitud que asumamos frente a la muerte dependerá, en última instancia, el modo como nos orientemos en la vida y el modo de comportarnos en ella.

En este sentido, es trascendental conocerse a sí mismo y determinar qué cosas dependen de uno y cuáles no. Este tipo de actitud nos ayudará seguramente a enfrentar la vida de una manera más activa y, al mismo tiempo, más serena. A vivir con un relativo optimismo, seguridad y atención cuando nos parezca que el panorama está nublado, y a entender que la muerte no es el enemigo, ya que el peor enemigo es el miedo a morir, o sea, uno mismo.

De todo lo anterior podemos concluir que el pensamiento del filósofo español tiene una dimensión filosófica universal y que cada uno de nosotros puede encontrarse en él. Es una invitación a reflexionar continuamente sobre el significado de la filosofía y de su valor intemporal, pero, sobre todo, sobre la verdadera función del filósofo en la sociedad. Una invitación a asumir grandes retos personales, éticos y políticos. Su pensamiento no se ha quedado encerrado en libros empolvados, olvidados en los estantes de las bibliotecas públicas o privadas, como si se tratara de un pensamiento muerto. Es un pensamiento para las mentes inquietas y los espíritus inconformistas que creen que la filosofía tiene todavía mucho qué decir. Cómo no hablar además de la habilidad que tiene el filósofo hispano para escudriñar las profundidades de la mente humana con sus grandezas y sus miserias y que nos devuelve la confianza en el ser humano y en sus potenciales todavía inexplorados, en una época dominada por el egoísmo, la avaricia, la insolidaridad, la concentración de los bienes innecesarios en pocas manos, la carencia de oportunidades y de modelos de realización personal. Séneca y su pensamiento nos hacen un llamado a la práctica de las virtudes, al desprendimiento de las cosas materiales, y de la propia vida, o más bien a la comprensión de que la existencia no es eterna y de que sólo cuando alejemos de nuestra vida ese innecesario temor a la muerte, estaremos en condiciones de transformarla en obra de arte.

## BIBLIOGRAFÍA

### LIBROS:

SÉNECA, *Cartas Morales a Lucilio*. (Traducción directa del latín y unas notas prologas de Jaime Bofill y Ferro) Barcelona: Iberia, 1955.

\_\_\_\_\_. *De la Brevedad de la Vida*. (Traducción de Lorenzo Riber) Madrid: Aguilar, 1992.

\_\_\_\_\_. *Diálogos*. (Introducción, traducción y notas de J. Luque) Madrid: Editorial Gredos, 1998.

EPICTETO. *Enquiridión o manual* (Estudio introductorio, traducción y notas de José Manuel García de la Mora), Barcelona: Anthropos, 1991.

\_\_\_\_\_. *Disertaciones por Arriano*. (Traducción y notas de Paola García) Madrid: Gredos. 1993.

EPICURO, *Obras*. (Traducción, estudio preliminares y notas de Montserrat Jupresa) Barcelona: Altaya, 1994.

PLATÓN. *El Fedón*. (Traducción de Luis Gil Fernández). Madrid: tecnos1987

DIÓGENES LAERCIO. << Epicuro >>. En: *Vidas de los más ilustres filósofos II*. Barcelona: Folio, 2000.

MONTAIGNE, Michel. *Ensayos*. Madrid: Cátedra, 1998 (Volumen I), Especialmente el Capítulo XX, cuyo expresivo título reza así: « De cómo el filosofar es aprender a morir ».

SAN AGUSTIN. *La ciudad de Dios*. Madrid: Tecnos, 2002.

SANTO TOMÁS. *La Suma Teológica*. Madrid: Espejea, 1979.

UNAMUNO, Miguel. *Del sentimiento trágico de la vida en los hombres y en los pueblos*, En *Obras Completas*. Madrid: Editorial Escelier, 1967 (Tomo VII).

GAGIN, F. *¿Una ética en tiempos de crisis?: Ensayos sobre el estoicismo*. Cali: U. del Valle / COLCIENCIAS, 2003.

PAUL VEYNE. *Séneca y el Estoicismo*. México: Fondo de Cultura Económica, 1995.

HADOT, P. *¿Qué es la filosofía antigua?* México: FCE, 1998.

#### **ARTICULOS DE REVISTAS:**

PERALES, Bonete. «Ética de la Muerte: de la Bio-ética a la Tánato Ética». En: Revista Escuela de Filosofía, Salamanca: Universidad de Salamanca. Vol. 1, N°. 25 (21 de Marzo 2002); p. 58.

MONTOYA, Carolina. *Sobre el cuidado de Sí: Entre Filosofía y Medicina*. En: Revista Colombiana de Psiquiatría. Bogotá. Vol. XXXV/ N° 004. (Enero del 2006).

CARBÓ, Rafael. *Estoicismo para la vida. Libertad y sentido practico*. En: Revista Esfinge. Ciudad de Naucalpan. Vol. II. N° 37(julio- Agosto del 2003)

AGUILERA, Sebastián. *El suicidio entre los Estoicos*. Revista de Filosofía y Culturas en Diálogo. En: Revista de Filosofía. Logroño: U de la Rioja. Vol. II. N. 21(mayo del 2009).