

UN PROGRAMA PARA UNA PRÁCTICA TERAPÉUTICA

● Dra. Raquel García Carbajal

Resumen

La palabra terapia es un término que se asocia actualmente con técnicas de medicina y psicología, sin embargo, no siempre ha sido así. En este texto se explica como en la antigüedad clásica la medicina y la filosofía estaban íntimamente relacionadas. Werner Jaeger explica este vínculo, a través del estudio de la filosofía jónica. Por su parte, la filósofa Martha Nussbaum sitúa la mirada en corrientes helenísticas, en estas permea la tradición ética de las escuelas socráticas, lo anterior sirve de preámbulo a la propuesta de una práctica terapéutica fundamentada en el pensamiento de Séneca. Adicionalmente, es importante señalar que esta propuesta se inscribe dentro de una discusión filosófica más general, que ha identificado diversos discursos hegemónicos, predominantemente negativos sobre la vejez y que la intención de acudir al pensamiento de Séneca y examinar su concepto de vejez, responde igualmente a la necesidad de revisar dichos discursos, con miras a contribuir en la construcción de un programa terapéutico de la vejez.

Palabras clave: terapia, envejecimiento, vejez, estoicismo, Séneca.



Abstract

The word therapy is a term that is currently associated with medical and psychological techniques. However, it has not always been the case. This text explains how medicine and philosophy were intimately related in the Archaic Age. Werner Jaeger explains this link through the study of Ionian philosophy. On the other hand, the philosopher Martha Nussbaum delves into Hellenistic schools of thought which

are impregnated by the ethical tradition of the Socratic schools. The previous statement serves as a preamble to the proposal of a therapeutic practice based on Seneca's thought. Additionally, it is important to mention that this present analysis is inscribed into a more general philosophical discussion, which has already identified a variety of hegemonic discourses about the elderly ages, mainly immerse in a negative context, and in which the reviewing through the Seneca's thinking and his concept of the older ages, responds equally to the need of contrasts this discourses with the view of contributing into the construction of a therapeutic program of the elder.

Keywords: Therapy, aging, old age, stoicism, Seneca.



Introducción

En las siguientes líneas nos ocupamos de explicar cómo en la antigüedad, la medicina y la filosofía estaban relacionadas estrechamente y cómo este vínculo sigue presente en el periodo helenístico en la filosofía de Séneca. Por lo anterior, se considera relevante para nuestra actualidad, en primer lugar, conocer la concepción que el pensador estoico tiene sobre la vejez y, en segundo lugar, verificar que, en efecto, su pensamiento contribuye a la constitución de un programa terapéutico de la vejez. Así pues, en la medida en que se desvele la forma en que el estoicismo puede contrastar a los discursos hegemónicos que predominan en nuestras sociedades actuales, se contribuirá también a cimentar prácticas humanas más solidarias hacia los ancianos.

La palabra terapia (θεραπεία) tiene diferentes acepciones, de acuerdo con su etimología, puede significar alivio, atención, cuidado, tratamiento. Es un término que en la actualidad se asocia a técnicas de medicina y psicología principalmente. En apariencia este concepto está alejado de la filosofía. Sin embargo, no siempre ha sido de este modo. En las siguientes líneas nos ocupamos de explicar cómo en la antigüedad, la medicina y la filosofía estaban estrechamente relacionadas y cómo esta relación sigue muy presente en el periodo helenístico, especialmente en la escuela estoica.

Para exponer el vínculo entre filosofía y medicina retomamos lo dicho por Warner Jaeger, en su libro *Paideía*. Este autor explica que, hay muchas referencias sobre los nexos entre filosofía y medicina, uno de ellos representado en la vida y obra de Sócrates, ya que, asegura el autor, de todas las ciencias conocidas hasta entonces, la más afín a la ética socrática es la medicina. Recordemos también que Sócrates mismo afirmaba que su «oficio» era similar al de su madre, que era partera. Pero Sócrates daba a luz a las almas, refiriéndose al conocimiento que hacía surgir de

sus discípulos. Jaeger (1985) dice: “sin exageración puede afirmarse que la ciencia ética de Sócrates, que ocupa el lugar central en los diálogos de Platón, habría sido inconcebible sin el procedimiento de la medicina” (p. 783). Otro aspecto de la medicina en la época antigua consistía en su relevancia e influencia en la vida cultural, puesto que, la medicina griega fue considerada también como *paideía* (παιδεία), es decir, formaba parte de un refinamiento cultural, sistemático y metódico, su práctica, además, estaba vinculada a una ética ejemplar que aspiraba a penetrar la vida en general. En el siglo V a. de C. la medicina se coloca en la cúspide de la cultura gracias a la comunicación con grandes pensadores, principalmente filósofos, su auge se explica por “su colisión con la filosofía, gracias a la cual esclareció esta [la medicina] su conciencia metódica de sí misma y pudo llegar a adquirir el cuño clásico de su concepto peculiar de saber” (Werner, 1985, p. 784), el típico carácter reflexivo de la filosofía y la búsqueda de firmes fundamentos ayudaron a la medicina en esta labor. Por otro lado, en Grecia, la cultura, siempre estuvo impregnada de una visión terapéutica tanto del cuerpo como del alma. El gran ideal griego exigía el cultivo del cuerpo y del espíritu. La medicina descolló por su irrevocable vocación hacia la vida biológica y su conservación. A diferencia del gimnasta, el médico se tuvo que profesionalizar a través del estudio de una literatura más especializada.

Werner explica que el uso de la prosa por la medicina es producto de una beneficiosa relación con la filosofía jónica, así, la medicina “solo se convirtió en un arte consciente y metódico bajo la acción de la filosofía jónica de la naturaleza” (Werner, 1985, p. 785). Este tipo de filosofía puede ser caracterizada como «racionalista» debido a que, en ella se intentaba explicar todo mediante una causa natural que daba cuenta, a su vez, de un orden general y necesario. Es notable que médicos más antiguos, como los egipcios, tuvieran ya de forma incipiente una investigación empírica sobre la vida, la salud y la enfermedad, aunque no lograron alcanzar la sistematicidad de la medicina griega. El desarrollo de este conocimiento médico trasciende la antigüedad y representa, en épocas posteriores un real y significativo antecedente, así lo expresa Werner (1985):

La medicina griega no merece ser tenida en cuenta solamente como antecedente de la filosofía socrática, platónica y aristotélica en la historia del espíritu, sino además porque por vez primera la ciencia médica, bajo la forma que entonces revestía, traspasa los linderos de una simple profesión para convertirse en una fuerza cultural de primer orden en la vida del pueblo griego. (p. 783)

En el máximo momento de influencia, la medicina estuvo vinculada a la gimnasia, la música y la filosofía. La educación del ciudadano griego tenía como pilares estas cuatro áreas. Muchas cosas estaban implicadas en estas formas de conocimiento, desde la alimentación y las causas de las enfermedades, hasta la organización de las polis y el Estado.

No es extraño encontrar términos que migran de un campo de conocimiento a otro, por ejemplo, en la noción de «reparación», Jaeger (1985) afirma que hay “un eco de

la doctrina de la filosofía de la naturaleza, según la cual todo suceso natural representa una especie de compensación, nos ofrece la medicina con el concepto de indemnización o reparación de un trastorno, tan frecuente en la explicación concreta de los procesos fisiológicos y patológicos” (p. 786). Sin embargo, este ejemplo no es único, podemos nombrar otros, el uso de conceptos tales como «naturaleza» de la enfermedad, «mezcla» de humores, «armonía» entre las funciones del cuerpo y la búsqueda constante de un «equilibrio» para lograr un estado de salud pleno, son parte de un vasto vocabulario compartido entre la medicina y la filosofía.

Es interesante tomar en cuenta también otros aspectos estudiados por Jaeger, en primer lugar, el hecho de que los practicantes de medicina se dividían en dos grupos, los que atendían esclavos y los que se dedicaban solo a sanar a los hombres libres. Estas prácticas involucraban diferentes concepciones de la medicina, la medicina predominantemente «técnica» dirigida al alivio de la enfermedad de forma inmediata, y, por otro lado, la medicina reflexiva que intenta también explicar la causa de la enfermedad. Diversas escuelas griegas surgieron y practicaron bajo distintas concepciones y técnicas; mucho de ese conocimiento solo era conocido por los propios integrantes del gremio de la medicina, pues, esta no estaba exenta de secretismo y de la costumbre de transmitir el conocimiento de padres a hijos.

Para nuestro propósito, es importante hacer notar que, la reflexión de carácter filosófico, la investigación empírica y la técnica, no pueden distinguirse claramente en la medicina antigua, pues también existía una asociación con lo sagrado. Hecho que distinguía a los iniciados y los no iniciados, así lo explica Jaeger (1985), “es la idea religiosa de dos series distintas de hombres, separadas por la divisoria rigurosa de una ciencia oculta y asequible solo a unos cuantos, idea que no enfoca la importancia del profesional únicamente en el aspecto técnico o social, sino que además le infunde una dignidad superior” (p. 793). Ahora bien, el interés por la vida y el espíritu, presente en la medicina griega, le conduce a buscar respuestas en los estudios filosóficos y en la experimentación empírica, por eso, estos estudios pasan a la posteridad, en la literatura destinada a los profesionales y en la literatura dedicada al público en general.

La identidad de la medicina se consigue después de haber convivido de cerca con la filosofía y de haber experimentado la tensión que genera la perspectiva de lo general, lo metódico y la necesidad vital de aliviar los dolores nacidos de enfermedades que se manifiestan de forma particular en cada ser humano. De esta manera, “la medicina como un arte independiente se deslinda definitivamente de la simple filosofía de la naturaleza, después de haber alcanzado el rango de ciencia con ayuda de esta, y se convierte en rigor en una ciencia médica” (Werner, 1985, p. 799). Existen varias posturas sobre lo benéfico que pudo resultar este distanciamiento de la filosofía. Desde nuestra posición pensamos que tanto la medicina como la filosofía se requieren mutuamente, por ende, su distanciamiento no es de beneficio para ninguna de las dos disciplinas.

Podemos aducir varias razones por las cuales la relación entre la filosofía y la medicina debe cultivarse. De principio, porque ambas materias de conocimiento están

implicadas entre sí y lo estarán siempre, en tanto que se ocupan del fenómeno de la vida. Después, debemos tener claridad de que este fenómeno debe ser estudiado desde distintos ángulos y bajo diferentes perspectivas. La tradición nos hace notar que la mirada general es propia del pensamiento filosófico, pues, debe dar atención a la totalidad de la vida, haciendo notar que existen muchas conexiones entre sus componentes. De una forma simplificadora, podemos decir que, en el caso de la vida humana, esta se compone de un microuniverso, que se materializa en el cuerpo biológico y de otros cosmos igualmente ricos y complejos, que se conjugan en la manifestación espiritual, intelectual y emocional.

Además de lo dicho hasta el momento, esta relación es significativa porque, a su vez, forma parte de lo que podemos llamar un orden superior, un tipo de organización natural de la vida. De tal forma, que los estados de salud y de enfermedad son consustanciales en el mundo. Y de alguna forma indisociables. Los filósofos de la antigüedad tenían mucha claridad en el asunto, porque partían de una cosmogonía, de un pensamiento metafísico que suponía una ley natural que regía todo lo existente. El actual pensamiento moderno no se fundamenta en una premisa de este tipo. Pero, por lo mismo parecen obviarse las relaciones entre áreas de conocimiento que deberían tener un interés mayor para trabajar juntas. Si en la antigüedad, la medicina echaba mano del conocimiento de la lógica, la física y la ética, para establecer y consolidar su propia área de conocimiento, en la actualidad se observa una ausencia de nexos con estas áreas y los propósitos de la misma filosofía, como un saber que permite llevar a un fin más humano a la práctica médica.

La medicina, como ciencia, ha heredado la visión un tanto mecanicista al centrarse en la búsqueda de las causas de las enfermedades, y representa el proceso de salud dentro de una relación también causalista. Al reducir, de igual modo, el fenómeno de la enfermedad y la salud a estos parámetros, también se está reduciendo al paciente, a su persona y a la vida misma en un marco simplificador. Por lo anterior, se observa que la práctica médica ha perdido su aura de «arte» y se ha conformado en una disciplina técnica y científica, en demérito de la vida humana. Desde la perspectiva de algunos pensadores contemporáneos la finalidad de la medicina y otras ciencias vuelve a ser tema de estudio, debido a que las prácticas médicas y hospitalarias, por mencionar un caso específico, carecen del sustrato robusto que puede proporcionar la reflexión filosófica.

Algo más hay que añadir, estamos en un momento histórico propicio, como lo ha vislumbrado Martha Nussbaum, para regresar la mirada a la filosofía antigua y reaprender de su perspectiva unificadora, del modo en que los distintos saberes cooperaban y se comunicaban, así como también rescatar una postura ética más sólida y humana.

Terapia, pasión y padecimiento

De la misma manera que Jaeger, en su libro *La terapia del deseo*, Martha Nussbaum (2013), expone algunos conceptos que en la antigüedad sostuvieron las escuelas helenísticas, y vemos en estas nociones la clara relación que los filósofos de estas escuelas establecen entre la filosofía y la medicina: “la filosofía cura enfermedades humanas, enfermedades producidas por creencias falsas” (p. 34). Entonces, una forma de «sanar» el espíritu humano es someterlo al examen de la lógica, pues esta disciplina permite al entendimiento distinguir entre falsas creencias y creencias verdaderas. El resultado de este escrutinio conduce al individuo a tomar decisiones que repercuten en su conducta. Por ello, “la filosofía, en manos de los pensadores helenísticos, ya no se limita a contemplar tranquilamente el mundo; se sumerge en él se hace parte del mismo” (Nussbaum, 2013, p. 61). Se ha insistido a lo largo del presente trabajo, sobre el hecho de que, para este periodo histórico, la filosofía no tiene sentido si no sirve para la vida. Así, la vida humana es comprendida, a su vez, en toda su complejidad, por ello, no están distantes los propósitos de la medicina y la filosofía. De esta forma, asegura la autora, “la filosofía entendida con criterios médicos se ocupa tanto de las creencias como de emociones o pasiones” (Nussbaum, 2013, p. 62). Esta concepción permanecerá vigente varios siglos, sin embargo, con la llegada de la modernidad y la prevalencia de un tipo de racionalidad analítica¹⁹, esta visión será sustituida por otra, la cual pretende anular la realidad emocional y de otros factores para centrarse en fundamentos más racionales. No ahondaremos aquí más en este asunto, pues ese fenómeno escapa a nuestro actual propósito.

El estudio que de las pasiones ofrece la filósofa Martha Nussbaum muestra con claridad que, la separación que la modernidad ha ocasionado entre razón y pasión no ha sido tan favorable para la comprensión de fenómenos tan complejos como la vida humana, la vejez o la enfermedad. Nussbaum (2013) cree que esta visión debe cambiar:

Porque pasiones como el miedo, la ira, la aflicción y el amor no son oleadas ciegas de afecto que nos empujan y tiran de nosotros sin intervención del razonamiento y la creencia. En realidad, son elementos inteligentes y perceptivos de la personalidad que están muy estrechamente vinculados a las creencias y se modifican al modificarse estas. (p. 63)

¹⁹ Es importante aclarar el uso del término «razón analítica», puesto que no estamos refiriendo la escuela filosófica contemporánea conocida como «filosofía analítica», sino a una categoría más fundamental en el pensamiento moderno, que fue ilustrada de una manera magistral en el *Discurso del método* de René Descartes, el cual escribe que es necesario hacer “la división de cada una de las dificultades con que tropieza la inteligencia al investigar la verdad, en tantas partes como fuera necesario para resolverlas” (Descartes, 1984, p. 16). Este precepto cartesiano estaba presente en el espíritu de la época, no solo en Descartes, sino en filósofos como Bacon y científicos como Galileo. Por ello, consideramos que el «espíritu analítico de la modernidad» está vigente en nuestra forma de disciplinar las áreas del conocimiento y que siguen en su actuar la idea de dividir y fragmentar hasta lo más ínfimo la realidad con la idea de «arrancar» una verdad definitiva.

Dice Martha Nussbaum que, la filosofía entendida desde los parámetros médicos se ocupa tanto de las creencias como de las pasiones, porque ver el mundo del paciente implica una inmersión al interior de la persona, al conocimiento de las ideas y de lo que estas generan en el cuerpo. Los estoicos estaban muy conscientes de esto, por eso tenían en la lógica una de las herramientas más poderosas para tranquilizar a un alma angustiada. El desmantelamiento de ideas o creencias falsas es un alivio, y también es parte de una terapia. En este sentido, podemos decir que, cuando un médico atiende a un paciente, no solo debe poner atención en los síntomas corporales, sino que debe valorar, por así decirlo, las creencias y los sentimientos de este. Esta parte emocional puede ser elusiva, ya que no es fácil de expresar a través del lenguaje, sin embargo, juega un papel preponderante para la salud.

Ahora bien, también la filosofía revisa la validez de las creencias y el «efecto» ético que estas puedan tener. Lo vemos desde el tipo de razonamiento práctico que hace el pensamiento de Epicuro; pues, al preferir el mayor placer, se tiene que ponderar lo que se cree sobre el valor de las cosas. Si un placer es efímero y deja al sujeto con un dolor más grave, no puede valorarse como un verdadero placer. En cambio, si optamos por sufrir un dolor o un efecto negativo para conquistar un bien mayor o un estado de bienestar o felicidad permanente, podemos ver de una forma concreta la ganancia de esta ponderación. En la actualidad, una gran parte del trabajo de los comités de ética en los hospitales consiste en discutir justamente este tipo de relaciones frente a todos los problemas que se presentan en la práctica médica.

En este sentido, los estoicos concuerdan con el epicureísmo en la idea de que las pasiones tienen un papel fundamental en la vida, para lograr que no perturben el ánimo, pues, son un indicador de lo que se hace bien y del contentamiento con la propia persona. Sin embargo, para lograrlo proponen diferentes vías, pues mientras que los primeros piensan que las pasiones deben ser controladas por el buen juicio y la razón, los segundos creen que al experimentarlas podemos ir moderando su efecto y conseguir así el temple de ánimo, ya que tenemos la posibilidad de adaptarnos y soportar tanto el placer como el dolor.

Para los fines de nuestro argumento es importante resaltar que, el manejo de nuestras emociones constituye de suyo, una terapéutica, así lo pensaba también Epicuro²⁰. Aunque pueda parecer un contrasentido, las emociones pueden comprenderse de manera racional. Nussbaum (2013) apunta hacia una dimensión cognoscitiva de la emoción, así lo explica en el siguiente párrafo, “se hace hincapié en la dimensión cognoscitiva de las emociones y, en particular, en su estrecha conexión con una cierta clase de creencias éticas sobre lo que tiene importancia y lo que no” (p. 63). Por ello afirmamos que, esta idea resulta esencial para constituir lo que aquí se ha denominado un programa terapéutico de la vejez. Es decir, la filosofía sirve para realizar un examen de nuestras creencias y cómo por medio de la comprensión de estas, se puede aliviar un dolor espiritual o emocional surgido de falsas creencias.

²⁰ La palabra usada por Epicuro para designar este tratamiento filosófico es tetrafármaco (τετραφάρμακος) y consistía en cuatro sentencias diferentes, que explicaban cómo conseguir la felicidad y escapar del miedo.

Ahora bien, continuaremos con la exploración de la propuesta que hace Séneca sobre la mejor manera de concebir, aceptar y manejar el fenómeno del envejecimiento, pero antes, es pertinente señalar que, retomando la metodología foucaultiana, podemos enfatizar en el hecho de que el discurso de este pensador estoico responde, sin duda, a un contexto político-social específico, el cual no es, por cierto, muy afín a la filosofía. Si hacemos caso de lo que nos dice Cicerón, la vejez y la enfermedad, son grandes males para los individuos, por lo menos en Occidente, nociones que contienen en sí una carga muy fuerte de castigo. Entonces, tomando en consideración esto, la filosofía estoica es una fuente importantísima para confrontar a una serie de discursos hegemónicos sobre la vejez.

Remontarnos a las ideas de Séneca, nos ayudará a traer a la actualidad un discurso diferente, el cual sabemos, no fue favorecido por las estructuras sociales ni de poder. Debido a que, en esta época, comienza una lucha constante de parte de generaciones más jóvenes para hacerse del poder, esto se reflejó en la transición que se dio entre la República y el Imperio romano. Como quiera que sea, la descalificación sobre las capacidades intelectuales y físicas de los ancianos es una práctica social, que impone una ideología discriminatoria hacia un sector de la sociedad, sobre un aspecto particular y natural, esto es, la edad.

Por lo anterior, vemos que es constante la lucha entre generaciones de ancianos y de jóvenes. Ambos grupos intentarán imponer en la sociedad sus respectivos modelos antropológicos, su *ethos* y su particular valoración de las cosas. Por ello, es importante situar en la modernidad un corte histórico fundamental, pues si bien, la Edad Media puso en tela de juicio la posibilidad de poseer un verdadero conocimiento y sabiduría, sin la anuencia de Dios, la modernidad terminó modificando el entorno de formas inusitadas. Como resultado de lo anterior, se presenta la separación del cuerpo y el alma, como lo propuso Descartes, mediante un dualismo extremo, se apartaron también aspectos tales como la vida pasional o emocional; la espiritualidad humana de la práctica técnica y científica; dificultando así, concebirnos a nosotros mismos de una manera integral. Como consecuencia de todo lo anterior, el ideal de vejez de los estoicos se perdió o minimizó, y ahora, en nuestro tiempo, frente a la gran problemática que supone la vejez, vemos la necesidad de retomar esta propuesta.

Por lo anterior, consideramos fundamental el rescate no solo de un discurso que apela al sujeto en su ser interno, sino al desarrollo de su máximo potencial, cuando se conoce a sí mismo. También el conocimiento de prácticas específicas que, en sí mismas, se contraponen a los discursos que desvalorizan y discriminan a los sujetos, en función de la permanencia en el tiempo. La terapia, como hemos dicho, en la antigüedad estaba asociada de una forma importante a la filosofía y en las escuelas estoicas esta herencia está presente. Aún más, podríamos afirmar que, en el periodo helenista se dio continuidad a esta visión e incluso se amplió con el estudio de las diversas escuelas. Pero, aquí, es donde entra una labor de restablecimiento de los discursos y de las prácticas que se derivaban de ellas. Es muy posible que todavía no alcemos a vislumbrar con claridad la profundidad de estas prácticas, sin embargo, queremos ir allanando el camino.

Como ya hemos señalado, Séneca piensa que concebir la vejez como un daño o un mal es algo completamente erróneo. De la misma forma, cree que el sufrimiento que ocasiona a muchos la idea de que la vida es breve, es injustificada. El pensador cordobés va a argumentar, en sentido contrario, que la vejez no es un daño, porque en nada afecta al hombre virtuoso y la vida no es corta, sino extensa, si se sabe aprovechar.

Al respecto, conviene anotar que, la discusión se centrará en las propuestas que da Séneca en su escrito sobre *La brevedad de la vida*, para sobrellevar los factores considerados por otros como negativos. A partir de este momento, nos enfocaremos en las recomendaciones que da Séneca para establecer una serie de prácticas «virtuosas» en la vida. Podría decirse que, después de identificar los aspectos «negativos», estas prácticas nos conducen a una ascesis, una especie de método profiláctico, cuya finalidad es lograr vivir una mejor vida.

Ahora bien, estos aspectos que se proponen como «remedios» o «curas», son más bien hábitos virtuosos, cuyo efecto sobre el ánimo del ser humano si puede ser considerado terapéutico. Debido a que estas prácticas modifican aspectos muy profundos del sujeto, a saber, el conocimiento de su naturaleza humana, su relación con la naturaleza misma y el mundo, un trabajo específico sobre la voluntad y la libertad, la conciencia de sus propios límites y de su propia vida. A continuación, exponemos los principales criterios que, de acuerdo con Séneca, debemos seguir para conquistar una vida plena y más satisfactoria.

La utilidad de compararse con otros

En principio, Séneca nos recomienda hacer un ejercicio comparativo entre las vidas de los demás y la nuestra, el cual consiste en observar la conducta de los otros. De manera natural, esto forma parte del desarrollo humano, debido a que es un proceso reflexivo que se suele dar en la niñez y en la juventud, porque en estas etapas nos preguntamos quiénes seremos o lo qué haremos en la etapa adulta.

Así dice Séneca, podemos examinar la vida de los otros y percatarnos en qué gastan ellos su tiempo, de este modo nos advierte:

Examina todo el tiempo de estos, mira cuánto invierten en hacer cálculos, cuánto en maquinarse traiciones, cuánto en temerlas; cuánto en adular, cuánto en ser adulados; cuánto les ocupan sus procesos y los ajenos; cuánto los banquetes, que ya se han convertido en deber; verás como no les dejan respirar sus desdichas o sus suertes. (Séneca, 1994, p. 325)²¹

²¹ *Omnia istorum tempora excute, aspice quam diu computent, quam diu insidientur, quam diu timeant, quam diu colant, quam diu colantur, quantum vadimonia sua atque aliena occupent, quantum convivia, quae iam ipsa officia sunt: videbis, quemadmodum illos respirare non sinant vel mala sua vel bona.* Sen. Brev. Vit. 10.7.2

Este ejercicio no es banal ni inútil, todo lo contrario, fijarnos en los afanes de los demás nos permite valorar las acciones y las cosas. Es un ejercicio de ponderación que podemos llevar a la práctica, usando a su vez un razonamiento inferencial, ser capaz de anticipar los efectos o consecuencias de determinadas acciones. Pero no es la única recomendación práctica, Séneca integra también una serie de sugerencias dignas de consideración, como veremos enseguida.

Templanza de ánimo y conocimiento de sí mismo

La práctica propuesta anteriormente también requiere templar nuestros propios anhelos, para poder ser lo más objetivos posible. Entonces, veremos que hay muchas cosas en las que los demás se empeñan en exceso y que apenas les reportan beneficio, ya que, en muchas ocasiones, ellos mismos se abstraen con tantas ocupaciones, que se olvidan de dedicar tiempo a sí mismos.

Séneca hace varias referencias a prácticas que estaban presentes en el estoicismo antiguo, a saber, el control de las pasiones, y, también recoge en este texto una veta socrática, porque siguiendo la tesis de Epicteto, recuerda que, es necesario seguir a la naturaleza, porque nos proporciona lo suficiente para vivir en plenitud, pero, si solo nos ocupamos de aspectos externos o ajenos a nosotros mismos la comprensión de la vida se hará muy difícil: “no hay nada menos propio de un hombre ocupado que el vivir; de ninguna cosa es más difícil el conocimiento” (Séneca, 1994, p. 325)²², más adelante, asegura siguiendo el socratismo, que un buen hombre se engrandece cuando dedica su tiempo a la práctica de la virtud, lo cual significa entre otras cosas, primero, combatir vicios y alejarse de placeres fútiles, y segundo, que el ennoblecimiento del ser humano proviene del examen de la propia vida. Por ello afirma que, los “grandes hombres, después de abandonar sus bagajes, habiendo renunciado a las riquezas, a las obligaciones, a los placeres, no hicieron hasta el final de su vida más que una sola cosa: aprender a vivir” (Séneca, 1994, pp. 325-6)²³. Muestra de esto, son dos excelentes ideas que tienen origen en el pensador griego Sócrates, a saber, el sentido práctico de la filosofía y la idea de que la filosofía nos enseña a aprender a morir²⁴.

²² *Nihil minus est hominis occupati quam vivere; nullius rei difficilior scientia est.* Sen. Brev. Vit. 10.7.3

²³ *Tot maximi viri relictis omnibus impedimentis, eum divitiis officiis voluptatibus renuntiassent, hoc unum in extremam usque aetatem egerunt, ut vivere scirent.* Sen. Brev. Vit. 10.7.4

²⁴ Platón (2010) en la *Apología de Sócrates*, recoge la reflexión de Sócrates sobre la posibilidad de que la muerte sea para el ser humano el mayor de los bienes: “reflexionemos también –dice Sócrates– que hay una gran esperanza de que esto –la muerte– sea un bien. La muerte es una de estas dos cosas: o bien, el que está muerto no es nada ni tiene sensación de nada, o bien, según se dice, la muerte es precisamente una transformación, un cambio de morada para el alma de este lugar de aquí a otro lugar. Si es una ausencia de sensación y un sueño, como cuando se duerme sin soñar, la muerte sería una ganancia maravillosa” (p. 29).

Séneca nos explica la diferencia entre la filosofía y otras ciencias, distinción que radica en la finalidad que tienen otras disciplinas, las cuales se ocupan del conocimiento del mundo o la naturaleza, mientras que la filosofía, se ocupa de la vida humana; en razón de esto asevera, “los profesores de otras ciencias son por lo general numerosos, y algunas de estas parecen haberlas captado incluso niños, de modo que podrían hasta enseñarlas: a vivir hay que aprender toda la vida y, cosa que quizá te extrañará más, toda la vida hay que aprender a morir”²⁵ (Séneca, 1994, p. 325). Recordemos que, todas las filosofías que se derivan del socratismo sostienen la convicción de que el estudio de la filosofía conlleva un compromiso vital, es decir, su conocimiento nos enseña cómo vivir, cómo tener una vida buena. Para lograrlo no solo se necesita un saber teórico, sino que hay que poner en práctica ese saber de forma constante durante toda la vida.

En suma, profundizando más en esta cuestión, a diferencia de profesores de otras ciencias, Séneca argumenta que, los filósofos deben dedicar su tiempo a comprender el papel de la muerte en la vida, porque es la comprensión de la muerte la que nos debe enseñar también a morir. Sin duda, el centro de estas reflexiones llega hasta la comprensión de la dialéctica misma de la vida.

Ser dueño de sí mismo

Elegir una vida centrada en el conocimiento de sí mismo tiene ventajas, una de ellas, ya que hace progresar en la persona una auténtica humanidad. Según Séneca, solo un gran ser humano puede sobresalir del resto de los demás cuando es dueño de su propio tiempo, porque esto significa que es dueño de su propia vida: “es propio de un gran hombre, créeme, de un hombre que destaca por encima de los errores humanos, el no permitir que se le prive de nada de su propio tiempo y, por eso, es larguísima su vida, porque, en toda su extensión, en toda, queda libre para él” (Séneca, 1994, p. 325)²⁶. Pensar en sí mismo requiere de capacidades intelectuales, razón, memoria, conciencia, entre otras cosas. Estas capacidades humanas posibilitan concebir el tiempo humano más allá de los «límites naturales». Puesto que, a diferencia del orden material, el pensamiento no está sometido necesariamente a las mismas restricciones.

Es conveniente destacar otra ventaja de este tipo de desarrollo, la cual consiste en la vivencia de la autonomía. Para Séneca, no estar sometido a intereses ajenos y poder decidir libremente significa ser dueño de la propia vida, lo cual implica, trabajar en el conocimiento de sí mismo, evaluar las circunstancias de su vida, reconocer las fallas y errores cometidos y enmendarlos, a la vez que, esta experiencia le ayuda a administrar

²⁵ *Professores aliarum artium volgo multique sunt, quasdam vero ex his pueri admodum ita percepisse visi sunt, ut etiam praecipere possent. Vivere tota vita discendum est et, quod magis fortasse miraberis, tota vita discendum est mori.* Sen. Brev. Vit. 10.7.3

²⁶ *Magni, milli crede, et supra humanos errores eminentis viri est nihil ex suo tempore delibari sinere, et ideo eius vita longissima est, quia, quantumcumque patuit, totum ipsi vacavit.* Sen. Brev. Vit. 10.7.5

cada vez mejor su tiempo. Así pues, en la medida de ser capaz de resolver los problemas prácticos de forma eficiente, ganará todo ese tiempo para su propio disfrute.

La administración del propio tiempo

Tal como se habrá observado, pensar en el tiempo y cómo administrarlo es también un asunto práctico, casi utilitario. En relación con esto, el filósofo cordobés expone: “contabiliza, insisto, y pasa revista a los días de tu vida: verás cuán pocos -y son el desecho- quedan en tu poder” (Séneca, 1994, p. 326)²⁷. Ante esto, recomienda que se cuente el tiempo, que se revise de una manera concienzuda, la forma en que se pasan los días. Y si somos sinceros, debemos admitir que la mayor parte de nuestro tiempo lo dedicamos a cosas ajenas a nosotros mismos y que, incluso, los días en que no programamos actividades extrañas a nuestra propia vida, son días perdidos, pues, esos días nos parecen un tiempo inutilizable. Dice Séneca, este tiempo es un «desecho» al que no le damos mayor importancia²⁸. Y, paradójicamente, ese tiempo es el que deberíamos tener más en cuenta, como se precisó anteriormente, el estoicismo distingue entre este tiempo libre aparentemente inutilizable y el concepto de *otium cum dignitate*, el cual, valoran de manera superior porque es el tiempo que puede dedicarse al cuidado de sí mismo.

Los placeres y la vida

Como lo hará Pascal después de varios siglos, Séneca se pregunta sobre lo que puede satisfacer de verdad al ser humano. Muchos piensan que los placeres corporales pueden saciar la perenne insatisfacción humana, pero según Séneca, esto es falso. Los placeres se disfrutan, sobre todo, cuando no han sido probados nunca, la continuidad y el conocimiento de estos, hace que las cosas que en un momento eran atractivas, pierdan poco a poco su encanto, y se vuelvan «insípidas» e «irrelevantes», por eso este pensador nos dice: “pues, ¿qué nuevo placer puede aportar una hora? Todo es conocido, todo ha sido disfrutado hasta la saciedad. Del resto, que la fortuna disponga como quiera: la vida ya está a salvo. Puede añadirse algo, quitársele nada; y añadirse a la manera como a un hombre saciado y satisfecho un alimento

²⁷ *Dispunge, inquam, et recense vitae tuae dies; videbis paucos admodum et reiculos apud te resedis.*
Sen. Brev. Vit. 10.7.7

²⁸ Este aspecto del «tiempo desecho» o «desechado» ha sido objeto de análisis muy interesantes por parte de diferentes autores, a lo largo de la historia de la filosofía, entre ellos Pascal, Heidegger, Marcuse, Schopenhauer, entre otros. Y algunos de ellos lo relacionan con la «esencia» misma del ser humano, así este tiempo «inutilizable» puede provocar aburrimiento, graves crisis de angustia y vacío, pero, puede ser también el tiempo donde se puede localizar la individualidad, la libertad y el significado de la existencia. Por ello, es muy probable que el tema del «ocio» tenga claros nexos con la política y las estructuras de poder y gobierno. Pues, para las sociedades occidentales contemporáneas, el tiempo de los seres humanos es un recurso del cual también hay que «apoderarse». El uso del tiempo libre es cada vez más controlado y administrado desde un aparato de poder.

que no desea y toma” (Séneca, 1994, p. 327)²⁹. Sin el brillo de la primera vez, muchas cosas dejan de aportar algo significativo al ser humano. No obstante, hay hechos que pueden ayudar a construir más dignamente a la persona. Estos hechos se relacionan directamente con la práctica de la virtud, es decir, con un ejercicio constante que nos lleve al conocimiento de nosotros mismos y de las cosas valiosas que decidamos hacer con nuestra vida. En esto está implicado, por supuesto, un conocimiento ético que sea orientador de la vida y nos conduzca a la sabiduría.

Apartarse de las personas que no aportan

De este modo se ha planteado anteriormente, dice Séneca que existen relaciones infructuosas, ligarse a personas que nos roban el tiempo sin darnos verdadera compañía, es un ejemplo de ellas. En un momento, cualquier día, caemos en la cuenta de que el tiempo está pasando en nuestra vida, que acumulamos años, y que todo lo que tuvimos en tiempos pasados no volverá. La marcha del tiempo es silenciosa e inexorable. Por ello, una consecuencia de esta toma de conciencia sobre la naturaleza del tiempo, es valorarlo cuando lo tenemos y podemos ocuparlo en un trabajo para beneficio de nuestro desarrollo moral y espiritual.

Pero, hay que tener cuidado de exponerse a la influencia negativa de los otros en la vida de los individuos. En nuestras actividades comunes, muchas de ellas realmente indispensables para la vida, nos roban tiempo para la meditación.

Dedicar tiempo a personas perniciosas tampoco es recomendable, pues nos roban el tiempo y no aportan nada a nuestro desarrollo. En opinión de Séneca, todos los ámbitos de la vida, desde el ámbito del senado, la vida pública, la vida económica, hasta los aspectos más cotidianos y los asuntos domésticos, nos pueden sustraer de lo esencial. Por ello, es importante tener una orientación clara en la vida. Por consiguiente, el rumbo de la vida se define por el tiempo que dediquemos a la meditación y a las prácticas virtuosas.

Considerar la fugacidad de la vida

Dentro de este marco, Séneca destaca el papel de la filosofía para reflexionar sobre la naturaleza del tiempo. La vida, el tiempo y el ser, son tres aspectos de una misma realidad, puesto que, es la vida la que transcurre en el tiempo y es el tiempo el que impone condiciones de existencia para el ser humano.

La meditación sobre lo que hacemos con nuestro tiempo, implica igualmente, una reflexión sobre nuestra vida y sobre lo que somos. La fugacidad con que transcurre

²⁹ *Quid enim est, quod iam ulla hora novae voluptatis possit adferre? Omnia nota, omnia ad satietatem percepta sunt. De cetero fors fortuna, ut volet, ordinet; vita iam in tuto est. Huic adici potest, detrahi nihil, et adici sic, quemadmodum saturo iam ac pleno aliquid cibi, quod nec desiderat et capit.* Sen. Brev. Vit. 10.7.9

el tiempo nos hace pensar en que todo es rápido. El cordobés también se percata de esto y su pensamiento nos hace reflexionar de nuevo en la filosofía de Heráclito y el continuo devenir. Séneca (1994) dice, en consonancia con la dialéctica de este último filósofo que “nadie devolverá los años, nadie te entregará de nuevo a ti mismo. Marchará la vida por donde empezó y no dará marcha atrás, ni se parará; no habrá alteraciones, no habrá advertencias sobre su velocidad: se deslizará en silencio” (p. 328)³⁰. Tal vez a muchos, estas afirmaciones les hagan pensar en la vida con tristeza, pero podríamos decir que, para las corrientes de pensamiento helenísticas, es preferible aceptar de una vez una medicina «amarga» para poder gozar posteriormente de una mejor salud.

Conclusiones

Importancia de la práctica terapéutica

A lo largo de este texto hemos visto que la medicina y la filosofía se relacionan íntimamente por el tema de la salud, ambas parten de una concepción positiva de la vida, la de enfrentar el daño, el dolor o la enfermedad que pueden presentarse a los seres humanos y encontrar para ellos un remedio, una cura o una compensación. No importando si este daño es físico o espiritual, ambas disciplinas elaboraron discursos y prácticas de alivio.

La tradición de la medicina griega tuvo como propósito encontrar un «equilibrio» para el cuerpo, un correlato del equilibrio de la naturaleza y el cosmos, tal y como se concebía en la filosofía jónica³¹. Esta tradición del alivio o la búsqueda de sentido del sufrimiento humano puede verificarse también en la filosofía socrática y en las escuelas que derivaron de ella. De lo anterior se deriva el énfasis de filosofar para la vida que se hace en la época helenística. La preocupación por obtener un estado de tranquilidad se refleja también en el uso común del género literario denominado «consolación». Séneca, por ejemplo, escribe a su madre *La consolación a Helvia*, en el marco de su destierro, y su intención es argumentar las razones por las cuales, ni Helvia ni el propio Séneca deben sufrir por este hecho, y la forma en que ambos

³⁰ *Nemo restituet annos, nemo iterum te tibi reddet. Ibit, qua coepit aetas, nec cursum suum aut revocabit aut supprime; nihil tumultuabitur, nihil admonebit velocitatis suae.* Sen. Brev. Vit. 10.8.5

³¹ Del filósofo pitagórico Alcmeón de Crotona se conserva el siguiente fragmento: “la salud es la igualdad de derechos de las funciones húmedo-seco, frío-caliente, amargo-dulce y todas las demás; la causa de la enfermedad es el predominio de una de ellas sobre la otra. Cualquiera que sea el miembro del par que predomine. La enfermedad se debe a veces a una causa interna, como exceso de calor o de frío; a veces a una causa externa, como exceso o deficiencia de alimento; a veces a ciertas partes como la sangre, médula ósea o cerebro. Sin embargo, estas partes también se afectan ocasionalmente por causas externas, como algunas aguas, algún sitio en particular, fatiga, restricciones o mecanismos similares. Pero la salud es la mezcla armoniosa de las cualidades” el subrayado es mío. (Pérez Tamayo, 1988, p. 112)

pueden superar la tristeza que ocasiona la separación. La filosofía misma aparece como medio y fin para lograr tal propósito.

La terapia propone ir paso a paso, avanzar por un camino cuyo término significa la superación de algo que lastima el cuerpo o el alma. Nussbaum argumenta que, “las críticas más radicales, de la filosofía helenística y su simultáneo compromiso con la tarea de cambiar las formas de vida de los discípulos entrañan el uso de procedimientos más sorprendentes, más intervencionistas. La filosofía, en manos de los pensadores helenísticos, ya no se limita a contemplar tranquilamente el mundo: se sumerge en él y se hace parte del mismo” (Nussbaum, 2013, p. 61). Y por esto, es importante revisar en nuestro mundo contemporáneo las categorías radicales que dirigen los discursos científicos y sus disciplinas analíticas. En la actualidad estamos acostumbrados a una forma de pensar en dicotomías, en dualidades, por ejemplo, en separar enfermedad mental de enfermedad corporal. Esto agrava la situación de muchas personas, cuando, además, se asume que existen discursos hegemónicos, los cuales pretenden dar la última palabra sobre cómo deben comportarse los enfermos, los viejos o moribundos, sin considerar la vida de manera integral, esto es, atendiendo por partes su ser.

Uno de los propósitos del proceso terapéutico es justo eso, poner en claro la concatenación de actos, acciones y hechos fundamentales que se desarrollan en la vida de un individuo. En la vida singular de cada persona, que debe ser capaz de conocerse y conocer sus males para poder avanzar a la etapa de cura. Todas las escuelas socráticas y helenísticas encomendaron la responsabilidad a sus discípulos de conocerse a sí mismos. De esta manera, debieron investigar la naturaleza y entender sus leyes siempre con referencia a la comprensión de su propia persona.

Ahora bien, ¿por qué es necesario proponer una terapia para el envejecimiento? En primer lugar, como ya lo hemos dicho anteriormente, las estructuras sociales imponen concepciones claramente negativas de la vejez, lo cual constituiría un motivo para este tipo de práctica. Pensarla como una enfermedad o un castigo tiene una carga completamente negativa. En segundo lugar, pensar la vejez como una enfermedad o un mal lastima al sujeto en lo más profundo de su ser, dañando su autoconcepto y su autoestima, sabemos que incluso este tipo de creencias le pueden conducir a una severa depresión.

Al igual que el concepto de vejez, el concepto de enfermedad también es resultado de un largo proceso histórico. En este sentido, se sabe que el concepto de enfermedad sigue conservando una gran carga negativa, como un mal indeseable, pero, se ha distanciado de la visión mágico-religiosa que tenía en los pueblos más antiguos, que asociaban la enfermedad de la vejez al mal comportamiento o la condición humana. Aun así, conlleva otros elementos simbólicos que minan la autoestima de los viejos. Sentir que el cuerpo o el ser mismo pierde valor frente a los demás, influye en el propio autoconcepto, haciendo de la vejez un problema que el individuo no sabe resolver, retardando la asimilación de los cambios o perjuicios que lleguen con ella.

La persona debe ser restaurada, confortada y apoyada por el cambio radical, físico y mental, que se produce por el envejecimiento. En el caso concreto de Cicerón, se ha constatado como opone a cada argumento contra la vejez otras razones para valorarla. Séneca igualmente brinda todo el método espiritual de la filosofía para profundizar en el fenómeno de la vejez, para reflexionar sobre la misma y para mostrar que, el conocimiento y dominio de sí mismo, trascienden este aspecto particular de la condición humana, creando así, una alternativa cimentada en el deseo de ser y perseverar en el ser.

Además, la sociedad manifiesta una serie de prejuicios, creencias e ideas, advirtiendo a los sujetos sobre las vivencias dolorosas que tendrán al llegar a la vejez, debido a que las concepciones que predominaron en el pasado y en la actualidad son negativas³². Por alguna razón, los escritos terapéuticos o de consolación no se multiplicaron ni se transmitieron ampliamente en épocas posteriores. Como consecuencia, la forma de concebir a la vejez todavía tiene resabios de la noción de enfermedad, y su tratamiento, a su vez, se ha sesgado por el tamiz de la ciencia.

Séneca dice que el ideal de sabio debe llegar a la *ataraxia*, la cual permite un estado de equilibrio y bienestar al final de la vida. Cabe destacar que este concepto tiene un vínculo con la idea de dignidad, en el sentido de que cada uno debe de construirla a través de la libertad y la autonomía. Al igual que otros estoicos, Séneca cree que debemos trascender en la vida por la práctica de la virtud, y ve en la filosofía, algo más que una serie de concepciones teóricas sobre el universo y el mundo. En consecuencia, la filosofía para Séneca adquiere su valor cuando puede incidir directamente en las prácticas humanas, por ello, a través de su pensamiento, se examina una serie de ideas que constituyen lo que podemos denominar una práctica terapéutica. Está visto que, esta propuesta no es novedosa, pues antes que Séneca, tanto la filosofía como la medicina, ya habían puesto en práctica muchos procedimientos de este estilo, sin embargo, es notable resaltar la importancia de que Séneca recogiera tales intenciones en sus escritos, pues, eso nos ayuda ahora a construir un concepto más humano y positivo sobre el envejecimiento.

Pensamos que la filosofía estoica puede contribuir a reconfigurar la noción de vejez, al replantear las prácticas sociales que dominan en la actualidad. Lo cual nos conduciría a pensar la vejez y la vida bajo diferentes parámetros. La virtud, la sabiduría, la autarquía, entre otros, ofrecen a los seres humanos una esfera de reflexión que intenta «aliviar» la parte emocional, potencializar el intelecto, aclarar las creencias, expandir la libertad y llegar a tener tranquilidad de espíritu. Pero, deberíamos plantear, si estas aseveraciones sobre las prácticas virtuosas y el ideal de sabiduría

³² *Viejismo* es el término usado en la actualidad para definir al conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos en función de su edad. El resultado del *viejismo* es una especie de profecía *autopredictiva*, porque los adultos mayores terminan creyendo que esos prejuicios son verdades y en consecuencia actúan conforme a estos. Ahora bien, debemos hacer notar que estas creencias son falsas e inadecuadas, por lo que, no pueden formar parte de una evaluación objetiva y racional, sino que se dirigen únicamente a las emociones, las cuales, como hemos visto, son más difíciles de comprender.

propuesto por estos filósofos, pueden consolidar una propuesta más humana de la vejez, es decir, si la búsqueda de la virtud y de la ataraxia pueden ayudarnos a pensar la vejez de otra manera.



Referencias bibliográficas

Descartes, R. (1984). *Discurso del método*. Porrúa.

Nussbaum, M. (2013). *La terapéutica del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*. Paidós.

Platón. (2010). *Apología de Sócrates en diálogos*. Gredos.

Séneca, L. (1994). *De la brevedad de la vida y otros diálogos*. Ediciones Altaya. Tomo I. Facultad de Medicina UNAM, CONACYT, FCE.

Jaeger, W. (1985). *Cristianismo primitivo y paideia griega*, (Xirau J., Roces W. Trad.). FCE.



La medicina, como ciencia, ha heredado la visión un tanto mecanicista al centrarse en la búsqueda de las causas de las enfermedades, y representa el proceso de salud dentro de una relación también causalista.

