

LA FILOSOFÍA ESTOICA COMO PRÁCTICA ESPIRITUAL PARA ENFRENTAR LA ADVERSIDAD

● **Maharba Annel González García¹²**

Para Abraham, con eterna gratitud.

Resumen

El presente artículo nos presenta conceptos básicos de la filosofía estoica para enfrentar algunos problemas fundamentales que aquejan a los seres humanos a lo largo de su existencia, por ejemplo, el de la muerte. La autora explica cómo el discurso estoico implica una práctica existencial que finalmente prepara al filósofo estoico a recibir la adversidad como parte integrante de la vida.

Palabras clave: filosofía estoica, ejercicios espirituales, ética, preparación para la muerte.



Abstract

This article presents to us basic concepts of Stoic philosophy to face some fundamental problems that afflict human beings throughout their existence, for example, that of death. The author explains how Stoic discourse implies an existential practice that finally prepares the Stoic philosopher to receive adversity as an integral part of life.

Keywords: stoic philosophy, spiritual exercises, ethics, preparation for death.

¹² UNAM / Colegio de Ciencias y Humanidades – Plantel Vallejo. Correo electrónico: maharbaannel@gmail.com

Introducción

Filosofar es una exigencia espiritual que no se reduce a las exigencias o requerimientos que los planes y programas de estudio que una institución educativa nos exija, es decir, la filosofía no debe limitarse al ámbito escolar. Si hacemos filosofía podemos no solo hacer uso de nuestra propia razón como nos exhortaba Kant hace ya varios siglos atrás, sino, además, vincular ese ejercicio de pensamiento con una serie de prácticas que edifiquen nuestro ser. Así pues, filosofar es una práctica vivencial que puede vincularse directamente con un sustento teórico, como es el caso de la filosofía estoica, que recoge la serie de prescripciones de quienes ya nos antecedieron en este recorrido filosófico. Un aspecto importante, ya que al menos desde la perspectiva de una escuela helenística como lo es la estoica, filosofamos para estar en comunidad. Filosofamos para fortalecer nuestro interior. Es aquí en donde fijan nuestra atención las filosofías helenísticas: en fortalecer nuestro propio ser.

Vivimos de prisa, bajo estrés. Todo es para ayer. No tenemos tiempo para el diálogo, para mirar a los ojos a los demás, ni siquiera a nosotros mismos. No sabemos estar en el momento presente. Vivimos pensando en lo que ya pasó o en lo que está por pasar o, peor aún, elucubramos acerca de lo que puede ocurrir y para ello nos pintamos casi siempre escenarios que evitan que nos hagamos responsables de aquello que sí está en nuestras manos edificar. Entonces fantaseamos, evadimos, tememos, envidiamos, sufrimos, menospreciamos, nos sumimos en la arrogancia, hacemos de la angustia y de la ansiedad una forma de vida. Ante esta serie de vicisitudes, la propuesta de la filosofía estoica nos brinda herramientas filosóficas que se pueden practicar aquí y ahora, sin importar el lugar en el que nos encontremos ni la situación a la que nos estemos enfrentando, la única finalidad es la de fortalecer nuestra morada interior.

Desarrollo

Una característica de las filosofías antiguas, particularmente las helenísticas consiste en que se asumen como una terapéutica de las pasiones. Los seres humanos sufrimos porque queremos controlar aquello que escapa a nuestro control. Entonces, el reto consiste en consolidar nuestro mundo interior de manera que no solo aceptemos los eventos que nos acontecen cuando sea que estos se presenten, sino que, además, lleguemos a un punto tal que podamos decir que queremos que eso que se nos ha presentado se haya presentado de esa forma. Hacer esa terapéutica de las pasiones es hacer un ejercicio filosófico. En sintonía con la filosofía socrática, todas las filosofías helenísticas coinciden en afirmar que el mal y la desgracia en la que están inmersos los seres humanos reside en el pensamiento que estos tienen sobre las cosas, es decir, en el juicio de valor sobre las cosas. Por

tanto, la finalidad del estoicismo será la de ayudar a que los hombres modifiquen esos juicios de valor erróneos y, como sostiene Pierre Hadot, para lograrlo, debe realizarse una elección que trastoca la vida misma porque implica transformar toda la forma de pensar y la manera de ser. De acuerdo con las escuelas helenísticas, los hombres sufren a causa de sus pasiones.

La filosofía parece ser una terapéutica de las preocupaciones, de las angustias y de la desgracia humana, desgracia provocada por las convenciones y las obligaciones sociales, según los cínicos; por la búsqueda de falsos placeres, de acuerdo con los epicúreos; por la persecución del placer y del interés egoísta, según los estoicos, y por las falsas opiniones de acuerdo con los escépticos. (Hadot, 1998, p. 117)

Señalemos también que hay una distinción entre las escuelas dogmáticas que conciben esta terapéutica como una transformación de los juicios de valor, y las escépticas, cuya propuesta consiste únicamente en suspenderlas.

Pierre Hadot, fue un filólogo francés que escribió un maravilloso texto que se titula ¿qué es la filosofía antigua? En el prólogo de ese libro, leemos, “el discurso filosófico se origina en una elección de vida y en una opción existencial, y no a la inversa. En segundo lugar, esta decisión y esta elección jamás se hacen en la soledad” (Hadot, 1998, p. 13). Así pues, de acuerdo con estas premisas, la filosofía consiste en una manera de vivir que se vincula estrechamente con un determinado discurso filosófico. Hadot identificó y analizó una serie de prácticas que él denominó “ejercicios espirituales” que forman parte constitutiva de la práctica de lo que denominamos filosofía antigua. En este escrito hacemos nuestra su tesis de que la filosofía antigua no es fundamentalmente una exposición de sistemas teóricos sino una serie de técnicas o, más bien, ejercicios espirituales que tienen fines educativos concretos para formar el espíritu o la manera en la que se existe en el mundo.

Por otro lado, de acuerdo con Diógenes Laercio en *Vidas, opiniones y sentencias de los filósofos más ilustres*, fue en Atenas en donde comenzó el estoicismo como escuela filosófica a finales del siglo IV antes de Cristo. Se considera a Zenón de Citio su fundador. Citio es la Chipre actual. Zenón naufragó en Atenas en un viaje proveniente de Fenicia hacia El Pireo (ciudad que se ubica a orillas del golfo de Engina). Ya en Atenas, fascinado por la lectura de las *Memorables de Jenofonte*, estando afuera de una librería preguntó en dónde podía encontrar hombres como Sócrates. Mientras preguntaba pasó Crates, filósofo cínico y el dueño de la librería le dijo a Zenón mientras señalaba a Crates: “sigue a ese hombre”. Así lo hizo Zenón y se convirtió en su alumno. Desgraciadamente, no es el espacio para entrar en detalles acerca de los comienzos de la escuela ni de las ricas anécdotas que Diógenes Laercio nos narra así que continuaremos con nuestro recorrido.

El estoicismo es una filosofía práctica que cuenta también con un sólido marco teórico que nos exhorta a vivir una vida buena considerando dos aspectos: la naturaleza del mundo, el lugar que ocupamos en él y la naturaleza del razonamiento humano. Hay

que destacar el vínculo que tiene con la filosofía socrática cuando sostiene que la única exigencia que debemos hacernos es la de alcanzar el bien moral. Este se encuentra en estrecho vínculo con la razón que es universal y que por ello también, trasciende al individuo. Pareciera que no somos libres de nada, pues nada de lo que acontece a nuestro alrededor depende de nosotros. Pensemos, por ejemplo, en nuestros atributos corporales, en el color de nuestra piel, en las riquezas, en las enfermedades que nos puedan acechar o en la muerte misma (por solo mencionar algunas).

El ejercicio consistirá en llevar a la conciencia a que desee aquello que es digno de ser deseado y, de la mano con ese deseo, generar una resignación ante los eventos que a la vida se presenten. Entonces, de acuerdo con el discurso estoico, frente a la muerte, la única forma espiritual que es digna de ser deseada es la indiferencia. La muerte es algo que debemos aprender a tolerar por no ser un mal y mucho menos un ultraje. En este sentido, la reflexión estoica nos invita a comprender el hecho que en la muerte se manifiesta la razón, se expresa el movimiento de la naturaleza misma, es decir, que todo evento natural lleva en sí una justificación racional y que ello deriva en una estructura conceptual perfectamente inteligible bajo la cual, se sustenta una comprensión del mundo.

Si comprendemos lo anterior, comprenderemos también que la desgracia comienza cuando queremos alcanzar eso que se nos va de las manos y la propuesta estoica consiste en concentrarnos en alcanzar el bien que es justamente lo único que depende de nosotros: “la voluntad de hacer el bien es la ciudadela interior inexpugnable, que cada quien puede edificar en sí mismo” (Hadot, 1998, p. 143). Así pues, la propuesta del estoico será vivir en coherencia con este principio de vida.

La elección moral estoica

Los estoicos realizan la misma elección que Sócrates: se exigen elegir el bien y esto lo asumen en atención a las exigencias de la razón por ser esta un exhorto que trasciende las inclinaciones de cualquier individuo. Cuando comenzamos a andar el camino de la filosofía estoica, reconocemos que su propuesta, como afirma Pierre Hadot, “es una aguda toma de conciencia de la situación trágica del hombre condicionado por el destino” (Hadot, 1998, p. 143). Pasamos la vida deseando cosas que no podemos alcanzar y buscamos alejarnos, huir de males que no se pueden evitar, como la muerte. Hay accidentes que se presentan con la vida misma, enfermedades y desgracias que no dependen de nosotros. Ante ellos pareciera que estamos arrojados, indefensos. Sin embargo, hay algo que sí depende de nosotros y es la voluntad de hacer el bien, la voluntad de actuar conforme a la razón. Si nos adentramos en esta visión, identificaremos que las cosas se dividen en aquellas que dependen de nosotros: la voluntad de hacer el bien y la voluntad de actuar conforme a la razón. Esto puede ser catalogado como bueno o malo. Por otro lado, tenemos lo que no depende de nosotros sino de causas que nos trascienden, es decir, del destino y que son, por ello, indiferentes. Pierre Hadot lo describe con la siguiente certeza: “la voluntad de hacer el bien es la ciudadela inexpugnable, que cada uno puede edificar

en sí mismo. Es ahí en donde encontrará la libertad, la independencia, la invulnerabilidad, y, valor eminentemente estoico, la coherencia consigo mismo” (Hadot, 1998, p. 143). Ser estoico es, pues, ser coherente consigo mismo, claro está que, atendiendo los designios de la razón, no las inclinaciones y deseos personales.

Para comprender el conjunto de la filosofía estoica, hay que tener presente que esta divide su discurso en los siguientes ámbitos. Los describiré a continuación brevemente.¹³

La física

El primer campo es el de la física. La que proponen los estoicos tiene una clara finalidad ética, pues nos enseña a distinguir aquellas cosas que dependen de nosotros de las que no dependen, es decir, nos auxilia para distinguir entre los bienes y los males. Si afinamos más la explicación podemos agregar que la física estoica tiene también una finalidad ética, puesto que se fundamenta en el movimiento de la naturaleza. Desde que nacemos tendemos a la propia conservación y nos acercamos a todo aquello que pueda procurar nuestra existencia. El mundo es también un ser vivo que, de igual manera, tiene coherencia consigo mismo y al estar conformado con una unidad sistemática y orgánica, todo está en estrecha relación con todo. Aquí encontramos que la elección de vida estoica está en estrecha relación con la racionalidad del universo.

Este universo racional es también material, no es intangible, lo podemos tocar y por eso, en paralelo, podemos ser felices aquí y ahora, en este mundo. Bajo este horizonte podemos hablar de libertad y es aquí también que surge el siguiente interrogante: ¿cómo podemos elegir moralmente? Atendamos lo siguiente: somos libres en tanto que discursivamente, es decir, en nuestros juicios y en los distintos discursos que enunciamos sobre la realidad somos capaces de hacer inteligibles los acontecimientos que se eslabonan para configurar el destino, así como las consecuencias que se desprenden de dichos acontecimientos. A este respecto escribe el filósofo estoico Marco Aurelio:

Solo hay una armonía; y así como el conjunto de todos los cuerpos forman el mundo entero tal como existe, del mismo modo el juego de todas las causas produce un efecto particular que se llama destino. Acojamos, pues, lo que nos suceda como acogemos las órdenes de los médicos. Ejecuta y cumple, como si se tratara de tu salud. Aquello que la común naturaleza ha creído conveniente ordenar. (Epicteto, 2006, V, VIII, p. 59)

Es en ese universo de sentidos que emergen las pasiones humanas y la posibilidad nuestra de ser morales.

¹³ Debo señalar que esta descripción la realizo con fines didácticos. De ninguna manera quiero significar que los estoicos dieron clase de cada uno de estos ámbitos por separado.

La teoría del conocimiento

Desde esta perspectiva, podemos comprender que los objetos sensibles dejan su huella en nuestra facultad sensible. Es así, que hay ciertas evidencias que aparecen como ciertas sin lugar a duda. Estas se denominan representaciones comprensivas u objetivas. Existen independientemente de nuestra voluntad, lo queramos o no, pues sobre estas representaciones enunciamos nuestro discurso y es ahí donde se presenta la posibilidad de error, y el consecuente espacio para ejercer la libertad. Pero, recordemos que para los estoicos el único mal es el mal moral. Tener una actitud moral recta consistirá entonces en solo denominar como bueno o malo aquello que sea moralmente bueno o malo. Lo que no es ninguna de estas dos opciones es forzosamente indiferente, es decir, no es ni bueno ni malo.

La teoría moral

Será moral, es decir, bueno o malo, aquello que depende de nosotros y será indiferente aquello que, por el contrario, no depende de nosotros. Aquí, es necesario citar de nuevo a Pierre Hadot, cuando señala que “lo único que depende de nosotros es en efecto nuestra intención moral, el sentido que damos a los acontecimientos” (Hadot, 1998, p. 149). No dependen de nosotros el destino, el curso de lo natural ni las acciones de los demás. Decir que algo es indiferente significa que no atribuimos ninguna diferencia a esas cosas o atributos, sino que asumimos su existencia como resultado del destino. Se da un desplazamiento de la visión que comúnmente tenemos de las cosas a una visión física, es decir, a una visión que sitúa cada suceso en la urdimbre de la naturaleza y la razón universal. Lo único que no es indiferente es la intención moral. Cuando asumimos esta exigencia de la razón, aceptamos todo lo que se presenta como manifestación del destino. ¿Qué sucede entonces con la intervención del estoico en el ámbito de lo social? ¿Si todo es indiferente, lo es también por ejemplo la actividad ciudadana? ¿El matrimonio, la familia, las amistades? La filosofía estoica introduce aquí una teoría de los deberes, así, en plural o de las “acciones apropiadas”. El fundamento teórico de esta doctrina es la de volver hacia lo natural. Todo ser vivo tiende a conservarse, así como a rechazar cualquier cosa que busque su destrucción. A través del ejercicio de la razón, esta mera intuición de autoconservación se transforma en una elección razonada: elegiremos aquello que esté en concordancia con las tendencias naturales. ¿Qué ejemplos podemos dar? El amor a la vida, a las infancias, a los conciudadanos. El trasfondo es la sociabilidad y bajo este horizonte, todas las actividades que relacionan a los seres vivos entre sí están en concordancia con la naturaleza humana. La “acción apropiada” depende en parte de nosotros, pero otra parte depende de las acciones de las demás personas y del destino. El estoico actúa siempre con reserva ¡pero actúa! Y actúa al servicio de la comunidad.

Ejercicios espirituales y el regreso a la naturaleza

Un aspecto vital en la escuela estoica es, para vivir como filósofo, no será suficiente memorizar un discurso sino también practicarlo en el día a día y para ello, los estoicos configuraron una serie de prácticas o ejercicios llamados espirituales que justamente al practicarse, ayudarán al filósofo a fundamentar su existencia de forma racional. Podemos acceder a la felicidad aquí y ahora, sí, pero hay que trabajar por ello.

Puede ser que el adjetivo “espirituales” levante ámpula o genere incomodidad, ¿por qué no utilizar otros adjetivos, tales como “intelectuales” o “del alma”? Traemos a este espacio la respuesta que esgrime Pierre Hadot (2006):

La palabra espiritual permite comprender con mayor facilidad que unos ejercicios como estos son producto no solo del pensamiento, sino de una totalidad psíquica del individuo que, en especial, revela el auténtico alcance de tales prácticas: gracias a ellas el individuo accede al círculo del espíritu objetivo, lo que significa que vuelve a situarse en la perspectiva del todo. (p. 24)

Lo anterior cobra sentido cuando sabemos que para los estoicos cualquier acontecimiento está relacionado directamente con el funcionamiento del mundo entero, es decir, todo aquello que nos ocurra forma parte de una cadena de causas universales, es por ello por lo que Séneca le escribe a Lucilio, “al que está resuelto los hados lo conducen, al que se resiste lo arrastran” (*Epístolas morales a Lucilio*, Libro II, Epístola 107,11).

Pero ¿ante qué es lo que debemos estar resueltos? A llevar a la conciencia a desear aquello que es digno de ser deseado y, de la mano con ese deseo, generar una resignación ante los eventos que a la vida se presenten. De acuerdo con el discurso estoico, frente a la muerte, la única forma espiritual que es digna de ser deseada es la indiferencia. La muerte es algo que debemos aprender a tolerar por no ser un mal y mucho menos un ultraje. Antes bien, la reflexión estoica deja manifiesto que en la muerte se manifiesta la razón, es decir, que se expresa el movimiento de la naturaleza misma. Con otras palabras, que todo evento natural lleva en sí una justificación racional y que ello nos coloca en una estructura conceptual perfectamente inteligible bajo la cual se sustenta una comprensión del mundo.

Ahondemos en lo anterior. La doctrina estoica concibe al hombre bueno y feliz en estrecha relación con la naturaleza. Desde que comienza a existir, el hombre concuerda consigo mismo y busca hacerse de todo aquello que conserve su existencia. La propuesta es, sin lugar a duda, ética puesto que estar en conformidad con la naturaleza es estar en concordancia con el propio desarrollo moral. Estoicamente, algo es valioso sí y solo sí está en armonía con la naturaleza y el ser humano que lo

práctica desarrolla su propia función cuando se encuentra acorde con lo natural. De aquí la estrecha relación entre la lógica y la física estoicas. La explicación está dada en el hecho de que es la naturaleza la pauta de comportamiento que la misma naturaleza universal ha expuesto como adecuada o en interés del individuo que está involucrado. Sabremos que estamos realizando un acto apropiado cuando seamos conscientes de que la razón lo exhorta a realizarlo y cuando, una vez ya hecho, sea susceptible de explicarse a través de una razonable justificación¹⁴. Es la misma naturaleza del hombre la que le dicta qué respuesta debe observar ante los acontecimientos externos.

El ser vivo tiene en primera instancia la tendencia a conservarse de manera que al configurarse se familiariza consigo mismo y deja fuera lo que mina su integridad, es decir, acepta solo aquello que le es propio por naturaleza. Esto significa que vive en concordancia con la razón, que vive rectamente.

Ejercitando su juicio, el individuo puede modelar su disposición interior en concordancia con la naturaleza universal y alcanzar de esa forma la virtud, pero porque es digna de ser elegida en sí misma y no gracias a un aliciente externo. Por ello, en la virtud se encuentra la felicidad. Las virtudes, por ejemplo, la prudencia, la justicia y la templanza, son bienes. Sus contrarios, son males, por ejemplo, la insensatez y la injusticia. Y neutras son aquellas que ni benefician ni dañan. Un indiferente es entonces aquello que ni contribuye a la felicidad ni a la desdicha, tal es el caso de los placeres sensibles, los deseos de gloria, de riqueza, de inmortalidad y afines. De los indiferentes hay unos que son preferibles, aquellos que tienen valor, definiendo a este como aquello que coadyuva a que una vida se desarrolle de acuerdo consigo misma y cuyo centro de acción es el bien, lo bueno. Entre las cosas del alma encontramos que la nobleza natural tiene valor y en las del cuerpo, lo tienen la vida y la salud, por señalar solo algunas.

Si algo es preferible lo es por sí mismo y, por tanto, debe quererse. Entendiéndose “deber” como adecuado. Cabe señalar que fue Zenón el primero que llamó *kathékon* a “lo adecuado”, el deber. Es adecuado siempre, por ejemplo, vivir de acuerdo con la virtud. Por el contrario, un instinto arrebatado como la pasión, es un movimiento irracional del alma en contra de la naturaleza, es un impulso que disloca nuestra razón y que motiva el juicio equivocado sobre las cosas o eventos.

La propuesta del retorno a la naturaleza se sustenta por tanto en el ejercicio espiritual de trascender toda serie de aprehensiones y de deseos superficiales por cosas innecesarias, por ejemplo, el afán de riquezas, de honores o el miedo a la muerte. Se trata de una lección que nos orienta a desdeñar el esplendor y la adulación; y que de la misma manera deja entrever que la muerte lejos de ser un mal en sí mismo puede ser un alivio para todas nuestras aflicciones. Será en este sentido que el sabio estoico forjará su indiferencia espiritual. Porque la apuesta no consiste en ser indiferente ante todo ni desinteresarse del entorno solo por hacer del ánimo un áspero conte-

¹⁴Ver Anthony Long, *La Filosofía helenística*, pág. 187.

nedor de emociones. Forjar la indiferencia consistirá en trasladar la indiferencia que el común de los hombres alberga frente a las cosas más comunes, hacia otras cosas, hacia otras situaciones. Y este ejercicio de la indiferencia en el estoico consistirá en concebir a las cosas indiferentes como producto de la naturaleza universal. Por ello, no cabe hacer reproches al destino, pues este sucede como ha tenido que suceder. A este respecto escribe Séneca a Lucilio:

¿Juzgas acaso, te lo ruego, más razonable que tú obedezcas a la naturaleza, o que la naturaleza te obedezca a ti? ¿Qué importa, en verdad, cuán presto salgas del lugar que debes salir? No hemos de preocuparnos de vivir largos años, sino de vivirlos satisfactoriamente; porque vivir largo tiempo depende del destino, vivir satisfactoriamente de tu alma. La vida es larga si es plena; y se hace plena cuando el alma ha recuperado la posesión de su bien propio y ha transferido así el dominio de sí misma. (Séneca, 2001, Libro II, Epístola 93, 2)

Por tanto, cuando se concibe el resto de las cosas como puestas en el cosmos por la gracia de la naturaleza universal se genera en el hombre un interés amoroso y genuino por aceptarlas con genuina resignación. Se trata de una postura existencial que lleva a decir “sí” al cosmos, al vivir conforme a la naturaleza. Bajo esta perspectiva, se da también en su ánimo una conservación de sí mismo y de recogimiento en sí mismo¹⁵.

Séneca y Marco Aurelio

He citado de manera recurrente a Séneca y a Marco Aurelio¹⁶ y lo he hecho por considerarlos ejemplos del filósofo estoico que nos alecciona sobre cómo enfrentar la adversidad, el sufrimiento y la muerte a través de la escritura. El ejemplo de Séneca muestra la permanencia de la escuela Estoica hasta la Roma imperial. Esta escuela tuvo en Roma el mayor número de seguidores tanto en la República como durante el Imperio. Sin embargo, hemos de señalar que esta nueva corriente absorbió igualmente elementos del platonismo, así como una fuerte tensión espiritualista y una inmensa creencia religiosa. El estoicismo en Roma adquirió ciertos matices que modifican el nuevo discurso estoico, por ejemplo, en los siguientes aspectos:

- a. Predominó el interés por la ética y llegó a ser el discurso dominante de algunos pensadores en la *stoa* de la era romana imperial.
- b. El interés que revestía la lógica y la física se limitó a la teología y adoptó matices de intensa espiritualidad.

¹⁵ Ver Hadot, P. *¿Qué es la filosofía antigua?* pp. 242-244.

¹⁶ Ver Reale, G. y Antiseri, D. *Historia de la filosofía*, T. I, pp. 503-504.

- c. Como consecuencia de la separación que se dio entre el Gobierno y la sociedad, el sujeto se replegó sobre sí mismo buscando alcanzar la perfección moral desde la intimidad de su conciencia.
- d. Irrumpe un fuerte sentimiento religioso que motiva la creación de preceptos tales como el parentesco de los hombres con Dios, el amor al prójimo o, por ejemplo, a aquellos que nos hacen mal.

En cuanto a Marco Aurelio, también conocido como el emperador filósofo, encontramos su legado filosófico en sus *Pensamientos*¹⁷. Mientras que Séneca escribía para ser leído, es decir, para compartir los principios filosóficos en los que creía razonablemente que valía la pena trabajar en vida, Marco Aurelio robaba unas horas al final de su día para examinarse a sí mismo, para examinar los alcances o las fallas que había tenido en su día a día. En los *Pensamientos* podemos atestiguar, pues los resultados del examen de conciencia diario, los exhortos y las reprimendas que a sí mismo se hacía. Marco Aurelio escribió para sí mismo. En él encontramos justamente el ejercicio filosófico de servir a la comunidad a través de su actividad política y lo vemos plasmado por escrito, como el ejercicio filosófico estoico que abrazó a partir de la influencia que tuvieron en él sus mentores. A lo largo de las reflexiones que anota Marco Aurelio cada noche podemos apreciar el ejercicio espiritual de dar cuenta del esfuerzo realizado a lo largo del día por ajustarse a los designios de la razón.

Además de las breves alusiones a las *Epístolas a Lucilio* de Séneca que ya he hecho a lo largo de este escrito, ahora traigo a colación un breve extracto de su *Consolación a Marcia* y algunos otros de los *Pensamientos* de Marco Aurelio.

Puede apreciarse en Séneca una figura filosófica que representa la forma en la que puede el individuo abordar el hecho inevitable de la propia muerte o la muerte de alguien más. A partir de sus escritos consolatorios puede configurarse una subjetividad sobre la muerte. ¿Cómo se ha de consolar el individuo ante la muerte?

Comencemos anotando que Séneca redacta sus escritos consolatorios teniendo presente una práctica espiritual –aunque él no la conciba como tal– que pretende dar consuelo de manera moral –en un sentido estoico– al ser humano, justo en su humanidad. Cuando escribo “humanidad”, me refiero a ámbitos que forjan de manera ineludible la espiritualidad de los seres humanos, a saber, el amor, el dolor, la soledad, la amistad y aspectos afines.

Es importante señalar que la *consolatio* como género literario logró desarrollarse en todo su esplendor gracias al cobijo de las propuestas de la filosofía helenística en tanto que una terapéutica de las pasiones, es decir, como una terapia a través de la cual, el individuo se concibe a sí mismo al interior de un conjunto no solo físico o intelectual sino también espiritual. De manera que se concibe a la filosofía como un

¹⁷ En algunas traducciones se utiliza el término *Meditaciones* para referirse a la obra de Marco Aurelio.

ejercicio que pone en juego la totalidad del ser y así, propicia la transformación en la forma de vivir la vida, teniendo como resultado una práctica espiritual continua que propicia una relación del sujeto consigo mismo partiendo de la conciencia que ese mismo sujeto toma de sí al saberse parte de una totalidad, de un todo. Séneca y Marco Aurelio, forman parte de la tradición estoica, cuyo propósito es el de llevarnos a alcanzar la felicidad desmenuzando y analizando las pasiones –a través del filtro de la razón- que erróneamente nos agobian. En el caso de la escuela estoica, emociones como la tristeza o cualquier aflicción del alma no son acordes con la concepción de virtud o razón.

Será entonces a través de la *consolatio* que Séneca se ejercitará en una nueva forma de moderar las pasiones que agobian al hombre, y que le consuelan o le muestran ejercicios espirituales para aceptar el destino infalible ante el cual ya está predestinada la existencia de cada uno de nosotros desde el mismo día en que nacimos. En *Consolación a Marcia*, Séneca insistirá en que, ante la muerte, es indispensable no dejarse arrebatar la paz del alma, ya que eso implicaría contaminar el espíritu porque:

La muerte es la liberación de todos los dolores y el límite más allá del cual no pasan nuestras desgracias, la que nos restituye al reposo en que estábamos antes de nacer. Si alguien se compadece de los muertos, que se compadezca también de los que no han nacido. La muerte no es ni un bien ni un mal; en efecto, puede ser un bien o un mal aquello que no es algo; en cambio, lo que en sí mismo no es nada y todo lo reduce a la nada, no nos abandona a ninguna clase de suerte. (Séneca, 1996, 19, 5, p. 72)

El tono existencial y moral que caracteriza a la *meditatio mortis* senequista muestra a nuestro filósofo como “un agudo observador que analizando desde la razón las muertes reales que a su alrededor acontecen, extrae lecciones morales para la vida que todo hombre (...) si desea adquirir la verdadera sabiduría, ha de aprender y seguir con fidelidad” (Bonete, 2007, p. 35). Como ejemplo de esto, tenemos que Séneca persigue en la actitud de Sócrates un ejercicio de purificación del alma que implica una ascesis del cuerpo. Ascesis se refiere a una serie de prácticas y hábitos que observa el asceta en su camino a conseguir la perfección moral espiritual. Morir pues, nos permite apreciar cómo trascienden la razón y el espíritu sobre los sentidos y el cuerpo. **La razón en boca de la filosofía es la voz que nos guiará en el trayecto de la vida que será sin duda, el recorrido hacia la muerte**¹⁸. Como sostiene Paul Veyne, el estoicismo es un “método de autotransformación” (Veyne, 2008, p. 11) y Séneca es un ejemplo de cómo el filósofo es tal porque busca vivir la doctrina que sustenta. Ello significa que su conducta es también la adecuada según los principios de la escuela filosófica a la que se precia en pertenecer. Así pues, la filosofía para Séneca es “un arte de vivir, una sabiduría” (Veyne, 2008, p. 10). La reflexión de Séneca nos recuerda la concepción platónica de aquello que vive el hombre cuando le acontece la muerte y presupone asimismo una antropología con un toque muy pe-

¹⁸ El énfasis es mío.

culiar, así como una visión reconocidamente platónica de la vivencia y preparación del hombre para la muerte. Al igual que Sócrates, Séneca concibe, pues el morir como la expresión física de un progreso espiritual que implica ineludiblemente vivir conforme a la naturaleza. Se vive conforme a lo natural si se ha vivido en la sabiduría, solo así se puede elevar el pensamiento al nivel del pensamiento universal.

En su *Consolación a Marcia*, escribe:

Pero supón, Marcia, que te ha sido arrebatado más de lo que una madre alguna vez haya perdido: no te halago ni rebajo el quebranto que has sufrido. Pero si ningún llanto resucita a los muertos, si el destino inmutable y fijado para siempre no se altera ante la angustia y la muerte retiene todo lo que se ha llevado, que concluya el dolor que de nada sirve. Dominémonos, por tanto, y que no nos saque de quicio esa violencia. (Séneca, 1996, 6, p. 50)

Más adelante continúa, “en efecto, con el alejamiento, no solo con la pérdida, de los seres más queridos se produce una dentellada ineludible, un encogimiento aun de los más firmes espíritus. Pero lo que la imaginación le ha añadido es más de lo que la naturaleza ha ordenado” (Séneca, 1996, 7, p. 50).

Por tanto, para los estoicos frente a la muerte aprendemos a liberarnos del cuerpo, de sus deseos y de las pasiones que este nos despierte. ¿Cómo? Purificando el alma y recuperando su auténtica naturaleza. El primer ejercicio al que debe dedicarse es entonces el del pensamiento puro. Si tenemos presente qué es aquello que depende de nosotros y qué es aquello que no podemos dejar de lado, es decir, aquello que es externo a nosotros, podremos enfocar nuestra atención en lo único verdaderamente importante: la libertad moral.

Conclusiones

Como bien señala Pierre Hadot, la “opción por un modo de vida no se localiza al final del proceso de la actividad filosófica” (Hadot, 1998, p. 13). En el caso que nos ocupa, el de la filosofía estoica, el discurso que sostiene el filósofo tiene su origen en una determinada elección de vida, en una opción existencial, es decir, que implica en el sujeto una transformación existencial, una conversión de todo el ser. Cuando elige ser de determinada manera, está eligiendo también vivir de una determinada manera. Esa forma de vivir responde a la concepción que guarda del mundo y es a través de su discurso como el filósofo deja de manifiesto la racionalidad de su opción existencial. El discurso filosófico que se sostiene emerge de la opción existencial que se elige como forma de vida y en ello va implícita una serie de actos que involucran la forma de ser del que los adopta como forma de vida. En este sentido, implica también una acción persuasiva sobre los que escuchan, incitándolos a vivir con base en esos mismos preceptos de vida. En palabras de Pierre Hadot, “el discurso filosófico debe ser comprendido en la perspectiva del modo de vida del que

es al mismo tiempo medio y expresión y, en consecuencia, la filosofía es en efecto, ante todo, una manera de vivir, pero que se vincula estrechamente con el discurso filosófico” (Hadot, 1998, p. 13).

Adecuar la vida a la elección estoica implica entonces configurar un entramado de acciones que derivan en una determinada forma de vivir. No hay separación entre el discurso filosófico y la opción existencial sino un vínculo entre ambos a través de una serie de ejercicios espirituales que permiten al sujeto forjar su individualidad en torno a ciertos preceptos de vida.

Pierre Hadot concibe a los ejercicios espirituales como las prácticas que pueden ser de orden físico o discursivo pero que “estaban todas destinadas a operar una modificación y una transformación en el sujeto que las practicaba” (Hadot, 1998, p. 15). Señala que este tipo de ejercicios no son solo “físicos” o “morales” o “intelectuales” pues adjetivos como esos no agotan el conjunto de la transformación que operan en el individuo que los practica. Individuo que al practicarlos cambiará su concepción del mundo y, con ello, transformará su forma de ser. “La palabra espiritual permite comprender con mayor facilidad que unos ejercicios como estos son producto de una totalidad psíquica del individuo que, en especial, revela el alcance de tales prácticas” (Hadot, 2006, p. 24). Prácticas que después de ser observadas por el individuo, tendrán como resultado una *ascesis*, cuyo alcance es el que Hadot precisa para comprender el sentido que adquiere la filosofía en tanto es concebida como forma de vida.

Para el estoicismo entonces la filosofía es un arte de vivir. Un estilo de vida que compromete al individuo en su completa existencia. En este sentido, se trata de una práctica que implica el mejoramiento del ser porque se pasa de una visión inmediata de la vida a una visión consciente de la misma, es decir, a una visión en la que participan la paz y libertad interna del ser humano que está involucrado.

Todas las escuelas helenísticas consideran que lejos de que sean las cosas las que provoquen el mal o inflijan dolor, son los juicios de valor que los hombres emiten con respecto a ellas lo que las hace infelices. Es en este sentido socrático en el que las filosofías antiguas revisten una naturaleza terapéutica al buscar modificar en los hombres justamente estos juicios de valor que los hacen sufrir. Para ello, deberán transformar su existencia de manera radical pues ello derivará no solo en su forma de pensar sino de ser. En esto consiste la filosofía, en alcanzar la tranquilidad del alma.

La filosofía buscará enseñar cómo obtener ese bien que sí pueden conseguir los seres humanos, así como evitar el mal que es necesario que eviten, es decir, el bien moral y el mal moral respectivamente. Por ello dice Séneca a Lucilio, que la filosofía:

No se funda en las palabras, sino en las obras. Ni se emplea para que transcurra el día con algún entretenimiento, para eliminar del ocio el fastidio y modela el espíritu, ordena la vida, rige las acciones, muestra lo que se debe hacer y lo que se debe omitir, se sienta en el timón y a través de los peligros dirige el rumbo de los que vacilan. (Séneca, 2001, Libro II, Epístola 16, 3)

Esa configuración de nuestro espíritu podremos obtenerla si comprendemos que lo único que podemos elegir en el bien moral por ser el único que verdaderamente depende de nosotros y, por el contrario, comprender que el mal moral es, en ocasiones, la opción “más preferible” en algunas circunstancias críticas. Todas las situaciones que no dependen de nosotros corresponden –de acuerdo con el discurso de la escuela estoica- al encadenamiento de ciertas causas y efectos que rebasan el alcance de nuestro arbitrio, volviéndose así indiferentes, es decir, “que no deberíamos introducir en ellos diferenciación alguna, sino aceptarlos como algo establecido en todo caso por el destino” (Hadot, 2006, p. 26).

Siempre que estemos en el terreno del estoicismo, será indispensable tener presente el hecho de que se trata no solamente de un discurso filosófico, sino también de una práctica filosófica intensa sobre cómo es realizar una elección existencial, conmina al individuo a adecuar su vida de acuerdo con una muy específica forma de ser.



Referencias bibliográficas

- Bonete, E. (2007). *¿Libres para morir? En torno a la tánato-ética*. Desclée De Brouwer.
- Epicteto. (2006). *Pensamientos de Marco Aurelio: intimidades de un emperador romano*. Círculo Latino.
- Hadot, P. (1998). *¿Qué es la filosofía antigua?* Fondo de Cultura Económica.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Siruela.
- Séneca. L. (1996). *Diálogos. Consolaciones a Marcia, a su madre Helvia y a Polibo*. Apocolocytosis. Editorial Gredos.
- Séneca, L. (2001). *Epístolas morales a Lucilio*. Tomo II. Editorial Gredos.
- Veyne, P. (2008). *Séneca*. Roca Editorial.

Para los estoicos frente a la muerte aprendemos a liberarnos del cuerpo, de sus deseos y de las pasiones que este nos despierte.



