



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

EL PROBLEMA FILOSÓFICO DEL  
"CUIDADO DE SÍ MISMO"  
EN SÉNECA

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADA EN FILOSOFÍA**

PRESENTA  
NATALIA MEE-LIU FONG ZAZUETA

ASESORA: DRA. ANA MARÍA MARTÍNEZ DE LA ESCALERA



MÉXICO, D.F.

OCTUBRE DEL 2011



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*A mis dos abuelas: Rita y Adelina*

*A mis padres: Myrna y Salvador*

*A mi hermano Ricardo...*

*Y a Bertrand, mi Jiminy cricket,  
por su amorosa paciencia.*

*Devenir es volverse cada vez más sobrio, cada vez más simple, cada vez más desierto, y por esa misma razón en algo poblado.*

Claire Parnet

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: <i>Filosofía antigua y problematización de sí</i> .....	1
CAPÍTULO UNO: EJERCICIOS FILOSÓFICOS.....	12
1.1 El filósofo no es un sacerdote.....	12
1.2 El sí mismo como problema: <i>conversión y salvación</i> .....	19
1.3 El sí mismo como producción del propio gozo: <i>diferenciación de potenciales</i> .....	24
1.4 El sí mismo como colocación azarosa de fuerzas: <i>La fortuna y la necesidad</i> .....	29
1.5 El sí mismo emancipado: <i>juego inmanente de las fuerzas</i> .....	34
CAPÍTULO DOS: LAS TÉCNICAS DE AUTO-AFECCIÓN.....	37
2.1 El lenguaje y la memoria.....	37
2.2 La memoria de un filósofo.....	41
2.3 La memoria y el hábito.....	46
2.4 Grupos de ejercicios.....	48
CAPÍTULO TRES: SÉNECA O LA SOBRIEDAD DEL DEVENIR.....	54
3.1 El retiro hacia sí mismo.....	54
3.2 Las bondades del cuerpo.....	64
3.3 Asimilación anímica.....	73
3.4 La espontaneidad del saber.....	82
BIBLIOGRAFÍA.....	90

*Un filósofo es un hombre que constantemente vive, ve, oye, sospecha, espera y sueña cosas extraordinarias; alguien al que sus propios pensamientos le golpean como si le llegarán de fuera, de arriba y de abajo; como si fueran acontecimientos y rayos que le asaltaran específicamente a él. Tal vez sea el mismo una tormenta que avanza grávida de rayos nuevos; un hombre fatal, rodeado siempre de truenos, de rugidos, de aullidos y de presagios inquietantes. Un filósofo, ¡ay!, es un ser que a menudo huye de sí mismo, que con frecuencia se teme, pero que es demasiado curioso como para no estar constantemente “volviendo sobre sí mismo”...*

Friederich Nietzsche

## **INTRODUCCIÓN: *Filosofía antigua y problematización de sí***

Históricamente los hombres han desarrollado de muy distintas maneras un saber acerca de sí mismos. Este saber, no es un valor dado sino un objeto de pensamiento<sup>1</sup>, que al igual que la verdad, se construye. Los individuos han implementado para entenderse a sí mismos una serie de técnicas específicas, y con ello han echado a andar diversos juegos de verdad. Tales técnicas han sido difundidas en la cultura occidental a través de numerosos canales y han sido integradas en diversidad de actitudes y experiencias, por lo que se hace complicado distinguirlas de nuestras actitudes y experiencias cotidianas. Lo que aquí me interesa resaltar es que existen ciertas técnicas de sí que permiten al individuo realizar

---

<sup>1</sup> Pensamiento y verdad no forman una identidad, así como tampoco saber y poder. Sus interrelaciones son por el contrario bastante complejas; de allí la importancia del proyecto Foucaultiano por hacer la historia del pensamiento en tanto pensamiento de la verdad, esto es: la historia de las relaciones entre pensamiento y verdad. Cfr. M. Foucault, *Saber y verdad*, “El interés por la verdad”, p. 229

transformaciones sobre sí mismos. Los procedimientos pueden tener como fin, si así se lo propone el individuo, cierta definición del yo, cierta definición de sí. Pues es a través de ellos que los individuos intentan modificar su existencia y su actitud de estar en el mundo. El individuo se pregunta por ejemplo cuáles son los saberes que le son necesarios para constituirse como “gobernante” o “buen ciudadano”, como “artista” o “intelectual”. Desde esta perspectiva el yo, la subjetividad vendría a ser una experiencia<sup>2</sup> histórica singular, en la cual entran en juego la constitución y el uso de distintas perspectivas de la verdad. “Una experiencia es siempre una ficción; es algo que se fabrica para uno mismo, que no existe antes y que existirá luego.”<sup>3</sup> De tal forma que el yo no es más que un ficción fabricada por el individuo para insertarse en el mundo y dar sentido y valor a sus experiencias existenciales. Con lo cual no quiero afirmar que esta ficción que es el yo sea la aparición discursiva de un objeto inexistente, sino un objeto de reflexión que es constituido a través de la elaboración de un dominio de hechos, de prácticas y de pensamientos. Y que como tal puede adquirir distintas formas según corresponda a uno u otro juego de verdad.

Michel Foucault ha tratado ya este tema bajo el título de *Tecnologías del yo*, y ha sido uno de los pocos que han hecho notar la gran importancia y autonomía que llegaron a adquirir estas prácticas de *cuidado de sí* durante los ocho largos siglos de la antigüedad. De tal manera que su terminología ha sido indispensable para el planteamiento y la realización del presente trabajo.

A diferencia de lo que pasa en nuestra época donde las implicaciones ético-políticas del trabajo de auto-conocimiento son raramente tratadas con la profundidad y el celo que merecen, los filósofos antiguos sabían que ejerciendo cierto esfuerzo sobre sí mismos

---

<sup>2</sup> Entendemos por experiencia la correlación, dentro de una cultura, entre campos del saber, tipos de normatividad, y formas de subjetividad. Cfr. M. Foucault, *El uso de los placeres*, p. 8

<sup>3</sup> *El vocabulario de Michel Foucault*, p. 129

podían no sólo auto-controlarse, auto-transformarse y constituir su ser a voluntad, sino que además este control sobre ellos implicaba relaciones complejas con los otros. *Cuidar de sí mismos* para los antiguos greco-romanos significaba no sólo conocerse a sí mismos, sino poner en acción una serie de verdades y reglas de conducta que les ayudaran a *problematizar* su manera de ser y comportarse en el mundo.<sup>4</sup>

El término de *problematización* es utilizado por Foucault para referirse a la manera en que campos no problemáticos de la experiencia o un conjunto de prácticas que eran aceptadas sin cuestionárselas, que eran familiares y “silenciosas” y estaban fuera de discusión, se vuelven un problema, plantean discusiones y debates, incitan a nuevas reacciones, e inducen una crisis en los previamente silenciosos comportamientos, hábitos prácticos e instituciones.<sup>5</sup> Para Foucault esto significa pensar: *Problematizar* es crear un objeto de reflexión, hacer entrar algo dentro del juego de lo verdadero y de lo falso.

Esta noción de *problematización* aislada y trabajada por Foucault en sus últimos trabajos es clave para entender de qué manera fue interpretado y puesto en práctica durante la antigüedad ese viejo precepto que a partir de Sócrates se consideró el imperativo del trabajo filosófico: “conócete a ti mismo”. Auto-conocimiento nos remite, a nosotros hombres modernos, a una cuestión teórica más que práctica. Esto debido a que nuestra tradición ha venido privilegiando una idea de sujeto eminentemente racional que como tal puede acceder por principio al conocimiento de su propio ser, donde no sólo se funda su existencia como sujeto, sino la posibilidad misma de distinguir entre verdad y falsedad. Según este tipo de filosofía que desde ahora intentaré ir distinguiendo de lo que fue la

---

<sup>4</sup> Véase M. Foucault, “La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad.”

<sup>5</sup> Antes de Foucault ya Nietzsche había hecho notar cómo todo lo que los hombres han considerado hasta hoy sus “necesidades vitales”, toda la razón, la pasión y la superstición que han puesto en tenerlas por tales, no se han investigado aun a fondo alguna vez. “¿Es que acaso han encontrado sus teóricos las costumbres de los sabios?” se pregunta Nietzsche en *La gaya ciencia*, § 7

filosofía antigua, el sujeto tal y como es, puede entrar en posesión de la verdad en tanto es capaz de conocer las condiciones mismas desde las cuales se hace posible determinar tal cuestión.

Es decir puede acceder al ser de su verdad a través del conocimiento de sí como sujeto, como si hubiese un fondo natural y sustancial sobre el cual la identidad del sí mismo pudiese anclarse y encontrar su justificación de ser. Pero para la tradición grecorromana la identidad tenía que ser constituida mediante una larga serie de prácticas que podían variar de un individuo a otro. El deber de conocerse a sí mismo estaba asociado al principio de carácter más general de tener que cuidar de sí.

Se trata de lo que cabría denominar una práctica ascética, dando a la palabra *ascetismo* un sentido muy general, es decir, no el sentido de la moral de la renuncia, sino el de un ejercicio de uno sobre sí mismo, mediante el cual intenta elaborarse, transformarse y acceder a cierto modo de ser.<sup>6</sup>

Conocerse a sí mismo tenía un sentido mucho más práctico que hoy en día. Se trataba más bien, como ya hemos dicho, de un “cuidado de sí”. Cuidar de sí implica reorganizar, re-sistematizar los modos de vida, las elecciones de existencia, el modo de regular la propia conducta y de fijarse uno mismo fines y medios. Fundar la propia existencia en libertad mediante el autodomínio. El cuidado de sí implica pues replantearse la relación que uno entabla consigo mismo mediante la *problematización* de la propia experiencia.

Esta relación peculiar consigo mismos, devino para los griegos y romanos un principio de regulación interna con respecto a los poderes de la familia, la política, e

---

<sup>6</sup> M. Foucault, *op. cit.*, p. 394

incluso aquellos del ineluctable azar. De tal manera que la formación de un *éthos*, la formación de un modo de ser y proceder visible para los otros, implicaba para los antiguos un ejercicio reflexivo de su libertad, y por ello también una práctica ética de implicaciones políticas.<sup>7</sup> El esfuerzo por elegir, constituir y fijarse un modo de existencia era parte de un procedimiento que tenía como fin otorgar al individuo cierta independencia con respecto a las determinaciones sociales, históricas, naturales e incluso divinas. Todo aquel que se considerase hombre libre debía prestar especial atención al cuidado de sí mismo, y este cuidado podía adoptar modalidades muy variadas según fuera la forma de la relación que éste eligiera entablar con su entorno. Así que cada uno debía saber qué tipo de atención ejercer sobre sí para definirse como gobernante o retórico, según fuese el caso. El cuidado de sí era una actividad común a todos los hombres libres, pero la forma del *éthos* adquirido variaba de un individuo a otro de acuerdo con los procedimientos implementados en el ejercicio de la constitución de sí. El *éthos* filosófico sin embargo no se distinguía de los otros en su forma, sino en su intensidad, su especificidad estuvo marcada por el grado de celo impuesto al trabajo del cuidado de sí. Y esta peculiaridad hizo posible que para muchos filósofos, sobre todo en los períodos anteriores al alto imperio romano, el cuidar de sí mismos constituyera no sólo una labor especialmente intensa, sino también una preparación para el ejercicio del poder en la vida pública. No es sino hasta el siglo I y II de nuestra era que el cuidado de sí pasó a ser el foco principal de la problemática filosófica. Entonces el cuidado de sí dejó de ser considerado por los filósofos como un medio para

---

<sup>7</sup> “Al descubrir el vínculo entre el gobierno de sí mismo (el tratamiento de sí mismo por las formas de cierta problematización ética) y el gobierno de los demás, Michel Foucault pudo reducir los micropoderes y las instituciones masivas al mismo modelo, que es la unión dominadora de una forma y de una materia. A partir de entonces, la ética y la política ya no son dominios separados a los que una filosofía de la historia debería conciliar y tampoco son dominios separados las diversas esferas de la vida espiritual. Así desaparece la cuestión incesantemente repetida del nexo que hay entre religión y política, entre mística y poder, entre mundo espiritual y mundo material.” Christian Jambet, “Constitución del sujeto y práctica espiritual” en *Michel Foucault, filósofo*, p. 234

lograr el buen funcionamiento de la *polis* y comenzó a ser visto por sí mismo como objeto de preocupación.

A lo largo de este trabajo expondré una de estas actitudes que mediante el ejercicio del cuidado de sí, convirtieron la existencia misma en objeto de preocupación filosófica. Para ello recurriré al texto de Séneca titulado: *Cartas a Lucilio*, el cual es un texto práctico donde se enuncian principios y reglas de conducta así como consejos y ejercicios para la problematización de la experiencia de sí.

Dentro de la problemática del cuidado de sí, Séneca constituye un caso especial o ejemplar por la radicalidad que el trabajo sobre sí mismo adquiere en su filosofía. En Séneca voltear hacia sí mismo nunca fue planteado como un medio para lograr un fin posterior, él mismo es el instrumento, el objeto y el fin hacia el cual tienden sus procedimientos filosóficos. La preocupación de sí es para Séneca un fin en sí mismo. No obstante que los ejes del poder y el saber son tocados como por contragolpe al reformularse la actitud del sujeto con respecto a ellos, la empresa filosófica de Séneca se limita a la reforma de sí mismo. Otra peculiaridad de Séneca es que estas técnicas de constitución de sí no son reabsorbidas, como lo vino haciendo el platonismo a lo largo de toda la cultura antigua y la cultura europea, exclusivamente dentro del movimiento del conocimiento de sí y de las esencias.<sup>8</sup> Pues Séneca no intenta por medio de estas técnicas llegar a cierta definición o conciencia de sí mismo, sino *problematizar* constantemente su estar en el mundo.

Así, partiendo de la idea de que el sujeto es una experiencia histórica singular: ¿Cuáles son las formas y modos de la relación de Séneca consigo mismo por las que él se

---

<sup>8</sup> Cfr. M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*, p. 88

constituye y se auto-reconoce como objeto de reflexión filosófica; qué tipo de relación entabla Séneca consigo mismo y con la verdad?

Para dar respuesta a estas preguntas partimos de la diferencia crucial entre el sujeto moderno, y la actitud filosófica de Séneca: para él, al igual que para la gran mayoría de los filósofos antiguos, el individuo no tiene por principio un acceso privilegiado y pleno al ser de la verdad. Ni siquiera a la verdad de sí mismo. Por el contrario, todo aquel interesado en la búsqueda de la verdad debe comprometerse a realizar una serie de transformaciones sobre sí para tener acceso a ésta. No es suficiente con conocerse a sí mismo, hay que ir más lejos y ser capaz de modificar la propia existencia. La verdad sólo se adquiere si el sujeto está dispuesto a arriesgar-se en ello, o en el caso de Séneca: a *problematizarse*. El tema del cuidado de sí que encontramos a lo largo de las cartas a Lucilio, responde, como veremos, al problema de la verdad. Ya que para Séneca el acceso a la verdad se encuentra indisolublemente ligado al problema de la propia existencia, representa para él una cuestión vital más que epistemológica. No busca la verdad para fundamentar un mero acto de conocimiento, sino para fortalecer su vida.

¿Cómo organizar el caos pulsional de los propios instintos? ¿Cómo prepararse para responder de la mejor manera posible a los acontecimientos? ¿Qué tipo de transformaciones llevar a cabo sobre sí mismo para alcanzar cierto estado de tranquilidad del ánimo? ¿Cómo obtener la máxima potencia de vida posible?

Éstas son las preguntas fundamentales que subyacen en el texto de las *cartas a Lucilio*, y a las cuales Séneca intenta dar respuesta. Y es precisamente esta función del pensamiento la que me interesa rescatar; pues considero que el pensamiento en Séneca tiene como urgencia el fortalecimiento de la vida:

Contra estos accidentes (los de la fortuna) hemos de fortificarnos. Pero ningún muro es inexpugnable contra la fortuna; por dentro hemos de fortalecernos. Si esta parte se mantiene firme, el hombre puede ser atacado, pero no preso. ¿Deseas saber cuál es esta defensa? Que no se indigne con nada de lo que le suceda y que sepa que eso mismo, que le parece que le daña, pertenece a la conservación del universo y se cuenta entre lo que consume el curso y la función del mundo.<sup>9</sup>

Sin embargo la filosofía de Séneca ha sido recurrentemente interpretada como un “pensamiento de la resignación”, que pretende “huir del mundo y refugiarse en los confines del yo”. María Zambrano por ejemplo, considera que la razón senequista, al igual que la vida en la tierra, es una razón desvalida:

Séneca (...) vivía en la desolación total de quien acepta la razón por entero y luego la encuentra desvalida. Desvalida como se encuentra la razón natural, cuando la misma naturaleza la desmiente. La razón natural, la razón que no se diferencia de la vida, coincidente con ella y que por lo mismo no sirve para explicarla, ni para trascenderla; todo lo más para soportarla.<sup>10</sup>

Ante tal desolación de la razón, nos dice María Zambrano, Séneca no tuvo mejor opción que estetizar y dulcificar el pensamiento. Para muestra, basta que echemos un vistazo a su ética, consistente principalmente en un estilo de vida elegante. Hasta aquí María Zambrano.<sup>11</sup>

En general, aunque las interpretaciones del pensamiento de Séneca a través del tiempo han sido variadas y cada una ha rescatado distintos aspectos de su filosofía, casi todas han coincidido en destacar el carácter *intimista* que adquiere la labor filosófica en Séneca. Tanto para sus admiradores que lo consideraron paradigma del filósofo honesto,

---

<sup>9</sup> *CL, LXXIV*, 19-20 (los paréntesis son míos)

<sup>10</sup> María Zambrano, *Séneca*, p. 83

<sup>11</sup> Es ella representante de una larga y determinante tradición hermenéutica cristiana, la cual ha tratado de asimilar el pensamiento de Séneca a los dogmas cristianos. Aun cuando paradójicamente, Séneca ha sido considerado, incluso por ellos, como el “filósofo sin dios”.

como para sus detractores que creyeron ver en él sólo un simulacro de sabio, este carácter *intimista* de su filosofía representó siempre la huída del mundo circundante, el repliegue evasivo sobre sí mismo ante la imposibilidad de hacer frente a las adversidades. Aun en nuestra época, Séneca es rescatado en el contexto de la muerte de dios como un pensador egocéntrico que desde la soledad del yo, enseña cómo olvidar las hostilidades de un mundo en crisis:

Fueron los tiempos de Séneca época de transición y de crisis de valores, tiempo de inseguridades, de contradicciones y de arbitrariedades. (...) Él vivió como pocos, el inevitable conflicto entre ideales humanistas y pragmatismo político, experimentó las angustias de una existencia destinada a la muerte, se acercó se acercó a la experiencia religiosa como alternativa salvadora posible y se evadió de la penuria moral circundante refugiándose en la soledad del ensimismamiento.<sup>12</sup> Por todo ello, Séneca se convirtió en nuestro contemporáneo.<sup>13</sup>

¿Pero acaso cuidar de sí mismo implica siempre un egoísmo evasivo, acaso la preocupación por la propia existencia se opone siempre a los asuntos comunes del mundo? ¿Cuando Séneca habla de ejercitarse en la filosofía para adquirir un arte de vida, es una huída lo que propone, su fin es escapar de la vida? ¿Es el interior necesariamente lo opuesto del exterior?

Estas son preguntas que si bien exceden los límites del presente trabajo son parcialmente abordadas a través de la interpretación del tipo de trabajo filosófico que Séneca sugiere en las *cartas a Lucilio*, donde el empeño por crear un interior está más bien en función del saneamiento de las superficies, y no en función de la negación de ellas:

---

<sup>12</sup> Quiero hacer notar en este punto que, si bien en el tiempo de Séneca hay un debilitamiento del cumplimiento del código moral general y unificador impuesto por el imperio, por ello mismo el ponerse reglas cotidianas para la acción moral se vuelve un fenómeno de especial inquietud para los ciudadanos de aquellos tiempos. La esclerotización del código moral se vio pues reflejada en la problematización constante de su contenido y su vigilancia. Véase *Historia de la vida privada* vol. I “Del imperio romano al año mil”, págs. 50-51.

<sup>13</sup> José M. G. Gómez-Heras, “Séneca, variaciones de su imagen en el tiempo” en *Documentos a genealogía científica de la cultura*, No. 7, p. 14 (marzo de 1994)

Me dices que te mando evitar la turba, recluirte y estar contento con tu propia conciencia. “¿Dónde están aquellos preceptos vuestros que mandan morir en la acción?” Si yo me recogí y cerré las puertas, como ves que intento persuadirte que tú hagas, fue para que pudiese aprovechar a muchos. No se me ve ningún día en el ocio. (...) Pongo por escrito advertencias saludables, como medicamentos útiles cuya eficacia experimenté en mis propias llagas.<sup>14</sup>

La constitución de sí es ante todo relación consigo mismo. Antes que la negación ilusoria de lo otro es la constitución de la sustancia ética, el fortalecimiento de la trama de la vida, lo que engendra al sujeto estoico.<sup>15</sup> La filosofía en Séneca no es ni una filosofía de renuncia melancólica a la existencia, ni una especie de dandismo moral. En su pensamiento actúan la exterioridad de las fuerzas y sus relaciones, existe en él un uso vital de lo interior, y propone más bien una cultura de la alegría que la huída de la existencia. En Séneca encontramos un Yo que lejos de ser la emanación de una fuerza interior originaria, es la puesta en inmanencia del afuera. Séneca se ejercita en interiorizar el exterior, en repetir siempre lo otro, creando así una relación absoluta con el afuera que es también no relación. Después de todo, “la vida no es una adaptación de condiciones internas o externas, sino voluntad de poderío, que, partiendo del interior, se somete y se incorpora mayor cantidad de “exterior”.”<sup>16</sup>

¿Cuáles son pues las transformaciones que Séneca considera son necesarias llevar a cabo sobre sí mismo para reconocer que su existencia es capaz de emanar cierta verdad? ¿Sobre qué *materia* son realizadas dichas transformaciones, de qué manera lleva a cabo tales transformaciones? ¿A qué tipo de verdad se intenta acceder por medio de estos procedimientos? Y por último, ¿qué tipo de *sí mismo* se desprende de esta serie de prácticas filosóficas?

---

<sup>14</sup> CL, VIII, 1-2

<sup>15</sup> Cfr. Christian Jambet, *op.cit.*

<sup>16</sup> F. Nietzsche, *La voluntad de poder*, § 674

Finalmente, antes de comenzar con el desarrollo de lo anteriormente expuesto, quiero reiterar que si bien tradicionalmente la preocupación por el conocimiento remite a una cuestión teórica, y por ello la pregunta sobre el conocimiento nos lleva tarde o temprano a preguntar por la esencia; la preocupación por el cuidado de sí hace énfasis en una cuestión práctica, nos hace fijar la atención en las prácticas que el sujeto debe llevar a cabo para insertarse a voluntad dentro de un conjunto de reglas de producción de la verdad, que en el caso de Séneca sería la producción de la verdad de su propia existencia.

Por ello no voy a preguntar aquí cuál es la esencia de la verdad o la esencia del sujeto. Sino que, siguiendo a Séneca, preguntaré por el acontecimiento de la verdad, por lo que éste tiene de múltiple y accidental, de problemático, por los modos de esa búsqueda, de esas prácticas y experiencias de la verdad. Más específicamente, lo que me interesa son las prácticas y los modos de estas prácticas a través de las cuales Séneca ha hecho de su experiencia misma un campo problemático, es decir: un objeto de pensamiento filosófico.

*No he nacido para ser un homme de génie ni un hombre de talla. Eso es evidente, Dios mío. Pero es por azar por lo que he sido transportado tan arriba, a esas regiones geniales...*

*En una palabra, (...) existe una pedagogía, una alquimia hermética, la transustanciación en una especie superior (...). Pero como es natural, un cuerpo que se muestra capaz de tal desarrollo debe tener ciertas cualidades propias.*

Thomas Mann

## **CAPÍTULO UNO: EJERCICIOS FILOSÓFICOS**

*Me doy cuenta, Lucilio, que no sólo me enmiendo, sino que me transformo.*<sup>17</sup>

### **1.1 El filósofo no es un sacerdote**

La práctica de técnicas de cuidado de sí se remonta a tradiciones inmemoriales de tipo mágico-religiosas, podríamos rastrear estas técnicas siguiendo el desarrollo de las reglas de vida expresadas en las exhortaciones morales populares.<sup>18</sup> Pero lo que aquí nos interesa son procesos individuales de atención mucho más rigurosa e intensa de constitución de sí. No se trata sólo de los cuidados y atenciones prestadas al cuerpo y al alma acorde con cierto arte de vida, o de ese conjunto de búsquedas, prácticas y experiencias que encontramos al interior de la estructura de la espiritualidad religiosa donde las ascesis, las renunciaciones, las conversiones y modificaciones de la existencia se plantean como el precio que el individuo debe pagar para acceder a la verdad o a cualquier tipo de realidad más allá del yo individual. En la estructura

---

<sup>17</sup> CL, VI, 1

<sup>18</sup> Pierre Hadot, "Excercises spirituels" en *Excercises spirituels et philosophie antique*, p. 38

del cuidado de sí el individuo lleva a cabo una reelaboración y reorganización dentro de una tecnología de sí<sup>19</sup>, de las prácticas de sí mismo. Se trata pues de someter estas prácticas y sus efectos a un estudio riguroso y elaborar su filosofía<sup>20</sup>. La preocupación por el cuidado de sí al ser una búsqueda o intento de modificarse e ir más allá de las condiciones dentro de las cuales el individuo se ha visto inmerso hasta ese momento, es una tecnología de sí que implica una finalidad distinta de aquella utilizada en las prácticas cotidianas de cuidado de sí; pues responde a un propósito que atañe a la inquietud singular del individuo por transformar no sólo su representación del mundo sino su clima interior y con ello su comportamiento exterior.<sup>21</sup> Hay que concebir la cuestión con un sentido estratégico y militar: cuando algo se torna objeto de preocupación se convierte no sólo en un objeto de saber sino en objeto de gobierno, y para gobernar un territorio es necesario cercar el lugar y practicar metódicamente su reconocimiento en miras a su conquista. Sin embargo no olvidemos que ese territorio que se trata de conquistar es el sí mismo, el énfasis está puesto en ese volver sobre sí mismo, en ese pliegue del ser que se ausculta a sí mismo; y no sobre la parte del yo a la que uno debe renunciar para acceder a una trascendencia alienante. El trabajo del filósofo no es negar su mundo sino, dejándose guiar por su virtud y respondiendo sólo a una norma propia, dar cuenta de sí mismo.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> “prácticas meditadas y voluntarias mediante las cuales los hombres no sólo se fijan reglas de conducta, sino que procuran transformarse a sí mismos, modificarse en su ser singular y hacer de su vida una obra.” M. Foucault, *Hermenéutica del sujeto*, p. 59

<sup>20</sup> Sin embargo, como ya antes ha hecho notar Nietzsche, la continua agitación que existe hoy en día en torno al vegetarianismo, las dietas, las técnicas corporales y respiratorias para mejorar la calidad de vida así como la búsqueda de medicinas y terapias alternativas no hacen más que indicarnos que los efectos morales de estas prácticas no han sido investigados a fondo; y que al no haber encontrado aún sus teóricos siguen siendo oscuras para la mayoría de la gente. Porque hasta hoy, nada de lo que da color a la existencia humana ha tenido todavía su historia. Y se necesitarán generaciones enteras de sabios colaborando metódicamente para agotar los puntos de vista y la materia de este campo. Cfr. F. Nietzsche, *La Gaya ciencia*, § 7.

<sup>21</sup> Véase Pierre Hadot, *op. cit.*, *passim*, *pass.*

<sup>22</sup> Michel Onfray, *Cinismos*, p. 72

Si bien durante la antigüedad la cuestión filosófica de cómo tener acceso a la verdad y la cuestión de la práctica de la espiritualidad o de las transformaciones que el individuo necesita llevar a cabo sobre sí mismo para acceder al conocimiento nunca se separaron, no todas las “prácticas espirituales” pueden ser consideradas por ello como “prácticas filosóficas”. ¿En qué consiste pues un ejercicio filosófico; en qué se distingue un ejercicio religioso de uno propiamente filosófico? Para respondernos habría que considerar dos cosas: por un lado lo que toda ascesis tiene relativamente de *duradera*, el acto, el uso y la sucesión de procedimientos; y por otro lado, lo que en ella hay de *fluido*, el sentido, la finalidad, la expectativa que se vincula a la ejecución de tales procedimientos.<sup>23</sup>

En toda cultura el acceso a los valores que la constituyen está condicionado por técnicas y procedimientos más o menos regulados que a su vez, han sido previamente elaborados, convalidados y transmitidos. Estas técnicas y procedimientos están asociadas a todo un conjunto de nociones y conceptos que conforman un campo de saber.<sup>24</sup> Lo mismo ocurre con la cultura de sí. El filósofo busca construir cierto saber de sí que le permita tener acceso a lo que vendría a constituir su propia ley. Los procedimientos y técnicas que utilizan para ello provienen a menudo de campos muy diversos que en sentido estricto no guardan una relación directa con el sí mismo al que se intenta tener acceso. En el caso del cultivo de sí, es la expectativa del individuo la que cambia el sentido anterior del procedimiento y le otorga un destino distinto al reelaborarlo y relacionarlo con una expectativa distinta. Es la voluntad interpretativa de Séneca quien eligiendo, ordenando y realizando los ejercicios, lleva a cabo, a través de ellos, la experiencia de sí mismo:

---

<sup>23</sup> Cfr. F. Nietzsche, *La genealogía de la moral*, p. 120

<sup>24</sup> M. Foucault, *op. cit.*, p. 179

Venero, pues, los inventos de la sabiduría y los que la hicieron; es grato entrar en ellos como en una heredad de muchos. Para mí fueron adquiridos, para mí fueron elaborados. Pero procedamos como el buen padre de familia; amplíemos lo que recibimos. (...) Pero aunque todo estuviera ya descubierto por los antiguos, siempre será nuevo el uso de los inventos y su conocimiento y disposición. Imagínate que nos han dejado medicinas con las que se curan los ojos; no necesito buscar otras, pero éstas tienen que ser adaptadas a las enfermedades y a los tiempos. (...) *Los remedios del ánimo fueron inventados por los antiguos; pero es trabajo nuestro averiguar cómo y cuándo se han de emplear.*<sup>25</sup>

Lo que se juega pues en la realización de una experiencia, y especialmente en la experiencia de sí, no es tan sólo la transmisión de los valores de una cultura sino la posibilidad de crear nuevas valoraciones como resultado de la subjetivación de los saberes previamente convalidados. Hay que saber adaptar los procedimientos a las enfermedades y a los tiempos. Y es en este punto donde considero que la práctica o ejercicio filosófico comienza a diferir de lo que cabría llamar un ejercicio religioso-espiritual. Aunque en ambas prácticas de lo que se trata es de operar las transformaciones necesarias en el individuo para hacer posible la asimilación de los discursos verdaderos, la ascética filosófica trata de algo más. ¿Qué significan pues los ejercicios espirituales en manos de un filósofo; qué tipo de voluntad guía el trabajo de auto-transformación en Séneca?

En las escuelas helenísticas y romanas de filosofía, ésta última era considerada principalmente como una terapéutica de las pasiones, donde cada escuela poseía un método propio para asimilar los discursos e integrar las nociones filosóficas, de manera que pasaran a formar parte de un arte de vida orientado a mejorar al hombre hasta hacerlo alcanzar cierta tranquilidad de ánimo. Las nociones y discursos filosóficos eran pues algo más que un mero artilugio teórico para entretener el espíritu, eran más bien remedios para el ánimo, instrumentos de auto-afección que tendían a facilitar el trabajo de auto-transformación. La

---

<sup>25</sup> *CL, LXIV, 7-9* (las cursivas son más)

filosofía misma era entendida como una ascesis<sup>26</sup> o ejercicio de uno sobre sí mismo orientado a acceder a cierto modo de ser o estar en la vida. De manera que el trabajo filosófico era una especie de trayecto circular: uno debía realizar una serie de ejercicios teórico-prácticos para facilitar la asimilación del saber, y a su vez estos saberes una vez incorporados terminaban por ejercitar o transformar a uno.<sup>27</sup>

Séneca forma parte de esta tradición filosófico-religiosa, pero en sus cartas podemos observar un desplazamiento de la problemática principal de la época que podría a grandes rasgos resumirse bajo la pregunta ¿cómo debo vivir? hacia un foco contiguo pero disímil, la transformación del modo de ser del individuo por sí mismo: “Larga es la vida si es plena; pero es plena, si el ánimo se proporciona su propio bien y se transfiere a sí el dominio de sí mismo.”<sup>28</sup>

De manera que los ejercicios o procedimientos que formaban parte de un arte del buen vivir comienzan a girar en torno a un problema distinto: el cuidado de sí.

Todo ha cambiado en un mundo donde lo único que acontece para los estoicos son las alteraciones; la primacía de las pasiones<sup>29</sup> deviene entonces absoluta y la formulación de las preguntas deja ver una preocupación distinta: ¿Cómo dirimir el sentido y el valor de lo que

---

<sup>26</sup> La palabra *ascesis* originaria del griego significa precisamente: *ejercicio*.

<sup>27</sup> “Se ha subrayado a menudo este carácter de la filosofía antigua: la subordinación del tiempo al movimiento circular del mundo como Puerta giratoria. Es la puerta giratoria, el laberinto abierto al origen eterno.” G. Deleuze, “Sobre cuatro fórmulas poéticas que podrían resumir la filosofía Kantiana” en *Crítica y clínica*, p. 44

<sup>28</sup> *CL*, XCIII, 2

<sup>29</sup> El término pasión entendido como alteración o modificación pasiva del ánimo en el sentido general del griego *pathos* y del latín *passio*. En el libro V de la *Metafísica* de Aristóteles encontramos las siguientes definiciones:

- 1.- [...] las cualidades en las cuales una cosa puede alterarse.
- 2.- [...] las actividades y las alteraciones de tales cualidades.
- 3.- [...] especialmente, las alteraciones y movimientos que producen daño, y muy especialmente, aquellos daños que producen sufrimiento.
- 4.- [...] las grandes desgracias y los grandes sufrimientos. (1022, 15-20)

nos pasa?<sup>30</sup> ¿Cómo administrar las propias alteraciones o cómo aprender a vivir mejor las pasiones? ¿Cómo hacerme pues, dueño de mí mismo?<sup>31</sup>

Este desplazamiento que lleva a cabo Séneca del uso comúnmente otorgado hasta entonces a los ejercicios espirituales de la época los convierten en algo ligeramente distinto. Siguen siendo en efecto los mismos procedimientos, funcionan como remedios para el ánimo. Pero su valor ha cambiado, al replantear Séneca la relación que estas técnicas guardan con su objeto no sólo se transforma a sí mismo a través de ellas sino que las dota de nuevos sentidos y las devuelve al género humano más pobladas, de alguna manera más adecuadas y precisas, podríamos decir que adquieren una potencia más elevada. Y es esta diferenciación del procedimiento la que termina por romper ese trayecto circular propio más bien de la estructura religiosa para dar cabida a una forma de pensar más problemática. Al desvincular los procedimientos de su subordinación al movimiento extensivo del mundo, el círculo deja de ser redondo, y en esa derivación el sí mismo comienza a emanciparse, el círculo no se cierra.<sup>32</sup>

Desde esta perspectiva el ejercicio filosófico se distingue de la ascesis religiosa en dos puntos principales, uno: lo que se pretende por medio de los ejercicios no es preparar al sujeto para acceder a una realidad trascendente e ideal fuera del ámbito actual donde los accidentes no cesan de sucederse; sino más bien posibilitar el acceso del sujeto a este mundo

---

<sup>30</sup> Al afanarse Séneca por diagnosticar las enfermedades de su tiempo y encontrar los remedios adecuados dentro de la heredad de saber elaborada por los antiguos, realiza un análisis crítico del tiempo en el que vive, caracterizando su trabajo más bien como una ontología del presente y no como una analítica de la verdad. Este tipo de quehacer filosófico que trata de responder a la pregunta: ¿qué nos pasa? se reclamaría dentro del dominio de la cultura, oponiéndose a filosofías de tendencia mucho más epistemologizantes y de aspiraciones más bien universales. Tanto Hegel, M. Weber, la escuela de Francfort, Foucault y especialmente Nietzsche retomarán esta veta de pensamiento. Cfr. M. Foucault, *Tecnologías del yo*, p. 23

<sup>31</sup> “Los estoicos de la época imperial no tienen ningún interés en la física ni en la lógica dialéctica; van derecho al problema moral. No quieren ser dueños de las cosas, pretenden ser dueños de sí. Son, pues, pretenciosos.” Eduardo Gil Bera, *Pensamiento Estoico*, p. 29. Sobre este punto cfr. también *CL*, CXIII, 29-31

<sup>32</sup> Esta “emancipación del sí mismo” puede identificarse con la “emancipación del tiempo” de la que habla G. Deleuze en *op. cit.*, donde nos dice que esta tendencia a la emancipación del tiempo, cuando el movimiento deja de ser circular, está ya presente en el pensamiento antiguo; y ha sido analizada por Eric Alliez más abundantemente en el tema de la “crematística” y el tiempo del movimiento monetario en Aristóteles.

mediante la constitución o dominio de sí mismo, para lo cual no es necesario renunciar ni a la realidad ni a su propio yo. En este tipo de ascesis los ejercicios están orientados a preparar al individuo para afrontar o asimilar los acontecimientos mediante la transformación de los preceptos y verdades filosóficas en un principio permanente de acción.<sup>33</sup> Y dos: la repetición de los procedimientos en la ascesis filosófica lejos de ser una repetición monótona y estéril donde cada ejecución no hace más que reiterar el mismo drama al infinito sin distinguirse una de la otra; tiende más bien en su reiteración a provocar cierta diferenciación de las prácticas al someterlas a un tratamiento peculiar donde la relación de éstas con su objeto es reelaborada dentro de un marco que a su vez está siendo constantemente problematizado. En los ejercicios filosóficos de Séneca<sup>34</sup> hay siempre algo que deviene otra cosa o se transforma, mas no en el sentido o a la manera de las prácticas filosófico-religiosas. El pensamiento que aquí está en juego es la valoración de la vida por parte de un espíritu<sup>35</sup> que suficientemente afianzado en sí mismo tienda a crear el máximo de condiciones favorables, aquí en la tierra, para dar salida a toda su fuerza.<sup>36</sup>

---

<sup>33</sup> M. Foucault, *Tecnologías del yo*, p. 73-74

<sup>34</sup> Cuando hablamos de Séneca nos referimos a un *quantum* de fuerza equivalente a un impulso, una voluntad, de eficacia. No hay ningún “ser” tras el hacer, es tan sólo el actuar, el devenir de Séneca; “el que actúa” es una mera invención añadida al hacer, el hacer es todo. Cfr. F. Nietzsche, *op. cit.*, p. 85-86

<sup>35</sup> Los términos: *espíritu*, *alma* y *ánimo* son utilizados indistintamente en este trabajo para referirse al término original: *animus* utilizado por Séneca en las *Cartas a Lucilio*, el cual puede ser traducido al castellano de estas tres maneras; aunque con menor frecuencia, también podemos encontrarlo traducido como: *vigor* o *principio vital*.

<sup>36</sup> “Un ánimo que intuya la verdad, que sepa lo que ha de huirse y lo que ha de buscarse, que valore las cosas no según la opinión, sino según su naturaleza, que se compenetre con todo el mundo y lleve su contemplación a todos sus actos, atento a sus pensamientos y a sus acciones, por igual grande y vehemente, igualmente invencible por las asperezas que por los halagos, que no se somete a ninguna clase de fortuna, elevándose sobre todo lo contingente y accidental, hermosísimo, ordenadísimo, así en hermosura como en fuerzas, sano y fuerte, imperturbable, intrépido, sin que lo rompa ninguna fuerza, sin que lo fortuito lo levante o lo deprima; tal ánimo es la virtud.” *CL, LXVI, 6*

## 1.2 El sí mismo como problema: *conversión y salvación*

Para entender mejor qué tipo de tratamiento implementa Séneca en el cuidado de sí, habría que comenzar a esclarecer de antemano dos cuestiones: ¿qué es o a qué hace referencia ese “sí mismo” sobre el cual trabaja Séneca; y a qué tipo de expectativa están vinculados sus ejercicios filosóficos, cuál es la preocupación que subyace a sus prácticas?

Definir qué es el sí mismo para Séneca presenta algunas dificultades, la primera de ellas radica en que este sí mismo se desprende precisamente de las prácticas filosóficas de cuidado de sí que intentamos abordar en este trabajo, es de alguna manera el resultado o el fin al que tiende la ascética de Séneca. Cuando digo resultado no me refiero sin embargo a un producto acabado sino a esa realidad que se deja entrever sólo a través de la intersección de los procedimientos. La segunda dificultad es que el “ sí ” es un pronombre reflexivo y tiene dos sentidos: “auto” que significa “lo mismo”, por lo que esta expresión puede inducirnos a pensar al “sí mismo” como una sustancia o sujeto preexistente que vendría a erigirse como el punto de partida del proceso de auto-desciframiento o auto-constitución; pero como ya hemos hecho notar brevemente al describir la primera dificultad que presenta la definición de este “sí mismo”, en el caso de Séneca el sujeto no es la sustancia o entidad trascendental que posibilita el trabajo filosófico, sino el punto donde las reglas de conducta y las técnicas de cuidado de sí se reagrupan para formar una u otra tecnología del yo. El sujeto es pura relación entre procedimientos llevados a cabo por un *quantum* de fuerza equivalente a un impulso, a una urgencia en el actuar. El segundo sentido del término implica la noción de identidad,<sup>37</sup> y es este sentido el que nos permite desplazar la pregunta “¿qué es el sí mismo?” hacia “¿qué tipo de relación debo entablar conmigo mismo para encontrar el marco donde podré constituir mi identidad?” El sí mismo no es pues una sustancia, sino un sujeto que se constituye a sí

---

<sup>37</sup> M. Foucault, *op. cit.*, p. 58

mismo en esa actividad que es el relacionarse consigo mismo. Y ese sí mismo con el cual entra en relación no es más que la relación en sí misma; habría que entender pues al sujeto como la inmanencia de la adecuación ontológica del sí mismo a la relación en cuestión. Para responder pues a la pregunta: ¿qué es el sí mismo en Séneca? es necesario dilucidar cuál es el tipo de relación que Séneca entabla consigo mismo a través de sus ejercicios filosóficos. Por lo pronto habrá siempre que tener presente que, contrario a lo que pueda aparecer bajo la seducción del lenguaje, este sí mismo no se refiere a una esencia o sustancia que precede a Séneca, sino a un “tipo problemático de relación” a través del cual Séneca se auto-define como un sujeto.

Ahora bien, este tratamiento del sí mismo como una relación en acto no ha sido siempre la perspectiva desde la cual se abordó tradicionalmente el tema del cuidado de sí. Existen sin embargo un par de nociones que históricamente han sido vinculadas con esta problemática, y es importante mencionarlas para comenzar a entender la peculiaridad que distingue el trabajo de Séneca sobre sí mismo. La primera noción es la de *conversión*<sup>38</sup> que según su significado etimológico del latín *conversio* significa “regreso” o “cambio de dirección”. La palabra en latín proviene a su vez de dos palabras griegas de sentido diferente cada una de ellas; por una parte *epistrophé* que significa “cambio de orientación”, e implica la idea de un regreso: regreso al origen o regreso a sí mismo. Y por otra parte *metanoia* que significa “cambio de pensamiento”, “arrepentimiento”, e implica la idea de una mutación o renacimiento. Existe pues al interior de esta noción una oposición interna entre la idea de

---

<sup>38</sup> Expongo aquí a grandes rasgos la línea reflexiva que Pierre Hadot sostiene al desarrollar la noción de *conversión* en el artículo del mismo nombre incluido en *op. cit.*, p. 223-234, ya que este libro influenció fuertemente la reflexión que M. Foucault llevó a cabo al final de su obra sobre las prácticas ascéticas de la antigüedad. En este artículo P. Hadot considera que la idea de la *conversión* representa una de las nociones constitutivas de la conciencia occidental: “de hecho, podríamos representarnos toda la historia de occidente como el esfuerzo siempre renovado de perfeccionar las técnicas de *conversión*, es decir, las técnicas destinadas a transformar la realidad humana, ya sea en lo concerniente a su esencia original (conversión-regreso), o en modificarla radicalmente (conversión-mutación).,” p. 224 (la traducción es mía)

“regreso al origen” y la idea de “mutación o renacimiento”. Tradicionalmente en la cultura occidental, debido a nuestros esquemas interpretativos constituidos principalmente a través del cristianismo, el fenómeno de la *conversión* aparece asociado al orden de lo religioso como el acontecimiento mediante el cual el individuo se ve arrancado de la perversión donde habita el común de los hombres para, a partir de ese momento, comenzar a participar de la realidad divina. Sin embargo, aunque esta noción aparece ya en las religiones anteriores al cristianismo, la conversión del individuo no se hallaba entonces tan indisolublemente ligada a la irrupción de la potencia divina que se anuncia en el acontecimiento exterior. De hecho, durante la antigüedad este fenómeno aparece asociado más frecuentemente al ámbito de la política, donde la práctica de la discusión democrática reveló la posibilidad de “cambiar el alma” del adversario mediante el uso hábil del lenguaje y las técnicas retóricas de persuasión; posteriormente será relacionado al ámbito de la filosofía, especialmente durante el período helenístico durante el cual la filosofía fue considerada esencialmente un acto de conversión, donde el individuo rompiendo con la alienación inconsciente regresa sobre sí mismo para reencontrarse con su verdadera esencia, a partir de la cual va a emprender la empresa de revalorizar su existencia en el mundo. Este fenómeno pues, ha seguido una serie de evoluciones históricas y se ha manifestado de formas muy variadas y diferentes. Sin embargo en su acepción religiosa y filosófica se ha tratado siempre de un cambio que tiene lugar en el individuo, el cual puede ir desde un cambio de opinión hasta la transformación total de la existencia.

La segunda noción es la de *salvación* que tradicionalmente asociamos también al ámbito de lo religioso aunque se encuentra ya en Platón vinculada más bien al problema del cuidado de sí y los otros. Más tarde durante los siglos I y II sus campos de aplicación se amplían otorgándole un valor y una estructura particularmente importante en el campo de la

filosofía al convertirla en el objetivo de la vida y la práctica filosófica. Pero independientemente de sus avatares históricos hay una serie de elementos que nos parecen constitutivos de esta noción:

La salvación nos pasa: de la muerte a la vida, de la mortalidad a la inmortalidad, de este mundo al otro. E incluso nos pasa del mal al bien, de un mundo de impureza a un mundo de pureza. (...) Está siempre en el límite y es un operador de pasaje. En segundo lugar, para nosotros la salvación siempre está ligada a la dramaticidad de un acontecimiento, acontecimiento que puede situarse en la trama temporal de los acontecimientos del mundo o en otra temporalidad, que será la de Dios, la eternidad, etc.<sup>39</sup>

Es decir, la salvación se ubica dentro de un sistema binario en el cual se encuentran en juego dos realidades que se consideran de un tipo distinto, si no es que opuestas una a la otra, o donde generalmente la segunda trasciende a la primera superándola en perfección. Y esta salvación de sentido más bien religioso o escatológico es organizada o posibilitada a través de un acontecimiento que obliga al sujeto a efectuar la propia salvación o la de los otros.<sup>40</sup> De tal manera que uno puede salvar al otro, salvar-se o ser salvado a través de otro. Sin embargo en el caso específico del cuidado de sí, la salvación como objeto último de la vida filosófica es una operación compleja por medio de la cual el mismo sujeto es el agente y operador de su propia salvación. Es una actividad que el sujeto realiza a través de toda su vida pero que sólo tiene como operador al sujeto mismo, no está mediada por alguien más ni está ligada especialmente al acontecimiento exterior; por lo que la idea de pasaje dramático de lo negativo a lo positivo pierde contundencia y cobra un sentido muy distinto. ¿Qué quiere decir entonces salvar-se para el filósofo y de qué se salva si no es del peligro exterior?

---

<sup>39</sup> M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*, p. 180

<sup>40</sup> La *conversión*, según M. Foucault, no será más que uno de tantos acontecimientos individuales, históricos o metahistóricos que pueden llegar a organizar o posibilitar el acto de *salvación*.

Salvarse no significa simplemente huir o escapar del peligro.<sup>41</sup> En un sentido más positivo se refiere también a escapar de un estado de dominación o de esclavitud, a una coacción externa que impide el ejercicio de la libertad del individuo privándolo de su independencia y soberanía. En la época helenística se dirá que un alma se salva cuando está bien pertrechada para responder adecuadamente a los acontecimientos que pueden llegar a presentarse; y para ello el filósofo, quien era considerado entonces como un “atleta del acontecimiento”, debía ejercitarse a lo largo de su vida hasta lograr un ánimo imperturbable y con ello la autosuficiencia respecto del mundo externo. La ataraxia y la autarquía son la recompensa de esa actividad permanente de salvación que el filósofo realiza sobre sí mismo, la forma de la consumación de la relación del sujeto consigo mismo. Pero nuevamente, este estado de autosuficiencia del sujeto no sólo nos habla de lo inaccesible que el sí mismo se vuelve a las perturbaciones externas, sino de cómo esta relación del individuo consigo mismo deja de estar mediatizada por la comunidad, por ideas religiosas o por el acontecimiento para cerrarse sobre sí misma. Es el sujeto quien se salva a sí mismo a través de sí mismo para llegar no a otra cosa que al enriquecimiento de la relación que mantiene consigo mismo. Y esto implica la idea de que el individuo es capaz de administrarse o construir por sí mismo un tipo de satisfacción que no depende de ninguna otra cosa más que de él, de fungir pues como el principio de su propio bien.

---

<sup>41</sup> El verbo *sozein* (salvar) o el sustantivo *soteria* (salvación) tiene en griego una serie de significaciones: 1. Salvar es ante todo librar de un peligro que amenaza 2. Quiere decir también guardar, proteger, disponer alrededor de una cosa algo que le permita mantenerse en el estado en que se encuentra 3. En un sentido claramente más moral quiere decir conservar, proteger algo como el pudor y en algunos casos el recuerdo 4. En sentido jurídico significa hacer a alguien escapar de la acusación hecha contra él, blanquearlo, mostrar que es inocente 5. En forma pasiva *sozesthai* quiere decir: subsistir, mantenerse tal como uno era en el estado anterior, sin alteración. Idea de un mantenimiento en el estado anterior, en el estado primitivo o en el estado de pureza original 6. En un sentido más positivo significa hacer el bien. Asegurar el bienestar, el buen estado de algo, alguien o una colectividad 7. Puede significar también en sentido jurídico-político: El principio del bien. Cfr. M. Foucault, *op. cit.*, p. 181-183

### 1.3 El sí mismo como producción del propio gozo: *diferenciación de potenciales*

Séneca busca sin duda la salvación de sí mismo en este último sentido, procura producir su propio bien mediante el ejercicio continuo de sí mismo. La carta XXIII resulta emblemática a este respecto:

Ante todo haz esto Lucilio: aprende a gozar. ¿Piensas que ahora te voy a quitar muchos *placere*s yo que te sustraigo a los fortuitos, que creo que han de evitarse las esperanzas, aun siendo tan dulce deleite? Al contrario, quiero que nunca te falte la *alegría*. Quiero que te nazca en tu casa; nacerá si está ya ahora dentro de ti mismo.<sup>42</sup>

En esta carta Séneca contrapone dos conceptos al distinguir explícitamente la alegría o el gozo (*gaudium*) del placer (*voluptas*), ya que este último término se encuentra fuertemente ligado a la idea de acontecimiento entendida como la irrupción externa de lo fortuito. La fuente del placer o la satisfacción en este sentido se encuentra en ese “algo más” que desde el exterior suele presentarse a los sentidos, a veces, como dulce deleite, y que en medida alguna depende de nuestra intervención activa para producirse; mientras el gozo está vinculado más bien con la idea de creación, con la satisfacción que el individuo puede producir en sí mismo independientemente de lo que la fortuna pueda presentarle o de los deleites que de ella quepa esperar.<sup>43</sup> Por ello dice Séneca, el gozo es cosa severa; para aprenderlo primero hay que dejar de esperar bienes ajenos<sup>44</sup> para después ejercitarse asiduamente en lo suyo. La alegría del vulgo es tenue y superficial, adventicia como la

---

<sup>42</sup> *CL*, XXIII, 3 (las cursivas son mías)

<sup>43</sup> Esta distinción volverá a encontrarse en Plotino y en Bergson, quienes vinculan la alegría a la noción de creación. Cfr. Pierre Hadot, “Reflexions sur la notion de *culture de soi*” en *op. cit.*, p. 220

<sup>44</sup> Durante la edad media la *esperanza* fue considerada como una de las tres virtudes teologales: fe, esperanza y caridad. Las virtudes teologales eran consideradas como aquellas que dependen de los dones divinos y se dirigen al logro de una beatitud a la cual el hombre no pudo llegar únicamente con las fuerzas de la naturaleza o mediante sus propias fuerzas. La virtud que Séneca pretende está en este sentido muy lejos de lo que el cristianismo entendería como tal; Séneca practica la des-esperanza para obligarse con ello a desplegar sus propias fuerzas.

fortuna de donde proviene. El gozo en cambio encuentra su base en ese reservorio de impulsos que a cada alteración tiende inevitablemente a la transfiguración. Son las fuerzas que atraviesan al individuo y que ejercitándose tienden a producir transformaciones gozosas del sí mismo. El estado de virtud,<sup>45</sup> entendida como la salud del alma,<sup>46</sup> es efecto del sentimiento de gozo surgido de estas transformaciones. Y este gozo es a su vez el resultado de la óptima administración y valoración de las alteraciones o pasiones del ánimo; se trata de la producción de un cambio en sí mismo hacia lo mejor. En este punto la definición de una pasión<sup>47</sup> no dista mucho de la de potencia: una potencia es un movimiento transformador de las cosas hacia lo peor o hacia lo mejor, una cosa se define en lo que es por lo que es capaz de padecer, por las cualidades de sus afecciones, o lo que es lo mismo, la calidad de sus potencias.<sup>48</sup> El arte filosófico trata de caracterizar los procedimientos de producción-diferenciación de potenciales.<sup>49</sup> por una parte tenemos una serie de movimientos o fuerzas

---

<sup>45</sup> “El término designa cualquier capacidad o excelencia que pertenezca a cualquier cosa o ser. Sus significados específicos se pueden reducir a tres: 1. capacidad o potencia en general; 2. capacidad o potencia propia del hombre; 3. capacidad o potencia propia del hombre, de naturaleza moral.” Tomado del diccionario de filosofía *Nicola Abbagnano*, FCE

*Virtus*: Conjunto de cualidades propias de la condición de hombre // energía // valor, valentía (los helvecios aventajan en valor a los demás galos) // mérito, valor, talento (las cualidades propias del orador) // virtud, perfección moral (poner el sumo bien en la virtud).” Tomado del diccionario Latino-Español, *VOX*  
Definición estoica de la virtud: “Hábito de la mente en armonía con la razón y el orden de la naturaleza” A. Frances Yates, *El arte de la memoria*, p. 38

<sup>46</sup> Repito que los términos *alma*, *espíritu* y *ánimo* son utilizados como sinónimos, y que con ellos no se hace referencia a sustancia alguna, así como tampoco al misticismo o a interpretaciones piadosas de los mismos. Se trata simplemente de los millones de síntesis que componen un cierto estado de *ánimo*.

<sup>47</sup> Véase nota al pie número 29

<sup>48</sup> En el libro V de la *Metafísica*, Aristóteles da 3 definiciones de potencia:

- 1.- [...] el principio del movimiento o del cambio que se da en otro, o bien en lo mismo que es cambiado pero en tanto que otro: por ejemplo, el arte de edificar es una potencia que no se da en lo que es edificado, mientras que el arte de curar, siendo potencia, puede darse en el que es curado, pero no en tanto que es curado.
- 2.- [...] la capacidad de realizar algo perfectamente o según la propia intención. A veces decimos, desde luego, que son capaces de hablar o de andar quienes meramente hablan o andan sin hacerlo perfectamente o como querrían.
- 3.- [...] todas aquellas cualidades poseídas por las cosas en cuya virtud éstas son totalmente impasibles o inmutables, o no se dejan cambiar fácilmente para peor. Y es que las cosas se rompen, se quiebran, se doblan y, en general, se destruyen, no por su potencia, sino por su impotencia y porque les falta algo. (1019a 15-30)

<sup>49</sup> De ahí que, aunque el cuidado de sí era una actividad común a todos los hombres libres, la forma del *éthos* adquirido variaba de un individuo a otro de acuerdo con los procedimientos implementados en el ejercicio de la constitución de sí: “Pues no existe la virtud en sí, y todos los intentos por definirla de este modo han fracasado lamentablemente.” F. Nietzsche, *La gaya ciencia*, § 120. Lo que importa pues en el arte de la virtud es el

nocivas que atraviesan los cuerpos<sup>50</sup> y que por la disposición o constitución pasiva de los mismos, son consideradas como afecciones o fuente de grandes pesares e infortunios; y por otra parte tenemos otro conjunto de fuerzas, que al chocar con cuerpos virtuosos cuya capacidad de padecer es mayor, son manipuladas con urgencia imperiosa y son transformadas en potencias. Esta última operación se traduce en cierta impasibilidad de los cuerpos capaces de practicar la in-diferencia ante los embates de la fortuna.<sup>51</sup> Indiferencia aquí no significa ausencia de respuesta o de interés ante lo que acontece, sino por el contrario un amor por igual, sin-diferencia, por cada instante de la vida.<sup>52</sup> Y para ejercitarse en este amor-de-lo-fatal, “el estoico se ejercita en engullir piedras y gusanos, trozos de vidrio y escorpiones, sin sentir asco alguno: así su estómago termina siendo indiferente a todo lo que el azar de la existencia le ponga delante.”<sup>53</sup> Un estoico no rechaza la sensación de todo mal porque no pueda soportarla, sino que siente la incomodidad pero la vence colocándose por encima de todo sufrimiento.<sup>54</sup>

Séneca trata de re-orientar su fuerza vital hacia lo mejor. “Lo mejor carece de fuerza nociva”;<sup>55</sup> pero comúnmente un ánimo enfermo o poco ejercitado está dispuesto de tal forma, que tiende a ser afectado nocivamente por las mismas fuerzas que lo han venido

---

horizonte, las fuerzas, los impulsos, y principalmente los accidentes y los fantasmas de cada alma lo que constituye un estado de salud, incluso para el cuerpo.

<sup>50</sup> La palabra estoica para esta caracterización del cuerpo es *συστασις* -en latín se tradujo por *constitutio*, en castellano se puede intentar constitución, pero también disposición, alianza, encuentro o combate. El cuerpo es considerado por los estoicos como un campo nutritivo de fuerzas en continua disputa. En Séneca la constitución es fluida como el sentido y es el modo o estado de los cuerpos en el tiempo, determinado por un poder director espontáneo, que todo ser viviente entiende sin que necesariamente pueda ser explicado. Este poder que dirige y simultáneamente se adapta a cada constitución en el tiempo es una de las caracterizaciones que Séneca hace del sí mismo: el hombre a diferencia de los animales percibe o intuye la existencia de este poder director y por ello es capaz de ponerse al timón del mismo y transfigurar su espontaneidad en un arte filosófico. Cfr. Séneca, *CL*, CXXII, 9-23

<sup>51</sup> Esta afirmación de lo fatal caracteriza al pensamiento de orientación estoica que tiende a reiterar la fatalidad que acompaña siempre al sentido.

<sup>52</sup> Cfr. Pierre Hadot, *op. cit.*, p. 32

<sup>53</sup> F. Nietzsche, *op. cit.*, § 306

<sup>54</sup> Cfr. *CL*, IX, 2

<sup>55</sup> *CL*, LXXV, 17

constituyendo. Como si se encontrara incapacitado para disponer armónicamente las intensidades por las que es constantemente atravesado y no pudiese darse a sí mismo una forma saludable de vida. La labor del filósofo es curar al ánimo de este mal que le aqueja, ayudarlo a administrar mejor sus pasiones,<sup>56</sup> o lo que es lo mismo: aumentar la cualidad de sus potencias; pues no se trata de dosificar o disminuir las fuerzas del ser viviente, sino de elegir-producir la constitución posible más fuerte y saludable del ánimo para responder a la ocasión presente. En Séneca, la razón del filósofo está al servicio de los impulsos más vigorosos que conforman al hombre, pues sólo éstos atañen al arte de la virtud:

La parte irracional del ánimo tiene a su vez dos partes; la una, ambiciosa, animosa, desenfrenada, llena de pasiones; la otra, baja, perezosa, dada a los placeres. Los filósofos pasaron por alto aquella parte desenfrenada, aunque es la mejor y ciertamente la más fuerte y la más digna del hombre, y pensaron que era necesaria para la vida bienaventurada la otra, débil y vil.<sup>57</sup>

Existe pues una doble valoración de la fuerza según su cualidad, la cual está íntimamente ligada a la capacidad inherente a los cuerpos de ser transformados por otro, o de transformar-se pero en tanto que otro. Sin embargo, al utilizar esta fórmula aristotélica para referirnos a las potencias no habría que caer en la tentación de interpretarlas como la causa que modifica o mueve algo, como la cualidad pujante de un objeto.<sup>58</sup> Se trata más bien de la premura con la que una alteración exige la producción de una determinada respuesta, en este sentido se habla de efectos; los cuerpos como múltiple emplazamiento de forzosas

---

<sup>56</sup> El término que Séneca utiliza para referirse a las pasiones en latín es *affectus*: ADJ.: Provisto, dotado de (excelente salud) // dispuesto // seguido de un abl. Indica un estado adquirido (premiado, sepultado, envejecido) // enfermo, debilitado, arruinado // avanzado, próximo a su fin // impresión, estado de ánimo; inclinación, afecto, ternura; amor; pasión. Del diccionario Latino-Español VOX.

El término se refiere en general a “estados adquiridos del ánimo”, a sus posibles disposiciones; pero estos estados no son necesariamente nocivos. Un ánimo en tanto es capaz de adquirir distintos estados, puede también estar dispuesto de manera benigna e inclinarse hacia una salud rebosante.

<sup>57</sup> *CL*, XCII, 8

<sup>58</sup> Cfr. Francisco Barrón Tovar, “Lenguaje del acontecimiento, Gilles Deleuze”, tesis inédita, *passim, pass.*

alteraciones, como instalación de fuerzas en perpetuo movimiento que han de ser manejadas con urgencia fatal. Un cuerpo para los estoicos se define como un poder de ser afectado; y sólo lo que es cuerpo puede afectar o ser afectado por otro cuerpo,<sup>59</sup> el alma misma es considerada por Séneca un cuerpo-sutil<sup>60</sup> que al ser especialmente maleable es capaz de resistir la más extrema de las opresiones cambiando su forma como el aire hasta lograr su liberación a través de aquello mismo que la vuelve prisionera.<sup>61</sup> Lo que importa es: ¿de qué es capaz un cuerpo, cuánto es capaz de padecer antes de romperse o desmoronarse? y ¿cómo fortificarlo para que logre conquistar los espacios de libertad disponibles en cada colocación-azarosa-de-las- fuerzas?

Un ánimo débil es presa del caos de sus impulsos que responden arbitrariamente a todo lo que sucede. Es incapaz de hacer frente a los accidentes de la vida, en tanto no puede re-canalizar para su propio beneficio las fuerzas que le oponen resistencia. Un ánimo sano en cambio, en tanto es dueño de su propio caos, posee una fuerza plástica mucho mayor, *puede más*:

[...] Lo que yo llamo ligero, tú lo tendrás por gravísimo; sé de gentes que se ríen cuando las flagelan, mientras que otros gimen por una bofetada. Después hemos de ver si estos males sacan sus fuerzas de sí mismos o de nuestra flaqueza.<sup>62</sup>

¿En dónde radica pues la diferenciación de las fuerzas, en la naturaleza de éstas o en nuestra capacidad para, puestas dos fuerzas en relación, asimilar y asignarle un valor a lo que nos acontece? En realidad cada constitución o disposición del ánimo en Séneca

---

<sup>59</sup> Cfr. *CL*, CVI, 2

<sup>60</sup> Literalmente: “hecha del elemento más sutil”.

<sup>61</sup> “[...] mucho más fácilmente recibe otra forma el alma, que es flexible y más obediente que fluido alguno. Porque ¿qué otra cosa es el ánimo que el aire en un cierto estado? Pero tú ves que el aire es tanto más dúctil que cualquier otra materia cuanto más tenue es.” *CL*, L, 5-6. Cfr. también LVII, *passim.*, *pass.*

<sup>62</sup> *CL*, XIII, 5

funciona como un mecanismo-espontáneo de manipulación de la fuerza, en cada constitución se lleva a cabo una especie de digestión anímica de las vivencias y en este procedimiento se juega ya una cierta interpretación de la vida; la constitución es ya una manera de vivir, el sentido y la interpretación misma.<sup>63</sup> Así, la misma cosa puesta en relación con una potencia pequeña, puede ser sentida como un peligro inminente, e interpretada como necesidad de defenderse; en cambio puesta en relación con una potencia mayor, la misma cosa puede tener como consecuencia, la sensación de gozar de un estado de plenitud o fortaleza. Todo ser viviente de manera natural, es decir espontáneamente y sin necesidad de la intervención de la conciencia, es capaz de llevar a cabo este tratamiento inmanente de transfiguración de las fuerzas. Pero el filósofo, en tanto recolector-productor de la miel del espíritu<sup>64</sup> va un poco más allá; se somete rigurosamente a ejercicios prolongados de auto-determinación y se da el tiempo de problematizar conscientemente sus vivencias hasta convertirlas en materia de gozo. Lo que en los animales es espontaneidad natural, en los hombres puede tornarse una técnica de auto-afección y, “como es preciso obrar, se hace necesaria una regala de conducta. La urgencia de una decisión es lo que, en definitiva, vale para pensar que una cosa resulte verdadera...”<sup>65</sup>

#### **1.4 El sí mismo como colocación azarosa de fuerzas: *la fortuna y la necesidad***

Cuando Séneca le dice a Lucilio: “Me doy cuenta, que no sólo me enmiendo, sino que me transformo”, se refiere a *transformaciones-plásticas-del-ánimo*, a la capacidad que un hombre tiene de crecer de manera propia sobre sí mismo, de transformar e incorporar cosas pasadas y extrañas, de sanar heridas, de reemplazar partes perdidas, de volver a

---

<sup>63</sup> “Sólo el sabio conoce en cuánto ha de ser tasada cada cosa.” *CL*, LXXI, 8

<sup>64</sup> Cfr. *CL*, LXXXIV, *passim*, *pass.*

<sup>65</sup> F. Nietzsche, *La voluntad de poder*, § 452

plasmar en sí mismo formas quebradas, de mantener-se en continua re-elaboración. En esto radica la fuerza plástica del sabio.<sup>66</sup> “La forma es fluida, pero el “sentido” lo es aún más...”<sup>67</sup>

La noción de *conversión*, como ya ha sido expuesto, da cuenta de esta “mutación” o “cambio de orientación” que tiene lugar en la existencia del individuo a través de la práctica del cuidado de sí. Sin embargo en Séneca no encontramos esa contradicción entre la idea de una “mutación o renacimiento” y el “regreso al origen” que el término de *conversión* encierra en su interior: pues cuando se habla de un posible regreso al origen de la cosa, lo que está detrás es el pensamiento de que existe una forma originaria de los cuerpos mediante la cual estos llegan a ser lo que son. Así, por una parte tendríamos la forma entendida como esencia inalterable de lo que es, y por otra el mundo de la materia llena de accidentes y alteraciones que por participación analógica se relaciona con el mundo de las esencias y obtiene de él todo lo que en ella tiene de “mejor”. Pero en Séneca las alteraciones no están supeditadas a un pensamiento que necesite de lo estable para ejercerse; ni son consideradas necesariamente como algo nocivo que debe ser evitado o repudiado. Por el contrario, cuando lo único que acontece como mundo son las alteraciones, el problema de pensamiento que se le presenta a Séneca es el de cómo caracterizar los múltiples mecanismos del azar, cómo manipular los miles de accidentes que suceden a cada momento<sup>68</sup> y para los cuales hay que fortificarse. El individuo a través de su vida va plasmando distintas formas sobre sí mismo

---

<sup>66</sup> “Si la enfermedad o el enemigo le amputa una mano, si una desgracia le hace perder un ojo o los dos, lo que le queda le satisface y estará con su cuerpo disminuido y amputado tan alegre como cuando lo tenía íntegro. Pero aunque no desee lo que le falta, prefiere que no le falte. Del mismo modo el sabio se contenta consigo mismo no porque quiere estar sin un amigo, sino porque puede estarlo. Y cuando digo *puede*, es eso lo que quiero decir: que soporta su pérdida con ecuanimidad. Ciertamente que (el sabio) nunca estará sin un amigo. En su mano está reparar la falta inmediatamente. Así como si Fidias hubiese perdido una estatua inmediatamente hubiera hecho otra, este artista en hacerse amistades pondrá otro amigo en el lugar perdido.”<sup>66</sup> CL, IX, 4-5 (los paréntesis son míos)

<sup>67</sup> Cfr. F. Nietzsche, *La genealogía de la moral*, p. 119

<sup>68</sup> “Ocurren a cada hora innumerables accidentes que exigen un consejo que a (a la filosofía) ha de pedirse.” CL, XVI, 3 (los paréntesis son míos) Cfr. también CL, LXXIV

impelido por el azar, de tal manera que lo que a veces parece dañarle en realidad pertenece al curso de su consumación;<sup>69</sup> “y nunca la ampliación de los lindes nos volverá allí donde salimos”,<sup>70</sup> es vergonzoso pensar que siempre podemos volver a empezar cuando nuestro destino es estar en continuo devenir. Lo problemático de este ejercicio de pensamiento consiste en conceptualizar cada estado del individuo como una colocación azarosa de fuerzas en perpetuo movimiento, siempre a punto de transfigurarse hacia lo mejor o hacia lo peor. Los efectos resultantes de este encuentro inevitable de las fuerzas disputándose la supremacía entre ellas, dependerán del ánimo en el cual se lleven a cabo los embates de la fortuna, del tipo de voluntad que determine la relación; en ello lo que entra en juego es la valorización de la fuerza presente en el curso de los acontecimientos,<sup>71</sup> llámese ésta azar, fortuna, fatalidad o necesidad:

La necesidad, a la que algunos convierten en dominadora absoluta, no existe; hay algunas cosas fortuitas, otras dependen de nuestro arbitrio. Es imposible persuadir a la necesidad; el azar, al contrario es inestable. [...] debe admitirse el azar y no la divinidad, como cree el vulgo. Es un infortunio vivir en la necesidad, más vivir en ella no es una necesidad. Por todas partes se hallan abiertas las sendas, numerosas, cortas y fáciles, que conducen a la libertad<sup>72</sup>

Existe en todo momento una ambigüedad conceptual-valorativa en las cartas de Séneca cuando se intenta determinar el carácter de la fuerza. Por un lado, como podemos leer en la cita anterior, tenemos a la fortuna, una especie de entidad azarosa que alberga todo ese flujo de situaciones que sobrepasan y determinan externamente al individuo. Estas situaciones producen efectos inesperados sobre los cuerpos cambiando inevitablemente el

---

<sup>69</sup> “Pronto la vida se entorpecería en un ocio inerte si hubiera que dejar todo lo que moleste; mas esto mismo ha de hacerte a ti más benigno.” *CL*, LXXXI, 2

<sup>70</sup> Séneca glosando a Epicuro: “Entre sus demás males tiene también éste la necesidad: siempre comienza a vivir.” *CL*, XIII, 16. Cfr. también *CL*, XC

<sup>71</sup> “Enseñame cómo puedo discernir estas cosas semejantes. Se me acerca como amigo un blando enemigo. Nos asaltan los vicios bajo el nombre de virtudes; la temeridad se oculta bajo el título de fortaleza, la moderación se llama cobardía, al tímido se le toma por cauto; en todo esto nos equivocamos con gran peligro. Imprímeles características fijas.” *CL*, LXV, 7

<sup>72</sup> Séneca glosando a Epicuro, *CL*, XII

rumbo de los acontecimientos. La fortuna representa todo aquello que no está en las manos del sujeto modificar, aquello que es vivido como involuntario, al margen de la influencia del sujeto y respondiendo más bien al orden natural del acaecer cósmico.<sup>73</sup> La fuerza en su indeterminación más absoluta es caracterizada como lo externo, aquello que siendo ajeno y proviniendo de afuera no puede dejar de irrumpir en la superficie de los cuerpos creando en ellos profundidades eventuales. Sin embargo el azar es en este sentido mucho más necesario de los que estaríamos tentados a pensar. Necesario porque es inevitable que dos fuerzas dejen algún día de encontrarse y disputar entre ellas, pero aún así impredecible como el más oscuro de los misterios. El azar es fatal y certero porque nunca cesará de ocurrir, pero es también incierto; podemos estar seguros de que se hará presente, pero la “manera” de ocurrir responde a una lógica de lo singular donde cada ser en particular determina y prefigura lo que aparentemente no podría haber sucedido de otra manera. La necesidad por su parte representa todos aquellos accidentes que habiendo sucedido de manera violenta, ejerciendo una fuerza irrefragable sobre los seres, han terminado por marcarlos con condiciones de vida

---

<sup>73</sup> En Séneca veremos que tanto una tempestad del orden de lo natural, por ejemplo una fuerte lluvia con viento, como una ola de asesinatos a manos del emperador son considerados designios de la fortuna. Hay en el discurso de Séneca cierta naturalización de la historia humana: no obstante que los asesinatos son cometidos a manos de un hombre, si se juzgan parte de un acaecer cósmico no son más que un evento de la fortuna que como tal era inevitable; y para el cual, paradójicamente, hay que prepararse.

Pierre Hadot hace notar sin embargo, con respecto a este tema, que la ética de los epicúreos a diferencia de la ética estoica, es una ética mucho más autónoma en tanto que éstos, los epicúreos, no pueden fundar sus prácticas espirituales en las normas naturales o la razón universal como lo hacen los estoicos. Pues los epicúreos creen que el mundo es resultado del azar, y que por ello no pueden reducir sus fenómenos a regularidades calculables. Sin embargo no encontraremos en Séneca esta idea de que exista algo en el mundo que pueda conservar su orden actual, incluso si se pudiese pensar que hay un dios que dirige el curso de los acontecimientos, Séneca nos habla de unas normas naturales que actúan en desiguales intervalos, y de una providencia que bien puede en cualquier instante cambiar el orden del mundo. Por lo que me parece, no habría que ir tan aprisa y afirmar que los estoicos resuelven el problema del fundamento de la ética en tanto la refieren a un orden natural o divino del cosmos; antes habría que abundar más en lo que estos entienden por naturaleza y dios. En Séneca al menos, lo natural no impera sobre los efectos disolventes del azar; es la fortuna quien jugando aquí y allá hace y rehace el orden de las cosas: “¿qué hay que esté exceptuado del peligro de la mudanza? No la tierra, ni el cielo, ni toda esta trabazón de todas las cosas, aunque la conduzca la acción de Dios. No siempre conservará este orden, sino que un día lo derribará de esta carrera. Todas las cosas van al compás de los tiempos: deben nacer, crecer, extinguirse. Todos esos cuerpos que ves correr por encima de nosotros y todos éstos en los que, como en los más sólidos, nos asentamos y sostenemos, serán pulverizados y dejarán de ser. Ninguno hay que no envejezca; en desiguales intervalos la naturaleza los llevará a lo mismo. Lo que es, no será, ni perecerá sino que se disolvió.” *CL, LXXI, 12-13*

que no pueden ser cambiadas; generando situaciones que no pueden ya ser de otro modo. De ahí que Séneca diga que la necesidad es aquello que no puede ser persuadido. Sin embargo, en tanto condición de vida necesaria es también aquello sin lo cual, como concausa, no es posible vivir; por ejemplo: la respiración, el alimento, las funciones corporales en general, que a menudo son interpretadas como un impedimento, como algo que siendo contrario al movimiento es padecido forzosamente; pero que es también aquello sin lo cual no es posible que exista o se genere ningún bien.<sup>74</sup> Aquí encontramos de nuevo un arma de doble filo, la necesidad a pesar de ser aquello que nos impide ser de otro modo es algo que exige ser tratado con cierta bondad y suspicacia a la vez;<sup>75</sup> y en el caso extremo de que esta necesidad llegase a cerrarnos los caminos que conducen al buen vivir, existe el azar que cumple también una función fundadora en la conquista de la libertad, y gracias a él es que se hace posible despojar a la necesidad de sus efectos nocivos, pues en todos lados existen las sendas que conducen a la libertad, en todos lados nos acecha la fortuna. ¿Pues de dónde provienen si no nuestras fuerzas; de dónde sacamos el coraje para la autodeterminación? ¿No es acaso el azar la esencia misma de la fuerza que nos atraviesa, aquel que nos brinda la ocasión de ejercitarnos en lo nuestro?<sup>76</sup>

---

<sup>74</sup> Cfr. Aristóteles, *op. cit.*, V, 1015a20-1015b6

<sup>75</sup> Séneca glosando a Crisipo: “El sabio no necesita imprescindiblemente de nada, y sin embargo, le son necesarias muchas cosas. El necio por el contrario, nada necesita, porque de nada sabe usar, y le son imprescindibles muchas cosas.” *CL*, IX, 17

<sup>76</sup> “Sé que tienes un gran ánimo. Pues aun antes de instruirte con preceptos saludables, con los que se vencen cosas más duras, ya estabas satisfecho de ti mismo en tu lucha con la fortuna, y mucho más después de haber luchado con ella a brazo partido y de haber probado tus fuerzas, que nunca pueden dar una confianza firme sino cuando de aquí y de allá surgieron muchas dificultades y alguna vez se nos acercaron mucho; así se prueba el verdadero espíritu, el que no consiente en someterse al albedrío ajeno.” *CL*, XIII, 1

## 1.5 El sí mismo emancipado: *juego inmanente de las fuerzas*

Pensemos en la famosa exhortación de la filosofía estoica a distinguir entre aquello que está en nuestro arbitrio controlar y aquello que en ninguna medida depende de nosotros. Lo propiamente nuestro, lo que es connatural al hombre es todo aquello perteneciente al mundo de lo moral, lo referente a la voluntad libre: la capacidad de responder por sí mismo de manera absoluta incluso frente a los accidentes de la fortuna y, desde esta libertad, necesaria pero poco frecuente, darse a la tarea de tasar el valor de las cosas que vivimos y experimentamos. Se trata del mundo interior de la conciencia y los instintos reguladores. En cambio, lo que no depende de nosotros es: el acontecer azaroso e indeterminado, toda esa masa de eventos impredecibles que no podemos controlar porque al fin y al cabo son también fatales, necesarios en algún sentido. Y si es correcta esta interpretación de la máxima estoica, ¿entonces no dirá alguno?:

¿De qué me sirve la filosofía si hay fatalidad? ¿De qué me sirve, si Dios lo gobierna todo? ¿De qué me sirve si impera la casualidad? Pues las cosas ciertas no pueden cambiarse y contra las inciertas nada puede prepararse; porque o Dios se anticipó a mi determinación y decretó lo que había de hacerse, o la fortuna nada deja a mi determinación.<sup>77</sup>

¿De qué serviría pues aprender a distinguir entre el acontecer necesario y el azaroso, lo accidental de lo racionalmente calculable? ¿No terminaría esta actitud por llevarnos finalmente a un determinismo ético insalvable? o, ¿es realmente esta distinción la que caracteriza el procedimiento de la filosofía estoica por excelencia? Lo que se pretende con este ejercicio del pensar no es llegar a calcular mediante el discernimiento de la razón el alcance de nuestras fuerzas y delimitar el ámbito del poder humano, sino transfigurar la naturaleza humana para incrementar su fuerza y, como por efecto de esta alquimia filosófica,

---

<sup>77</sup> Cfr. *CL*, XVI, 4

re-plantear continuamente, y siempre en un nivel más alto, la posición del hombre en el cosmos; es en aras de este enriquecimiento del sí mismo que el filósofo realiza centenares de miles de experiencias para cambiar sus hábitos, el tenor de vida del cuerpo, su manera de andar por el mundo. El aumento de la voluntad libre, de la espontaneidad absoluta del hombre en lo bueno y en lo malo, el cambio en las valoraciones, no son más que resultado de este ejercicio filosófico. Y por ello, a pesar de la existencia inexorable de los hados, la filosofía sigue teniendo sentido; porque para asimilar todo el azar<sup>78</sup> hace falta tener un estómago superior, capaz de convertir los bocados más amargos de la existencia en alimento nutritivo del espíritu.<sup>79</sup>

De manera que si bien la ataraxia y la autarquía, la independencia respecto del mundo externo, son la recompensa de esa actividad permanente de salvación que el filósofo realiza consigo mismo para no llegar a otra cosa que al gozo de sí mismo; el sí mismo no excluye el azar, sino que lo implica, ya que sin él no tendría ni plasticidad ni metamorfosis. Pues si bien es el ánimo del filósofo el que determina mediante la diferenciación de potenciales la relación entre las fuerzas, es la fortuna quien las pone en relación. Sólo porque la fortuna es fatal como la flecha y está siempre presente, es que tiene sentido el ejercicio de la virtud. El sí mismo es la suma de las fuerzas en relación, pero sólo pueden ponerse en relación mediante la intervención del azar. Así, el sí mismo comprende al azar en su centro y al mismo tiempo lo trasciende, como si este sí mismo fuese un mecanismo de inmanencia perversa de reorientación o incorporación del azar:

---

<sup>78</sup> “Póngase ante los ojos toda la condición del género humano y de antemano aceptemos animosamente no lo que sucede frecuentemente, sino todo lo que puede suceder, si no queremos ser abrumados ni sorprendidos como por novedades inusitadas; hemos de pensar en todos los aspectos de la fortuna.” *CL*, XCI, 8

<sup>79</sup> “Para pagar el dinero ajeno necesita el negociante una navegación próspera; el labrador, la fertilidad de la tierra que cultiva y el favor del cielo; tu amigo, en cambio, puede pagar lo que debe con sólo su voluntad. *En la moral no tiene poder la fortuna.*” *CL*, XXXVI, 5 (las cursivas son mías)

Es increíble el poder de la filosofía para rebatir toda la fuerza del azar. Ningún dardo se aposenta en su cuerpo; está amurallada, es sólida. A unos los atenúa y como si fueran dardos ligeros los detiene en su amplio seno; a otros los rechaza y los devuelve al mismo lugar que los había arrojado.<sup>80</sup>

El fin último de los ejercicios filosóficos es constituir por medio de un trabajo arduo y asiduo un ánimo instruido que logrando llegar a la cumbre de sí mismo esté bien pertrechado para enfrentarse al azar cuando el acontecimiento se presente. Un ánimo que al igual que la virtud esté repleto y en su saciedad, provoque un devenir necesario del azar; pues en un ánimo pleno todo presente vivido se presenta como una necesidad, y no como una falta.<sup>81</sup> Pero este fin no domina por completo la actividad del cuidado de sí en Séneca, de ser así esta actividad estaría sometida por contra-posición a los designios de la fortuna, cuando precisamente lo que se pretende lograr es la independencia del ánimo con respecto a ella. Es verdad que Séneca tiene como fin despojar al azar de sus poderes nocivos, pero este fin no lo domina completamente, al valorar este fin como algo arbitrario e inferior deja de sentirse como su esclavo, y éste, le da más bien la ocasión de jugar con sus propias fuerzas y deleitarse con el sentimiento de poder hacer algo libremente. Así que en cierto sentido existe un-otro-fin inmanente a la actividad misma del cuidado de sí, y este otro-fin se consume cada vez que el ánimo, utilizando los dardos del azar, se ejercita en lo suyo.<sup>82</sup> Se trata de la fuerza jugando consigo misma, del gozo mismo que produce no el remate, sino la infinita reiteración exploradora, la sensación de estar siempre en continuo devenir.<sup>83</sup>

---

<sup>80</sup> *CL*, LIII, 12

<sup>81</sup> “No consiente ésta (*la virtud*) que quede ningún lugar vacío, ocupa toda el alma, quita todo deseo; es bastante ella sola, porque en ella está la fuerza y el origen de todos los bienes.”  
*CL*, LXXIV, 25 (los paréntesis son míos). Cfr. también *CL*, LXXI, 27

<sup>82</sup> Cfr. *CL*, CXIII, 27

<sup>83</sup> El devenir entendido como fatal transformación corporal; y la materia como múltiple transformación azarosa de las fuerzas.

...y los felices que tienen sobre la piel de la lengua la frase con que el pensamiento se les reveló, la frase inevitable e igual a su idea, la frase expresión.

Pantaleón

[...] haber sabido y haber olvidado el latín es una posesión, porque el olvido es una de las formas de la memoria, su vago sótano, la otra cara secreta de la moneda.

Jorge Luis Borges

## CAPITULO DOS: LAS TÉCNICAS DE AUTO-AFECCIÓN

### 2.1 El lenguaje y la memoria

En el proceso de construcción del sí mismo emprendido por Séneca existen dos técnicas de auto-afección que cobran especial importancia y sobre las cuales habremos de volver una y otra vez; estas son: el lenguaje y la memoria.<sup>84</sup> Los ejercicios que Séneca implementa en el cuidado de sí tienen principalmente como objetivo facilitar la *memorización* de los *discursos* para ser transformados en *preceptos*, que son recomendaciones y reglas prácticas de vida, principios de acción que si son convenientemente aprehendidos propician la constitución de un ánimo virtuoso, el cual a su

---

<sup>84</sup> Hacia la época de Séneca los retóricos habían sustituido a los filósofos en los cargos públicos y en las academias; entonces, durante la edad clásica de la retórica, la *memoria artificial* -la memoria como técnica- fue cultivada arduamente hasta dar muestras de poderes inusitados. Aunque el fabuloso desarrollo que los oradores dieron a la memoria artificial atrajo la atención de los pensadores latinos hacia los aspectos filosóficos y religiosos de la memoria, ésta no dejó de ser considerada tan sólo una más de las cinco partes que constituían a la retórica: *inventio*, *dispositio*, *elocutio*, *memoria* y *pronuntiatio*. Por todo esto resultan peculiares las funciones que Séneca atribuye a la memoria, pues en él, la memoria parece emanciparse del arte retórico para convertirse en la piedra de toque de un proyecto mayor: hacerse dueño de sí mismo.

vez generará nuevos remedios; así como las semillas plantadas en una tierra propicia llegan a producir grandes frutos, los *preceptos* bien asimilados son fuente de grandes bienes para el ánimo. Y no hay mejor manera de probar el propio progreso que el poner en práctica estas reglas: ¿Se encuentran estos preceptos lo suficientemente asimilados como para volverse ética, de modo tal que podamos comportarnos satisfactoriamente cuando se presente el propio acontecimiento? Para Platón, uno debe descubrir la verdad dentro de sí. Para los estoicos, la verdad no está en uno mismo sino en los *logoi*, la “enseñanza de los maestros.”<sup>85</sup> Uno memoriza lo que ha escuchado, convirtiendo estas afirmaciones en reglas de conducta que, si son debidamente observadas, fortalecen el ánimo llegando a formar parte constitutiva del propio *ethos*:<sup>86</sup>

Adquiere cada día algún *auxilio* contra la pobreza, contra la muerte, contra las demás calamidades; y después que hayas pasado por muchos pensamientos, elige uno que digieras durante todo el día.<sup>87</sup>

Los *logoi* son esos discursos o palabras-cosas<sup>88</sup> que el individuo recolecta de la tradición para repasarlos y por medio del ejercicio filosófico convertirlos en preceptos<sup>89</sup> y principios de su acción. Son discursos vitalmente útiles, necesarios, y que como tales hay que tener siempre “a la mano” listos para ser recordados y utilizados. Son, como bien los

---

<sup>85</sup> M. Foucault, *Las tecnologías del yo*, p. 73

<sup>86</sup> Ya desde Platón se puede rastrear la problemática de los diferentes tipos de memoria: mientras la memoria de los filósofos es una facultad natural del alma que hace posible el recuerdo o re-conocimiento de la verdad; la memoria de los retóricos es una memoria artificial, una memoria de palabras vanas que manipulan y corrompen las almas. Esta pugna atraviesa toda la historia de la memoria, pero como veremos, la memoria en Séneca no es ni la memoria natural de un platónico, ni la memoria artificiosa y vanamente cultivada de un retórico clásico.

<sup>87</sup> *CL*, II, 4

<sup>88</sup> El término utilizado por Séneca para referirse a las “palabras-cosa” o “discursos” es *logoi*, el cual también es traducido en algunas partes por *auxilio*.

<sup>89</sup> “Repito que es la misma la condición de los preceptos y la de las semillas: hacen mucho y son pequeños. Sólo que, como dije, ha de recogerlos una mente propicia y *hacerlos suyos*. A su vez ella engendrará otros y devolverá más de lo que recibió.” *CL*, XXXVIII, 2 (las cursivas son mías)

caracteriza Séneca: remedios para el ánimo, provenientes del arca común e inagotable del lenguaje. Y si como hemos hecho notar antes, la preocupación por el cuidado de sí puede ser considerada un ejercicio del pensamiento, entonces podemos decir que el pensamiento en Séneca proviene del afuera, de ese tesoro de posibilidades siempre susceptibles a ser actualizadas que es el lenguaje;<sup>90</sup> y recordemos que, las buenas sentencias son de todos.<sup>91</sup> Los discursos nutren el ánimo, pero al igual que los alimentos estos deben ser retenidos el suficiente tiempo para poder ser aprovechados, además de ser previamente seleccionados. Los preceptos una vez asimilados pasan a formar parte de un *corpus* de saberes listos para ser oportunamente recordados y utilizados cuando se presente la ocasión. En esto consiste la famosa *constitutio* de los romanos, en pertrecharse por medio de discursos adecuados del equipamiento necesario para afrontar los acontecimientos de la vida a medida que estos se van presentando. Y en este proceso de asimilación o constitución del saber, la técnica de la memoria juega un papel indispensable no sólo como procedimiento de retención de conocimientos llevado a cabo por un sujeto, sino también como un poder de obrar sobre el tiempo. La memoria pertenece a la misma parte del alma que la imaginación, es un archivo de diseños mentales con la añadidura del elemento temporal; y es ahí donde la facultad intelectual entra en acción, pues es en la memoria donde el pensamiento opera sobre las afecciones almacenadas ya como cosas, cuerpos, imágenes, procedimientos, nociones o meras impresiones. La memoria es pues el lugar donde el pensamiento se pone temporalmente en relación consigo mismo. De ahí que el tiempo, como fórmula más general de la relación consigo mismo, sea una noción fundamental en las *cartas a Lucilio*, pues el

---

<sup>90</sup> No habrá que perder de vista el hecho de que Séneca antes de ser filósofo había sido orador; y recordemos la definición que el orador daba de la memoria como “*thesaurus*” de las invenciones y de todas las partes de la retórica. Cfr. Frances A. Yates, *El arte de la memoria*, p. 67

<sup>91</sup> “Puede suceder que me preguntes por qué cito tantas buenas sentencias de Epicuro y no mejor de los nuestros. ¿Cómo es que tú crees que estas sentencias son de Epicuro y no públicas? ¡Cuántas cosas dicen los poetas que los filósofos ya han dicho o han de decir!” *CL*, VIII, 8 Cfr. también *CL*, XVI, 7, LXXIX, 6

tiempo es la forma bajo la cual el espíritu se afecta a sí mismo, es en este sentido, pura auto-afección. El tiempo como sujeto, o más bien como subjetivación, se llama memoria.<sup>92</sup> Razón por la cual, la problemática del “cuidado de sí mismo” está en estrecha relación con lo que Séneca llama “apropiación del tiempo”, pues hacerse dueño de sí mismo es también ganar o producir el propio tiempo; recoger-se, volver sobre sí mismo y conservar el tiempo para sí son un solo y mismo movimiento del espíritu:

Conducete de este modo, mi querido Lucilio: rescátate para ti mismo, y el tiempo que hasta ahora o se te quitaba o se te escapaba o dejabas pasar, recógelo y consévalo.<sup>93</sup>

Y es precisamente mediante la memoria, que el individuo se apropia del tiempo y se hace posible con ello la actualización de un sujeto. Ahora bien, La memoria de un hombre es vigorosa no sólo porque es capaz de trazar un horizonte dentro del cual asimilar coherentemente los saberes e integrar con ellos un “cuerpo teórico” propio, sino también porque es capaz de re-significar tal saber a favor de su propio tiempo. Aquel que recuerda oportunamente como si la propia lengua le susurrase al oído la estrategia adecuada para cada situación, es un individuo que ha sabido ganar tiempo para sí, pues sólo la recordación hace indesvanescible e inmortal al propio tiempo.<sup>94</sup>

---

<sup>92</sup> Cfr. G. Deleuze, *Foucault*, p. 141

<sup>93</sup> *CL*, I, 1

<sup>94</sup> “Procedamos de modo que todo el tiempo sea nuestro. Pero no lo será si antes no comenzamos a ser nuestros nosotros mismos. ¿Cuándo nos sucederá que despreciemos a la fortuna, cuándo nos sucederá que, reprimidas todas las pasiones y sometidas a nuestro albedrío, digamos: he vencido? ¿A quién buscas vencer? No a los persas, ni a los últimos de los medos, ni a ninguna tribu belicosa de las que hay más allá de los dahas, sino a la avaricia, a la ambición, al miedo de la muerte, que vence a los vencedores de pueblos.”

*CL*, LXXI, 36-37, cfr. también *CL*, XCIV, 21-26

## 2.2 La memoria de un filósofo

Sin embargo la memoria como procedimiento de subjetivación o auto-afección en la que Séneca propone ejercitar-se no es esa memoria corta que viene después de los acontecimientos y que se opone al olvido, sino una “absoluta memoria” que asimila el afuera, dobla el presente y se identifica con el olvido.<sup>95</sup> Puesto que ella misma es olvidada sin cesar para poder ser rehecha en cada momento y en otro sitio; al igual que el sí mismo, la “absoluta memoria” surge precisamente cuando la relación consigo mismo adquiere independencia, cuando el sujeto entabla una relación absoluta con el afuera que es también no relación.<sup>96</sup> Los discursos bien asimilados pasan a formar parte de esta “absoluta memoria” que es acto espontáneo de recordación, pues lo que en ella se retiene no es retenido como algo ajeno sino incorporado de manera tal que aquel que recuerda ha llegado a convertirse él mismo en memoria; y si el sujeto, al igual que la memoria, puede ser rehecho nuevamente y en distinto sitio cada vez, esto se debe a que al sujeto nunca le queda nada. Lo que se aloja en el interior del sujeto no es una presencia, sino lo impensado, el anverso del ser.<sup>97</sup> En Séneca la memoria del orador, con su inflexible educación con vistas a fines prácticos, ha pasado a ser la memoria de un filósofo:<sup>98</sup> un lugar interior que no es, sin embargo, lugar alguno.<sup>99</sup>

---

<sup>95</sup> Séneca hace con esta propuesta una crítica frontal a la cultura de su época, la cual, a su parecer, sufría de un exceso de pasado. El mismo Quintiliano, gran maestro de retórica de aquella época, había hecho notar que las grandes memorias de su tiempo comenzaban a debilitarse bajo el peso excesivo de las imágenes.

El sabio, dice Séneca, “Desprecia lo que le hirió y no olvida por negligencia, sino por propia voluntad (...) todo cuanto le sucede, lo aligera interpretándolo benignamente.” *CL*, LXXXI, 24,25, cfr. también *CL*, LXIX

<sup>96</sup> Cfr. G. Deleuze, *op. cit.*, p. 127-141

<sup>97</sup> “¿Pues qué razón hay para que yo crea que el que no sabe letras no ha de ser sabio?, si la sabiduría no está en las letras. Enseña cosas y no palabras, y yo no sé si la memoria es más segura cuando no tiene fuera de sí ayuda alguna. Cosa grande y espaciosa es la sabiduría. Necesita de un lugar vacío.” *CL*, LXXXVIII, 32

<sup>98</sup> “La sugerencia de que la práctica inteligencia latina fue llevada a reflexionar sobre la memoria a causa de su desarrollo en la más importante de las carreras que se le abrían al romano no ha recibido tal vez la atención que merece.” Frances A. Yates, *op. cit.*, p. 64

<sup>99</sup> La memoria como técnica o procedimiento del pensamiento formó clásicamente parte de las cinco partes del arte retórico o técnica discursiva. Más tarde los medievalistas desconectarán esta técnica de la memoria de la retórica. De la retórica de Cicerón, *de inventione*, será trasladada al campo de la ética como una de las partes

Pero no nos confundamos, este ejercicio del pensamiento sobre sí mismo, esta reflexividad que tiene la forma de la memoria, no está organizada a la manera platónica en función de realidades o huellas interiores de la verdad en el alma. La memoria en Séneca no es el punto de partida sino el fin al que tienden los ejercicios filosóficos; se trata de poner en marcha un tipo de memoria que ayude a asimilar los saberes de tal manera que lleguen a implantarse en el ánimo, en el cuerpo, a convertirse en una especie de hábito o de virtualidad física que termine por ser un equipamiento útil para la vida.<sup>100</sup> En el fondo volvemos a encontrarnos con esa vieja pugna entre filosofía y retórica que no dejó de ser un enorme conflicto desde la Grecia clásica hasta el fin del Imperio Romano: no puede haber *logos* filosófico sin esa especie de cuerpo del lenguaje que como tal, tiene sus cualidades y efectos propios sobre el alma, pero no por necesario el lenguaje del filósofo debe estar organizado a la manera de la retórica que no es más que una técnica de palabras vanas y superfluas. La retórica del filósofo debe ser otra cosa, una especie de “retórica no retórica” que no sólo sea una técnica sino además una ética, a la vez un arte y una moral.<sup>101</sup>

La memoria considerada como una de las cinco partes de la retórica clásica, específicamente como: la firme percepción por el alma de cosas y palabras, no escapa a los efectos de esta vieja disputa; sobre todo en una época donde los oradores dieron a la memoria, como técnica, un desarrollo tan fabuloso que atrajo la atención de la práctica

---

de la “prudencia”. La prudencia a su vez formaba una de las cuatro partes de la virtud. Cfr. A. Frances Yates, *op. cit.*, p. 39. Sin embargo, en estas cartas de Séneca podemos ya notar cómo distintas fórmulas mnemotécnicas son utilizadas para incorporar y asimilar preceptos de vida que tienen como función el fortalecimiento del ánimo, o bien: la transformación del mismo en un estado “virtuoso” de las fuerzas. Muy a menudo Séneca emparentará la memoria con la ética.

<sup>100</sup> En Platón la memoria constituye el cimiento del conjunto, recordar significa cotejar las realidades empíricas con las huellas o formas interiores que la presencia de la verdad plasmó alguna vez en su alma; su memoria está organizada en base a estas verdades interiores. El pensamiento en Séneca realiza una trayectoria muy distinta: no reproduce las huellas de una presencia original, su ingenio proviene de la lengua y su pensamiento responde más bien al flujo de los acontecimientos.

<sup>101</sup> Cfr. M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*, p. 350-351

inteligencia latina hacia los aspectos filosóficos y religiosos de la misma.<sup>102</sup> Aunque explícitamente hay poca teorización al respecto, lo que está en juego en las *cartas a Lucilio* es la posibilidad de hacerse de una memoria que, a pesar de no estar organizada a la manera platónica, deje de ser una mera técnica o procedimiento retórico para convertirse en algo más propio de un filósofo: una memoria espontánea e instintiva que como tal pase a formar parte de la propia constitución tornándose *ethos* o actitud vital; una especie de memoria propia o “memoria no memoria” que no sólo sea una técnica de retención y recordación de saberes sino además una ética, a la vez un arte de vida y una conciencia moral.<sup>103</sup> Y en esto consiste para Séneca “hacer suyo” lo que se aprende y atreverse a saber, en convertirse uno mismo en sujeto de enunciación de la verdad:

Saca algo de ti mismo. Pues pienso que todos éstos que nunca son autores, siempre intérpretes, escondidos bajo la sombra ajena, no tienen nada de *animosos*, pues nunca se atreven a hacer lo que durante tanto tiempo aprendieron. Ejercitaron la memoria en cosas ajenas. Pero una cosa es recordar, y otra, saber. Recordar es custodiar lo que se confió a la memoria. Saber es, por el contrario, *hacerlo suyo* y no estar pendiente del ejemplar y a todas horas mirando al maestro.<sup>104</sup>

Se trata de poner en acción los discursos por largo tiempo meditados y devolverlos a las cosas del mundo como signos o gestos exteriores a través de los cuales puede comprenderse nuestra moralidad,<sup>105</sup> nuestra manera habitual de procesar y tasar los acontecimientos. De tal manera que el carácter forma parte también de las cosas del mundo, de ahí la importancia que Séneca da al gesto y la estatuaria corporal, pues estos signos

---

<sup>102</sup> Cfr. Frances A. Yates, *op. cit.*, p.64

<sup>103</sup> Y como ya he mencionado antes, me refiero con “conciencia moral” a la voluntad libre, a la capacidad que el hombre puede llegar a desarrollar para responder por sí mismo incluso frente a los accidentes de la fortuna y, desde esta libertad necesaria pero poco frecuente, darse a la tarea de tasar el valor de las cosas que vive y experimenta; me refiero a esa parte de la moral que es la ética, donde el sujeto se pone en relación consigo mismo para ejercer una práctica reflexiva de la libertad.

<sup>104</sup> *CL*, XXXIII, 8 (las cursivas son mías)

<sup>105</sup> No todo lo moral o referente a las costumbres tiene que ver con una actividad reflexiva, cada cual se relaciona o es afectado de manera distinta con las normas o códigos morales transmitidos culturalmente.

exteriores reflejan los miles de millares de trayectos y síntesis que componen el ánimo, su manera particular de procesar las impresiones, el tenor y la cualidad de sus vivencias. Hacer coincidir lo que se dice con lo que se hace, incorporar los discursos que uno se repite a sí mismo como reglas de acción de manera tal, que uno mismo llegue a convertirse en la significación de las cosas vividas, es formarse un carácter o estilo propio. Por ello, nos dice Séneca, en la enseñanza de la filosofía el camino de los ejemplos es más corto y eficaz que el de las palabras; se aprende siempre más sobre la virtud observando el tenor de vida de un filósofo, a través de sus costumbres, que leyendo o escuchando sus máximas.<sup>106</sup>

Así que el trabajo filosófico es, desde esta perspectiva, una ruta de dos sentidos: no sólo se trata de darle cuerpo a los acontecimientos mediante la subjetivación del saber, sino también de saber leer en los cuerpos, la ocasión que se avecina a todo galope para elegir a tiempo la actitud adecuada en cada situación posible, hay que saber intuir los mecanismos del azar para aprovechar su fuerza en beneficio de uno mismo.<sup>107</sup> Pues el saber en Séneca no es una cuestión escolar sino vital, uno mismo es el campo donde las formaciones discursivas cobran coherencia y sentido conformando un saber; y sólo un ánimo instruido es capaz, utilizando y apropiándose del discurso, de acrecentar el saber:<sup>108</sup>

---

<sup>106</sup>“Revuelve en tu ánimo estas cosas que tantas veces oíste y tantas veces dijiste. Si lo oíste y lo dijiste con verdad, demuéstalo con las obras. Porque es muy vergonzoso lo que se nos suele objetar: que nuestra filosofía es de palabras y no de obras.” *CL*, XXIV, 15, cfr. también VI, 5-6, XXXIV, 4, XX, 2,5

<sup>107</sup> “Dice un viejo proverbio que el gladiador toma sus determinaciones en la misma arena: algo advierte, a quien lo mira, el rostro del adversario, el movimiento de la mano, la misma inclinación del cuerpo. (...) *No sólo hay que estar presente, sino vigilar para observar la ocasión que se acerca a toda prisa.* Así que mira muy bien a tu alrededor y si la ves, aprovéchala y con todo tu ímpetu y todas tus fuerzas obra de modo que te despoje de estas obligaciones.” *CL*, XXII, 1-3 (las cursivas son mías)

<sup>108</sup> Se entiende aquí por saber la posibilidad de utilización y de apropiación de los discursos. “El saber no es una suma de conocimientos, porque de éstos se debe poder decir siempre si son verdaderos o falsos, exactos o no, aproximados o definidos, contradictorios o coherentes. Ninguna de estas distinciones es pertinente para describir el saber, que es el conjunto de los elementos formados a partir de una única y misma positividad, en el campo de una formación discursiva unitaria.”Cfr. *Vocabulario de Michel Foucault*, p. 320

Pero te ruego, Lucilio, te exhorto a que metas la filosofía en tus más profundas entrañas y midas tus progresos no por las palabras o por los escritos, sino por la firmeza de ánimo y la disminución de los deseos; prueba las palabras con los hechos.<sup>109</sup>

Pero esta coincidencia o afinidad entre vida y conocimiento, propia del saber filosófico en Séneca, no es algo frecuente ni espontáneo. Sólo un verdadero sabio como practicante de la virtud es capaz de llevar su vida hasta el final de lo que ésta puede. La cuestión sigue siendo: ¿cómo establecer el vínculo entre ambos órdenes, y más específicamente, cómo producir este tipo de maridaje? ¿cómo lograr que la vida sea la fuerza activa del conocimiento y a su vez el conocimiento un poder afirmativo de la vida? Bien, la respuesta que queremos aventurar es: repitiendo procesos que producen semejanzas entre el cuerpo y el lenguaje, re-produciendo o insistiendo en un estado de fuerzas que mantengan al ánimo en esta “cierta actitud” que es la virtud, por el mayor tiempo posible.<sup>110</sup> Y es ésta la función que cumple la ascesis filosófica en Séneca, revestir al ánimo del hábito de la virtud por medio de un ejercicio asiduo del pensamiento; y los hábitos sólo se adquieren por medio de la repetición de actos de la misma especie, insistiendo en la reproducción de procedimientos de la misma índole a través de una larga y constante práctica. Y aquí se nos presenta una segunda cuestión: ¿quién repite? Volvemos al problema del sí mismo, ¿es éste una sustancia o entidad que preexiste al trabajo filosófico o es más bien el punto al que tiende la actividad del sabio? Por lo pronto, habrá que tener en cuenta que esta pregunta es correlativa al problema de la apropiación del tiempo.

---

<sup>109</sup> *CL*, XX, 1

<sup>110</sup> Sobre la virtud como un estado de fortaleza del ánimo que ha devenido un hábito, cfr. *CL*, CXIII

### 2.3 La memoria y el hábito

En un primer nivel es por medio de la acción de un hombre, en tanto poseedor de un ánimo, que los hábitos se adquieren. Todo ser viviente es un conjunto de fuerzas receptoras y perceptivas a la espera de ser excitadas con la impresión de alguna cosa; cuando la afección se presenta la acción espontánea de los impulsos contrae una y otra vez para sí cada uno de los instantes del presente vivido, pero es la fusión de estos instantes consecutivos en el espíritu que contempla, lo que constituye la primera síntesis del tiempo que es el hábito. Cada vez que una acción se repite en el presente hay algo que se desplaza o es modificado en el ánimo que, ligando los instantes, los hace pasar en el tiempo refiriendo un instante al otro; así que, contrariamente a lo que el vulgo pueda pensar, el hábito sí hace al monje. Y por ello es que Séneca considera que una de las principales labores del filósofo es gobernar sus costumbres, reformar sus hábitos, pues se da cuenta que a través de ellas la naturaleza del hombre es afectada de una u otra manera; cada acción que realizamos, cada sístole y diástole, cada contracción del ánimo para asimilar el azar, no sólo produce efectos en el mundo sino que nosotros mismos somos modificados por nuestras acciones. O más bien, nuestro yo no es más que la modificación misma extraída a la repetición en el hábito; y en este sentido somos pura auto-afección. Por ejemplo, cuando Séneca le escribe las cartas a Lucilio, no es sólo con la intención de enmendar a Lucilio, sino que también pretende enmendarse y curarse a sí mismo, escribirle a su amigo es un ejercicio público del examen que hace de sí mismo, es una manera de admitir a Lucilio en su intimidad, y no un mero intento de reformar a su amigo.<sup>111</sup> Séneca vigila todo el tiempo qué es lo que sus acciones producen en sí mismo, cuál es el efecto que sus costumbres tienen en su ánimo; en última

---

<sup>111</sup> Cfr., *CL*, XXVII, 1-3

instancia, el fin de todas sus acciones, incluso las que tienen efectos transitivos, tiende a consumarse en el ejercicio del sí mismo que éstas propician.<sup>112</sup>

Sin embargo, el hábito es en este primer nivel del que hablamos anteriormente, una función general de la vida, y como tal es una especie de automatismo montado en el cuerpo que se desenvuelve de manera espontánea como el respirar, por lo que la síntesis del presente realizada en el hábito no puede ser sino pasiva. El yo como resultado del hábito es meramente contemplativo, es el ánimo que nada hace si no se excita antes con la impresión de alguna cosa; vendría a ser eso que Séneca considera un poder espontáneo, presente en todo ser animado, que determina siempre del mismo modo el estado de los cuerpos en el tiempo.<sup>113</sup> Y este poder que dirige y se adapta a cada constitución en el tiempo no siempre puede ser explicado, si no es porque el hombre a diferencia de los animales intuye su existencia y es capaz de ponerse al mando del mismo, transfigurando la espontaneidad en una técnica del cuidado de sí. Esta segunda síntesis activa del tiempo se realiza después, en la memoria, la cual forma parte de la facultad intelectual. El sí mismo se forma ahí, en ese punto reflexivo donde los procedimientos de auto-afección llevados a cabo por un *quantum* de fuerza equivalente a un impulso, se reagrupan con las reglas de conducta para formar esa tecnología del yo que es la “memoria absoluta” en Séneca. La memoria es ese lugar donde el sí mismo haciendo pasar el tiempo, se apropia de lo que el presente y el hábito dejan. Y es por medio del ejercicio filosófico que se puede acceder a este sí mismo y establecer una relación no sólo viva sino también más profunda con el saber, pues por medio del cuidado de sí Séneca torna la pasividad y receptividad propia del hábito en un principio ambiguo,

---

<sup>112</sup> “Porque no hacemos esto (ejercitar la voz) para que se ejercite la voz, sino para que ella nos ejercite.”  
*CL*, XV, 8 (los paréntesis son míos)

<sup>113</sup> Recordemos que un cuerpo para los estoicos es lo mismo que una *constitutio*, esto es: un campo nutritivo de fuerzas en continua disputa. Cfr. cita no. 50 en este mismo trabajo.

extrayendo con ello consecuencias positivas para la asimilación del discurso que ayudará a enfrentar los acontecimientos de la vida.

## **2.4 Grupo de ejercicios**

La manera en que Séneca realiza esta síntesis activa del tiempo que vendrá a constituir el sí mismo, está como hemos explicado, estrechamente ligada a la vigilancia y cuidado de la propia actividad. Pero no se trata de un cuidado meramente reflexivo ni puramente racional donde el intelecto pone reglas y límites a las prácticas cotidianas, no se trata de someter la vida a los designios del conocimiento sino de un ejercicio mucho más complejo de pensamiento donde lo que se intenta es poner en relación ambos ordenes; se trata de construir vías comunicantes entre el saber y la vida meramente orgánica, de tal manera que ésta sea transfigurada y llevada a otro nivel, mientras a su vez, de manera simultánea, los efectos del saber son potenciados.

En las *Cartas a Lucilio* Séneca describe algunos de los ejercicios que lleva a cabo para lograr su cometido, aunque no lo hace de una manera sistemática ni prescriptiva, se trata tan sólo de consejos y recomendaciones a menudo incluso bastante vagos sobre cómo debe uno cuidar de sí mismo; esto se debe en gran medida a que el cuidado que uno procura para sí responde en este caso exclusivamente a la ley interna del individuo, a las necesidades propias de cada cual según su contexto y situación en el mundo. Pues, nuevamente, no se trata de reglamentar o legislar las prácticas cotidianas sino de incitar al individuo a tomar una actitud reflexiva no sólo ante lo que acontece, sino también ante lo que le acontece a uno mismo, ante las propias afecciones y por tanto, ante las propias reacciones y maneras de proceder, ante las múltiples transformaciones que el azar nos impone necesariamente a lo largo de la vida. Lo que se intenta es que cada cual logre dar una forma propia a sus

vivencias, respondiendo a su propia ley.<sup>114</sup> Y en este trabajo sobre sí mismo el amigo o maestro cumple únicamente una función instrumental, facilita algunas herramientas al alumno y lo acompaña en la medida de lo posible, pero en última instancia tiende a dejar a su discípulo en completa libertad, para que éste siga libremente el desarrollo de su propia evolución. Pues en la construcción del gozo, nos dirá Séneca, no se admite delegación como en otros géneros del trabajo humano.<sup>115</sup> Para que la relación consigo mismo pueda llegar a consumarse, el individuo debe ser capaz de administrarse la salud a sí mismo sin “ayudas” de ningún tipo.<sup>116</sup>

Por todo esto se hace difícil presentar académicamente las prácticas que en Séneca tienen más una función vital que teórica. Sin embargo para fines expositivos podemos distinguir sus ejercicios filosóficos en dos grandes grupos: el primer grupo consta de una serie de ejercicios mentales designados bajo el término: *Meditatio*, y el segundo consta de ejercicios más bien prácticos y corresponden al término: *gymnazein*. Su fin principal, como ya hemos dicho, es facilitar la asimilación de los preceptos y con ello lograr una mayor eficacia de los mismos, se trata de echar a andar un acto de memoria al poner a prueba la preparación del discípulo en la realidad: ¿se encuentran estos preceptos lo suficientemente asimilados como para volverse ética, de modo tal que podamos comportarnos satisfactoriamente cuando se presente el propio acontecimiento? ¿se encuentra el saber lo

---

<sup>114</sup> “La filosofía enseña a hacer y no a decir, y exige que cada cual viva *conforme a su ley* sin que la vida disienta de las palabras, de modo que la vida sea una, y del mismo color todas las acciones. *CL*, XX, 2 (las cursivas son mías)

<sup>115</sup> Cfr. *CL*, XXVII, 4 -5

<sup>116</sup> Aquí encontramos nuevamente una de las problemáticas que subyace a las *Cartas a Lucilio* y que ya antes hemos mencionado al hablar de la “pugna retórica” y los distintos “tipos de memoria”: se trata de la oposición entre técnica y naturaleza. El sentido y el uso que se le da a la técnica es una preocupación constante en Séneca; él pretende por medio del trabajo filosófico, lograr una incorporación tal de la técnica que ésta deje de ser considerada como una “ayuda”, soporte o instrumento externo a la naturaleza humana para convertirse en una parte inalienable de la misma. La pretensión de llegar a asimilar el saber de manera tal que el conocimiento y la vida terminen fundiéndose en una especie de virtualidad física, no es más que otra caracterización del procedimiento de naturalización de la técnica y tecnificación de la naturaleza humana presente en Séneca, pues este movimiento de introyección de la técnica tiende a su vez, a transfigurar la naturaleza humana llevándola cada vez a un nivel más alto.

suficientemente incorporado para que ni bien se presente la ocasión éste aflore espontáneamente y acuda en nuestra ayuda?

Bien, el término *meditatio* es un término bastante vago, es un término técnico proveniente de la retórica, era el trabajo que el orador debía realizar con el fin de memorizar un discurso o preparar una improvisación del mismo, para lo cual debía anticipar en el pensamiento, a través del diálogo consigo mismo o con un posible adversario, cuál sería la situación real a enfrentar, y consecuentemente preparar las respuestas o argumentos necesarios para la ocasión. “Imaginar la articulación de posibles acontecimientos para examinar cómo reaccionaría uno: esto es la meditación.”<sup>117</sup> La meditación filosófica en Séneca es este tipo de meditación, es un ejercicio o entrenamiento del pensamiento “en el pensamiento”; más específicamente, es un ejercicio de apropiación del saber por el pensamiento. Y este ejercicio consta a menudo de dos fases: en primer lugar se trata de pensar largamente en alguna idea o pensamiento que nos haya asaltado de algún modo, o que hayamos encontrado ya sea escrito o enunciado en alguna parte, hay que repetirse a sí mismo esta idea y convencerse profundamente de la verdad que ésta envuelve, es decir de lo necesaria y útil que puede resultar para enfrentarse a la fortuna cuando se presente la ocasión. No se trata de develar el sentido oculto del texto o de las máximas, sino de implantarlas fuertemente en la memoria de manera tal que lleguen a formar parte de nosotros mismos, y en consecuencia, puedan ser utilizadas de manera espontánea siempre que sean requeridas. En segundo lugar se trata de realizar una especie de experiencia mental donde se pone a prueba si uno ha llegado verdaderamente a identificarse con el pensamiento en cuestión, es decir a asimilarlo de manera vital y no meramente escolar. Para ello el individuo debe imaginarse que está viviendo ya ciertos acontecimientos para los cuales la idea

---

<sup>117</sup> M. Foucault, *Las tecnologías del yo*, p. 74-75

previamente meditada resulta eficaz y adecuada; es ponerse a sí mismo, a través del pensamiento, en la situación donde se hace necesario recordar lo que una vez se encomendó a la memoria, así como el retórico memoriza cosas y palabras para luego ponerlas en acto al imaginarse que está en situación de usarlas en el foro contra el adversario. Pero aquí lo que cuenta realmente no es el efecto que estas máximas o pensamientos puedan llegar a tener sobre el adversario sino los efectos transformadores que estos ejercicios tienen sobre el sí mismo que los realiza. Cada vez que el sujeto memoriza algo, se produce en ese momento, por efecto del pensamiento, un desplazamiento respecto a lo que él mismo es; y esta primera fase de la meditación puede bien ser llevada a cabo conscientemente o bien de manera más o menos espontánea. Uno asimila y memoriza cosas todo el tiempo, no sólo cuando nos lo proponemos, tal es el caso de la adquisición de los hábitos en un primer nivel. El ejercicio del cuidado de sí consiste en gran medida en derivar por medio de una actividad meditada consecuencias positivas de procesos que en primera instancia son tenidos como meramente pasivos. En la segunda fase del ejercicio meditativo, el objetivo de situarse mediante el pensamiento en una situación coyuntural, es darse cuenta de la cantidad de fuerza aumentada o disminuida en este desplazamiento del sí mismo, preguntarse en qué punto del camino hacia la constitución del propio gozo se halla uno situado en ese momento, constatar si el pensamiento se ha convertido en un cuerpo vivo llegando a coincidir uno mismo con la materia de lo pensado.<sup>118</sup>

No se trata pues de una actividad que el individuo realiza en el marasmo de sus pensamientos sino de un ejercicio del pensamiento orientado a producir transformaciones plásticas sobre el sí mismo.

---

<sup>118</sup> Cfr. M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*, p. 338-340

El término *gimnazein* por su parte designa también una especie de entrenamiento o gimnasia llevada a cabo por el individuo sobre sí mismo; en sus orígenes estaba más bien asociado a los ejercicios corporales que debían realizar los soldados o los atletas en vistas a una competencia. Hacia la época de Séneca sin embargo, la utilización indistinta de ambos términos en los textos filosóficos para designar las prácticas de sí mismo, no deja muy claro los campos de aplicación de cada uno. De manera que resultan a menudo bastante cercanos con la diferencia de que *gimnazein* suele referirse más a una práctica llevada a cabo en una situación real, ya sea que ésta se presente por sí sola en la vida del individuo por efectos del azar, o que el sujeto mismo induzca y organice artificialmente dicha situación para probarse a sí mismo.<sup>119</sup> Aunque el objetivo de ambos procedimientos sigue siendo el mismo: inducir modificaciones sobre el sí mismo por efecto de su propia actividad. Y entre estos dos extremos de “ejercicio intelectual” y “ejercicio en la realidad”, *melete* y *gymnazein*, existen series completas de posibilidades intermedias. Porque el sí mismo se forma precisamente allí donde la actividad intelectual se hermana con la corporal, en el intersticio de una memoria que ni bien aparece, desaparece para ser rehecha en otra parte, cambiando continuamente de forma a medida que las técnicas de auto-afección van tornándose cada vez más exactas y eficaces mediante la repetición constante de ese vaivén que es la práctica filosófica. Así, no habría que perder de vista lo que todas las formas de vida y procedimientos ascéticos tienen como objetivo en última instancia: crearle una memoria al animal-hombre; son, a fin de cuentas, mnemotecnias para hacer inolvidables ciertos trayectos del espíritu sobre otros. Y más específicamente en manos de un filósofo como Séneca, lo que buscan estas técnicas es crearle una auténtica memoria a la voluntad humana, esto es, fijar firmemente en el hombre cierto estado de las fuerzas que acreciente la potencia del ánimo para asimilar los

---

<sup>119</sup> Cfr. *op. cit.*, p. 403-405

acontecimientos de la vida de manera propia. De tal suerte que lo que antes era considerado como algo dañino y ajeno por efecto de su pasividad, llegue a ser transfigurado en virtud-activa. Pero estrictamente hablando no hay un órgano propio de la memoria: cada palabra, cada cosa, cada noción que recordamos es el resultado de un proceso físico que se ha fijado en algún lugar del cuerpo. Cuando uno memoriza, es en las piernas, en los nervios, en las vísceras, donde se queda grabada la experiencia; y es el cuerpo quien al verse afectado recuerda y, si sabe recordar, puede llegar a echar a andar espontáneamente un acto de conciencia:

[...] El cuerpo humano, en el que repercute siempre, vivo y vivaz, el pasado más remoto y más próximo de todo el devenir orgánico, a través del cual, por encima y por fuera del cual parece correr un prodigioso e inaudito río: el cuerpo es una noción más sorprendente que la antigua “alma”. En cualquier tiempo se creyó más en el tiempo como una propiedad nuestra, como nuestro verdadero ser, en suma, como nuestro “ego”, que en el espíritu (o en el “alma” o en el sujeto como se dice ahora, en vez de alma, en el lenguaje de las escuelas).<sup>120</sup>

Ya que la virtud en tanto que es activa y está viva, necesariamente ha de pasar por el cuerpo, pues el ánimo y sus pasiones son también corporales; de ahí que puedan ser tocadas y transformadas, “porque tocar y ser tocado ninguna cosa puede sino lo que es cuerpo”, no hay que olvidar que en Séneca lo que manda al cuerpo es un cuerpo, y lo que da fuerza al cuerpo es también, cuerpo.<sup>121</sup>

---

<sup>120</sup> Friederich Nietzsche, *La voluntad de poder*, § 652

<sup>121</sup> Cfr., *CL*, CVI

*No todos los hombres están obligados a mezclarse en los asuntos mundanales. Existen también quienes ya han evolucionado interiormente a tal punto que tienen el derecho a dejar que el mundo siga su curso, sin inmiscuirse en la vida política como reformadores. Mas con ello no quiere decirse que han de asumir una actitud pasiva, inactiva o meramente crítica. Tan sólo el trabajo dedicado a las metas más altas de la humanidad, que uno ejecuta sobre su propia persona, da una justificación para semejante estado de retiro. Pues aun cuando el sabio se mantiene apartado del cotidiano trajín, va creando incomparables valores para la humanidad del porvenir.*

I CHING El libro de las mutaciones

### **CAPITULO TRES: SÉNECA O LA SOBRIEDAD DE DEVENIR**

*“No puedes rodearte de tinieblas; a donde quiera que huyas, te seguirá mucho de tu primitiva luz.”<sup>122</sup>*

#### **3.1 El retiro hacia sí mismo**

Desde la primera carta Séneca exhorta a Lucilio a recluirse en sí mismo, a retirarse hacia sí mismo tanto como le sea posible para que aprenda a estar consigo mismo, pues el primer indicio de una mente serena es que ésta pueda permanecer en un mismo lugar y habitar consigo misma sin depender del mundo exterior. Se trata de ese gesto o actitud reflexiva del volver sobre sí mismo propio de la conversión espiritual donde la existencia del individuo se ve involucrada por completo dando lugar a cambios o transformaciones de distinta índole en la estructura del sujeto que lleva a cabo tal actividad. Recordemos que durante el período helenístico la filosofía era considerada esencialmente un acto de conversión donde el

---

<sup>122</sup> CL, XIX, 4

individuo, rompiendo con la alienación inconsciente propia del mundo de las opiniones, regresa sobre sí mismo para, en un acto de reminiscencia, reencontrarse con las formas originales de las cosas y a partir de ahí revalorizar por completo su existencia. Bien, en Séneca encontramos esta actitud general del recogimiento o reclusión, propia del espíritu filosófico, pero con sus características muy particulares, ya que en el tipo de ascetismo propuesta por él no se trata de un retorno a la esencia atemporal de las cosas ni del sí mismo, sino de un movimiento que se realiza dentro de la inmanencia del mundo; movimiento mediante el cual, dirigimos completamente nuestra atención hacia la meta principal que es, no el desciframiento de la propia identidad, sino la constitución del sí mismo, donde la atención prestada al cuidado del alma o del cuerpo, está lejos de erigirse como una clase de actitud uniforme o universal. En lo que respecta a este afán de formar un sí mismo, se trata más bien de la existencia de focos de reflexión más o menos intensos y cambiantes, es decir que no existe una realidad anterior al nacimiento de estos focos de interrogación alrededor de los cuales se organiza el cuidado de sí.<sup>123</sup>

Ahora bien, los estoicos espiritualizaron la noción de *anachoresis*, término que solía designar tanto la retirada de un ejército, el esconder a un esclavo que escapa de su amo, como el retiro en el campo lejos de las ciudades. El retiro en el campo llegó a convertirse en un ejercicio espiritual en sí mismo, una práctica de cuidado de sí donde uno se proponía aprender, recordar y fijar en la memoria reglas de conducta para la propia vida, se trataba pues de una fórmula mnemotécnica que tenía como fin el mejoramiento del sí mismo, el fortalecimiento o la salvación del ánimo.<sup>124</sup>

Aunque este tipo de retiro practicado por Séneca periódicamente a lo largo de su vida puede ser considerado una actitud general, en un primer estadio el movimiento de volver la

---

<sup>123</sup> Cfr. Christian Jambet, "Constitución del sujeto y práctica espiritual" en *Michel Foucault, filósofo*, p. 234

<sup>124</sup> Cfr. M. Foucault, *Las tecnologías del yo*, p. 72

atención hacia sí mismo no es más que un gesto inaugural con el cual se da comienzo al largo y continuo proceso de la transfiguración del sujeto por sí mismo a través de la ascesis. Es una técnica de cuidado de sí que tiene un carácter meramente formativo o instrumental, no se trata de adoptar este estado de reclusión como manera permanente de vida, sino de entablar una relación consigo mismo que llegue a adquirir la forma de una actitud o estado autárquico del ánimo, a partir del cual éste se auto determine a actuar audaz y prontamente, sin pereza y sin miedo, ante todo lo que haya que hacer durante el curso de la vida.<sup>125</sup> Es este el recogimiento del espíritu creador cuya fuerza impetuosa lo aparta una y otra vez de todo más allá sometiéndolo por períodos prolongados a estados enfermizos de los cuales resurge cada vez más sano, digamos que con una mejor salud, tras haber ensayado sobre sí mismo los remedios de esa ciencia del vivir que es la filosofía. No se trata pues, como a menudo suele malentender el vulgo, de un repliegue evasivo para fugarse del mundo ni de una huida de la realidad, sino de un internarse cada vez más profundamente en ella. Es la manera en que un espíritu que busca liberarse se sumerge y profundiza en los mecanismos de la fuerza en busca de un saber que le permita administrarse la salud a sí mismo.

Es importante repetir una y otra vez, tantas veces como sea necesario para que esta idea quede gravada en la memoria, que salvarse no significa simplemente huir o escapar del peligro, sino que en un sentido más positivo se refiere también a esa capacidad que el individuo tiene de administrarse a sí mismo la salud, a la posibilidad de fungir como el principio de su propio bien. De tal forma que la acción de volver la atención del exterior hacia uno mismo no corresponde siempre a una actitud evasiva, significa también salir de un

---

<sup>125</sup> “La virtud está hecha de armonía: todas sus obras concuerdan y convienen con ella misma. Parece esta concordia si el ánimo, que ha de estar levantado, se abate con el llanto o la añoranza. Dishonesto es todo temor y toda inquietud y toda pereza. Porque lo honesto es seguro, pronto e intrépido, no se amedrenta y está dispuesto a actuar. (...) Todo lo que haya que hacer, lo hace con audacia y prontitud.” *CL*, LXXIV, 30-31

estado de dominación o esclavitud, escapar de una coacción externa que impide el ejercicio de la libertad del individuo privándolo de su soberanía.<sup>126</sup>

¿Cómo distinguir pues entre el verdadero sabio y los mistagogos? ¿Cómo distinguir entre la actitud apática de un espíritu agotado y la serenidad vigorosa del sabio? Esta cuestión incomodaba ya a los contemporáneos de Séneca: “Tácito, por su parte, clama contra quienes ocultan su apatía y su flojera bajo el título magnífico y tópico de estoico.”<sup>127</sup>

En los últimos períodos helenistas e imperiales, el problema de la relación entre estar ocupado consigo mismo y la actividad política, se presentan en forma alternativa: ¿cuándo es preferible alejarse de la actividad política para ocuparse de uno mismo? De tal manera que el estar ocupado consigo mismo llegó a ser interpretado como signo de flaqueza o desidia, más aún, como una manera de retar a la autoridad por medio del incumplimiento de los deberes públicos; llegándose a representar la esfera de lo privado como un mundo pasivo, opuesto al carácter activo de la cosa pública. Y aunque en Séneca esta oposición entre lo público y lo privado no tiene sentido alguno, sí encontramos expuesta esta discusión en las cartas al lado de otro tópico, el cual se deriva precisamente de esta misma problemática, se trata del “ocio filosófico”. La cuestión que Séneca se plantea no es si el filósofo ha de consagrarse o no a la república, pues ésta no es más que una pequeña parte del mundo y al filósofo, dedicado a la búsqueda de la virtud y la sabiduría, le atañen no sólo todos los asuntos del mundo sin excepción sino también los divinos.<sup>128</sup> De tal suerte que “los que parecen no hacer nada son los que más hacen, pues se ocupan a la vez de lo humano y

---

<sup>126</sup> Cfr. p. 21-23 de este mismo trabajo.

<sup>127</sup> E. Gil Bera, *El pensamiento estoico*, p. 31

<sup>128</sup> “Nosotros, los estoicos, no enviamos al sabio a que gobierne toda república, ni en todo tiempo, ni con cualquier fin. Además, cuando hemos dado al sabio una república digna de él, esto es, el mundo, ya no está fuera de la república, aunque se retraiga; más aún, aunque tal vez abandone un pequeño rincón, pasa a cosas mayores y más amplias, y colocado en el cielo, se da cuenta de que cuando sube a la silla o al tribunal se sienta en un lugar humilde. Pon esto dentro de ti: nunca es más activo el sabio que cuando vienen a su presencia las cosas divinas y humanas.” *CL*, LXVIII, 1-2, cfr. también *CL*, LXXIII, 4

de lo divino.”<sup>129</sup> El problema radica más bien en imprimirle características fijas al ocio del filósofo, o lo que es lo mismo, a la actividad propia de la vida filosófica.

En primera instancia el ocio del filósofo es el ocio del espíritu convaleciente. El filósofo se excluye de los asuntos públicos y se retira hacia sí mismo no por tedio o hastío de una ocupación que considera desgraciada, sino para despojarse de vicios, para sanar sus propias llagas mediante el cultivo y la reglamentación de su vida. En otras palabras, para mejorar su espíritu mediante la búsqueda y experimentación activa de advertencias saludables que puedan llegar a convertirse en principios de acción útiles para todo el género humano.<sup>130</sup>

Séneca al diagnosticar la enfermedad espiritual del hombre también ha notado cómo los mismos síntomas pueden reflejar estados aparentemente opuestos del espíritu, de tal manera que a menudo nos asaltan los vicios con aspecto de virtudes, confundiéndose por ejemplo la temeridad con la fortaleza, la moderación con la cobardía, la cautela con la timidez;<sup>131</sup> de igual manera el ocio puede llegar a tener un doble sentido: el ocio como signo del creciente poder de espíritu, el ocio activo. Y el ocio como decadencia y retroceso del poder del espíritu, el ocio pasivo. Existen pues por lo menos dos tipos de ocio, el ocio del filósofo que no excluye la acción sino que sólo la difiere hacia un fin mayor del que usualmente le es asignado por el vulgo, y el ocio de los espíritus agotados que huyen presurosos de la vida:

---

<sup>129</sup> *CL*, VIII, 6

<sup>130</sup> Cfr. *CL*, VIII, 1-2, XIV, 14

<sup>131</sup> Cfr. *CL*, LXV, 7

El primero es el estado del sabio, a quien no hacen temblar ni los vibrantes dardos, ni el choque de los densos batallones, ni el clamor de la ciudad saqueada. El segundo es el del ignorante, empavorecido a cualquier ruido por el temor de sus cosas, a quien deprime cualquier voz que él toma por un trueno, a quien desmayan los movimientos más ligeros; su carga le hace tímido.<sup>132</sup>

Y finalmente habría en Séneca un tercer tipo de ocio hacia el cual tiende la actividad del convaleciente, el ocio propio del espíritu sano y vigoroso, carente de fuerza nociva y poseedor de una libertad absoluta, a la cual se llega con una grande y profunda aplicación al trabajo y al estudio filosófico.<sup>133</sup> Este ocio es similar a aquél del que gozan los mismos dioses quienes por ser dueños absolutos de sí mismos “pueden”,<sup>134</sup> si el mundo disuelto, dejase de existir, recluirse por un tiempo dentro de sí mismos y estar tranquilamente consigo mismos.<sup>135</sup>

Pero este último es el ocio del sabio, tan poco probable como lo es el llegar a estar a la altura de los dioses siendo mortal. Por lo pronto nos detendremos en las características del ocio filosófico practicado y prescrito en *Las Cartas a Lucilio*. En primer lugar este ocio comienza efectivamente con un apartarse, con un gesto de reclusión que involucra no sólo la atención o la mirada del individuo, sino toda su existencia, su modo de vida y su manera de estar en el mundo. En segundo lugar no se trata de un ocio pasivo sino activo, al cual el filósofo se retira para reformar sus costumbres, reglamentar su vida, ensayar y poner por escrito advertencias saludables que aprovechen no sólo a él sino a muchos; lo que nos lleva a la tercera característica: el ocio filosófico es un ocio cultivado donde el estudio y la reflexión

---

<sup>132</sup> *CL*, LVI, 13

<sup>133</sup> Es ésta la función que cumple la ascética en Séneca, cfr. *CL*, LXXV, 15-16

<sup>134</sup> Quisiera aquí enfatizar el hecho de que los dioses, al igual que el sabio, se retiran hacia sí mismos “no porque *quieren* sino porque *pueden*”. Es esta una expresión que encontramos repetidamente en las *Cartas a Lucilio* y es importante no pasarla de largo, pues hace referencia al hecho de que en Séneca el desarrollo de la “voluntad libre”, corresponde a un aumento en la “potencia del espíritu”; de tal forma que la acción de un espíritu libre se deriva espontáneamente de su creciente poder para sobreponerse a la fortuna. De nuevo se trata de cuánto es capaz de soportar un cuerpo antes de disolverse o desaparecer.

<sup>135</sup> Cfr. *CL*, IX, 16, XXV, 7

ocupan un lugar si no primordial, si indispensable en el ejercicio y constitución del sí mismo.<sup>136</sup> Y por último, y esta es una característica muy peculiar del ocio en Séneca, característica que está íntimamente ligada al tipo de actitud, a la forma sobria que Séneca pretende imprimirle a su vida y hacia la cuál tiende toda su filosofía; este ejercicio consiste en practicar un tipo de ocio que si bien no pasa del todo desapercibido ante los otros, tampoco pretende ser conspicuo. Esto es, el filósofo no pretende hacerse de un nombre o jactarse de su ocio filosófico, pues es una actividad que se realiza sólo consigo y para sí mismo; no pretende en ninguna medida hacer de tal ocio una leyenda que atraiga la atención de la multitud ni mucho menos la ira de los poderosos.<sup>137</sup> Pues para Séneca un estoico al ser más cauto que fuerte, si bien no huye de aquello que lo daña, tampoco buscará ostensiblemente el peligro.<sup>138</sup> Hay que practicar la filosofía sin perturbar las costumbres públicas, y para ello es necesario esconder el propio ocio y no llamarlo “filosofía” sino “enfermedad”, “flaqueza” o “desidia”. Hay que saber esconder el propio arte practicando la frugalidad y la sobriedad:

¿Pues qué será si nosotros comenzamos a salirnos de las costumbres de las gentes? *Por dentro todo sea desemejante; por fuera, acomodémonos a nuestro pueblo.* Que nuestra toga no sea ni resplandeciente, ni sórdida. No tengamos plata labrada con incrustaciones de oro, pero no pensemos que es un indicio de frugalidad carecer de oro y de plata. Tratemos de llevar mejor vida que el vulgo, pero no la contraria; de otro modo ahuyentamos de nosotros y repelemos a los que queremos enmendar (...). La manera que a mí me agrada es ésta: una vida atemperada entre las buenas costumbres y las públicas; que todos admiren nuestra vida, pero que todos se la expliquen.<sup>139</sup>

---

<sup>136</sup> Cfr. *CL*, LVI, 5,8

<sup>137</sup> “A los animales no se les puede encontrar porque confunden sus huellas en los alrededores de su cubil; lo mismo has de hacer tú. De otro modo no faltarán quienes te sigan siempre.” *CL*, LXVIII, 4, cfr. también *CL*, XIX, 2, LXVIII, 1,3, 5-6

<sup>138</sup> Durante los últimos períodos imperiales el retiro hacia sí mismo era frecuentemente interpretado como una manera de disidir o retar a la autoridad reinante. A tal grado que quien decidía retirarse de los asuntos públicos corría el riesgo de perder su vida por designio del emperador. De ahí que Séneca haya cautamente pedido a Nerón el permiso para retirarse al campo a cuidar de sus asuntos en la época en que escribe las *Cartas a Lucilio*. Cfr. *CL*, XIV, 7-8, 14

<sup>139</sup> *CL*, V, 2-3, 5 (las cursivas son mías)

De tal forma que el filósofo debes ser ante todo un buen actor, y un buen actor es aquél que ha logrado una introyección tal de la técnica que ésta misma termina por desdibujarse y pasar desapercibida. ¿Pues quién cree en el personaje de un actor al cual se le notan burdamente las líneas de dirección como una especie de impostura mal asimilada? Así pues, el filósofo representa el papel de su “normalidad”, hace lo mismo que todos pero lo hace de “otro modo”.<sup>140</sup> Se esfuerza por asemejarse a su pueblo pero traza simultáneamente, por medio de la naturalización o incorporación bien lograda de la técnica de vida, una línea de fuga hacia sí mismo donde se juega otra verdad muy distinta a aquella de las convenciones. Así pues, no se trata ya de esa verdad actuada vulgarmente, sin un estudio previo de las afecciones del personaje, y aceptada sin discernimiento alguno de lo que corresponde al caso en cuestión,<sup>141</sup> como si fuese una especie de automatismo montado en el cuerpo que se desenvuelve pasivamente sin la intervención de la propia voluntad. Y sin embargo, esta otra verdad, no es opuesta a las convenciones.

Finalmente la disyuntiva no está entre dejar el foro o no, sino en cómo apartarse de él sin escindir del mundo. La cuestión es: hasta qué punto podemos adaptarnos a la apariencia, a la necesidad de la mentira, sin perecer; y en el desarrollo de esta capacidad radica en gran medida la fuerza plástica del sabio. Porque no nos equivoquemos, cuando uno concentra su atención en el cuidado de uno mismo, es siempre el mundo lo que importa, el azar inexorable y sus leyes inestables, la fatalidad de todo lo que vive y ha vivido. Lo que atañe al mejoramiento del espíritu, a la constitución del sí mismo, es siempre cómo adquirir una destreza excelsa, casi espontánea, para manipular los acontecimientos del mundo; cómo

---

<sup>140</sup> Cfr. *CL*, XVIII, 4

<sup>141</sup> “Aristón de Quiós era calvo y decía que el sabio debía ser un buen actor, el mejor actor. Y, al decirlo, enunció el principal axioma, hasta entonces tácito, del estoicismo y de toda la filosofía.” Eduardo Gil Bera, *El pensamiento estoico*, p. 14

imprimir a todos los acontecimientos posibles un carácter propio para despojarlos así de su apariencia nociva. Y si bien es cierto que en algunas épocas el ejercicio de la virtud se difunde más ampliamente que en otras, y que ésta puede llegar a recluirse en los estrechos confines de la vida privada, no por ello su tono deja de ser igualmente grande.<sup>142</sup> ¿Pues de qué serviría la filosofía si no enseñase por lo menos a vivir virtuosamente entre los hombres?

Mientras le es permitido ordenar sus cosas según su albedrío, (el sabio) se basta a sí mismo y toma mujer; se basta a sí mismo y tiene hijos; se basta a sí mismo y, sin embargo, no viviría si tuviera que vivir sin los hombres.<sup>143</sup>

¿Pero entonces de qué difiere o de que aparta su atención aquél que se dirige hacia sí mismo? pues no cabe duda que en el gesto del retiro filosófico no sólo la atención, sino la existencia en su totalidad es reorientada prácticamente hacia un foco muy distinto del que solía fungir hasta entonces como su centro. Pues bien, se aparta de todo lo que le puede ser quitado, de todo lo externo concedido por el azar, de todas las acechanzas de la fortuna con apariencia de bienes. De todo aquello a lo cual no se le ha impreso una cualidad moral y humana, esto es: de todo acontecimiento ante el cual no se ha asumido aún una actitud reflexiva para otorgarle la medida de su justo valor; por ejemplo, de todo aquello que agrada al vulgo, de los deseos que nos son ajenos y se nos han impuesto sólo por accidente y no por elección ni en beneficio propio:

Me quejo, porfío, me enfado. ¿Deseas todavía lo que deseó para ti la nodriza, el pedagogo o tu madre? ¿Todavía no comprendes cuánto mal te desearon? ¡Oh, cuán hostiles nos son los deseos de los nuestros! Tanto más hostiles cuanto más felizmente se cumplieron. Ya no me maravilla que nos hayan seguido todos los males desde nuestra primera niñez: hemos crecido entre los execrables deseos de nuestros padres. Que oigan también los dioses nuestras preces desinteresadas.<sup>144</sup>

---

<sup>142</sup> *CL*, LXXIV, 28-29

<sup>143</sup> *CL*, IX, 17 (los paréntesis son míos)

<sup>144</sup> *CL*, LX, 1

Muchos de nuestros vicios y nuestros males provienen de los hombres, de los deseos execrables que nos vienen de la imitación del vulgo, de la adopción irreflexiva de opiniones deshonestas y faltas de sustento que responden a intereses ajenos a los de nuestra propia ley. Por eso es que Séneca recomienda a Lucilio alejarse cuanto antes de la turba y recluirse a dialogar sólo consigo mismo. Si uno desea mejorar su espíritu, lo primero es dirigir la atención hacia sí mismo, hacer caso omiso de todo aquello que pueda distraerlo o hacerlo recaer a uno en padecimientos aún no sanados. Hay que concentrarse en cultivar lo que depende exclusivamente de uno mismo y dirigirse hacia la meta que se persigue: la constitución y apropiación del sí mismo. Y es precisamente mediante el recogimiento que no sólo volvemos sobre nosotros mismos sino que además, a través de este mismo movimiento, nos dirigimos hacia ese sí mismo que intentamos poseer. El retiro es en este sentido, el gesto fundador de un nuevo campo de preocupación filosófica: la relación consigo mismo.

*Sin la filosofía, el ánimo está enfermo. Y también el cuerpo.*

Séneca

*(...) el buen filósofo tiene necesidad del médico para conjurar la sombra del alma.*

M. Foucault

### **3.2 Las bondades del cuerpo**

Quizás en todo el desarrollo del espíritu no se trate de otra cosa que del cuerpo. Cada vez que Séneca nos habla en las cartas sobre los vicios del ánimo y de cómo enmendarlos, por alguna suerte de procedimiento retórico, termina siempre por referirse a la ley del cuerpo, que no es otra que la ley de la naturaleza material. Cada vez que nos habla de los cuidados que hay que prodigar al mejoramiento del ánimo, la metáfora del cuerpo enfermo no deja de hacerse presente, los síntomas del ánimo son siempre caracterizados por Séneca como síntomas corporales; y cuando se propone indagar sobre la naturaleza del hombre, termina siempre por referirse a aquellas necesidades que nos vienen de la índole del cuerpo, y ante las cuales es imperativo desarrollar una actitud largamente meditada.<sup>145</sup> A menudo pareciera incluso que es el cuerpo en su calidad de fuerzas en perpetuo desmoronamiento temporal lo único susceptible de ser cuidado:

---

<sup>145</sup> O lo que es lo mismo: largamente ejercitada.

Perduran todas las cosas, no porque sean eternas, sino porque *las defiende el cuidado de quien las rige*; lo inmortal no necesita de tutor. Las otras cosas las conserva su hacedor venciendo con su fuerza la fragilidad de la materia. (...) pensemos que si la providencia exime de peligros a este mundo, que no es menos mortal que nosotros, podríamos también con nuestro cuidado prorrogar por algún tiempo más la duración de este cuerpecillo, si lográramos regir y cohibir los placeres por los que perece la mayor parte de los hombres.<sup>146</sup>

La cuestión es: ¿cómo hacer perdurar por algún tiempo a este cuerpecillo, cómo regir nuestras fuerzas para vencer por algún tiempo la fragilidad de la materia? Y es que en el ejercicio filosófico propuesto por Séneca no se trata de instaurar una lucha entre el cuerpo y el alma, el cuerpo no es considerado solamente como algo que impida el libre despliegue del espíritu, ni es aquello que los pitagóricos, y más tarde los platónicos, llegarían a caracterizar como la “cárcel del alma”. Se trata más bien de que el alma se corrija para poder guiar al cuerpo según una ley que es la ley del cuerpo mismo.<sup>147</sup> De manera que el filósofo tiene necesidad de escuchar al cuerpo, hay que saber diagnosticar las enfermedades del cuerpo, sus estados de debilidad y de energía, sus fisuras y resistencias, para juzgar a su vez lo que al ánimo le corresponde llevar a cabo; la cura del ánimo sólo puede obtenerse mediante un cuidadoso conocimiento de las necesidades propias del cuerpo. Hay que considerar al cuerpo como un síntoma donde pueden intuirse los múltiples mecanismos de la transformación azarosa de la materia, pues no olvidemos que es en el cuerpo donde repercute y queda grabado todo lo que vivamente hemos devenido, es en la superficie del cuerpo donde se inscriben los miles de accidentes de la fortuna que suceden a cada instante. De manera que para crearle una memoria al ánimo, para imprimir en él un estado virtuoso de las fuerzas que lo componen, es necesario que el ejercicio filosófico pase por el cuerpo: “Es perfecto el

---

<sup>146</sup> *CL*, LVIII, 28, 29 (las cursivas son mías)

<sup>147</sup> Cfr. Christian Jambet, *op. cit.*, p. 236

estado del hombre que cuida del cuerpo y del alma y teje con ambos su bien, encontrando el colmo de sus deseos si ni su alma tiene inquietud, ni su cuerpo dolor.”<sup>148</sup>

Así, el bien del hombre se teje para Séneca cuidando tanto del cuerpo como del alma; en este sentido el cuerpo se presenta no sólo como un impedimento, no sólo como algo que proviniendo de afuera, de la exterioridad de la fortuna, es ajeno a nuestros designios y es padecido forzosamente, sino también como una condición de vida necesaria sin la cual, como concausa, no es posible vivir, como aquello sin lo cual no es posible que exista o se genere ningún bien. El cuerpo antes de ser prisión del alma, antes de convertirse en carga y despojo, es nuestro primer aliado en las batallas de la existencia, de hecho, es sólo en el cuerpo y por un brevísimo tiempo, que tenemos la oportunidad de vivir y llegar a ser dueños de nosotros mismos. El cuerpo, como superficie de inscripción de los acontecimientos, es el parapeto que enfrenta las heridas de la fortuna para que estas no dañen nuestro ánimo; pues no olvidemos que para Séneca sólo un cuerpo puede afectar o resistir los embates de otro cuerpo:

Soy Demasiado grande y nacido para mayores cosas para convertirme en esclavo de mi cuerpo, al que no miro de otro modo que como una cadena que ata mi libertad. *Así que lo opongo a la fortuna para resistirla y no dejo que a través de él llegue a mí ninguna herida.* Todo lo que en mí puede sufrir injuria es el cuerpo.<sup>149</sup>

Por lo que el cuerpo, a pesar de marcarnos con condiciones de vida que, en tanto necesarias no pueden ya ser de otro modo, exige a la vez ser tratado no solamente con suspicacia sino también con cierta bondad; esto es, hay que prodigarle una serie de cuidados pero a la vez mantener una cierta cautela para no olvidar que aunque el cuerpo tiene su propia ley, somos nosotros quienes debemos guiarlo a ajustarse a ella.

---

<sup>148</sup> CL, LXVI, 46

<sup>149</sup> CL, LXXV, 21 (las cursivas son mías)

Por un lado Séneca considera que todo aquello que nos vino por la índole natural o por el temperamento del cuerpo es algo contra lo cual ninguna sabiduría, ningún trabajo del espíritu resulta útil, pues los defectos naturales del cuerpo no podrán nunca ser evitados ni eliminados ya que como una fatalidad, se nos han quedado adheridos para siempre y no hay nada que pueda hacerse al respecto.<sup>150</sup> Pero por otro lado nos dice que sólo aquello que es mortal y frágil como el cuerpo es susceptible de ser cuidado y regido por nosotros, lo inmortal en cambio no necesita de tutor alguno. ¿Entonces, sirve o no de algo la filosofía ante la fatalidad? Y si efectivamente sirve de algo como afirma Séneca, ¿cuál es entonces el tipo de cuidados que hay que prodigar al cuerpo para vencer por algún tiempo a la fortuna?

Lo que está nuevamente en juego aquí es la valoración de las fuerzas que el azar o la fortuna han puesto en relación. El cuerpo no es ni un bien ni un mal, sino el campo donde estas fuerzas se disputan unas a otras la supremacía, una constelación de forzosas alteraciones que han de ser manejadas con urgencia fatal. Pero una fatalidad, en tanto necesaria, es cosa de la fortuna y no es ni un impedimento ni algo destructor; pues la fortuna no aporta a los hombres ningún mal ni ningún bien relacionado con su vida feliz, sino que es solamente el origen de grandes bienes o de grandes calamidades:

[...] porque se equivocan, mi querido Lucilio, quienes piensan que la fortuna nos concede algo bueno o malo; nos da el material del bien o del mal y el principio de las cosas que por nosotros resultarán buenas o malas. El ánimo, en efecto, es más fuerte que toda fortuna y lleva las cosas a lo bueno o a lo malo y es causa de la felicidad o la desgracia de su vida.<sup>151</sup>

---

<sup>150</sup> “(...) con ninguna sabiduría se eliminan los defectos naturales del cuerpo. (...) Todo lo que nos vino por la índole natural o por el temperamento del cuerpo, por mucho que el espíritu trabaje a lo largo del tiempo, nos quedará adherido. Nada de esto puede evitarse, como tampoco adquirirse.” *CL*, XI, 1, 6

<sup>151</sup> *CL*, XCVIII, 2

Uno, como hombre, no puede definir ni regir la exterioridad del acontecimiento, pero puede llevar las cosas de la fortuna hacia lo bueno o hacia lo malo mediante un arduo trabajo sobre la disposición del propio ánimo. Y es aquí donde comienza el ámbito de lo moral, que es el terreno propiamente humano, todas las cosas de la fortuna nos son ajenas e indeterminadas sólo hasta el momento en que un ánimo que está en completa posesión de sí mismo, es capaz de imprimirles un sentido vital. Los bienes del ánimo para ser bienes, deben depender del ánimo y no de la mano juguetona del azar. El trabajo del filósofo consiste precisamente en orientar las fuerzas hacia lo mejor y alejarlas por algún tiempo de su potencia-destructora.

¿Cómo administrar pues las propias alteraciones, cómo entrar en posesión de uno mismo? La actitud que Séneca mantiene frente al cuerpo y sus pasiones, su manera de procurarlo como sin querer pero diligentemente, es en general la misma actitud que mantiene ante la fortuna y sus designios. El cuidado del cuerpo, esa constelación de forzosas alteraciones, al implicar una serie de procedimientos de manipulación de las fuerzas, enseña cómo debe uno comportarse ante todo lo que acontece fatalmente. Es uno de los focos alrededor del cual se organiza el cuidado de sí, y al igual que el ocio filosófico, nos ayuda a esclarecer la forma o el tono de la actitud vital hacia la cual tienden los ejercicios filosóficos en Séneca:

Mantened, pues, esta forma de vida sana y saludable; que condescendáis con el cuerpo en tanto cuanto basta para una buena salud. Ha de tratársele con dureza para que no obedezca mal al espíritu. La comida apacigüe el hambre; la bebida extinga la sed; el vestido aparte al frío; la casa sea defensa contra lo que dañe al cuerpo.<sup>152</sup>

Para vivir saludablemente hay que comportarnos con respecto al cuerpo no como quien vive para él, pero sí como quien no puede vivir sin él; como quien necesita de él para

---

<sup>152</sup> *CL*, VIII, 5

mantenerse por algún tiempo en la existencia y por lo mismo, como quien inevitablemente ha de verse un día en la situación de dejarlo. Se trata más bien de prodigarle ciertos cuidados que son necesarios para mantener no sólo la buena salud del cuerpo, sino también la del mismo ánimo. Pero esa especie de amor innato que según Séneca poseemos todos hacia nuestro cuerpo y por el cual tendemos a cuidar de él, no debe tornarse una preocupación, es necesario atenderlo y condescender con él, pero no servirle como si fuese el fin hacia el cual tiende nuestra vida. El cuerpo es pues para Séneca, al igual que la fatalidad, objeto de cuidado pero no de preocupación.<sup>153</sup> Hay que darle al cuerpo lo estrictamente necesario para mantener una vida sana, esto es, para aligerar la carga del ánimo permitiendo así al filósofo ejercitar libremente su fuerza vital. Se trata de evitar que el cuerpo se torne objeto de preocupación, Séneca recomienda ponerle límites tanto como sea posible hacerlo: darle lo suficiente para mantenerlo en buen funcionamiento pero no más, mantenerlo aseado y alimentado lo justo para que no brome en sus entrañas ni atraiga la atención de los otros debido a su indigencia; hay que ejercitarlo no para engordar y embellecer los músculos sino para cansarlo en breve tiempo, de manera tal que nos libere para volver una y otra vez la atención hacia el fortalecimiento y la liberación del espíritu. Más tampoco se trata de dañar al cuerpo y suprimirlo mediante ejercicios severos o proezas de abstinencia; la regla es simplemente practicar la sobriedad como actitud general frente al cuerpo, y la sobriedad no es otra cosa más que la pobreza voluntaria,<sup>154</sup> el sometimiento voluntario a la ley de la necesidad: “¡Cuánta grandeza de ánimo es descender espontáneamente a aquello mismo que

---

<sup>153</sup> Sobre los cuidados del cuerpo y los ejercicios corporales recomendados por Séneca, cfr. principalmente: *CL*, XIV-XV

<sup>154</sup> “Si quieres consagrarte al espíritu, pobre has de ser o semejante al pobre. No puede hacerse un estudio provechoso sin cuidar de la sobriedad; pero la sobriedad es la pobreza voluntaria.” *CL*, XVII, 5

no han de temer ni aun los condenados al a última pena! Esto es quitarle sus dardos a la fortuna”.<sup>155</sup>

A menudo suele pensarse que el ascetismo estoico tendía a reducir las fuerzas por obra de cierto arte de de sí,<sup>156</sup> pero en Séneca se trata de un procedimiento distinto, por medio del cuidado de sí mismo no se busca reducir las propias fuerzas, sino la evolución de las mismas hacia su potencia más sutil y elevada; para ello hay que sumergirse de manera casi incondicional a los mecanismos de la fuerza, los cuales se muestran de manera mucho más clara bajo la faz de la necesidad, pues entre más urgente es la necesidad de respuesta que las alteraciones imponen al ánimo, más poderosa se torna la pasión-potencia. De manera que el sometimiento voluntario a la necesidad en realidad es sólo un procedimiento mediante el cual, se produce la transmutación buscada: el paso de lo malo a lo bueno.<sup>157</sup> El filósofo se sumerge obedientemente en la necesidad, pero sólo para dejar de sentirla como una necesidad y asumirla en cambio como un bien propio, como aquello que no sólo nos permite vivir, sino vivir bien, tranquilamente, libres en todo momento de temores y preocupaciones vanas, porque aquél que se ha habituado voluntariamente a vivir exclusivamente con aquello que la necesidad le impone, tonifica no sólo el cuerpo sino también el ánimo, y lo tiene ya todo en su poder, no le hace falta nada, pues se basta a sí mismo.

De tal forma que en cada afirmación voluntaria de la necesidad habría también, de modo semejante, una negación de todo aquello que se concibe comúnmente como mal. Así que lo mínimo, lo suficiente, vendría a coincidir con lo máximo; como si la libre voluntad

---

<sup>155</sup> CL, XVIII, 11

<sup>156</sup> Cfr. Christian Jambet, *op. cit.*, p. 236

<sup>157</sup> “El ánimo ha de prepararse, cuando está seguro, para las cosas difíciles, y en medio de los favores ha de fortalecerse contra las injurias de la fortuna. El soldado hace carreras en medio de la paz, cava vallas aun sin ningún enemigo, y *se cansa en un trabajo superfluo con el fin de capacitarse para el necesario*. A quien tú no quisieras que temblara llegado el momento, has de ejercitarlo antes de él.” CL, XVIII, 6 (las cursivas son mías)

no fuese, al igual que el ánimo es sólo la sustancia más infinitamente sutil y lo bueno sólo la más sutil evolución de lo malo, otra cosa que la potencia máxima de la fatalidad que se presenta en forma de necesidad. Y finalmente, ésta es la forma de la relación que Séneca pretende entablar consigo mismo: hay que persuadirse y familiarizarse con la idea de que se puede vivir con lo más módico, y que tener algo, es incluso ya demasiado.

*Así es. Cuando ya lo tengas todo, ¿querrás entonces tener también sabiduría? ¿Ha de ser ésta el último instrumento de la vida, su añadidura, por así decirlo? Pero tú, si ya tienes algo, entrégate a la filosofía—porque ¿cómo sabes que no tienes ya demasiado?—, y si no tienes nada, búscala antes que cualquiera otra cosa. “Pero faltará lo necesario.” En primer lugar no podrá faltar, porque la naturaleza es muy poco lo que pide y el sabio se ajusta a la naturaleza. Pero si cae en la necesidad extrema muy pronto saldrá de la vida y dejará de ser molesto a sí mismo.<sup>158</sup>*

La idea o el pensamiento en que intenta ejercitarse Séneca es, que el hombre en cualquier momento puede tener lo bastante para comenzar a vivir bien, pues la fortuna está llena de iniquidades pero siempre da lo suficiente para cubrir lo necesario. Lo que intenta mediante este ejercicio de asumir la sobriedad como actitud general en la vida, es ubicarse precisamente en ese punto de pasión máxima o neutralidad de las fuerzas donde al hombre, por efecto de su virtud, no le hace falta nada; como si hubiese alcanzado un cierto estado de completud o autosuficiencia, eje a partir del cual, fuese posible manipular con fortaleza el azar o bien disolverse subrepticamente en la totalidad del mundo. Así, una vez alcanzada la plena posesión de sí mismo, habría dos posibilidades: al hombre se le puede enfriar el ánimo y con ello volverse finalmente desgraciado, es decir, se encaminaría presuroso hacia la decrepitud y, como bien podemos leer en la cita anterior, dejaría de ser pronto molesto a sí mismo en tanto que saldrá presuroso de la vida; o bien puede suceder que como por efecto de

---

<sup>158</sup> CL, XVII, 8-9

contragolpe, este hombre, al haber insistido pertinazmente en ejercitar su fuerza vital, acceda a un estado de sabiduría que no es más que una especie de gracia o tiempo glorioso en la tierra, el último instrumento de la vida, su añadidura por así decirlo. Y entre más rápido se apresure uno a alcanzar este punto, mayor será la posibilidad de gozar de los propios bienes, porque siempre goza más de las riquezas quien ha dejado de sentir necesidad de ellas.<sup>159</sup>

Pero nuevamente, un cuerpo que se muestra capaz de tal desarrollo debe contar con ciertas cualidades propias, y para ello no sólo es necesaria la intervención del azar, sino un arduo y continuo trabajo de uno sobre sí mismo mediante la asimilación o transustanciación del saber en una especie de memoria-corporal o espontaneidad vital, que permita asumir gozosamente el devenir como fatal transformación corporal.

---

<sup>159</sup> *CL, XVII, 17*

*Habiendo preguntado Euxeno a Apolonio por qué aún no había escrito nada, pese a estar lleno de nobles pensamientos y de expresarse tan claramente, replicó: “Porque hasta ahora no he practicado el silencio.” Desde entonces se resolvió a enmudecer, y no habló ciertamente en absoluto, aunque sus ojos y su mente todo lo recogían y todo lo almacenaban en su memoria.*

Filóstrato

### **3.3 Asimilación anímica**

Uno vive, ve, oye, sospecha, espera, asimila y registra cosas todo el tiempo, aún sin proponérselo uno es asaltado continuamente por pensamientos como si fuesen acontecimientos inquietantes a los cuáles hay que responder, y para ello es necesario volver una y otra vez sobre uno mismo, entrenarse en el arte de distinguir lo que de verdadero y útil pueda tener una idea para el fortalecimiento del ánimo. A la imagen del ocio activo e ilustrado del filósofo hay que aparejarle la del escucha que cuando escucha, no sólo es receptáculo pasivo del discurso, sino una suma activa de estados perceptivos donde se elabora el sentido de lo que se va viviendo mediante un ejercicio de apropiación del saber que el pensamiento realiza, “en el pensamiento,” a manera de experiencia mental; aunque este ejercicio se tornar cada vez más físico a medida que se prolonga y se tecnifica a través de series de ejercicios memorísticos como lo son la lectura y la escritura. De manera que la meditación filosófica en Séneca es, en cierto sentido, un ejercicio de memoria, mediante el cual no sólo se intentan implantar indeleblemente en el ánimo aquellas palabras-cosas que son susceptibles de convertirse en preceptos de vida, conforme a los cuales regular las

propias costumbres, sino también poner temporalmente al pensamiento en relación consigo mismo a través de la ascesis filosófica.<sup>160</sup> Esta serie de procedimientos memorísticos que Séneca emplea para hacerse dueño de sí mismo, fueron en su época prácticas culturales ampliamente difundidas que fungían principalmente como ayudas para la memoria o “soportes de recuerdos”.<sup>161</sup> Pero en Séneca estas técnicas de la memoria, al ser vinculadas con una expectativa distinta, se tornan también un elemento indispensable en el ejercicio de sí mismo, ejercicio a través del cual el discurso toma cuerpo, el saber se reactiva, y el ánimo se fortalece. Se trata de tecnificar o perfeccionar, de manera voluntaria, ese proceso de asimilación anímica mediante el cual, manipulamos las impresiones que las cosas dejan sobre nosotros; y este proceso que puede ir, de la mera pasividad receptiva del hábito a la síntesis creadora propia del sí mismo en Séneca, en gran parte se lleva a cabo con la ayuda de una serie de técnicas de la memoria, como son: la escucha, la lectura, y la escritura; pues son ejercicios que preparan y fortifican al ánimo, dotándolo del equipamiento discursivo necesario para, gobernando las propias alteraciones, enfrentar los embates de la fortuna.

Ahora bien, al igual que la memoria de un filósofo no es la misma memoria que la de un retórico, pues mientras un retórico memoriza solamente palabras el filósofo memoriza cosas y advertencias útiles para la vida, la manera de escuchar, leer y escribir del filósofo dista mucho del arte de un gramático, un académico o un retórico. A pesar de tratarse de los mismos procedimientos, éstos adquieren un sentido muy distinto al ser utilizados por un filósofo como Séneca, y es precisamente esta peculiar manera de vincularse con ellos la que intentaremos esclarecer a continuación: ¿cómo se transforma Séneca a través de ellas y qué relación guardan con el saber y la vida?

---

<sup>160</sup> Cfr. capítulo 2.1 y 2.2 de este mismo trabajo.

<sup>161</sup> Sobre el término *hiponemata* que en griego significa precisamente: *soporte de recuerdos*, cfr. M. Foucault, *Hermenéutica del sujeto*, p. 143

## Escuchar<sup>162</sup>

El sentido del oído, aunque era considerado en la época de Séneca como el más pasivo de los sentidos en tanto que funciona y recoge sonidos todo el tiempo de manera automática, sin necesidad de una intervención consciente de la voluntad, tiene para Séneca, quien hace de la pasividad del oído un principio ambiguo, consecuencias no sólo inconvenientes sino también ventajosas en lo que respecta a la asimilación del *logos* o discurso filosófico: por un lado considera que la filosofía tiene tal fuerza, que al igual que el sol broncea a aquél que sin proponérselo se expone a él, ésta tiene efectos provechosos y automáticos sobre el alma de todos aquellos que asisten a escuchar las clases de filosofía o se acercan a un filósofo, y esto, gracias a la pasividad del oído que se deja en todo momento penetrar de manera involuntaria por el discurso que está a su alcance. Pero por otro lado nos dice que, a pesar de que el discurso filosófico tiene la cualidad de estimular y persuadir los ánimos propensos a sanar hacia la búsqueda de la virtud, y el oído la cualidad de recoger todo el *logos* que puede sin reserva alguna, hay algunos estudiantes de filosofía que, no obstante haberse sentado por años a escuchar las lecciones filosóficas, no han sacado absolutamente nada provechoso de ellas en tanto que han asistido no para aprender cosas para la vida, sino sólo para deleitar sus oídos con palabras vanas.

Más específicamente Séneca distingue entre las cosas (*res*)<sup>163</sup> y las palabras (*verba*) que uno recoge cuando escucha las lecciones de filosofía;<sup>164</sup> aunque las “cosas” también van envueltas en el sonido de las “palabras”, las primeras poseen la característica de añadir un

---

<sup>162</sup> Sobre este tema confrontar principalmente: *CL*, CVIII

<sup>163</sup> El término *res* en latín es un término bastante ambiguo que aunque es traducido en las cartas como: *cosa*, solía también referirse no sólo a la realidad concreta y material de las cosas sino también a las circunstancias o estado de cosas que generan un hecho o acontecimiento. De ahí que también fuese utilizado para designar los actos o hazañas de las personas, así como también lo referente a las formas de gobierno.

<sup>164</sup> “Algunos, sin embargo, vienen hasta con sus tabletas de escribir, pero no para recoger las cosas, sino tan sólo las palabras, que luego van repitiendo tan sin provecho ajeno como sin provecho suyo las oyeron”.  
*CL*, CVIII, 6

estímulo al ánimo del que escucha, despertando en él un ansia por la acción recta y auto-transformadora, mientras que las “palabras” deleitan el sentido del oído pero no incitan al ánimo a actuar conforme a lo dicho. Así que en tanto el discurso filosófico presenta estas dos caras, es tarea del escucha, en su calidad de filósofo, no el distinguir entre un aspecto y el otro, pues aunque la preocupación del filósofo son las “cosas” y no las “palabras”, no es posible prescindir de la plástica y la materialidad del discurso con sus consecuentes efectos; su tarea es más bien aparejar las “palabras” a las “cosas” mediante la reforma práctica de sí mismo, pues sólo así el discurso puede tornarse algo más que mera retórica y comenzar a ser: discurso filosófico, “palabra-cosa” (*logoi*) o “auxilio” para el ánimo, a la vez un arte y una moral:

Advierto que el oír o el leer a los filósofos ha de ser llevado al propósito de alcanzar la vida bienaventurada; no para anotar las palabras antiguas o recién forjadas y metáforas excéntricas y figuras de dicción, sino para recoger preceptos provechosos y sentencias magníficas y animosas que inmediatamente se transfieran a la realidad. Aprendamos éstas de modo que como fueren las palabras sean las obras.<sup>165</sup>

Por lo que en cierto sentido los efectos benéficos del discurso filosófico son resultado de la intención *ético-poiética* que el estudiante pueda llegar a asumir ante lo que escucha, es decir, de la capacidad o disposición del escucha para afectarse y transformarse a sí mismo a través del discurso. “No te has de maravillar de que de la misma materia saque cada cual lo adecuado a sus estudios; (...) cada uno pone en él su propia preocupación.”<sup>166</sup> Así, el que escucha con pretensiones filosóficas, ha de ser capaz de escuchar de manera activa y no meramente pasiva, esto es, no sólo dejarse estimular con las sentencias lanzadas por los filósofos sino además desarrollar una actitud reflexiva ante las mismas, de manera que éstas,

---

<sup>165</sup> *CL*, CVIII, 35

<sup>166</sup> *CL*, CVIII, 29-30

una vez acomodadas a sus fuerzas, queden grabadas en su ánimo como un principio espontáneo de acción.<sup>167</sup>

Para ello es necesario primero, identificar cuándo lo que se escucha ha añadido un estímulo al propio ánimo, y si las cosas que se han dicho incitan a actuar en un sentido sanatorio, si son útiles o no para poner remedio a los propios vicios;<sup>168</sup> de ser ese el caso, enseguida hay que actuar en consecuencia y respaldar tales sentencias con actos, es decir, apropiarse mediante la acción de lo que en un principio fue percibido solamente por el oído. Porque cuando un filósofo escucha, tiene como propósito producir-se una meditación, busca y espera ser afectado por lo que escucha para dar con ello pie a un acto de reflexión que lo lleve no sólo a vigilar el estado de su ánimo, sino también a ejercitar y reacomodar sus fuerzas con el objetivo de constituir una forma imperturbable de gobierno, una actitud o forma propia de incorporar no sólo el discurso, sino todos los acontecimientos posibles de la vida:

[...] cuando (Atalo) comenzaba a recomendar la pobreza y a probar que lo que excede de lo necesario es una carga superflua y pesada para quien la lleva, muchas veces me hubiera gustado salir pobre de la escuela. Cuando comenzaba a censurar nuestros placeres, a alabar un cuerpo casto, una mesa sobria, una mente limpia no sólo las voluptuosidades ilícitas, sino aun de las superfluas, me agradaba refrenar la gula y el vientre.<sup>169</sup>

Pues así como el gramático se acerca al discurso con el propósito de comentar las palabras y expresiones usadas, el filósofo tiene como propósito cultivar el ánimo, y se dispone a escuchar aquellas sentencias que enseñen no a disputar sino a vivir. Porque, ¿qué importa la

---

<sup>167</sup> En la misma carta CVIII titulada: *De la manera de escuchar a los filósofos*, Séneca recuerda cómo en su primera juventud al escuchar las lecciones de Atalo, quien discurría acerca de los vicios y los males de la vida, fue invadido por un ímpetu que lo incitaba a reformar sus costumbres y poner fin a sus vicios; si bien de aquello sólo guardo en su ánimo algunos principios de vida como el no comer ostras o el abstenerse de usar perfumes. Cfr. *CL*, CVIII, 13-17

<sup>168</sup> “Adquiere cada día algún auxilio contra la pobreza, contra la muerte, contra las demás calamidades; y después que hayas pasado por muchos pensamientos, elige uno que digieras durante todo el día.” *CL*, II, 4

<sup>169</sup> *CL*, CVIII, 14 (los paréntesis son míos)

verdad o falsedad epistemológica de un discurso si éste no sólo nos enseña cómo hacernos dueños de nosotros mismos sino además, nos ayuda a despreciar a la fortuna y sus designios?

### **Leer y escribir<sup>170</sup>**

La meditación se prolonga en la siguiente serie de ejercicios: la lectura y la escritura. Estos ejercicios forman parte del proceso de asimilación anímica del saber; pero aquí la participación del cuerpo comienza a hacerse más evidente, sobre todo en lo que respecta al ejercicio de escritura donde las palabras e ideas una vez pensadas se materializan en grafías esbozadas por la mano del que medita. Aunque en sentido estricto el leer y el escribir siguen siendo para Séneca actividades eminentemente intelectuales en las que a menudo se tiende a descuidar el cuerpo, éstas tienen como objetivo no la erudición ni la acumulación de datos inermes en la memoria<sup>171</sup> sino, una vez más, fortalecer o dar forma al ánimo mediante la ejercitación de las fuerzas que lo componen. El trabajo de lectura y escritura que Séneca recomienda está muy lejos del trabajo del exegeta de textos, no se trata de interpretar ni develar la verdad encriptada en el texto, sino de extraer consecuencias benéficas para el ánimo mediante el ejercicio mismo de lectura y escritura, así como de apropiarse vitalmente de las diversas sentencias y pensamientos recopilados en los textos al incorporarlos como

---

<sup>170</sup> Sobre este tema confrontar principalmente: *CL, LXXXIV*

<sup>171</sup> En la carta *LXXXVIII* Séneca habla ampliamente de cómo los llamados “estudios liberales”, en tanto no son estudios encaminados a hacer libre al hombre, no merecen ser llamados con ese mote. La carta abunda sobre la inutilidad y vaciedad de este tipo de estudios eruditos donde la vida no constituye la principal preocupación del ingenio: “¿De qué me sirve saber dividir en partes un pequeño campo, si no sé repartirlo con mi hermano? ¿De qué aprovecha calcular sutilmente los pies de una fanega y descubrir el error si algo ha escapado a la medida, si me entristece un vecino insolente que roe algo de lo mío? *El geómetra me enseña a no perder nada de mis confines; pero lo que yo quiero es aprender es a perderlos todos con alegría.*” *CL, LXXXIV, 11* (las cursivas son mías)

principios de auto-regulación.<sup>172</sup> Por ello no es gratuito que Séneca utilice una imagen digestiva para explicar el modo en que un filósofo ha de leer y escribir, como si al final de cuentas, no hubiese otra ley a seguir más que la del cuerpo mismo:

Los alimentos que tomamos, mientras que permanecen en su calidad y flotan sólidos en el estómago, son una carga; pero cuando se transforman, entonces pasan a ser fuerzas y sangre. Hagamos lo mismo con lo que alimenta a nuestro ingenio, sin consentir que nada de cuanto cojamos se quede igual, para que no sea ajeno.<sup>173</sup>

Es el cuerpo quien nos muestra cómo transformar las diversas libaciones del espíritu en sangre y fuerzas, y es precisamente a “un cuerpo” a lo que debemos reducir, mediante la escritura, todo lo recogido en la lectura.<sup>174</sup>

¿Entonces, cuál es según Séneca la manera filosófica de leer y escribir? Bien, la primera recomendación es que hay que alternar la lectura y la escritura para ni enervar las fuerzas mediante la excesiva escritura, ni disolverlas mediante la excesiva lectura;<sup>175</sup> hay que alternar lo uno con lo otro imitando la labor de las abejas que fabrican la miel. Leer y recopilar de diversos textos los descubrimientos y sentencias que otros han hecho es similar a la libación que las abejas realizan vagando de una flor a otra, mientras escribir se asimila a arreglar la miel recogida en panales e hinchar las celdas de dulce néctar.<sup>176</sup> Nuestro mismo cuerpo realiza una actividad semejante durante el proceso de digestión, aunque sin la intervención consciente de la voluntad, al transformar espontáneamente los alimentos

---

<sup>172</sup> En otra parte recomienda: “Cuida también que esa lectura de muchos autores y de libros de toda clase no tenga algo de vano e inestable. Es necesario detenerse en ciertos ingenios y nutrirse de ellos si quieres sacar algo que se asiente firmemente en el ánimo. *CL*, II, 2

<sup>173</sup> *CL*, LXXXIV, 6

<sup>174</sup> [...] “la pluma reduzca a un cuerpo todo cuanto se reunió en la lectura.” *CL*, LXXXIV, 2

<sup>175</sup> *CL*, LXXXIV, 2

<sup>176</sup> *CL*, LXXXIV, 3-4

ingeridos en fuerzas y en sangre. Asimismo, nuestro ánimo debe reducir las diversas ideas recogidas mediante la lectura, a un solo cuerpo, de manera que todas tiendan armoniosamente a conformar un solo estilo o forma de vida;<sup>177</sup> por lo que el ejercicio de escritura es no sólo una manera de ayudar a la memoria a recordar, sino también un elemento del ejercicio de sí mismo, a tal punto que a través del estilo de escritura se esboza también el tenor de vida y el carácter de un filósofo,<sup>178</sup> ya que mediante la escritura y una atención asidua del ingenio, el ánimo no sólo logra ir haciendo suyo todo aquello proveniente en un principio de distintas fuentes, sino que a través de esta actividad también aprende y se entrena en cómo darse una forma armoniosa a sí mismo: “Tal quiero que sea nuestro ánimo; que en él haya muchas artes, muchos preceptos, ejemplos de muchas edades, pero que todo tienda armoniosamente a uno.”<sup>179</sup>

La segunda recomendación es que el ánimo ha de esconder las distintas fuentes o ayudas a las que acude, para manifestar sólo lo que él hizo, esto es, sólo la forma propia que él mismo ha impreso sobre los diversos razonamientos y sentencias llevándolos a conformar una unidad, de manera que dejen de ser lo que una vez fueron para transformarse en algo distinto, en algo que difiera de su forma original; pues sólo de aquello que difiere de su fuente puede decirse que está vivo, las copias en cambio, son cosas muertas. A Séneca le preocupa que el ánimo no pueda hacer nada mayor que entretenerse en reproducir

---

<sup>177</sup> En esta corta alegoría que Séneca hace entre la labor de lectura y escritura del filósofo y la libación de las abejas, hay una cierta ambigüedad cuando se intenta dilucidar si la miel es una propiedad de las flores que las abejas sólo recogen sin transformar, o si la miel, aun que no sea transformada, sólo puede ser vista y tomada por las abejas; o si finalmente la miel sólo llega a ser miel al ser tratada en el organismo de las abejas por ciertas enzimas que éstas poseen. Esta problemática trasladada al tema de la lectura y la escritura nos lleva a preguntarnos: ¿en dónde radica o en qué consiste la capacidad creativa del hombre cuando realiza estas actividades, y siendo más audaces, en qué consiste la fuerza creadora del hombre según Séneca? Bien, una cosa es cierta si leemos atentamente las cartas: la fuerza activa, creadora, es interpretada como elegir y ordenar lo elegido, cosa esencial en todo acto de voluntad; y se encuentra siempre junto a la fuerza accidental del acaso, que le impone la necesidad de elaborar una respuesta.

<sup>178</sup> El estilo de un filósofo ha de ser, según Séneca, sencillo y sin afeites como lo es la palabra de la verdad, pues ésta última no hay que complicarla con astucias dolorosas del lenguaje: “(...) pues nada hay que convenga menos a los ánimos que intentan cosas grandes que esta dolorosa astucia.” *CL*, XLIX, 12

<sup>179</sup> *CL*, LXXXIV, 10

pensamientos ajenos, confundiendo la etapa del aprendizaje y la preparación del ingenio con la obra definitiva que es la liberación del sí mismo; y él considera que la memoria es quizás mucho más segura y eficaz cuando no cuenta con ayudas fuera de sí misma, cuando no está llena de palabras que le son ajenas, pues la virtud y la sabiduría necesitan de un lugar vacío y espacioso para realizarse.<sup>180</sup> Por ello el ánimo ha de manifestarse sobre sus fuentes, haciéndolas suyas, bebiendo las distancias del infinito exterior para dar su nota más individual, fundiéndolas en un solo cuerpo para que éstas, se transformen en templos nerviosos de una memoria viva, que no recuerde “palabras” sino “cosas”, esto es, en una memoria que llegado el momento, sepa susurrarnos espontáneamente, como por instinto, la estrategia adecuada para responder a la ocasión.<sup>181</sup> Y es esta transustanciación del discurso en memoria-cuerpo, esta armonía vital entre el discurso y el ánimo, la que hace que un recuerdo inerte se torne un saber verdadero y necesario para Séneca, más allá de su posible valor epistemológico.<sup>182</sup> Finalmente, “te mostraré cómo pueden probar que son suyas; haciendo lo que dicen.”<sup>183</sup>

---

<sup>180</sup> Cfr. *CL*, LVXXX, 32-33

<sup>181</sup> El lenguaje en Séneca, esa heredad de saber inagotable donde ha quedado grabado el devenir silencioso de las cosas, al cual siempre podemos acudir en busca de un *auxilio*, es tal vez lo que nos pone en relación con lo infinito, con la trascendencia problemática del pensar; o más bien, lo que nos permite pensar, desde el tiempo, aquello de lo que nada puede saberse: la muerte, eterno problema de la existencia finita.

<sup>182</sup> “Recordar es custodiar lo que se confió a la memoria. Saber es, por el contrario, hacerlo suyo y no estar pendiente del siguiente ejemplar y a todas horas mirando al maestro.” *CL*, XXVII, 8

Cfr. también *CL*, CVIII, 21

<sup>183</sup> *CL*, CVIII, 38

*Do I dare disturb the universe?*

T. S. Eliot

*No se puede hacer lo que  
no se puede desear.*

Séneca

### **3.4 La espontaneidad del saber**

Consideremos otra vez lo que significa para Séneca hacerse dueño de sí mismo: poseer un ánimo cuyo tono sea igual tanto de día como de noche, siempre lleno de gozo, alegre, apacible e incommovible, que no se inquiete con la expectación de lo futuro, ni con lo contingente y accidental, que sepa siempre lo que ha de hacerse, lo que ha de huirse, y lo que ha de buscarse, que nada de lo que pueda suceder lo levante ni lo deprima, en suma, que ninguna fuerza lo rompa y que estando siempre atento a sus acciones y a sus pensamientos, no valore las cosas por las opiniones sino por su propia naturaleza.<sup>184</sup>

Ahora bien, es para pertrecharse de este discurso, para guardarlo en sus entrañas, que Séneca realiza un sinnúmero de ejercicios filosóficos. Hemos comenzado en el capítulo anterior por describir la primera fase de estos ejercicios, la cual hemos caracterizado como un período de asimilación anímica en el que se recolectan y meditan mentalmente diversas sentencias y pensamientos útiles que después son cuidadosamente ordenados y fundidos en un solo cuerpo; primero en el cuerpo de un texto mediante la escritura , y más tarde en la

---

<sup>184</sup> Cf. *CL*, LIX, 14, LXVI, 6

carne misma, mediante la acción eficaz y honesta que no viene a ser otra cosa que la réplica viva, o el eco surgido del discurso fuertemente asimilado por la voluntad; ya que todo lo honesto es voluntario, “todo lo honesto es espontáneo y sin coacción, sincero y sin ninguna mezcla de mal.”<sup>185</sup> De ahí que el que es dueño de sí mismo, no hace nada de manera involuntaria, no hace nada sin quererlo primero, incluso aquello que la necesidad y la realidad le mandan hacer, es ejecutado por él de manera gustosa, como si fuese una orden proveniente de su propia ley interna:

“Lo que necesariamente ha de ocurrir a quien lo repugna, no tiene ninguna necesidad para quien lo quiere. Así te digo que quien gustosamente recibe las órdenes, se evade de la parte más amarga de la esclavitud: hacer lo que no quiere. No es desgraciado quien obedece, sino quien obedece de mala gana. Así que hemos de arreglar el ánimo de suerte que queramos lo que la realidad nos exige, y ante todo pensar en nuestro fin sin tristeza.”<sup>186</sup>

De manera que aquello que una vez fue tenido como algo ajeno, como lo opuesto del interior, termina por sentirse como algo que es necesario y deseable para la realización del propio gozo; y esto no es más que el resultado de un arduo trabajo del pensamiento sobre los propios deseos y afecciones. Por ello es que Séneca recomienda a Lucilio preguntarse si acaso quiere hoy lo mismo que quiso ayer, pues la sabiduría es, de alguna forma, “querer siempre lo mismo y no querer siempre lo mismo”,<sup>187</sup> esto es, querer siempre lo honesto y no cesar nunca de esculpir el propio deseo.

Pero para identificarse de esta forma con el pensamiento de la virtud y poner en práctica el discurso aprehendido de una manera espontánea, para hacer coincidir al propio

---

<sup>185</sup> *CL*, LXVI, 17

<sup>186</sup> *CL*, LXI, 3

<sup>187</sup> *CL*, XX, 5, cfr. también: XXV, 4, LXI, 1

querer con el hacer y con lo que necesariamente ha de ocurrir, hace falta toda otra serie de ejercicios pertenecientes a la segunda fase de la meditación, - si bien ambas series son ejecutadas de manera más o menos simultánea -, donde el individuo ya no sólo imagina que se encuentra en una situación coyuntural en la que es necesario actuar, no se trata ya exclusivamente de un trabajo del pensamiento en el pensamiento, sino de una serie de pruebas reales, esto es, pruebas que se llevan a cabo en situaciones reales y que tienen como objetivo principal preguntarse qué tanto se ha avanzado en el proceso de asimilación del saber, en qué sentido se ha modificado nuestro querer y si se ha acrecentado la fuerza del ánimo. Para ello es necesario también vigilar la actitud general que el individuo asume no sólo ante lo real sino también con respecto a sí mismo cuando es afectado por algo.<sup>188</sup> Se trata de una especie de gimnasia, mucho más cercana al entrenamiento de un soldado que al de un retórico, donde el individuo debe mostrar de manera práctica, su independencia con respecto al mundo exterior, su creciente capacidad en el arte de bastarse a sí mismo.

Pongamos por ejemplo una de las más famosas meditaciones o ejercicios practicado por los estoicos: la *Premeditatio malorum*, se trata de una experiencia ética imaginaria, que a menudo se ha descrito como una visión negra y pesimista del futuro, mediante la cual uno se dispone a experimentar sufrimientos inexplicables.<sup>189</sup> Pero más bien es el ejercicio de habituarse a pensar que, uno: nada de lo que puede llegar a suceder nos es ajeno, más aún, pensar que todo lo posible nos ha sido reservado; dos: que dada la situación anterior, lo más seguro es el daño, por lo que es necesario fortalecerse para cuando éste se presente; y tres: convencerse a uno mismo mediante este mismo ejercicio, que aquellas cosas que a menudo

---

<sup>188</sup> “Hay que perseverar y añadir a la propia robustez un trabajo asiduo hasta que la mente sea tan buena como buena es la voluntad. (...) no has de creer en ti mismo pronto y fácilmente. Examínate a ti mismo; escudríñate y obsérvate por varias partes; ve ante todo si progresas en la filosofía o en la misma vida.” *CL*, XVI, 1-2

<sup>189</sup> Ver M. Foucault, *Las tecnologías del yo*, p. 75-76

consideramos como un mal y las tenemos por dañinas, no son en realidad verdaderas desgracias:

“A los necios y a los que creen en la fortuna les parece siempre nueva e inesperada la faz de las cosas; para los ignorantes la mayor parte del mal es su novedad. Esto lo prueba el hecho de que quienes se hicieron a ellas, *padecieron con mayor fortaleza las cosas que tenían por ásperas*. Por esto el sabio se acostumbra a los males futuros, y lo que otros hicieron ligero padeciéndolo por mucho tiempo, él lo hace ligero pensándolo durante mucho tiempo. A veces oímos las voces de los ignorantes que dicen; “sabía que me estaba reservado esto”; el sabio sabe que todo le está reservado. De todo lo que le sucede, dice: “ya lo sabía”.<sup>190</sup>

Pero aunque se trata de un ejercicio de pensamiento, hay que llevarlo a la práctica para guardarlo vivamente en la memoria y para cerciorarse que el ánimo realmente ha terminado por adoptar el tono y la fortaleza que se busca producir en él a través de este tipo de meditación. Y este es el sentido al que tienden las pruebas a las que Séneca se somete continuamente a lo largo de su vida, organiza artificialmente una serie de situaciones reales en las cuales se obliga a sí mismo a vivir de cuando en cuando, por unos días, bajo condiciones de estricta necesidad, para además de ejercitar al ánimo y habituarlo a prescindir de lo que él mismo llama “bienes preliminares” o “comodidades”, convencerse de que se puede vivir gozosamente incluso bajo esta situación y que lejos de ser un padecimiento es más bien la manera más segura de vivir. Pues todo aquello que nos puede ser quitado, ni es indispensable para la constitución del propio gozo porque no nos pertenece, y a menudo causa más preocupaciones que bienestar; de manera que es mejor utilizar este tipo de bienes de manera parca, como cosas que se nos han prestado pero que en cualquier momento hay que devolver. Hay que cuidar pues que no se no adhieran, para que cuando nos lleguen a faltar no nos desgarran. Y esto es lo que Séneca intenta probar al acostumbrarse

---

<sup>190</sup> CL, LXXVI, 34-35 (las cursivas son mías)

voluntariamente a la pobreza y a la vida sobria, que su ánimo siempre está satisfecho y tranquilo consigo mismo, independientemente no sólo de los infortunios que puedan llegar a sobrevenirle, sino también a pesar de los favores que la fortuna pueda llegar a prodigarle.

El ánimo ha de prepararse, cuando está seguro, para las cosas difíciles, y en medio de los favores ha de fortalecerse contra las injurias de la fortuna. El soldado hace carreras en medio de la paz, cava vallas aun sin ningún enemigo, y se cansa en un trabajo superfluo con el fin de capacitarse para el necesario. A quien tú no quisieras que temblara llegado el momento, has de ejercitarlo antes de él. Esta costumbre siguieron los que, imitando la pobreza todos los meses, llegaron cerca de la escasez para que nunca les espantase lo que con frecuencia habían aprendido. (...) Aguanta esto tres o cuatro días, a veces más, para que no sea un juego, sino un *experimento*; entonces, créeme, Lucilio, saltarás de gozo satisfecho con poco dinero, y comprenderás que para estar seguro no es necesaria la fortuna; porque aunque esté irritada, da lo bastante para la necesidad.”<sup>191</sup>

Pero debe quedar claro que cuando Séneca se retira a vivir unos días al campo con lo mínimo, haciendo tan sólo uso de un jergón sucio y una bata burda, mientras se alimenta de pan duro y agua, no es que pretenda adoptar esta forma de vida a lo largo de la vida, se trata más bien, como podemos leer en la cita anterior: de un experimento, de un ejercicio imaginario de pobreza que se organiza dentro de condiciones de tiempo previamente estipuladas; una vez que el ejercicio ha terminado, se vuelve a vivir de manera habitual, rodeado de todos esos bienes adventicios, que son nuestros servidores, que están con nosotros pero no son parte de nosotros. Séneca por ejemplo, no prohíbe en ningún momento las riquezas, ni la participación del filósofo en la cosa pública, o los placeres mundanos como la bebida, los viajes o la buena mesa, incluso llega a decir que es “flaqueza del espíritu no soportar las riquezas.”<sup>192</sup> Como a menudo solemos confundir los medios con el fin, es mejor aclarar este punto y reiterar que lo que se pretende mediante este tipo de ejercicios no es adoptar la moral de la renuncia sino convencer al ánimo de que se puede vivir sin

---

<sup>191</sup> *CL*, XVIII, 6-7

<sup>192</sup> *CL*, V, 6

temores, y habituarlo a producir su propio gozo sin más ayuda que la de sus propias fuerzas.<sup>193</sup>

Si se mira de cerca, el ejercicio tiene dos vertientes: por un lado se trata de habituar al ánimo, como ya hemos dicho, a apañarse consigo mismo y a vivir no en un estado permanente de carencia, sino a desarrollar a lo largo de la vida y de manera permanente, una actitud reflexiva respecto a lo que se hace y con respecto a sí, de tal forma que nunca dejemos de preguntarnos si lo que acometemos se adecua a nosotros mismos, esto es, si hemos progresado en el camino de la sabiduría y adquirido una manera propia de tasar y procesar los acontecimientos:

“¿Pues qué?, ¿haremos lo mismo que los demás? ¿No habrá ninguna diferencia entre ellos y nosotros?” Mucha. Quien nos vea de cerca sabrá que no somos semejantes al vulgo. Quien entre en nuestra casa, que más nos admire a nosotros que a nuestros muebles. Es grande aquel que usa vajilla de barro como si fuera de plata. Pero no es más pequeño el que usa la de plata como si fuera de barro.<sup>194</sup>

La grandeza del ánimo pues, no radica en sus posesiones o en la renuncia voluntaria a éstas, sino en la manera de poseer y utilizar lo que se tiene, en el modo de proceder que uno adopta frente a estos bienes y en la armonía que este actuar guarde con una forma constante y honesta de vivir. Lo mismo vale decir con respecto al uso de los placeres, beber y embriagarse por ejemplo, no es algo malo en sí mismo, pero es malo dejarse llevar blandamente a la embriaguez por los estímulos de la turba y no por decisión propia. De ahí que sea mucho más fuerte estar sobrio cuando todo el pueblo está ebrio y vomitando; pero

---

<sup>193</sup> Algunos detractores de Séneca han creído encontrar una contradicción insalvable en el hecho de que siendo uno de los hombres más ricos del imperio romano, Séneca profesara la frugalidad y la vida sencilla; incluso se han llegado a preguntar: ¿bajo qué principios filosóficos llegó nuestro sobrio filósofo a amasar, en pocos años, una de las fortunas más grandes de su época?

<sup>194</sup> *CL*, V, 6

más mérito tiene aquél que sabe beber junto con todos, para no exceptuarse de la multitud, pero lo hace sin embargo, de manera distinta.<sup>195</sup> Se trata pues, de hacer lo mismo que todos pero de otro modo: de un modo espontáneo, tranquilo y sobrio, manteniendo las propias fuerzas en un estado de neutralidad o pasión máxima para no aplastar o dejar escapar la felicidad del momento.<sup>196</sup>

Por otro lado el ejercicio tiene como cometido potenciar la calidad de los placeres mediante un trabajo asiduo sobre los propios deseos; trabajo que como ya hemos dicho, forma parte del fortalecimiento del ánimo. Ya que entre mayor sea la potencia del ánimo, más ciertos y estables se tornarán los propios placeres, hasta convertirse estos en un hábito gozoso del espíritu que ninguna iniquidad de la fortuna podrá ya arrebatarse. De ahí que aún en la opulencia, el ánimo ha de ejercitarse en la actitud de la pobreza, pues sólo así será capaz de disfrutar de sus riquezas, sabiendo que no le son necesarias para estar satisfecho. Así, disfruta más de sus bienes aquél que los utiliza despreocupadamente porque está consciente no sólo de que en cualquier momento le pueden ser arrebatados, sino que aún sin ellos su gozo no se vería en modo alguno disminuido, y esto, debido a la destreza de su espíritu. “Porque no es cosa agradable el agua y la polenta y el pedazo de cebada, pero es gran placer poder sacarlo de estas cosas.”<sup>197</sup>

---

<sup>195</sup> Este afán constante que Séneca muestra por no exceptuarse ni hacerse señalar por la multitud responde también a una problemática filosófica: le preocupa que el filósofo haga las cosas más para ser visto y admirado por los otros que para mejorarse a sí mismo. Recordemos que el tipo de sujeto que Séneca implementa en sus prácticas es ante todo relación consigo mismo, y que a diferencia de la conciencia, que exige el reconocimiento del otro, el sujeto senequista sólo tiene necesidad del reconocimiento de sí mismo.

<sup>196</sup> Cfr. *CL*, XVIII, 4, LXXIV, 17-18

<sup>197</sup> *CL*, XVIII, 10

Sin embargo, aunque los ejercicios de abstinencia se realizan de cuando en cuando, por períodos de tiempo no muy prolongados sino más bien periódicos, la forma de vida, la actitud interior que se intenta elaborar durante estos períodos de prueba, sí tiende a volverse una actitud general frente a lo real y frente a los miles de acontecimientos que suceden a cada minuto, o al menos esto es lo que se pretende.

Es decir, nos encontramos ante la idea de que la vida misma ha de ser vivida, pensada y practicada de manera reflexiva, y que para ser gozada, es necesario guardar ante ella una actitud suspicaz y serena, como quien está consciente de que en cualquier momento ha de salir de ella. Y mediante este procedimiento, no sólo se gana la tranquilidad del ánimo, sino que además, la vida toda se vuelve un motivo constante de meditación, un cuerpo nutritivo de fuerzas suscitativas donde cada evento, cada viaje, cada encuentro, cada vicisitud, cada pensamiento puede provocarnos, - y esta vez ya no de manera artificial sino espontánea-, un acto meditativo. Esto es, que en todo lo que nos acontece, se rehabilita constantemente la oportunidad, de despertar esa inquietud que nos lleva siempre a volver sobre nosotros mismos. De manera que, al adoptar esta forma filosófica de vida, no sólo se gana con ello ejercitar las fuerzas del ánimo y el placer que se desprende del sentimiento de estar en continuo devenir; sino que la vida misma, al presentarse como un problema que hay que resolver, termina por volverse más interesante, y quizás... sólo entonces, algo digno de ser vivido.

## BIBLIOGRAFIA

Nota: La obra marcada con el asterisco [\*] al inicio, es la versión de las *Cartas a Lucilio* que hemos utilizado como referencia a lo largo del trabajo. A excepción de las veces en que nos hemos visto obligados a mencionar algunos términos en latín utilizados por Séneca, en cuyo caso hemos hecho uso de la versión latina de las cartas. Asimismo, para facilitar el trabajo de lectura, hemos usado el siguiente sistema de abreviaciones para referir los fragmentos de las cartas a pie de página: “CL” es la abreviación de *Cartas a Lucilio*. Los números romanos corresponden al número de la carta, mientras los arábigos refieren el fragmento o fragmentos citados de la carta en cuestión.

### SÉNECA

\* *Cartas a Lucilio*

Tr. José M. Gallegos Rocafull  
México D. F., SEP  
Primera edición, 1985  
478 pp.

*Ad Lucilium epistulae Morales*

Tomo I y II  
Gran Bretaña, Oxford classical texts  
Primera edición, 1965

*Epístolas Morales a Lucilio*

Tomo I y II  
Tr. Ismael Roca Meliá  
Madrid, Gredos, 1999

*Cartas a Lucilio*

Tr. Vicente López Soto  
Barcelona, Juventud, 2000  
464 pp.

*Sobre la felicidad*

Tr. Julián Marías  
Madrid, Alianza, 2003  
116 pp.

*De la colera*

Tr. Enrique Otón Sobrino  
Madrid, Alianza, 2000  
163 pp.

## COMENTARIOS A SÉNECA

Cid Luna Perfecto

*Lucio Anneo Séneca*

Madrid, Biblioteca de la literatura latina

Primera edición 2002

96 pp.

*Documentos a genealogía científica de la cultura*

Barcelona, Anthropos, N° 7 marzo 1994

Estudios, introducciones y documentación: Ma. A. Fátima Martín Sánchez

223 pp.

García Rúa José Luis

*El estudio de la interioridad en Séneca*

España, Universidad de Granada

271 pp.

Mangas Manjares Julio

*Séneca o el poder de la cultura*

España, Debate

Primera edición 2001

Prieto Fernando

*El pensamiento político de Séneca*

Madrid, Revista de Occidente

Primera edición 1977

377 pp.

Reale Giovanni

*La filosofia di Seneca come terapia dei mali dell'anima*

Italia, Tascabili Bompiani, 2004

201 pp.

Veyne Paul

*Séneca y el estoicismo*

Méxic, FCE, 1995

268 pp.

Zambrano María

*El pensamiento vivo de Séneca*

España, Siruela, 2002

251 pp.

## ESTOICISMO

Brun Jean

*El estoicismo*

Tr. Thomas Moro Simpson

Buenos aires, Eudeba, 1962

62 pp.

Diógenes Laercio  
*Los filósofos estoicos*  
Tr. Antonio López Eire  
Barcelona, Promociones y publicaciones universitarias, 1990  
297 pp.

Elorduy Eleuterio  
*El estoicismo*  
Madrid, Gredos, 1983  
393 pp.

*Pensamiento estoico*  
Selección y tr. Eduardo Gil Bera  
Barcelona, Edhasa  
Primera edición 2002  
287 pp.

Puente Ojea Gonzalo  
*Ideología e historia: el fenómeno estoico en la sociedad antigua*  
México, Siglo XXI, 1974  
239 pp.

## FOUCAULT

*Historia de la sexualidad*  
T. II, Introducción  
T. III capítulo: "El cultivo de sí"  
México, Siglo XXI, 1973  
189 pp.

*Raymond Russel*  
Buenos Aires, Siglo XXI, 1973  
189 pp.

*La hermenéutica del sujeto*  
Tr. Horacio Pons  
México, FCE, 2002  
539 pp.

*El orden del discurso*  
Tr. Alberto González  
Barcelona, Tusquets, 2002  
76 pp.

*Las Palabras y las cosas*  
México, Siglo XXI, 1999  
375 pp.

*Microfísica del poder*  
Madrid, La piqueta, 1979  
189 pp.

*Saber y verdad*  
Tr. Julia Varela  
Madrid, La piqueta, 1991  
239 pp.

*Nietzsche, la genealogía y la historia*  
Tr. José Vázquez Pérez  
Valencia, Pre-textos, 1997  
75 pp.

*La arqueología del saber*  
México, Siglo XXI, 2003  
355 pp.

*Estética, ética y hermenéutica*  
Tr. Ángel Gabilondo  
Barcelona, Paidós, 1999  
474 pp.

*Tecnologías del yo*  
Tr. Mercedes Allendesalazar  
Barcelona, Paidós, 1990  
150 pp.

*Discurso y verdad en la antigua Grecia*  
Tr. Fernando Fuentes  
Barcelona, Paidós, 2004  
224 pp.

“Coraje y verdad” en *El último Foucault*  
Tomás Abraham  
Buenos Aires, Ed. Sudamericana  
Primera edición 2003  
410 pp.

#### COMENTARIOS A FOUCAULT

Balbier E., Deleuze G., Dreyfus H. L. y otros  
*Michel Foucault, filósofo*  
Tr. Alberto Luis Bixio  
Barcelona, Gedisa, 1999  
342 pp.

Deleuze Gilles  
*Foucault*  
Tr. José Vázquez Pérez  
Barcelona, Paidós, 1987  
170 pp.

Díaz Esther  
*Michel Foucault: Los modos de subjetivación*  
Buenos Aires, Ed. Almagesto, 1993  
86 pp.

Gabilondo Ángel  
*El discurso en acción: Foucault y una ontología del presente*  
Barcelona, Anthropos  
Primera edición 1990  
206 pp.

#### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

Aries Philippe y Duby Georges  
*Historia de la vida Privada*, vol. I  
Tr. Francisco Pérez Gutiérrez  
Madrid, Taurus, 2001  
643 pp.

Aristóteles  
*La metafísica*  
Tr. Tomás Calvo Martínez  
Madrid, Ed. Gredos, 1998  
582 pp

Barrón Tovar Francisco  
*Lenguaje del acontecimiento, Gilles Deleuze*  
Tesis inédita para obtener el grado en Licenciado en filosofía  
Asesora: Ana María Martínez de la Escalera  
FFyL-UNAM, México, diciembre 2005

Barrow R. H.  
*Los Romanos*  
México, Breviarios del FCE, 2002  
221 pp.

Deleuze Gilles:

*Nietzsche y la filosofía*  
Tr. Carmen Artal  
Barcelona, Ed. Anagrama, 2002  
275 pp.

*Crítica y clínica*  
Tr. Thomas Kauf  
Barcelona, Anagrama, 1997

Garnsey Peter y Saller Richard  
*El imperio Romano. Economía, sociedad y cultura*  
Tr. Jordi Beltran  
Barcelona, Ed. Crítica, 1991  
271

Hadot Pierre:

*La philosophie comme maniere de vivre*  
París, Ed. Albin Michel, 2001  
281 pp.

*Exercices spirituelset philosophie antique*  
París, Ed. Albin Michel, 2002  
404 pp.

*Plotino o la simplicidad de la mirada*  
Tr. Maite Solana  
Barcelona, Ed. ALPHA DECA Y  
Primera edición, junio de 2004  
231 pp.

Nietzsche Friederich:

*La gaya ciencia*  
Tr. Luis Díaz Marín  
Madrid, colección: clásicos de siempre, 1995  
270 pp.

*La genealogía de la moral*  
Tr. José Luis López  
Madrid, Ed. Tecnos, 2003  
230 pp.

*La voluntad de poder*  
Tr. Aníbal Froufe  
Madrid, Ed. Edaf, 1996  
555 pp.

Onfray Michel  
*Cinismos*  
Tr. Alcira Bixio  
Buenos Aires, Ed. Paidós  
Primera edición, 2002  
236 pp.

Yates Frances A.  
*El arte de la memoria*  
Tr. Ignacio Gómez de Liaño  
Madrid, Siruela, 2005  
495 pp.

#### LIBROS DE CONSULTA

*Diccionario de Retórica y Poética*  
Berinstain Helena  
México, Ed. Porrúa, 2003  
520 pp.

*Diccionario VOX Latíno-español, Español-Latino*  
Barcelona, Ed. Larousse, 2010

*Diccionario de filosofía*  
Abbagnano Nicola  
México, FCE, 1992  
1206 pp.