



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

**LA PROPUESTA MORAL DE SÉNECA COMO CONSUELO
PARA LOS MALESTARES DEL ALMA DEL INDIVIDUO
EN LA ACTUALIDAD**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN FILOSOFÍA**

PRESENTA

KARINA CALDIÑO CEDILLO



**TUTOR:
DR. MARIO MAGALLÓN ANAYA**

CIUDAD UNIVERSITARIA, CDMX, 2018



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 mi maestro,
Mario Magallón Anaya,
con cariño y admiración*

AGRADECIMIENTOS

A Ulises, mi compañero de vida, por estar a mi lado en las noches de trabajo y escuchar mis ideas hasta el cansancio; porque gracias a su apoyo pude regresar al camino de la filosofía. ¡Gracias, amor, por compartir tanto conmigo!

A mis abuelos, Sabás (†) y Vicenta, porque gracias a sus cuidados y enseñanzas durante toda mi niñez soy lo que soy y estoy donde estoy ahora.

A mi madre por sentar en mí el sentido de compromiso y responsabilidad; porque gracias a ella aprendí que, aún a pesar de las circunstancias, la función debe continuar.

A mi hermano, por acompañarme y hacerme reír con sus ocurrencias durante mis jornadas de trabajo, aún en la distancia; y a Melchor, por adoptarme y apoyarme en mi formación académica mientras viví con ellos en familia.

A Isaías Palacios por confiar en mí y ofrecerme su apoyo incondicional desde el primer momento en el que la vida cruzó nuestros caminos; pero sobre todo, por brindarme su amistad sincera y tener siempre un abrazo para mí.

Al Dr. Mario Magallón, por aceptarme como tesista y confiar en mí y en mi proyecto, aún sin conocerme. Pero especialmente, por enseñarme que la filosofía no tiene que ser tan seria, ni exclusiva de los intelectuales.

A todas y cada una de las personas que conforman el proyecto PAPIIT-DGAPA-UNAM, *La modernidad alternativa radical en nuestra América* [IN400717], por apoyarme a lo largo de mi investigación, no sólo en lo académico, sino también emocional.

Finalmente, pero no por ello menos importante, a la banda perruna (Pachorro, Drilo, Diza y Gordito) porque son los que más padecieron mis horas de trabajo y fueron pacientes, porque a pesar de todo, no dejaron de compartir su cariño conmigo.

ÍNDICE

Introducción	1
1. La propuesta moral de Séneca	
1.1 Séneca y su contexto	5
1.1.1 La filosofía helenística	6
1.1.2 La escuela estoica	9
1.1.3 Ética estoica	11
1.2 El proyecto moral de Séneca	
1.2.1 La vida de Séneca	15
1.2.2 Séneca y la vida feliz	20
1.2.3 Del malestar a la serenidad	29
2. Los malestares del individuo en la actualidad	
2.1 En busca de la vida plena	36
2.2 Ansiedad por el tiempo	40
2.3 Vivir para trabajar	46
2.4 Del consumo al consumismo	52
2.5 El malestar del individuo en la actualidad	59
3. La pertinencia de la propuesta moral de Séneca	
3.1 Un malestar compartido	65
3.2 Diferentes épocas, circunstancias analógicamente similares	69
3.3 El hombre: muchas cualidades y un solo ser ontológico	73
3.4 La felicidad es una misma	77
Conclusiones	84
Bibliografía	89

*Levantarse temprano porque tienen mucho que hacer
y acostarse temprano porque tienen muy poco que pensar...*

Oscar Wilde

INTRODUCCIÓN

El mundo atraviesa por un período de crisis cada vez más preocupante. No hay día en el que no se escuche hablar de crisis económica, política, social, etc. La sociedad de nuestro tiempo está atravesando por un período caracterizado por cambios bruscos en las distintas esferas de la vida; un período de incertidumbre que no parece tener fin y que está afectando de forma importante la vida de cada uno de los miembros de la sociedad.

El mundo se encuentra inmerso en un estado de decadencia, y esto ha provocado que las condiciones de vida para el hombre sean cada vez más precarias, que su futuro sea incierto. La “nueva” flexibilidad laboral, el sinfín de “necesidades falsas” por satisfacer, la rapidez con la que se vive en la actualidad y la negación del ocio, han provocado que el hombre viva frustrado, enojado, confundido y saturado. Son tantas las exigencias que la vida le impone que apenas y tiene tiempo para cuidar de sí mismo. De ahí que el vivir, o mejor dicho el sobrevivir, resulta una tarea cada vez más compleja. Quizá por ello, hablar de *la buena vida* en la actualidad resulta casi utópico. El ser humano se ha alienado, se ha ocupado del ne-gocio, la acumulación y la competencia, pero se ha olvidado de sí mismo y sus necesidades; sus circunstancias lo han enfermado. Empero, aún cuando el panorama se presenta cada vez más oscuro, parece haber una luz al final del camino, una posible respuesta a los malestares que hoy día aquejan al hombre.

Esa respuesta proviene de un pensador nacido hace algunos siglos atrás en Córdoba, España; su nombre es Séneca (4 a.C. - 65 d.C). Un filósofo que, dadas las dificultades de su época, se dio a la tarea de construir una filosofía de la serenidad capaz ofrecer a las personas herramientas para soportar las contrariedades de la vida diaria. Y aún cuando la distancia entre el período en el que Séneca habitó y el nuestro es muy grande, su propuesta parece tener vigencia en la actualidad. Pero, ¿pueden ser aplicables las enseñanzas del filósofo para la sociedad actual?, ¿pueden ayudar al hombre a consolar el malestar que hoy le aqueja?

El presente trabajo tiene por objetivo mostrar que las enseñanzas morales de Séneca pueden servir como consuelo para los malestares del alma del individuo en la actualidad. Para ello, se analizará su proyecto moral de forma detallada, a fin de encontrar elementos

que ayuden a sustentar esta tesis. No con la finalidad de sostener que su filosofía funge a manera de receta milagrosa para los malestares del hombre, sino para mostrar que su pensamiento puede ser contemporizado y que sus enseñanzas, pese a la distancia temporal, pueden ayudarnos a resolver algunos de nuestros problemas hoy.

Por tal motivo y para tener mayor claridad sobre el tema, el trabajo se ha dividido en cuatro capítulos:

En el primer capítulo se analiza a detalle el proyecto moral del pensador cordobés, a fin de identificar los elementos de ésta que constituyen su filosofía de la serenidad. Empero, para entender mejor su propuesta, se presenta a manera de introducción un esbozo de la situación histórico-social de su época, así como los fundamentos del estoicismo, que es la doctrina a la cual se adscribe su pensamiento. Enseguida, y antes de entrar de lleno con el análisis de su propuesta filosófica, se ofrece una reseña de la apasionante vida de Séneca. Y aunque este análisis previo puede parecer extenso, resulta necesario porque como se verá a lo largo del trabajo, tanto su contexto como algunos aspectos de su vida, fueron determinantes para la construcción de su filosofía moral.

Una vez revisado esto, se procede a la exposición de la propuesta moral senequiana. Propuesta que surge como respuesta a la crisis que atravesaba la sociedad de aquella época y que buscaba consolar a las personas, quienes se enfrentaban a una situación de incertidumbre, ansiedad y frustración. Razón por la cual, como se verá, la propuesta de Séneca se muestra como un proyecto de talante pedagógico, cuyo interés era formar hombres capaces de afrontar las dificultades de la vida con serenidad; lo que interesaba al cordobés era ofrecer a sus congéneres herramientas para superar los infortunios de la vida a través del arte de la imperturbabilidad (*apatheia*), cuyo fundamento es el autoconocimiento y el cuidado de sí.

El segundo capítulo está dedicado a explicar el origen de los malestares que perturban el ánimo del individuo en la actualidad; un estado de desazón similar al que padecían las personas en el tiempo de Séneca. Malestar que parece ser el resultado de una serie de fenómenos que son producto de la misma sociedad, y que por ende influyen de manera inevitable en las personas. El primero de estos es la ansiedad por el tiempo y alude a los ritmos tan acelerados a los que hoy día se enfrenta el hombre. Vivimos en un tiempo

que no acepta pausas y que nos exige cada día vivir más de prisa para cumplir con todas las tareas que se nos asignan. El segundo es el exceso de trabajo, un fenómeno que ha provocado que las personas tengan menos tiempo para el ocio, para convivir con los otros, para cuidar a sí mismas; lo cual, aunado a las condiciones laborales actuales, ha desembocado en estrés, ansiedad, enojo y frustración en las personas. Finalmente, el consumismo, un fenómeno que ha marcado al hombre al grado de definirlo, pues “el consumir” se ha convertido en la razón de ser para muchos, en la fuente de su felicidad. Hoy en día, la gente piensa que su felicidad depende del número de objetos y experiencias que posee, por lo que se desvive en el trabajo para obtener el dinero que le permitirá comprar, poseer, pertenecer.

Todos y cada uno de estos fenómenos han provocado que el hombre se encuentre inmerso en un estado de alienación que parece no tener salida; un estado de extrañamiento consigo mismo y con los otros que le provoca angustia, estrés y le coloca en estado de frustración constante. Un malestar que no es sino el resultado de una vida carente de reflexión, de la negación del ocio que es tan natural en el hombre, aún cuando se le ha hecho creer lo contrario.

Finalmente y a manera de síntesis, el tercer capítulo presenta de forma comparativa la situación histórico-social que se vivió durante el helenismo *versus* la realidad actual, a fin de mostrar las semejanzas existentes entre las condiciones de vida de las personas que habitaron el mundo en el tiempo de Séneca y las de la sociedad de nuestros días. Asimismo, se intenta reconstruir la condición del hombre del helenismo con el propósito de confrontarla con la del individuo en la actualidad en busca de similitudes. Lo anterior, con la intención de tener elementos que me permitan mostrar que existen muchas semejanzas y analogías entre la sociedad de aquella época y la nuestra, que el hombre del helenismo se sentía tan perturbado como el individuo de la actualidad y que su contexto histórico-social no era tan distinto. Y que aún cuando existe una separación temporal tan drástica entre ellos, los problemas que le aquejaban parecen ser muy parecidos a los problemas que hoy día nos aturden.

Por último y a manera de conclusión, se ofrecen una serie de argumentos que pretenden dar razones por las cuales resulta importante volver a la propuesta del filósofo

cordobés hoy día. Justificar que, a pesar de la distancia temporal, no es descabellado recurrir a las enseñanzas de filósofo para aminorar el malestar de nuestro ánimo neurotizado.

El hombre de nuestra época es amigo de todos, pero enemigo de sí mismo. Está tan alejado de sí mismo que no reconoce el origen de su malestar y busca aminorarlo con cosas que vienen del exterior. No obstante, al no alcanzar el alivio deseado, su dolencia aumenta al grado convertirse en un estado frustración constante. Vivimos angustiados por el tiempo, la competencia nos ahoga y el estrés es nuestro eterno compañero. La propuesta de Séneca aparece como una invitación a la serenidad, a la armonía con nosotros mismos, con los otros, con lo otro. Se trata de una propuesta que nos invita a volver a ser dueños de nosotros mismos.

1. LA PROPUESTA MORAL DE SÉNECA

1.1 Séneca y su contexto

Sin duda alguna la vida de Séneca resulta seductora. Su condición enfermiza desde muy joven, sus importantes ascensos en la política y su lamentable muerte hablan de una vida trágica. A lo largo del presente apartado intentaré destacar los aspectos más sobresalientes de la vida de Séneca y su obra, para finalmente poder analizar de manera breve, pero precisa, su propuesta moral.

El pensamiento de Séneca se desarrolló durante el proceso de decadencia y hundimiento del mundo antiguo grecorromano, mismo que se caracterizó por la pérdida de la autonomía de los Estados griegos y la aparición, desarrollo y ocaso de los grandes imperios. De ahí que su propuesta surja como una especie de respuesta a las inquietudes que aturdían al hombre¹ de aquella época, quien debido a los cambios que afrontaba en aquel entonces, se percibía como un ser abandonado por la *polis* que alguna vez lo abrigó. Un hombre que, de ahora en adelante, sería un ser autosuficiente, cuya principal preocupación sería su propio cuidado.

Es por ello que tanto Séneca como el resto de los filósofos de la época, se dieron a la tarea de encontrar y ofrecer respuestas a esta nueva situación del hombre que se encontraba en crisis. Tal vez por ello los escritos senequianos versan sobre la enfermedad, la muerte y el destierro; temas que, de algún modo, aludían a la situación de su época.

Empero, el estoicismo del filósofo cordobés es un poco particular pues, aunque al igual que el resto de los estoicos, fue defensor del cosmopolitismo y censor de las pasiones humanas, sus preocupaciones e intereses no se ajustan al molde estoico en sentido estricto. Así, mientras que para la mayoría de los estoicos, la física, las causas o el panteísmo eran considerados temas muy importantes; para Séneca, en cambio, resultaba de mayor importancia la ética, la búsqueda de la virtud y la práctica de la libertad. Quizá por

¹ A lo largo de este trabajo utilizaré indistintamente el término “hombre” o “ser humano”, no en términos de género ni de manera exclusiva, sino haciendo referencia a la clasificación categórica que hizo Aristóteles en *Los primeros analíticos*. De igual forma, usaré el término individuo, casi como sinónimo de hombre, como sujeto cartesiano, haciendo un poco de referencia a la figura que surge en la modernidad, pero sin hacer demasiada alusión directa a la propuesta política.

ello, la mayor parte de su proyecto moral se centra en la formación de un nuevo hombre, capaz de afrontar las dificultades de la época y las inquietudes que le aturdíán.

La propuesta moral de Séneca tiene como fundamento la oposición al placer y a las riquezas, el mantenimiento de la entereza ante el infortunio y la coronación de todo acto humano con el tesoro de la libertad. Para él, lo más importante era hallar y cultivar la riqueza que radica en la interioridad y hacer de la virtud el camino hacia la felicidad; de ahí que moderar los deseos, tomar conciencia de la espiritualidad del alma, confiar en los dioses, procurar el *bien común* como una necesidad que se deriva de la naturaleza social del ser humano y aprender a prepararse para la muerte, resultaran indispensables dentro de su proyecto moral.

Asimismo, la filosofía senequiana se basa en la búsqueda de la conciliación de las grandes verdades dispersas en sistemas teóricos distintos, y aunque Séneca no admite la adscripción servil a ninguna doctrina de escuela o secta, tampoco niega poseer influencia de algunos filósofos.

La vida de Séneca estuvo llena de altibajos y no cabe la menor duda de que se trató de una existencia dramática. No obstante, para tener una mejor comprensión de la propuesta del filósofo cordobés y poder entender sus posibles motivaciones, resulta necesario revisar el contexto en el que se desarrolló su pensamiento. Lo cual permitirá identificar algunas de las similitudes existentes entre la sociedad durante la época de Séneca y la nuestra.

1.1.1 La filosofía helenística

Tras la victoria de Filipo II en el año 338 a. C., contra Tebas y Atenas, en Queronea, se estableció la supremacía macedonia y, con ello, el inicio de la decadencia de la *polis* griega². Y es que, a raíz del derrumbe político de Grecia, su modelo democrático fue reemplazado por un orden monárquico que vino acompañado por el establecimiento de un

² Cfr. Landa, Josu, *Éticas de crisis: cinismo, epicureísmo, estoicismo*, Pliego filosofía, Universidad de Guanajuato, México, 2012, p. 29.

estado de guerra permanente que, evidentemente, afectó el orden cultural de Atenas.

Factores como el debilitamiento de la sociedad civil, cuyo soporte se encontraba en los ciudadanos libres; la reducción de la vida democrática a su mínima expresión, que se vio desplazada por el orden político monárquico; y la prevalencia de la inestabilidad social y política, que se dio a raíz de la muerte de Alejandro de Macedonia³, fueron los detonantes del período de crisis de la *polis* ateniense.

La filosofía también se vio afectada con estos sucesos y su objeto de atención cambió; en adelante, ya no sería la *polis* el centro de interés para ésta, sino el individuo, el hombre. Y es que, debido a la crisis que enfrentaba la *polis*, el individuo quedó desterrado, abandonado y huérfano de valores. A partir de ese momento, ya no sería el espacio público el que garantizaría la realización de los hombres, sino que ahora sería el mismo individuo el responsable de su propia realización. Por ello es que ya no interesa a la filosofía y al filósofo el vínculo entre el individuo y la *polis*, sino más bien la relación del individuo con el orden de la *physis*, entendida como naturaleza, armonía. Lo anterior dio origen a una nueva filosofía, cuyo interés central sería ese nuevo hombre radicalmente autónomo y moralmente autárquico.

A este conjunto de alteraciones sociales, políticas y culturales que se presentaron en Grecia se le conocerá como *helenismo* o *época helenística*. Un período que inicia con la muerte de Alejandro Magno en el año 323 a. C. y culmina con la adhesión de Egipto al imperio Romano, en el año 30 d. C.⁴

Fue en medio del fragor helenístico que cínicos, epicúreos, escépticos y estoicos surgen como escuelas filosóficas que buscaban dar respuesta a las perturbaciones morales y espirituales del hombre de aquel entonces, quien se encontraba sometido a la incertidumbre y se sentía agobiado por temores de toda índole. Doctrinas que se caracterizaron por mostrar un gran interés en el desarrollo de una actitud de imperturbabilidad y paz interior en los hombres, del cultivo de la vida teórica propuesta por Sócrates, cuyo fundamento

3 Alejandro de Macedonia, hijo de Filipo II, se interesó mucho en realizar diversas gestas en contra del imperio persa y a favor de la anexión imperial de grandes territorios de Asia, de ahí que durante su período de gobierno se diera una gran difusión de la cultura helenística. Lo anterior, favoreció la expansión del imperio y el desarrollo de algunos sucesos como: el intercambio mercantil a nivel global, el surgimiento de una visión cosmopolita del mundo y el desarrollo de centros culturales nuevos, muy similares a los de Atenas, como lo fue el caso de Alejandría.

4 *Cfr.* Landa, Josu, *op. cit.*, p. 30.

principal era la reflexión, así como por el establecimiento de una relación de armonía entre el hombre, su naturaleza y la naturaleza.

Características que han sido criticadas por algunos estudiosos quienes, al considerarlas como propias del budismo o del pensamiento zen, las encasillan como poco serias o que carecen de rigor académico. Empero, todo esto tiene una razón de ser, y es que debido a la difusión de lo helenístico, derivado de los grandes viajes emprendidos por Alejandro Magno, se estableció un diálogo entre los filósofos que acompañaban a los ejércitos de éste y los *gimnosofistas* o sabios practicantes de ejercicios yóguicos que se encontraron en la India. De ahí que sea perceptible la influencia de éstos en las escuelas helenísticas como lo refiere Josu Landa:

Anaxarco de Abdera y su discípulo Pirrón de Elide, por caso, reconocieron en los ascetas hindúes, jainas y budistas, con quienes se relacionaron, una vida libre de convenciones, un apego estricto a la Naturaleza, una actitud de indiferencia ante todo valor, un estado de imperturbabilidad y paz interior y demás valores y virtudes afines.⁵

En este pequeño párrafo, es posible vislumbrar indicios de algunas de las características propias de la filosofía helenística y de conceptos como la indiferencia ante la riqueza, la búsqueda de la paz interior y el apego a la naturaleza, mismos que serán centrales dentro de la construcción de los nuevos sistemas filosóficos, principalmente de la ética.

Así, por las características del pensamiento de éstas doctrinas y por el momento histórico en el que surgieron –un período de incertidumbre–, son denominadas éticas de crisis. Aunque por su naturaleza, quizá sea prudente también llamarlas éticas de la serenidad, como ha optado por hacerlo Gabriel Schutz. Y es que, sin duda alguna, dichas éticas fueron una especie de salvación para todos aquellos hombres que se encontraban a la deriva en aquel tiempo, pero también una invitación a mantenerse serenos aún a pesar de las circunstancias.

5 *Ibid.*, p. 31.

Hombres que, si analizamos de manera más empática, eran muy similares a nosotros en términos cualitativos; pues se enfrentaban a conflictos religiosos, políticos y económicos, muy parecidos a los que hoy se enfrenta el hombre. Es por ello, que aunque su realidad se encuentre muy distante a nosotros, en términos de espacio y tiempo, pareciera que compartimos mucho con ellos.

Las éticas helenísticas refieren a un sistema de interpretaciones del mundo, prescripciones prácticas y actos morales destinados a que la persona pueda realizarse a plenitud, aún cuando se encuentre en medio de sucesivas crisis, zozobras y situaciones caóticas propias de la decadencia. Se trata de sistemas que procuran articular el *êthos* de cada quien, con miras a alcanzar la *buena vida* incluso en la atmósfera social, política, moral y cultural más hostil, destructiva, inestable e incierta⁶.

Todas y cada una de ellas hicieron aportaciones importantes y su estudio resulta interesante; sin embargo, para los fines de esta investigación me centraré en una doctrina en específico: el estoicismo. Una corriente filosófica que se caracterizó por el cultivo de la imperturbabilidad del hombre mediante el buen manejo de las pasiones y el autoconocimiento; y que además fue adoptada por Séneca, cuyo pensamiento es el eje central de este trabajo.

1.1.2 La escuela estoica

En el año 300 a. C. empieza a tomar forma una nueva escuela filosófica en el pórtico de un edificio conocido como 'Pesianaktios', situado en el lado norte del Ágora de Atenas. Se trataba de un espacio público adornado con pinturas de Polignoto, Micón y Paneo, razón por la cual se le conoció como *Stoá poikilé* o 'Pórtico pintado'⁷. En dicho sitio, un grupo de filósofos, encabezado por Zenón de Citio, se reunían para impartir y debatir sus doctrinas; de ahí que éstos recibieran el nombre de estoicos.

⁶ Cfr. *Íbid.*, pp. 23-25.

⁷ *Íbid.*, p. 253.

La filosofía estoica se va a centrar en tres postulados principalmente: el primero, la afirmación de una libertad moral; el segundo, se considera que existe una ley natural; y el tercero, la necesidad de la formación de una sociedad universal. En lo que refiere a la libertad, la concepción estoica aludía a una libertad de orden interno, misma que llegaba a poseerse una vez que se lograba el dominio de las pasiones. La existencia de una ley natural estaba asociada a la obediencia de una máxima adjudicada a Zenón, la cual ordenaba “vivir conforme a la naturaleza”; es decir, que el hombre debe aprender a vivir en armonía con su propia naturaleza y con la naturaleza del universo, pues ésta no puede equivocarse. Finalmente, para los estoicos el hombre no es un ser aislado sino que forma parte de un todo, por lo que ha de reconocerse como un ser comunitario; y en consecuencia, como un hombre cosmopolita.

La escuela estoica, suele dividirse en tres etapas: el estoicismo antiguo, el estoicismo medio y el estoicismo tardío.

El estoicismo antiguo comprende la fundación de la escuela estoica y la fijación de sus cimientos teóricos; sus principales representantes son: Zenón de Citio, Crisipo de Solos y Cleantes. Posteriormente, el estoicismo medio inicia a finales del siglo III a. C. con la muerte de Crisipo y abarca todo el siglo II y parte del I a. C. Sus representantes más importantes son: Panecio de Rodas y Posidonio de Apamea.⁸ Finalmente, el estoicismo nuevo o tardío que inicia hacia mediados del siglo I de nuestra era y concluye en el siglo II. Un período que se caracterizó por ser una etapa cuya principal característica fue el interés que tuvieron los filósofos de este período en sistematizar y divulgar la dimensión práctica del estoicismo. Los representantes de éste período van de Séneca a Marco Aurelio, pasando por Epicteto.

El sistema estoico constaba de tres partes: la ética, la física y la lógica. La física era la ciencia de la *physis* en su modo de realidad sustancial; mientras que la lógica era la ciencia de la *physis* en su aspecto de principio estructurado de lo real; y la ética, por su parte, era la ciencia de la *physis* en su forma de *êthos*, dispuesto para conformarse

⁸ Es durante esta etapa que la escuela se expande entre los políticos, potentados, militares e intelectuales romanos, así como en algunos sectores de los estratos más desfavorecidos de la sociedad, incluyendo los esclavos. Cabe mencionar que durante el estoicismo medio, se desvirtuó el sistema erigido por Zenón y Crisipo, de alguna forma; por lo que se procuró combinarlo con proposiciones filosóficas procedentes de otras formaciones teóricas como el platonismo y el aristotelismo. *Cfr.* Landa, Josu, *op. cit.*, p. 261.

“circularmente” con la *physis*, entendida como *logos* universal o realidad absoluta⁹.

Todos estos temas estaban configurados como partes de un todo y cada uno de ellos era fundamental dentro de su sistema. No obstante, y aunque todas las partes del sistema son importantes dentro de la doctrina estoica, dada la naturaleza de este trabajo, me concentraré únicamente en la ética estoica, de la cual hablaré en el siguiente apartado.

1.1.3 Ética estoica

Para los estoicos, al igual que para otros pensadores griegos antiguos y por supuesto, para Séneca, la pregunta de la ética no es “¿qué tipo de acciones son correctas?”, sino “¿qué tipo de persona debo ser?”, o “¿qué estilo de vida y lineamientos debo adoptar?”.¹⁰

El término “ética” se deriva del vocablo griego *êthos* y, entre otros significados, se puede entender como “carácter”.¹¹ De ahí que, para los estoicos, el tipo de persona que somos y el estilo de vida que decidimos adoptar tiene una incidencia inmediata en nuestras acciones, pues el carácter no se puede divorciar de la acción. Y dado que las acciones no se pueden divorciar del carácter, entonces, esto implica que si la preocupación central de la ética es la búsqueda de la mejor manera de vivir para el hombre, aún cuando ya se hayan establecido cuáles son las acciones correctas, todavía cabe preguntar si las acciones realizadas son las adecuadas para la mejor manera de vivir del hombre y, de ser así, por

9 *Ibid.*, p. 267.

10 Cfr. Sharples, R.W., *Estoicos, epicúreos y escépticos. Introducción a la filosofía helenística*, trad. Virginia Aguirre Muñóz, Instituto de Investigaciones Filosóficas, UNAM, México, 2009, p. 107.

11 La palabra *êthos* puede adquirir diversos sentidos. Significa en primer lugar “carácter”, pero no en sentido de expresión emocional psicológica, sino refiere al “carácter propio” de algo, sus características peculiares, su sello o marca distintiva. *Êthos* es así “modo de ser”, forma de existir, y señaladamente manera de estar en el mundo; de disponerse ante la realidad. La palabra remite a la actitud fundamental que el hombre tiene ante sí mismo y ante lo que no es sí mismo. Por otra parte, en su significado más arcaico, el *êthos* se refiere a “guarida”, refugio o morada; acepción que se conserva en el sentido de interioridad de ámbito interno de sí mismo en el que el hombre suele encontrar su fuerza propia, su fortaleza más preciada. *Êthos* también significa esa especie de “segunda naturaleza” (la naturaleza cultural y moral), que el hombre construye por encima de la mera naturaleza dada (la natural); expresa el poder de trascendencia que le caracteriza en su propia humanidad, de modo que el *êthos* corresponde a la humanización misma de la existencia. El *êthos* coincide con la forma de vida filosófica, es en el *êthos* donde se realiza el rasgo esencial de autoconciencia. González Juliana y Sagols Lizbeth, coord., *El êthos del filósofo*, FFyL, UNAM, México, 2002, p. 7.

qué.

Asimismo, la ética estoica es autorreferencial, pues el agente se interesa en la manera en que puede lograr una vida feliz y en cuál es el bien para él en relación con la comunidad. Y aunque esto actualmente resulta escandaloso, porque para el pensamiento moderno el preocuparse por uno mismo es catalogado como una práctica egoísta, lo cierto es que, a diferencia de lo que se piensa, el estoicismo alude a un proyecto comunitario como se verá más adelante.

Dentro de la filosofía estoica, la virtud por sí misma es suficiente para alcanzar la felicidad. De ahí que la única preocupación del hombre es comportarse de manera virtuosa, pero ¿qué significa esto? Para los estoicos una vida virtuosa consiste en “vivir de acuerdo con la naturaleza”, lo cual quiere decir que el hombre tiene que aprender a vivir con la naturaleza del universo del que forma parte, pero también con su propia naturaleza humana en sentido cosmopolita. No obstante, dado que el conocimiento del hombre es limitado, éste debe aprender a guiarse por su propia naturaleza y cuando las cosas no sucedan de la manera esperada, ha de aceptar tal designio de la naturaleza como lo mejor que podía ocurrir para él. Lo anterior, se debe a que ningún ser humano, ni siquiera el sabio estoico¹², puede prever todo lo que guarda el futuro, pues todos los hombres están sujetos al destino y a la providencia.

Los estoicos consideraban que todas las acciones de las personas son parte del nexo causal universal que es el destino, la providencia o Dios¹³ y, en igual medida, están predeterminadas como cualquier otro suceso. Sin embargo, aunque todas sus reacciones a influencias externas, a situaciones y a las impresiones que se producen en ellos están predeterminadas, no dejan de ser sus reacciones. Esto es, el destino establece tipos e inicios

12 Dentro de la ética estoica y, por ende, de la ética de Séneca también, es posible identificar tres figuras: el necio, el proficiente y el sabio. Por un lado, existe la oposición clara entre la figura del “necio” (*phaúlos*) y la figura del “sabio” (*sophós*); y por el otro, la figura del “proficiente” (*prokoptón*) que, como se verá más adelante, funge como el punto intermedio entre el necio y el sabio. Este último resulta una figura interesante, pues mientras que el necio y el sabio son figuras extremas, el proficiente representa a la mayoría de las personas en tanto que alude a una especie de aprendiz.

13 El Dios estoico no refiere al de los judíos ni el de los cristianos ni el de los musulmanes. El dios (*to theós*) del que hablan los estoicos no es un poder personificado que decide crear el universo de la nada. Por ello cuando usan la frase *to theós*, debe entenderse que el dios es *logos*, razón (equivalente a *noús*, inteligencia cósmica). El dios estoico es *fisis*, la realidad absoluta impersonal e indeterminada, que con su racionalidad intrínseca y su condición ígnea genera, forma, efectúa y absorbe todo lo que es. *Cfr.* Landa, Josu, *op.cit.*, pp. 270-271.

de causas en movimiento, pero los impulsos de la mente, las deliberaciones y las acciones de los individuos están regidos por la voluntad de cada persona y la naturaleza de su mente.

Cabe aclarar que lo anterior no significa que ciertas cosas estén predestinadas a suceder sin importar lo que alguien haga de antemano, sino que ciertos resultados y algunas acciones necesarias para producirlos están “co-destinados”¹⁴.

Luego, para la filosofía estoica, Dios o el destino ponen tareas a los mortales, pero serán éstos últimos quienes tendrán que elegir acertada o equivocadamente qué hacer en cada situación. Por tanto, no se trata de un determinismo radical, pues aún cuando existe una providencia que asigna ciertas tareas al hombre, siempre está la posibilidad de que éste actúe conforme a su voluntad individual y a su propia naturaleza. Pero, ¿qué significa entonces dejarnos guiar por nuestra propia naturaleza? Para entender mejor este punto es importante analizar el concepto de apropiación.

Los estoicos sostenían que el primer instinto de toda criatura recién nacida es el de la conservación; esto es, de cierto modo, el cuidado de sí mismo. Empero, conforme avanza el tiempo, el ser humano crece y va desarrollando su capacidad de *apropiación*; es decir, llega a reconocer de manera cabal lo que entraña su propia naturaleza y establece vínculos con otros seres humanos. Así, el ser humano llega a reconocer que es natural buscar ciertas cosas y evitar otras; y aunque esto es algo natural, es durante este proceso que llega a comprender que la naturaleza es quien establece la *apropiación* entre nosotros y las cosas, y no que nosotros nos apropiamos de ellas.

El hombre, pues, ha de aprender que en la vida existen cosas que dependen de él (sus estados mentales) y otras que no dependen de él; y que dentro de las últimas, existe lo preferible y lo no preferible. La salud y la riqueza son ejemplos del primer grupo; mientras que, la enfermedad y la pobreza, del segundo. Y aunque para la mayoría de los hombres estos son bienes y males, para el sabio estoico el único bien consiste en hacer las selecciones correctas entre los bienes externos (o lo que no depende de él) y en tratar de poner en práctica sus selecciones hasta donde le sea posible. Lo importante para el estoico es la acción en sí y no los resultados obtenidos de ella.

14 Cfr. Sharples, R.W., *op. cit.*, p. 100.

Luego, la virtud del sabio consiste en la posesión no sólo de juicios individuales verdaderos, sino de poseer la *verdad*. Y en tanto que la ética estoica afirma que los resultados de la acción son irrelevantes, el sabio no debe lamentarse pues todo lo que ocurre en el mundo es para bien aunque no siempre pueda entenderse el por qué o el cómo.

La ética estoica es una invitación a mantenernos serenos, aún a pesar de las circunstancias que tengamos que vivir, y eso es justamente lo que necesitamos hoy día: aprender a aceptar que el mundo no es perfecto y que no funciona conforme a nuestros deseos o necesidades. Vivimos en una época en la que resulta necesario que el hombre recupere el control de sí mismo y de su vida, que se apropie de sí mismo. Es necesario que aprenda a vivir en armonía con la naturaleza, con su naturaleza, cuidando de sí mismo; y que reconozca que la mayoría de las veces, su ansiedad proviene de situaciones que están fuera de su control, que su sufrimiento deriva de la desapropiación de sí mismo y de la apropiación de lo ajeno, de lo impropio. Debe aprender a convivir con el otro, con lo otro y con la naturaleza en armonía.

La propuesta ética de Séneca, a pesar de su antigüedad, parece ser aplicable en nuestros días. Y es que, en una época marcada por el estrés y el poder del dinero, el filósofo cordobés ofrece diferentes alternativas para aprender a afrontar con serenidad y sabiduría las distintas turbulencias de la vida.

En el siguiente apartado, ofreceré una pequeña reseña de su vida, a fin de conocer un poco más de la fascinante historia de este pensador y de tener más elementos que me permitan contextualizar su pensamiento.

1.2 El proyecto moral de Séneca

1.2.1 La vida de Séneca

Séneca nació en Córdoba¹⁵ en el año 4 a. C., en la provincia de Bética, en España. Su padre, Marco Anneo Séneca, fue un ilustre ciudadano romano que pertenecía a la nobleza ecuestre y a quien le apasionaba la retórica y la oratoria. Esta última, le abrió las puertas de la distinción social y de la carrera pública que siempre quiso. Asimismo, su valía personal, unida a la disponibilidad de un gran poder económico y el disfrute de amistades influyentes, le permitió introducirse en la clase gobernante romana. Su madre, Helvia, era bastante más joven que el padre de Séneca y procedía de un ilustre linaje de la Bética y al igual que su esposo, era una iniciada en el cultivo de las bellas letras. Tuvieron tres hijos: Lucio Anneo Novato, quien sería adoptado más adelante por el rétor Galión; Lucio Anneo Mela, padre del poeta épico Lucano; y Lucio Anneo Séneca, el filósofo.

El mayor de ellos, Lucio Anneo Novato, fue el más estimado por su pragmático padre, pues le atribuía más inteligencia que al segundo de sus hijos, Séneca, quien estaba más inclinado por la filosofía, una actividad que su padre detestaba por considerarla inútil para los asuntos de la administración pública y por su poca eficacia en lo que respecta al éxito político. Y es que, en aquella época, la retórica era considerada una actividad sublime y una herramienta intelectual muy valorada que favorecía el ascenso en la escala pública.

El padre de Séneca quería que sus hijos hicieran carrera en la vida pública, por lo que los envió a Roma para que aprendieran de aquellos a los que se les atribuía el don de la oratoria. Así, aún siendo muy joven, viaja a Roma hacia el final del reinado de Augusto.

Ya en Roma, Séneca, quien estaba muy familiarizado e influido por las obras de Virgilio y Cicerón conoció las doctrinas de Pitágoras y Sextio, a través de Soción de

¹⁵ Córdoba era una de las colonias más antiguas fundadas fuera de Italia, puesto que se remontaba a mediados del segundo siglo antes de nuestra era. Era considerada la ciudad más importante de la provincia de Bética porque en ella se encontraba, desde tiempos de César, un destacamento de dos unidades tácticas del ejército, que constituían su guarnición. Asimismo, allí residía el Consejo de la provincia, con todos sus órganos, especialmente los religiosos, que dependían de ella. La ciudad era muy afectada al régimen imperial, por lo que las relaciones con Roma eran constantes, y la cultura latina estaba allí muy presente y es que Córdoba ofrecía la imagen de una sociedad romana que ya no existía en la misma Roma. Grimal, Pierre, *Séneca o la conciencia del imperio*, trad. Jordi Terré, Ed. Gredos, Madrid, 2013, pp. 51-52.

Alejandría y del cínico Papirio Fabiano. No obstante, quien mayor influencia tuvo sobre él fue Átalo, un filósofo griego estoico muy admirado por el padre de Séneca.

El joven cordobés acudía con extraordinaria inquietud y docilidad a recibir las enseñanzas del austero Átalo, quien le motivaba en la búsqueda de lo justo y lo honesto. Asimismo, Séneca quedaba fascinado cuando el estoico ensalzaba y recomendaba la pobreza, a la vez que estigmatizaba los placeres y mostraba lo molesto y superfluo que resultaba lo no necesario; lo cual, para el joven, era signo de grandeza y de virtud. De ahí que Séneca se convirtió al estoicismo a los veinte años, filosofía que profesó hasta el último día de su vida.

Sin embargo, dado su estado de salud, delicado desde joven¹⁶, se vio obligado a buscar un clima mejor para vivir. Razón por la cual tuvo que mudarse unos años con su tía Helvia y su esposo Gayo Galerio, quien era prefecto de Egipto. Séneca permaneció allí seis años e inició su labor de escritor.

No fue sino hasta el año 31 que regresó a Roma, cuando Sejano, el favorito de Tiberio, había muerto. Hecho que favoreció el inicio de su ascenso político y funcional, de su carrera política, que inició en el año 33 al ser nombrado cuestor y posteriormente edil.

Desafortunadamente, el emperador Claudio, instigado por su primera esposa Mesalina, casi de inmediato trunció de forma provisional la carrera política de Séneca, cuando ordenó su destierro a Córcega en el año 41. El delito del que fue acusado fue el de haber mantenido relaciones adúlteras con Julia Livia, quien era sobrina del emperador. No obstante, tras ocho años de exilio, Séneca regresa a Roma a los cuarenta y nueve años de edad, gracias a Agripina, la segunda esposa de Claudio, quien obtuvo la gracia del perdón para el filósofo cuatro años antes de la muerte de éste.

Agripina veía en Séneca un potencial y magnífico consejero, un maestro de prestigio y una celebridad reconocida. Cualidades que le resultaban interesantes, pues buscaba en él no sólo un poderoso cómplice que seguramente odiaba a Claudio, sino también un magnífico preceptor para educar a su hijo Nerón. Era esto último lo que más interesaba a la esposa del emperador, pues aunque sí buscaba ganarse el reconocimiento y

¹⁶ Séneca se vio aquejado desde joven por una bronquitis crónica que terminó derivando en tuberculosis pulmonar.

la gratitud del pueblo, lo más importante era asegurarse de que el futuro emperador de Roma fuera Nerón y no Británico, el hijo del primer matrimonio de Claudio.

Para fortuna de Agripina, Nerón asciende al trono a los diecisiete años. Evento que entusiasmó a Séneca, quien tras haber estado con él desde los doce años como su mentor, pensó que éste joven, gracias a su formación filosófica, sabría poner fin al trágico ciclo político que atravesaba Roma en aquel entonces. Le parecía que con Nerón en el poder, podía advertirse la cercanía de un período social y político de mejora para el Imperio.

Eran tantas las esperanzas que el filósofo cordobés tenía en el joven que, en el año 56, se sintió motivado a escribir un tratado dirigido al propio emperador. Dicho tratado fue titulado *Sobre la clemencia*; un tratado en el que expuso no sólo su absoluta confianza en Nerón, sino que además, presentó la manera de rectificar la inercia de los errores que provenían del pasado y aconsejaba cómo proceder hacia un saneamiento del cesarismo.

Por lo que respecta a la administración interna, la organización del poder y las medidas legislativas adoptadas al inicio del reinado de Nerón, denotan gran influencia de Séneca; sin embargo, tuvo que pasar poco tiempo para que, el joven emperador, sacará a relucir su carácter caprichoso y comenzará a tomar decisiones no conforme a la razón, sino en función de sus deseos. Dicho cambio se vio reflejado no sólo en su gestión en Roma, sino también en sus relaciones con su familia y allegados.

Sus perturbaciones llegaron a un grado tan enfermo que, en el año 59, el frenético Nerón convocó de urgencia a Séneca y a Burro, a fin de informarles sobre tres asuntos de máxima importancia. En primer lugar, quería comunicarles que había fracasado en su intento de acabar con la vida de su madre Agripina; enseguida, señaló que el intento de asesinato obedecía a que le habían llegado noticias de que su madre preparaba una sublevación popular en su contra, a la vez que tramaba su asesinato; y finalmente, que la razón de la reunión era para pedirles que debía evitarse a toda costa y para siempre la más previsible venganza de su madre enfurecida, por lo que, de presentarse tal situación, no quedaba más opción que el asesinato de ella.

Ante estos avisos, tanto Burro como Séneca quedaron sorprendidos, sin embargo y aunque ninguno de los dos estuvo de acuerdo con las intenciones de asesinato del emperador, Agripina fue degollada tiempo después. Para mala fortuna de Burro y Séneca,

ambos fueron designados para dar la cara al pueblo ante los acontecimientos sucedidos. Burro fue el encargado de encarnar la versión oficial y de justificar los hechos ante la guardia pretoriana; mientras que a Séneca le correspondió aparecer como la voz de Nerón, para legitimar política y moralmente la acción del emperador.

Fue a partir de estos acontecimientos que la relación entre el emperador y el filósofo cambió. Tras la muerte de Agripina, quién lo había rescatado del exilio, Séneca quedó desalentado y se sentía poco comprometido interiormente. De hecho, fue entonces que comenzó a pensar en su retiro de la vida política. Empero, dada la personalidad neurótica, déspota y soberbia del emperador, el cordobés optó por no abandonar de forma inmediata sus funciones, sino que guardó silencio e inició lentamente la retirada hacia el exilio interior.

Es por ello que Séneca esperó cumplir sesenta años, para así poder acogerse a las normas que le permitían abandonar su cargo de senador. Y, aunque no podía renunciar a sus obligaciones de amigo del emperador sin una causa razonable y sin la aprobación expresa de éste, sí podía dejar su vida política. No obstante, intenta alejarse una vez más en junio del año 62, bajo el argumento de que deseaba consagrarse por entero y de forma tranquila e inalterable a la reflexión filosófica en un retiro fecundo. Desgraciadamente, Nerón denegó la petición una vez más.

El año 65 fue definitivo para el filósofo cordobés y es que, a Nerón le llegaron rumores acerca de una conspiración en su contra a cargo de sus propios oficiales de la guardia, de senadores y de algunos nobles. Hecho que desató la furia del emperador, quien se dio a la tarea de encontrar a los culpables. Fue Pisón quién encabezó el movimiento y también el que al ser interrogado señaló a Séneca como uno de los culpables, lo cual era falso. Sin embargo, sus palabras fueron suficientes para el déspota emperador, quien enseguida envió al tributo con Séneca para confirmar lo dicho por Pisón.

Séneca se encontraba en su casa al caer la tarde cuando llegó el tributo a buscarlo, cenaba en compañía de sus amigos y su esposa Pompeya Paulina. El filósofo al recibir las noticias, negó de forma serena su implicación en el complot; pero su distante templanza fue interpretada por el tributo como arrogancia, lo cual contribuyó a su final.

El tributo dijo a Nerón no haber observado en el cordobés ningún signo de temor ni señal alguna de tristeza y que su semblante permaneció imperturbable. Para mala suerte del cordobés, estas palabras bastaron al soberbio emperador para convencerse de la culpabilidad de su antiguo preceptor, por lo que ordenó a Séneca acabar con su vida.

Séneca recibió las órdenes sin ningún signo de turbación y en perfecta calma. Fue entonces que procedió a cortar las venas de sus brazos, pero como la sangre fluía tan lentamente decidió abrirse también las venas de los muslos y las pantorrillas. No obstante, se desangraba tan lentamente que pidió a sus amigos que le trajeran el veneno que ya tenía preparado: cicuta. En efecto, el filósofo eligió la misma planta de zumo venenoso que dio muerte a Sócrates. Séneca bebió la preparación, pero el efecto esperado no se produjo, pues sus miembros estaban ya tan fríos que el veneno no se esparcía por su cuerpo. Fue en ese momento que ordenó se le introdujese en un baño caliente, donde por fin el vapor lo ahogó y su vida llegó a su fin.

Sin duda alguna, la vida de Séneca fue dramática, pero quizá fue eso precisamente lo que favoreció al desarrollo de su pensamiento. Y es que, si se revisa con calma su obra, es posible vislumbrar en ella una serie de propuestas que el filósofo parece ofrecer, a guisa de respuesta, a los problemas que le aquejaban a él y a la sociedad de su época. Ya sea en forma de diálogo, de consolación, tragedia o epístola, la obra de Séneca muestra el gran interés que tenía en el desarrollo moral del hombre y en la construcción de un proyecto pedagógico.

Y aunque no se interesó tanto en la lógica o en la física, como lo hicieron otros estoicos, sí mostró gran interés y compromiso hacia la ética. Su compromiso fue tal que, aún en el lecho de muerte, al no permitírsele hacer ajuste alguno en su testamento, Séneca declaró en voz alta para sus amigos que les dejaba al menos el único bien que le restaba, el más bello de todos: su propia manera de vivir y sus enseñanzas; es decir, la imagen de su vida. ¡Qué legado más grande que ese!

1.2.2 Séneca y la vida feliz

Sin importar la época en que se encuentre el hombre, la búsqueda de la vida feliz parece ser algo más que un anhelo generacional. De ahí que pensadores de la talla de Séneca hayan dedicado una parte importante de su vida al estudio de este tema y como muestra basta un pequeño párrafo extraído de la obra del filósofo:

Todos, hermano Gabón, quieren vivir felizmente, pero a la hora de distinguir qué es lo que hace feliz la vida se hallan a oscuras; y hasta tal punto no es fácil conseguir una vida feliz que todo el mundo se aparta de ella tanto más lejos cuanto más impetuosamente se lanza a ella, si se ha equivocado de camino; cuando éste lleva en dirección opuesta, la velocidad misma es motivo de un mayor distanciamiento.¹⁷

Tales son las palabras con las que Séneca inicia el diálogo llamado *Sobre la vida feliz*. Un diálogo que permite ver el interés que tenía el ilustre cordobés en el tema, al cual dedicó gran parte de su obra moral. Y es que la búsqueda de vida feliz o de la vida serena, como él la llamaba, sin duda alguna formaba parte fundamental de su proyecto moral; pues para él, la búsqueda de la vida feliz no era un anhelo caprichoso, sino un deseo natural del hombre. Tal vez por ello, siglos después, el anhelo sigue vigente en el hombre, pues como sostiene el mismo filósofo: la felicidad es una sola¹⁸.

No obstante, en este pequeño párrafo también parece advertirnos que la búsqueda de la vida feliz no es tarea sencilla y no porque el camino esté lleno de obstáculos insuperables para los hombres, sino porque la mayoría de los hombres carecen de una noción de vida plena. De hecho, la mayoría suele construir su idea de felicidad en función de los otros y eso, a la larga, suele confundirlo. Así, aunque muchos se lanzan en la búsqueda de la vida feliz, suelen hacerlo a ciegas, buscan sin saber lo que están buscando; de ahí que pocos lo logren.

17 Séneca, Lucio Anneo, “Sobre la vida feliz” en *Consolaciones, diálogos, Epístolas morales a Lucilo*, Ed. Gredos, trad. Juan Mariné Isidro, Barcelona, 2014, 1, 1.

18 *Id.*, “Epístolas morales a Lucilo” en *Consolaciones, diálogos, Epístolas morales a Lucilo*, Ed. Gredos, trad. Juan Mariné Isidro, Barcelona, 2014, Libro XI, Epístola 85, 22.

Por ello, antes de emprender el viaje, es importante tener bien claro qué es lo que se pretende, pues la búsqueda será más difícil si se hace de forma apasionada y sin un camino bien trazado. Lo mejor, aconseja Séneca, es trazar un camino recto desde el inicio, pues así será más sencillo para el hombre darse cuenta de sus progresos y podrá percatarse de lo cerca que se encuentra de su deseo natural conforme avanza. De lo contrario, el individuo puede desesperarse al pensar que su anhelo jamás será alcanzado y abandonará el proyecto antes de tiempo.

Una vez que se ha establecido hacia dónde se quiere ir y por dónde caminar, el siguiente consejo que da el filósofo, es conseguir un guía que le sirva de compañía durante su camino hacia la tan anhelada felicidad. Sin embargo, aclara, este guía ha de ser alguien con experiencia y debe conocer bien los lugares hacia dónde se dirigen, así como el camino más adecuado, pues a diferencia de otros viajes, donde los otros pueden ayudarnos en caso de estar extraviados, éste es un viaje cuyo sendero ha de estar bien definido, ya que el camino más usual y frecuentado suele ser el más engañoso.¹⁹

Es por ello que se debe evitar seguir a los que van delante a modo de rebaño, pues éstos le pueden conducir por el camino equivocado. Y nada enreda más en desgracias al hombre, dice Séneca, que el hecho de amoldarse a la opinión común, aceptando como lo mejor aquello que ha aprobado la mayoría; pues, la sociedad no suele vivir según la razón sino según la imitación²⁰. Por eso, cuando se trata de la vida feliz, suele ser un error actuar conforme a la mayoría, pues si lo que se pretende alcanzar es la plenitud, no se debe buscar ni lo más usual ni lo que aprueba el mundo, sino lo que realmente pone al hombre en posesión de la dicha.

Tampoco es aconsejable que el hombre se fie de sus sentidos, pues éstos pueden engañarle al momento de distinguir entre lo verdadero y lo falso, sobre todo si éste aún no es capaz de detenerse a evaluar cada una de las representaciones que aparecen ante sus sentidos. Por ello, lo mejor para alcanzar la serenidad es dejar que sea el espíritu quien encuentre su propio bien²¹; sólo él es capaz de confesarse y sondearse a sí mismo, de decirse la verdad.

19 Cfr. Séneca, Lucio Anneo, "Sobre la vida feliz" ..., *op. cit.*, 1, 2-3.

20 Cfr. *Ibid.*, 1, 4.

21 Cfr. *Ibid.*, 2, 2.

Hasta aquí pareciera que la búsqueda de la vida feliz es un proyecto ambicioso y harto complejo, en tanto que se trata de encontrar algo bueno no sólo en apariencia, sino consistente y perdurable, algo que es bello por su cualidad de oculto. No obstante, eso que se busca

No está situado lejos: se encontrará, sólo hace falta saber adónde alargar la mano; en realidad, como entre tinieblas, pasamos de largo lo que tenemos a nuestro lado, al tiempo que chocamos precisamente contra lo que ansiamos.²²

Así, parece que la complicación no radica en el objeto que se desea alcanzar, sino en el hombre mismo, quien al no saber lo que busca, suelen confundirle tanto la sociedad como sus propios sentidos. En otras palabras, se lanza a buscar la vida feliz cuando ni siquiera sabe qué significa eso; pues ha vivido tanto tiempo escuchando y obedeciendo a los otros, que ha perdido la capacidad de escucharse a sí mismo y de construir su propio concepto de vida feliz. De ahí que su espíritu le reclame:

Con muchos he mantenido enemistades y del odio he pasado a las buenas relaciones, si es que hay buenas relaciones entre malvados: de mí mismo todavía no soy amigo.²³

Por ello, lo más aconsejable es que el individuo pase por alto las opiniones ajenas y confíe más en sí mismo, pues como ya se mencionó, cuando de buscar la felicidad se trata, lo mejor es escuchar sólo la propia opinión. Lo mejor es estar atento y mantenerse fijo en el camino trazado, aún cuando las voces de los otros nos aconsejen lo contrario. Nos perdemos por el ejemplo de los demás; nos curaremos sólo con que nos separemos del montón.²⁴

De lo que se trata es de dejarse guiar por la razón y no por la pasión, como lo hace la mayoría. Sólo el recto juicio guiará al hombre a la felicidad, sostiene Séneca. Por ende,

²² *Ibid.*, 2, 3.

²³ *Ibid.*, 2, 2,3.

²⁴ *Ibid.*, 1,4.

Feliz (...) es el dotado de recto juicio; feliz el que se contenta con lo presente, sea lo que sea, y el que aprecia sus bienes; feliz es aquel a quien la razón recomienda toda su actitud ante sus bienes.²⁵

Luego, la vida feliz es la que se conforma con su naturaleza, pues la sabiduría consiste precisamente en no desviarse de ella, sino en adaptarse a su ley y ejemplo. De ahí que la vida feliz no puede darse sino en aquellos que poseen una mente cuerda y se encuentran en perpetua posesión de cordura; en aquellos que son pacientes y se adaptan a las circunstancias, que no se angustian con su cuerpo ni lo que tiene que ver con él. Pues quien no vive conforme a la razón, sino que obedece a los placeres del vientre, nunca está seguro, ya que su esencia se encuentra en movimiento. Por tal motivo, el hombre ha de preferir la serenidad a los placeres, pues estos últimos le hacen abandonar el espíritu y le vuelven afanoso del cuerpo. Empero, esto no quiere decir que el individuo no ha de poseer placeres, sino que ha de aprender a servirse de ellos y no someterse como lo hace la mayoría. Y es que:

(...) si conservamos con celo y sin miedo las dotes de nuestro cuerpo y las cualidades de nuestro temperamento, como concedidas por un día y fugaces, si no sufrimos su servidumbre ni nos señorean las cosas ajenas, si las agradables al cuerpo y superfluas están para nosotros en el mismo rango en que están en el campamento las tropas auxiliares y armadas a la ligera (están para obedecer, no para mandar), así por fin son útiles al alma.²⁶

Así, el hombre que vive conforme a la naturaleza ha de ser incorruptible e inaccesible a lo que le es extraño y admirador sólo de lo suyo. Ha de ser artífice de su vida y su confianza ha de tener como base la sabiduría y la constancia; de ahí que las decisiones que tome no necesitarán ser enmendadas. Vivir conforme a la naturaleza es aceptar con serenidad todas las manifestaciones de ésta.

Por ello, el hombre, para ser feliz debe ajustarse a su naturaleza racional, que no es más que una parte de la naturaleza universal, de la razón cósmica, del dios mismo. Hemos

25 Séneca, Lucio Anneo, "Sobre la vida feliz" ..., *op. cit.*, 6, 2.

26 *Ibid.*, 8, 2-3.

nacido en un reino: obedecer al dios es la libertad.”²⁷

Es por lo anterior que resulta inútil ir en contra de nuestra naturaleza y pretender algo que no podemos alcanzar. Cada persona debe atenerse a sí misma y no a sus vicios, a lo que es adecuado para ella; lo mejor es medir sus intereses, aún habiendo cosas mejores y de mayor peso. Aquellos que logran esto obtienen consecuentemente la perpetua tranquilidad, pues una vez que se ha erradicado aquello que les irrita y han dejado de lado los placeres, sobreviene la libertad, y con ello una inmensa dicha, acompañada de la paz y la concordia del espíritu. Y esto se debe a que la magnanimidad está acompañada de mansedumbre, mientras que la fiereza proviene de la inestabilidad. Es de esta manera que el hombre alcanza el bien supremo. Y el bien supremo es el espíritu que menosprecia lo casual y se contenta con la virtud.²⁸

Por eso es que podemos llamar feliz al hombre para quien nada hay bueno o malo, aquel que es cultivador de la honestidad y se encuentra contento con la virtud. Un hombre al que no engríe ni quebranta la casualidad y que no sabe de ningún bien más grande que el que puede darse él a sí mismo, aquel para quien será un placer el menosprecio de los placeres.

¿qué, pues, nos impide llamar vida feliz a un espíritu libre y erguido e impertérrito y estable, situado fuera del alcance del miedo, fuera del alcance del deseo, que tenga como sólo bien la honradez, como solo mal la inmoralidad, y lo demás como un despreciable tropel de cosas que ni quita ni añade nada a una vida feliz, pues llega y se va sin aumento ni mengua del bien supremo?²⁹

Un espíritu así no puede más que estar invadido por el júbilo permanente, aunque sabe que el día que caiga bajo el dominio del placer, caerá también bajo el dominio del dolor. He ahí la razón por la que todo aquel que llega a conocer tal estado de tranquilidad, no querrá volver al estado de esclavitud previo y buscará escapar hacia la libertad. Esa libertad que vendrá acompañada de ese bien inestimable que es la tranquilidad del alma. Tal es la razón por la que el hombre que ha alcanzado el bien supremo ya no desea nada

²⁷ *Íbid.*, 15, 7.

²⁸ *Cfr.*, *Íbid.*, 4,2.

²⁹ *Íbid.*, 4, 3-4.

más, pues nada hay fuera de todo, nada más allá del límite; habrá alcanzado finalmente la felicidad anhelada. Por eso se dice que es feliz aquel hombre que no desea ni teme nada gracias a la razón.

Pues no le queda nada retorcido, nada resbaladizo, nada en lo que tropezar o escurrirse; todo lo hará según su potestad y no le sucederá nada imprevisto, sino que todo lo que haga le resultará para bien con facilidad y presteza y sin rodeos al hacerlo; en efecto, la desidia y la indecisión manifiestan contradicción e inconstancia.³⁰

La vida feliz es inamovible y se afianza en el juicio recto y seguro. Por eso, aquel que es feliz tiene la mente pura y liberada de toda clase de males; es un hombre que evitará con astucia cualquier cosa que pretenda arrancarle de su sitio, incluidos los placeres que le asedian constantemente y que buscan seducirlo. Pero ¿qué hombre a quien le quede un resto de humanidad querrá verse excitado de día y de noche y, abandonando el espíritu, poner su afán en el cuerpo?³¹

El bien supremo se basa en el propio juicio y en la cordura de una mente excelente que, cuando ha cumplido lo suyo y se ha ceñido a su terreno, se consume como tal y no desea ya nada más; pues nada hay fuera del todo. Por ello, el hombre que no persigue placer, que no es su esclavo, se convierte en sabio; pues al sabio nada puede persuadirlo con desvergüenza porque va unido a la virtud. Y la virtud deshace y sopesa los placeres, los reconoce como superfluos y no se contenta con su práctica, sino con la continencia de ellos. Luego, si la naturaleza del sabio es racional, ¿qué cosa puede proponérsele con más propiedad que la razón? Nada, pues a diferencia del necio:

Todo el que a la virtud ha accedido, ha dado muestras de una disposición animosa: quien sigue al placer parece enervado, roto, un individuo degenerado que va a caer en actos vergonzosos si alguien no le distingue los placeres, para que sepa cuáles de ellos están dentro del deseo natural, cuáles se lanzan a fondo y son inacabables y tanto más insaciables cuanto más se intentan saciar.³²

30 *Ibid.*, 8, 6.

31 *Ibid.*, 5,4.

32 Séneca, Lucio Anneo, “Sobre la vida feliz”..., *op. cit.*, 13, 5.

Y es que, el placer excesivo es perjudicial, pues no es bueno lo que se ve en apuros por su tamaño. Por eso, la virtud siempre ha de ir al frente de todo para que cualquier paso que se de sea seguro, pues en ella misma se encuentra su límite. Así, si la virtud marcha primero, el hombre tendrá placeres, en efecto, pero será dueño y moderador de ellos. A diferencia de aquellos que por seguir las huellas del placer, descuidan sus asuntos importantes y desisten de sus obligaciones.

Aquel que vive virtuosamente soporta todo lo que sucede al hombre y sabe que cualquier complicación de las circunstancias es ley de la naturaleza. Por ello, ha de entender que

(...) es necesidad e ignorancia de la propia condición lamentarte de que algo te falta o te ha sobrevenido más que desagradable, igualmente extrañarse o soportar de mala gana las cosas que suceden tanto a los buenos como a los malos, las enfermedades, digo, los duelos, los desfallecimientos y las demás que arremeten de improviso contra la vida del hombre. Todo lo que hay que sufrir debido a la conformación del universo, que se acepte con magnanimidad; bajo este juramento hemos sido enrolados: soportar nuestra naturaleza mortal y no dejarnos trastornar por cosas que no está en nuestras manos evitar.³³

De ahí que el hombre virtuoso, que vive conforme a la naturaleza, soporta como buen soldado las heridas y ama las causas por las que cae, pues tiene en su ánimo la norma: sigue al dios. No así el que se entrega a los placeres, pues éste siempre se queja, llora y gime y se ve obligado a hacer lo que le han mandado.

Es en la virtud donde radica la verdadera dicha, y quien vive conforme a la virtud no estima bueno o malo nada que no tenga relación con la maldad, pues se mantiene inmutable tanto en contra del mal como en conformidad con el bien. Vivir conforme a la virtud implica, en la medida en que es lícito, que el hombre sea una copia de dios³⁴.

Aquel que logra tal estado, recibe como recompensa el no verse obligado a nada, ni necesitar nada; pues queda libre y protegido, exento de daño. Tal es la razón por la cual nada intentará en vano, ni nada estará prohibido para él; de hecho, todo irá conforme a sus

³³ *Íbid.*, 15, 6-7.

³⁴ *Cfr. Íbid.*, 242, 16, 1.

deseos y nada odioso le ocurrirá, ni nada en contra de su parecer o voluntad, pues habrá aprendido a aceptar con serenidad los designios de la naturaleza. De ahí que la virtud es suficiente para vivir con felicidad.

¿Qué puede faltarle, pues, al que se ha situado más allá del deseo de cualquier cosa? ¿Qué le hace falta del exterior a quien todo lo suyo lo ha concentrado en sí mismo?³⁵

No obstante, aún aquel que se encuentra de camino hacia la virtud, no es del todo libre y se encuentra en manos de la suerte, cuando lucha contra las adversidades humanas o al intentar deshacer el nudo que le ata a los vínculos mortales que todavía conserva. Y es que el sabio, sólo lo es hasta su muerte; mientras tanto, es un proficiente.

A pesar de ello, resulta admirable el hombre que mira sus fuerzas y no las de su condición, quien intenta ganar las alturas y concebir en su mente mayores proyectos que los que puede cumplir. Es admirable, dice Séneca, el hombre que afirma:

Yo miraré a la muerte con el mismo semblante con que oigo de ella. Yo me someteré a los trabajos, sean como sean de grandes, apuntalando el cuerpo con el espíritu. Yo menospreciaré igualmente las riquezas tanto presentes como ausentes, ni más triste si se hallan en otro lugar, ni más animoso si resplandecen a mi alrededor. Yo no me percataré de la suerte ni cuando venga ni cuando se vaya. Yo veré todas las tierras como si fueran mías, y las mías como de todos. Yo viviré sabiendo que he nacido para los demás y por ello daré gracias a la naturaleza: pues ¿de qué forma ha podido llevar mejor mis asuntos?³⁶

Tales son las razones por las que, para Séneca, la sola virtud es bastante eficaz para colmar la vida feliz.³⁷ Pues si el hombre es prudente, también será moderado; y si es moderado, tendrá constancia. Luego, si es constante es imperturbable, y si es imperturbable carece de tristeza. Por ello, quien carece de tristeza es feliz, y el hombre prudente es feliz. De lo anterior, sostiene el filósofo, se puede afirmar que la prudencia basta para la

35 *Ibid.*, 16, 3.

36 *Ibid.*, 16, 3.

37 Séneca, Lucio Anneo, “Epístolas morales a Lucilo” ..., *op. cit.*, Libro XI, Epístola 85, 1.

felicidad.”³⁸

La vida feliz encierra en sí un bien perfecto e insuperable, es divina. No está necesitada, por ende, de bien alguno, pues es perfecta en sí misma. Posee el sumo bien que es la felicidad, misma que será entendida por Séneca como *euthymia* y refiere a la serenidad del espíritu, a la tranquilidad del ánimo, a un estado casi divino.

Esta es la propuesta que nos hace el filósofo cordobés en lo que refiere a la búsqueda de la vida feliz, que no es más que una invitación al hombre hacia la serenidad. Un llamado a alejarse de las masas para volver a sí mismo, para ser libre, para ser él mismo. Y es que, al parecer, el hombre de los tiempos de Séneca se encontraba tan aturdido por los acontecimientos histórico-sociales que se presentaban en aquel entonces, que se volvió temeroso y dejó de confiar en sí mismo. Se perdió en el fragor de las masas y optó por seguir la voz de la mayoría, aún cuando ésta no le hablara con la verdad.

El hombre al sentirse angustiado, olvidó su naturaleza racional y se entregó a sus pasiones, tal vez con la finalidad de sentirse mejor. Así, en medio de todas las perturbaciones que le acechaban, enfermó; y aún cuando se procuró toda clase de placeres y se rodeó de gente, su ánimo seguía intranquilo. El hombre se encontró así en un estado de crisis muy similar al que experimenta el hombre de nuestra época; quien al igual que el hombre de aquel tiempo, se encuentra ante una situación de innumerables disfunciones económicas, sociales, políticas y culturales de toda clase y de duración inusitadamente prologada.³⁹

El hombre de nuestro tiempo, también vive intranquilo y con la incertidumbre del futuro, pues vive en una realidad que parece no garantizarle nada, ni siquiera seguridad; de ahí el origen de su malestar. Un malestar o estado de perturbación que parece ser, como se dijo anteriormente, muy similar al que sufría el hombre desde los tiempos de Séneca.

En el siguiente apartado, describiré con más detalle, y desde la propuesta moral de Séneca, el malestar que padecían los hombres de su época, así como el remedio que el filósofo ofrece a guisa de consuelo.

38 Cfr. *Íbid.*, Libro XI, Epístola 85, 2.

39 Landa, Josu, *op. cit.*, p. 18.

1.2.3 Del malestar a la serenidad

Muchos hombres, sostiene Séneca, padecen un malestar constante que no les permite sentirse libres por completo de aquellas cosas que temen y odian, pero a las cuales tampoco se encuentran totalmente sometidos. Se trata de un estado tal que aunque no es el peor, es muy molesto, pues quien lo padece no se siente enfermo, pero tampoco sano. Y para el filósofo cordobés, quienes padecen este mal, se encuentran enfermos. Dicho mal proviene de los movimientos constantes del ánimo de los hombres, que le hacen vivir en un constante vaivén.

La dolencia que aqueja a estas personas es un estado de ánimo muy parecido al malestar que sufren aquellos que después de haber salido de una grave enfermedad aún sienten molestias. Es una especie de vaivén en el ánimo que le provoca flaqueza y lo mantiene dudoso entre lo uno y lo otro.

Así, el enfermo, siente que su ánimo vacila entre los deseos y la frugalidad, pero al darse cuenta que no logrará satisfacer todo cuanto apetezca a su vista, éste se retira triste y desilusionado. Empero, cuando el ánimo se recupera, vuelve la altivez al hombre y sus ambiciones y aspiraciones regresan. El malestar vuelve a presentarse junto con sus dolencias: la incertidumbre, la envidia y la tristeza. Y es que las enfermedades, en muchos sentidos, nos dice Séneca:

(...) son vicios, como la ambición. Éstas se adhieren al alma muy estrechamente y comienzan a ser males continuos suyos. Para definirla en pocas palabras: la enfermedad es un juicio obstinado en el mal, tal como considerar ardientemente deseable lo que sólo suavemente hay que desear; o si lo prefieres, definámosla así: es aficionarse demasiado a objetos poco deseables o en nada deseables, o estimar en gran precio lo que sólo merece estima mediocre o nula.⁴⁰

Por ende, debemos entender a las enfermedades como vicios, como una especie de enemigos escondidos que asaltan al hombre de pronto; cualidad que impide al hombre estar preparado por completo ante su posible aparición.

40 Séneca, Lucio Anneo, "Epístolas morales a Lucilo" ..., *op. cit.*, , LIX, Epístola 75, 11.

Afortunadamente, existe un remedio contra este malestar llamado perturbación: que el hombre confíe en sí mismo. No obstante, el vicio se consolida con el tiempo, por lo que es importante atenderlo lo antes posible, pues el trato prolongado infunde apego tanto a lo malo como a lo bueno.⁴¹

Para aliviar la dolencia, afirma el filósofo, no hace falta recurrir a remedios duros como la resistencia a los deseos, o enojarse con uno mismo cuando se recae en el vicio. Lo único que se necesita es que el hombre vuelva a sí mismo, que confíe en él, que crea que va por buen camino; es necesario que no se distraiga con los que van cerca de él, sino que se vuelva su propia guía, pues lo que se desea es grande y divino. Por eso es necesario que el hombre se aleje de las masas, que evite la masificación, con el fin de no perder su yo, su sí mismo. De lograr esto, se alcanzará el bien supremo: la serenidad, el no dejarse agitar, la tan anhelada *eutymia* griega.

Por consiguiente, el objetivo de la serenidad o tranquilidad, es decir, el justo medio o la *phrónesis*, no es más que procurar que el ánimo del hombre vaya siempre con paso igual y próspero, que esté en paz consigo mismo y que mire con alegría sus cosas sin que éste se interrumpa, sino que permanezca en un estado de placidez tal que no le permita ni entusiasmarse en demasía, ni deprimirse.⁴²

La naturaleza del espíritu es ágil y gusta del movimiento, de ahí que todo le excite y le distraiga. No obstante, el enfermo se encuentra en tal estado de agitación, que su mente se encuentra en constante incertidumbre y la esperanza de lo empezado le provoca suspenso, mientras que los fracasos le acarrearán tristeza. Un estado de incertidumbre que viene acompañado por la envidia y el fracaso; emociones que no hacen más que irritar el ánimo del enfermo y le provocan una sensación de hastío y vergüenza de sí mismo. Pero como éste no se reconoce enfermo, piensa que su desazón viene desde fuera y no de sí mismo, por lo que se refugia en el cambio (de lugar, de ocupación, de gente, etc.), pues no soporta nada por mucho tiempo.

Empero, los cambios, lejos de ayudar a aminorar el malestar, lo incrementan, pues no hacen más que ayudar al hombre a huir de sí mismo, según sostiene Séneca:

41 *Id.*, “Sobre la tranquilidad del espíritu” ..., *op. cit.*, 1,3.

42 *Ibid.*, 2,4-5.

Pero, ¿de qué le sirve [cambiar de lugar], si no puede escapar? Uno va consigo mismo y, como un acompañante pesadísimo, se molesta a sí mismo. Así pues, debemos percatarnos de que el defecto por el que pasamos fatigas no es de los lugares, sino nuestro: somos débiles para tolerarlo todo, no soportamos ni el trabajo ni el placer ni a nosotros mismos ni ninguna cosa mucho tiempo.⁴³

Así, a pesar de que la ilusión del cambio les haga sentir bien por un tiempo, lo cierto es que el hombre enfermo, aún cambiando a menudo sus planes, vuelve otra vez a lo mismo, pues su malestar no deja lugar a la novedad. Con el tiempo, esta situación comienza a provocarle hastío de su vida y del mundo, y termina por preguntarse a sí mismo: ¿hasta cuándo lo mismo?⁴⁴ El hombre perturbado no soporta ni el ocio ni el negocio, ni la soledad ni la vida pública.

Es por esto que Séneca aconseja al enfermo el retiro, no de forma absoluta y brusca, sino gradual, acompañado de las enseñanzas recibidas. No se trata de que éste huya de inmediato una vez que reconoció su vicio para buscar un escondite que le proteja de la suerte, sino de que actúe de forma templada en sus actividades y encuentre algún quehacer en el que pueda ser útil a su comunidad.

Lo anterior no quiere decir que el hombre ha de buscar ocupar puestos importantes en la política o el trabajo, o que tenga que estar continuamente conviviendo con los otros, sino que debe encontrar algo en lo que pueda servir a la comunidad, algo que esté dentro de su naturaleza. Pues a pesar de lo que muchas veces suele creerse acerca de las ocupaciones y su valor dentro de la sociedad, lo cierto es que es igual de importante un gobernante, que un orador, un profesor o un buen ciudadano. De lo que se trata entonces, es de aprender a mezclar el ocio con los negocios, pues nunca ha estado todo cerrado hasta el punto de que no haya lugar para ninguna actividad honesta.⁴⁵

El hombre para poder curar su mal primero debe examinarse bien a sí mismo, después examinar los asuntos que va a emprender, para finalmente examinar con quienes los realizará. Ante todo, resulta preciso que se valore a sí mismo, pues a menudo suele pensar que puede hacer más de lo que realmente es capaz. De ahí que suele errar en los

43 *Ibid.*, 2,15. Los corchetes son míos.

44 *Ibid.*, 2, 15.

45 *Ibid.*, 4,7.

cargos que acepta como responsabilidad, pues desconoce su naturaleza. Por ello, es indispensable reconocer la naturaleza de cada temperamento y saber si es adecuado para hacer cosas o para la contemplación: el hombre debe inclinarse a las condiciones de su talento. En caso contrario, éste responderá mal, pues cuando los talentos están coaccionados, el trabajo es en vano.⁴⁶

El hombre debe valorar lo que emprende y compararlo con sus propias capacidades antes de realizar su actividad. Ha de aprender a seleccionar lo que es relevante de lo que no y rehuir de las actividades múltiples, pues generalmente aquellas actividades cuyo límite desconocemos, suelen ampliarse durante su realización y no terminan donde se pensaba. En pocas palabras, el hombre no ha de empeñarse en negocios que no son grandes ni fecundos, sino sólo dedicarse a aquellos que lo ameritan.

En lo que respecta a los hombres que le rodean, habrá de seleccionar a aquellos que merezcan la inversión de su tiempo, de su vida. Por ello, ha de escoger a aquellos libres de ambiciones, a los menos corrompidos, pues los vicios suelen propagarse y asaltan al que está cerca con el mero contacto. También se debe evitar a los tristes, a los que de todo se lamentan y a quienes nada les gusta si no es motivo de queja; y es que, aunque es posible su lealtad, un compañero neurótico que protesta por todo, es enemigo de la tranquilidad. Es por eso que se debe buscar, en la medida de lo posible, a los más buenos, pues nada agrada más al espíritu que una amistad grata y leal.

¡Qué bien está [el espíritu] cuando hay corazones dispuestos a que cualquier secreto con total seguridad penetre en ellos, cuya complicidad temes menos que la tuya, cuya conversación mitiga su inquietud, su opinión resuelve tus decisiones, su alegría disipa tu tristeza, su vista misma te deleita!⁴⁷

Para alcanzar la serenidad también es indispensable moderar la riqueza, pues son las haciendas la razón principal de las tribulaciones humanas.⁴⁸ Ya que, aunque las muertes, las enfermedades, los miedos, los deseos, el dolor y los desasosiegos son lamentables, la

46 *Cfr. Ibid.*, 6,3.

47 *Ibid.*, 7,3. Los corchetes son míos.

48 *Cfr. Séneca, Lucio Anneo, "Sobre la tranquilidad del espíritu"..., op. cit.*, 8,1.

pérdida de dinero provoca desgracias mucho más grandes. Y es que, el dinero, para aquellos que lo poseen, les ha quedado tan adherido, que no se les puede arrancar sin que se resientan. He ahí la razón por la cual, los hombres deben reducir sus riquezas: para estar menos expuestos a los ultrajes de la suerte. La mejor proporción de dinero es la que ni cae en la pobreza ni se distancia lejos de la pobreza.⁴⁹

Debemos pues, apartarnos de los lujos y aprender a apreciar las cosas por su utilidad y no por su atractivo. Es necesario aprender a mitigar nuestras pasiones y deseos, no eliminarlos, sino sólo alejarlos de lo cercano. ¡Cuánto más feliz el que no le debe nada a nadie más que a quien puede negárselo fácilmente, a sí mismo!⁵⁰

Y aunque toda la vida es servidumbre y cada hombre se encuentra atado a diferentes vicios, todos están sujetos a la fortuna. Por ello, el hombre debe habituarse a su condición y quejarse de ella lo menos posible; es necesario que use la razón para soportar las dificultades sabiamente, para poner límites a sus deseos.

Nada, sin embargo, nos librerá tanto de estos vaivenes del espíritu como fijar siempre algún límite a nuestros progresos y no dar a la suerte la libertad de dejarnos, sino detenernos nosotros mismos sin ánimo, por el otro, siendo limitados, no nos arrastrarán a la desmesura y el desconcierto.⁵¹

Así, el hombre ha de actuar con sabiduría, pues sólo ésta le permitirá andar sin temor y le dará tanta confianza (en sí mismo) que no dudará en hacer frente a la suerte, a quien no está dispuesta a cederle su posición. El sabio es seguro de sí mismo y no teme a la fortuna porque tiene confianza. Sólo él es capaz de soltar la riqueza sin dolor cuando ésta le sea arrebatada por la fortuna.

Esta sabiduría le ayudará a dejar de temerle a la muerte y a mitigar su angustia hacia ella, por lo que le será más sencillo esperarla o recibirla al reconocerla como algo natural. Caso contrario al que vive temeroso de ella, quien al temerla tanto, deja de vivir y pasa cada día angustiado, esperando el momento.

49 *Ibid.*, 8, 9.

50 *Ibid.*, 8, 8-9.

51 *Ibid.*, 10, 6.

Por todo esto es que si de la serenidad se trata, lo más adecuado es no esforzarse en cuestiones superfluas; esto es, no se debe ansiar lo que no se puede alcanzar. Asimismo, se debe procurar que el esfuerzo no sea estéril o el resultado indigno del esfuerzo, pues de esto suele venir tristeza cuando no ha habido éxito o si el éxito ha producido vergüenza. Tal es la causa por la que todo esfuerzo se ha de remitir a un fin.

Luego, todo aquel que busque una vida tranquila, no debe hacer tantas cosas, sino sólo las necesarias. Ha de ser flexible consigo mismo y no encariñarse con los objetivos que se haya fijado, pues el azar puede desviarlos. Tampoco debe sorprenderle el cambio de intenciones o de actitud, a fin de evitar la volubilidad, que es el vicio contrario al sosiego. Finalmente, no se trata de ser obstinados, pues daña tanto el no poder cambiar que el no resistirse a nada.

En resumen, se trata de que el espíritu sea retirado de todo lo externo a sí mismo, que confíe en sí mismo, que disfrute de sí mismo, que se aleje cuanto pueda de los ajenos y se repliegue sobre sí mismo, que no acuse daños, que se tome incluso la adversidad con benevolencia.⁵² De lo que se trata es de que el hombre aprenda a vivir conforme a la naturaleza y que alcance la armonía con su espíritu. Que deje de lado lo superfluo y lo externo y que vuelva a sí mismo; que lleve a cabo un proceso de autoconocimiento, que comience a escucharse. Así pues, alcanzará la serenidad y con ello la vida feliz.

Ese es el consejo que da Séneca al hombre perturbado: que recupere la confianza en sí mismo y que deje de lado las exigencias que vienen desde el exterior, pues no hacen más que enajenarlo y volverlo ansioso. Extiende una invitación a reconciliarse consigo mismo y a cuidar de sí. Empero, aún cuando el remedio que ofrece a este malestar parece ser sencillo, lo cierto es que una vez que el hombre se ha enajenado con lo externo se ha perdido entre la masa, y el volver a sí mismo no es tarea fácil. De hecho, sostiene Séneca, aún para aquellos que se han iniciado en el camino hacia la virtud, el confiar en sí mismos todavía les resulta complicado y hasta pueden recaer en la enfermedad.

Una enfermedad que, como se ha dicho a lo largo de éste capítulo, parece ser una constante a lo largo de la historia. De ahí que el hombre de nuestros días también parece experimentar una situación de desasosiego similar a la que experimentaron los hombres del

⁵² Cfr. *Ibid.*, 14, 2-3.

tiempo de Séneca. Por ello, a fin de poder establecer los vínculos entre el malestar del hombre del período helenístico y el malestar del hombre en la actualidad, en el siguiente capítulo abordaré de forma detallada las características de las cuales se conforma la desazón que aqueja al individuo en nuestros días, desde mi punto de vista.

2. LOS MALESTARES DEL INDIVIDUO EN LA ACTUALIDAD

2.1 En busca de la vida plena

Todos los seres humanos, a lo largo de la historia, han deseado tener una buena vida. Y es que a pesar de los altibajos que pudieran presentarse en el día a día –ya sea en el trabajo, en lo familiar o en lo académico– este deseo es un anhelo constante. No obstante, pareciera que las condiciones de vida en la actualidad no le permiten alcanzar este objetivo de manera sencilla; pareciera, de hecho, que cada vez más complicado vivir con serenidad y alcanzar la plenitud.

Pero, ¿qué es una buena vida y por qué es tan difícil tenerla? Para los fines de este trabajo, retomaré la propuesta hecha por Hartmut Rosa, quien sostiene que una vida plena es aquella en la cual los sujetos guían sus acciones y decisiones sobre alguna concepción, consciente y reflexiva o inarticulada e implícita, acerca de lo que constituye una vida buena⁵³. Propuesta que me resulta interesante, en tanto que posee un sentido aristotélico-socrático, pues tiene como fundamento a la razón, pero también aspira a la felicidad como supremo bien y al autoconocimiento. Refiere, por ende, a un hombre reflexivo y preocupado por el cuidado de sí mismo; cualidades en el individuo que, quizá hoy día, podrían ser cuestionadas por el sentido que éstos conceptos han adquirido para la sociedad actual.

Así, según la definición de buena vida que se ha adoptado para este trabajo, es preciso que el hombre para poder alcanzar esa vida plena sepa hacia dónde quiere ir y conozca el significado de tener una vida significativa y feliz. Lo anterior, parece ser una tarea sencilla, pero sorprendentemente no lo es. Y no lo es porque hoy día, el hombre se encuentra tan enajenado con el dinero, tan ocupado con el trabajo y tan preocupado por cumplir con los múltiples requerimientos sociales que la vida moderna parece exigirle, que apenas tiene tiempo para pensar en él y en sus necesidades básicas; mucho menos para pensar en lo que significa tener una buena vida.

53 Rosa, Hartmut, *Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía*, Discusiones, Ed. Katz, trad. Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades (CEIICH), Universidad Nacional Autónoma de México, España, 2016, p. 8.

El hombre de nuestros días no es un hombre que dedique mucho tiempo a la reflexión, de hecho, algunos hasta la consideran inútil en tanto que no representa ganancia económica alguna. Y esto se debe a que lo importante en estos tiempos es trabajar la mayor parte del día para acumular riquezas; mismas que le servirán posteriormente para comprar objetos que le darán status y reconocimiento entre la sociedad, que le harán creer que pertenece a un grupo y que su vida ha valido la pena.

Por lo anterior, no importa cuánto ha de trabajar y bajo qué condiciones, pues lo único que importa es acumular para poder alcanzar los objetivos que la sociedad le ha impuesto. De ahí que el *tiempo libre* para descansar, para interactuar con el otro o para reflexionar queda en un segundo plano en la lista de prioridades de la vida de éste. El hombre tiene tantas cosas importantes por hacer como para perder el tiempo en sí mismo.

Se encuentra tan ocupado por satisfacer las exigencias de todo lo que está fuera de él, que vive ajeno a sí mismo, vive en un estado de alienación constante⁵⁴. Un estado que le hace creer que hace lo que él decide realizar, pero que en realidad no hace más que imponerle los deberes a cumplir.

Así, el hombre alienado realiza conscientemente actos que no quiere hacer, pues ha perdido la capacidad de escucharse a sí mismo y la realidad lo condiciona, lo enajena. No obstante, él cree que está eligiendo por el mismo, que lo hace “voluntariamente”, sin embargo hace lo que en realidad no quiere hacer. Y justifica sus acciones con excusas del tipo “realmente tengo que (leer las noticias, actualizar mi ordenador, rellenar el formulario de impuestos, comprarme ropa nueva, etc., etc.) y lo tengo que hacer ahora”, éstas constituyen una indicación inconfundible de la medida en la que consideramos estas actividades como heterónomas⁵⁵.

La realidad es que la gente pocas veces hace lo que en realidad quiere hacer y en lugar de ello se dedica a actividades que no le atraen mucho, pero que considera una especie de obligación. Por ello es que los individuos continuamente experimentan un estado

54 Por alienación, me refiero al estado en el cual los sujetos persiguen fines o realizan prácticas que, por una parte, no les son impuestos por actores o factores externos –hay opciones alternativas realizables– pero que, por otra parte, no tienen ningún deseo “real” de apoyar. La alienación indica una profunda distorsión estructural de las relaciones entre el sí mismo y el mundo, de las maneras en que el sujeto está colocado o “ubicado en el mundo”.

55 *Cfr.* Rosa, Hartmut, *op. cit.*, p. 160.

de *extrañeza* tal, que provoca en ellos una pérdida de sentido de identidad, derivado de la ausencia de reflexión en su vida y del cuidado de sí mismo. Y es que al igual que muchos otros aspectos en la vida actual, la identidad se ha vuelto algo flexible.

La identidad de las personas ya no se basa en un plan de vida individual, como sucedía décadas atrás, sino que se ha vuelto algo casi desechable que puede ser sustituido continuamente. Ya no existe un sentido de identidad ni de pertenencia. La vida se ha convertido en un constante vaivén y ha convertido a los seres humanos en entidades anónimas, donde ya no existe la diferencia ni la diversidad, sino sólo masificación. Un sitio donde no hay cabida para pensar en la vida misma, lo cual es lamentable, pues cómo diría Sócrates: una vida sin reflexión, no vale la pena ser vivida⁵⁶.

Por tal motivo, los sujetos no creen pertenecer a ningún lugar, ni saben quienes son, simplemente se dejan llevar por el día a día. Les resulta casi imposible relatar su vida como una narración o una historia continua, dado que la conciben como una serie de episodios deshilvanados o como procesos volátiles y sin dirección; en su vida sólo hay momentos, puntos sin dimensiones⁵⁷. Su mundo se ha convertido en algo frágil y lleno de incertidumbre. El individuo en nuestros días vive sobre estructuras desechables⁵⁸.

De ahí que le resulta difícil funcionar como actor social, pues se ha cosificado. Y lo ha hecho a tal grado, que ya no es capaz de construir su propia concepción del bien o de entender el significado de una “vida buena” en el sentido ético, fundado en el cuidado de sí mismo y en su relación ética comprometida, responsable e incluyente de la diversidad humana. Ahora sólo persigue las concepciones dictadas por una sociedad de redes que le dicta lo que se tiene que hacer, empero éstas suelen ser generalmente inalcanzables. El individuo de nuestros tiempos ya no se ocupa en encontrar un estilo de vida de respeto de los derechos y de las libertades sociales solidarias que satisfagan sus aspiraciones, pues vive en una época en la cual no hay tiempo para pensar, sino sólo para actuar.

En la actualidad el significado de “vida buena” dista mucho de la descripción que di al inicio, pues para la sociedad de esta época, dicho concepto ya no alude al desarrollo

56 Cfr. Platón, “Apología de Sócrates” en *Diálogos*, tomo 1, trad. Julio Calonge Ruiz, Ed. Gredos, España, 2010, 38a5-6.

57 Cfr. Bauman, Zygmunt, *La modernidad líquida*, trad. Mirta Rosenberg, Fondo de Cultura Económica, Argentina, 2004, p. 127.

58 Cfr. Rosa, Hartmut, *op. cit.*, p. 76.

intelectual y ético del individuo. Una buena vida hoy día, depende mucho de la cantidad de tiempo y dinero que un individuo esté dispuesto a invertir en viajes, relaciones, objetos y bienes costosos.

La buena vida, en nuestros días, podría equipararse con un mero proceso de acumulación. No obstante, dicho proceso se ha vuelto algo enfermizo para el hombre, quien cree que al satisfacer todas las necesidades impuestas por la sociedad, alcanzará la plenitud de su realización. Desafortunadamente, las necesidades falsas son tantas y tan variadas, que nunca nada será suficiente y esto llevará al hombre hasta el extremo de caer en el tedio.

Así, el sujeto al darse cuenta de esta tragedia, no puede más que sentirse ansioso y enojado, pues cree que la vida es injusta y que de alguna forma le está jugando una broma. Se frustra al darse cuenta que por más que lo desee, nunca podrá hacer ni tener todo lo que quisiera.

El sujeto anhela una buena vida, sin embargo, dadas las condiciones de vida que actualmente tiene, esto resulta complicado, pues se encuentra inmerso en un sistema que le pide actuar rápido porque hay mucho por hacer, pero que no le permite reflexionar acerca de lo que realmente quiere. Esta situación está provocando en los hombres de nuestro tiempo una especie de malestar que les impide alcanzar la tan deseada buena vida.

A continuación, intentaré explicar con mayor detalle los fenómenos que desde mi punto de vista están afectando la vida del individuo y favorecen el estado de malestar actual. Tal es el caso de la aceleración social, el exceso de trabajo y el consumismo.

La aceleración social en tanto que afecta de manera significativa el ritmo de vida del individuo. El exceso de trabajo que consume al hombre por completo y que apenas le deja tiempo para el ocio, para el esparcimiento de la vida intelectual y moral, para ocuparse de sí mismo; y cuya contraparte [el negocio] le está llevando, de forma desenfrenada a la negación del ente como persona.⁵⁹ Finalmente, el consumismo desenfrenado que le hace creer que gracias a él alcanzará la felicidad.

⁵⁹ El ocio que en un principio se consideró una virtud vino poco a poco, a considerarse en un vicio; el hombre ocioso, que era considerado el hombre libre y virtuoso, vino a convertirse en pecador, mientras que la negación del ocio (el neg-ocio), que era la condición propia de los esclavos, vino a convertirse en casi la única ocupación del hoy llamado hombre libre. Rul Gaspar y Buades Ián, “Del ocio al ne-gocio...y otra vez al ocio”, en *Papers* No. 53, Universidad Autónoma de Barcelona, 1997, p. 172.

Todo esto en su conjunto, está llevando al hombre al abandono de sí y de la vida buena tan reconocida por Séneca; todo ello ha puesto al hombre en un falso camino hacia su anhelo.

2.2 Ansiedad por el tiempo

En el apartado anterior, hice referencia a los ritmos tan acelerados en los que el hombre vive actualmente. Ritmos que no es posible omitir en tanto que afectan de forma importante la vida de éste. Por tal motivo, a lo largo de éste pequeño apartado intentaré explicar cómo es que la temporalidad participa del malestar que aqueja al hombre actualmente y por qué resulta importante incluirlo en este análisis.

La vida en estos días implica aceleración, es velocidad. Las actitudes, los valores, las relaciones, las modas y los estilos de vida están cambiando cada vez con mayor rapidez. La velocidad, como norma social predominante, está completamente naturalizada. Y es que, por más que el hombre sostenga que es él quién decide lo que hace, cómo lo hace y por qué lo hace; lo cierto es que se encuentra fuertemente sometido a un régimen temporal que parece invisible y que, tal vez por ello, no sea del todo perceptible. El tiempo en la actualidad se nos hace y muestra en su apariencia, genera la ilusión de un estar ubicados en un permanente presente, sin pasado y sin futuro; pero lo cierto es que el ser humano vive en diversos tiempos, realidades, que por su dispersión se diluyen en el horizonte histórico temporal.

Los hombres viven bajo la lógica de lo que ha sido denominado aceleración social, y refiere al incremento en la velocidad de la vida, de la sociedad y a la transformación acelerada del mundo material, social y espiritual⁶⁰. Un régimen temporal que no está articulado en términos éticos, pues lejos de favorecer al individuo, le afecta en todas las esferas de su vida, porque el tiempo está presente en sus acciones, en sus relaciones con el otro, con sus cosas y consigo mismo.

⁶⁰ Cfr., Rosa Hartmut, *op. cit.*, p. 16.

El tiempo, para el hombre, se ha convertido en un “recurso no renovable” y, por ende, su valor ha aumentado. Para la sociedad actual el tiempo es una mercancía escasa y es por eso que los individuos que la conforman han aprendido a vivir de forma apresurada; pues hoy resulta indispensable hacer más cosas en el menor tiempo posible, o bien hacer más cosas de forma simultánea. No hay que perder de vista que lo importante en estos días es acumular y que aquellos que son más rápidos resultarán ganadores y gozarán de la admiración de todos, mientras que los que son lentos se rezagarán y perderán en esta competencia en pro de la acumulación.

Las personas que se mueven y actúan más rápido, las que más se acercan a la instantaneidad del movimiento, son ahora las personas dominantes. Y las personas que no pueden moverse tan rápido, y especialmente las personas que no pueden dejar su lugar a voluntad, son las dominadas. La dominación consiste en la capacidad de escapar (...) y en el derecho a decidir la velocidad con la que se hace todo eso... mientras que, simultáneamente, se despoja a los dominados de su capacidad de detener o limitar esos movimientos.⁶¹

El ritmo de vida en nuestro tiempo no admite pausas, así que el individuo no puede detenerse a descansar. En el momento mismo en el que alguien deja atrás o pone pausa a una actividad para dedicarse a otra, comienza a atrasarse en la primera. Por tal motivo, el individuo tiene hambre de tiempo y siente la presión de mantenerse al día en sus quehaceres pero, dado que el mundo cambia constantemente, esto no le resulta nada fácil.

De ahí la importancia de la tecnología en esta época, la cual aparece en la vida del hombre con la promesa de ayudarlo a ganar “tiempo al tiempo” y así, éste pueda hacer más cosas. Sin embargo, debido a los niveles de velocidad en los procesos que experimenta la sociedad actual, esto no ha sido posible; pues aunque la tecnología apresuró la capacidad de respuesta del individuo ante sus diferentes tareas, dicho incremento de velocidad también obligó al hombre a aumentar el número de tareas que ya de por sí realizaba. Citaré un ejemplo:

61 *Cfr.*, Bauman Zygmunt, *op. cit.*, p. 127.

Supongamos que en 1990 escribíamos y recibíamos un promedio de diez cartas por día, para las cuales hacía falta un total de dos horas de trabajo. Con la introducción de la nueva tecnología sólo hace falta una hora por día para responder a la correspondencia diaria, suponiendo que la cantidad de mensajes enviados y recibidos sigue siendo la misma. En consecuencia, se ganó una hora de “tiempo libre” que se puede usar para otra cosa. ¿Es eso lo que sucedió? Apuesto que no. De hecho, si la cantidad de mensajes que recibimos y enviamos se duplicó, entonces necesitamos la misma cantidad de tiempo para solventar nuestra correspondencia diaria.⁶²

La aceleración del ritmo de vida hoy es tal que, aún a pesar de la introducción de la tecnología en la vida del hombre, las personas no se dan abasto con todas las tareas que se supone deben realizar. Pareciera que en tanto el hombre ha logrado acelerar algunos procesos, entonces está obligado a hacer más cosas en menos tiempo, lo cual no hace más que alienarlo y enajenarlo. De ahí que las personas cada vez adquieren más compromisos de los que muchas veces son capaces de cumplir, lo cual provoca que el hombre viva generalmente agotado y fastidiado en su día a día. Empero, como sostenía Séneca:

(...) es tan grande la necesidad de los mortales, que permiten que se les carguen a su cuenta las cosas más insignificantes y viles, en todo caso sustituibles, cuando las han recibido; en cambio, nadie que dispone del tiempo se considera deudor de nada, siendo así que éste es el único crédito que ni siquiera el más agradecido puede restituir.⁶³

A pesar de ello, cada vez es más común ver a las personas correr por la mañana para llegar al trabajo a tiempo, para luego verlas ir al gimnasio, aún a pesar del cansancio provocado por la fatiga laboral, y posteriormente ir con los colegas para no perder popularidad, o con la pareja para no sentirse solo. Al final del día, apenas y les queda algo de tiempo para convivir en familia, para descansar, para estar con ellos mismos.

Lo anterior no es más que el producto de la sensación de *extrañeza* que experimenta el hombre en su día a día y de la forma tan acelerada en la que se le ha obligado a vivir. Y es que hoy día el individuo se siente obligado a hacer todo cuanto le sea posible, pues de los resultados obtenidos en la carrera por la acumulación de experiencias dependerá su

62 Rosa, Hartmut, *op. cit.*, pp. 36-37.

63 Séneca, Lucio Anneo, “Epístolas morales a Lucilo”..., *op. cit.*, Libro I, Epístola 1, 3.

posición dentro de la sociedad y definirá los privilegios a los que éste es merecedor; el hombre vive en un mundo en el que si alguien quiere ser reconocido en algún ámbito, tendrá que competir duro por ello, como lo explica Hartmut Rosa:

En los campos de la economía o los deportes esto no requiere más explicación, y también es válido en política (el privilegio y la posición de poder se otorga a la persona o partido que gana una competencia electoral), en ciencia (las posiciones de profesor o investigador titular, además de los recursos necesarios para llevar a cabo proyectos científicos, se ganan en una lucha competitiva), en las artes (donde hay que vencer a la oposición mediante la venta de más entradas, libros o discos, es decir, en el mercado libre, o impresionando a un jurado) y hasta en religión (donde sectas e iglesias compiten por feligreses).⁶⁴

La competencia se ha convertido en el principio básico de asignación en casi todas las esferas de la vida de la sociedad actual, es por ello que existe una constante lucha competitiva entre las personas, ya sea por grados académicos, puestos laborales, cantidad de ingresos, número de bienes de consumo, cantidad de éxito alcanzado, número de amigos o de parejas, viajes, etc. Y dado que el principio determinante y selectivo en competencia es el *logro*, entendido como tarea o trabajo por unidad de tiempo⁶⁵, aquel que hace más tareas por unidad de tiempo alcanza un mayor número de logros; mientras que aquel que realice una menor cantidad de actividades habrá fracasado.

Es por ello que acelerar y ahorrar tiempo se ha convertido en una especie de ventaja competitiva en la sociedad, pues el individuo piensa que si actúa más rápido que sus contrincantes, entonces podrá realizar un mayor número de actividades y aventajará a los otros. Y si sabe aprovechar esa ventaja, entonces tendrá mayores posibilidades de ganar, de ser reconocido como triunfador.

La vida se ha convertido en una competencia constante por ocupar la mejor posición económico-social y la pérdida de tiempo se ha vuelto el peor de los pecados y la pesadilla

⁶⁴ Rosa, Hartmut. *op. cit.*, p. 43.

⁶⁵ Por unidad de tiempo se entenderá a toda actividad aislada que pueda realizar un individuo, tal como: comer, beber, ducharse, dormir, leer, etc. Cuando hago referencia al trabajo por unidad de tiempo, aludo al término *multitask* o multitareas en el cual se busca hacer varias tareas de forma simultánea, por ejemplo: escribir mi tesis, mientras dejo la lavadora trabajando y, a al mismo tiempo veo televisión o escucho música.

de todos. Esto último debido a que, conforme el hombre avanza en su vida se da cuenta de que la lógica social de la competencia es tal, que para poder preservar su posición en ella, tiene que invertir cada vez más y más energía; y que por más que se apresure para aventajar a sus compañeros, esta ventaja sólo será efímera, pues no existe nada que le garantice su posición porque la velocidad de los procesos es tal que resulta complejo mantenerse al día.

El mundo ofrece al individuo más experiencias de las que éste puede realizar; y aunque lo sabe, está tan inmerso en la lógica de la acumulación que lejos de pensar en detenerse y reflexionar acerca de la magnitud del problema, sólo se frustra. La razón de ello es que experimenta el tiempo como una fuerza brutal natural y tiende a echarse la culpa por la mala administración que hace de éste cuando siente que se está quedando sin él.

El régimen temporal actual ejerce presión sobre el individuo al inducirle un temor constante de que puede perder la batalla contra el tiempo, de que quizá ya no sea capaz de mantener el ritmo o de cumplir con los requerimientos que aumentan constantemente y que se le plantean a diario; peor aún, que podría llegar a necesitar tomar un descanso y con ello quedar excluido de la competencia.

El hombre se siente agotado por la saturación de tareas en un mundo que parece nunca descansar, pero también se siente agobiado al darse cuenta que en su vida existen procesos que no puede acelerar y por lo tanto, no puede usar según sus deseos. Se da cuenta de que existen procesos que no puede controlar y que éstos pueden atrasar sus planes y tareas.⁶⁶ Empero, aunque esto le produzca ira, pues casi todos los aspectos de su vida le exigen hacer las cosas con rapidez, ha de aceptar que existen situaciones en las que nada puede hacer sino esperar.

Así, la aceleración social está llevando al hombre a formas de alienación graves que fungen como obstáculos en su carrera por alcanzar una “vida plena”. Le está provocando patologías psicológicas y sociales como el estrés, la angustia y el sufrimiento. Sin embargo, es tal el grado de cosificación que experimenta el individuo, que la mayor parte de las personas sufren sin saber con claridad cuál es la causa de su dolencia y consideran que lo

⁶⁶ Tal es el caso de la duración del día, de los meses o de los años; de una gripa o de un embarazo. Son fenómenos que, por más que el hombre quisiera apresurar, no le es posible, dada la naturaleza de éstos. De igual forma, existen fenómenos que han sufrido una desaceleración a raíz de la aceleración misma, como los embotellamientos vehiculares, por ejemplo.

que les pasa en su vida es algo normal. El hombre, parafraseando a Séneca, no se da cuenta que su tiempo le pertenece y que está siendo despojado de él.⁶⁷

La aceleración social está funcionando como una especie de fuerza totalitaria que ejerce presión sobre la voluntad y las acciones de los sujetos. Una fuerza que afecta a todos y cada uno de los individuos en el mundo, y su influencia no se limita a un área en específico de la vida social sino que afecta todos sus aspectos. Asimismo, es una fuerza difícil de ser criticada y es complicado luchar contra ella porque, en apariencia, ha sido aceptada de manera libre y consciente por la sociedad, o al menos eso creen los individuos que la conforman⁶⁸.

La aceleración social ha afectado diversas esferas de la vida del ser humano y el trabajo no es la excepción. Si revisamos el mundo laboral en las sociedades premodernas tempranas se verá que la ocupación del padre era heredada al hijo y existía el potencial para repetir el proceso por muchas generaciones. En la modernidad clásica, las estructuras ocupacionales tendían a cambiar con las generaciones; por lo que los hijos eran libres de elegir su profesión, y generalmente elegían una sola vez para toda su vida. Hoy en día, la situación ha cambiado y las ocupaciones ya no se extienden a lo largo de una vida laboral; actualmente los empleos cambian a un ritmo acelerado y más rápido que las generaciones⁶⁹.

Las condiciones laborales han cambiado. El trabajo ya no se entiende como aquella obra que de alguna forma era reflejo de su creador. No se trata ya de aquella actividad en la cual el hombre logra alcanzar su realización y proyecto de vida; aquello que lo hace feliz. Hoy día, el trabajo se ha transformado en productividad enfermiza, en la contraparte del ocio.

Por ello, en el siguiente apartado, analizaré a detalle lo que está pasando con la vida del hombre en términos laborales, así como la forma en que la nueva flexibilidad en el trabajo lo ha afectado. Asimismo, revisaré de forma general las condiciones laborales que hoy día enfrentan las personas dentro de sus centros de trabajo y cómo es que estas situaciones han desembocado en relaciones de deslealtad entre empleados y patrones. En

67 Séneca, Lucio Anneo, "Epístolas morales a Lucilo"..., *op. cit.*, Libro I, Epístola 1, 3.

68 Tal cual sucede con la moral, entendida como el conjunto de normas, aceptadas libre y conscientemente, que regulan la conducta individual y social de los hombres, pareciera que la temporalidad funciona de manera similar. *Cfr.* Sánchez Vázquez, Adolfo. *Ética*, Ed. Crítica, Barcelona, 1999, p. 61.

69 *Cfr.* Rosa Hartmut, *op. cit.*, p. 28.

términos generales, trataré de mostrar los efectos que los cánones laborales actuales están ejerciendo sobre el carácter del individuo.

2.3 Vivir para trabajar

La idea de reposo no tiene sentido en nuestra época. Y no lo tiene porque la inmovilidad sólo tiene razón de ser en un mundo que permanece inmóvil; en un lugar con muros sólidos y caminos rígidos, y ese definitivamente no es nuestro mundo. Por ende, el individuo tampoco puede quedarse quieto, habita un mundo que se mueve constantemente y cuyos pilares parecen estar edificados sobre ruedas; un mundo cuyas instrucciones desaparecen sin siquiera darnos tiempo de asimilarlas, menos de entenderlas.

La idea de “no parar” se encuentra bien cimentada en la actualidad, pues el hecho de vivir en constante competencia obliga al individuo a pasar la mayor parte de su tiempo trabajando. Lo importante hoy en día es no quedarse quieto. Por ello, aquel que soporta largas jornadas laborales dentro de una oficina o una fábrica es considerado como una persona exitosa y goza del reconocimiento de la sociedad; mientras que aquel que dedica su tiempo al trabajo reflexivo o que por alguna razón se encuentra desempleado, es considerado como alguien poco deseable: es un ocioso.

Y es que, a diferencia de la concepción que se tenía en la antigua Grecia sobre el ocio, donde estaba asociado a la reflexión, la contemplación y al cuidado de sí mismo; en la actualidad, en la sociedad de consumo, el ocio se entiende como un estado de descanso constante y de poca productividad, en una especie de recreo que no termina. De ahí que el ocioso en estos días es aquel que no hace nada, aquel que no percibe grandes ingresos, ni posee muchos bienes; en pocas palabras, no se trata de un individuo rico⁷⁰ y, por ende,

⁷⁰ Así como el concepto de ocio ha sufrido cambios, el de riqueza también. Ser rico es poseer en mayor abundancia que los otros, aquello que todos desean. ¿Pero qué es lo que todos desean? Lo que todos más desean ha ido cambiando con el tiempo y por tanto el concepto de riqueza también. Primero, el hombre rico era aquel que poseía poderes sobrenaturales; posteriormente, fue la fuerza para la caza y la guerra; en Grecia, el rico era el filósofo; más tarde la riqueza se puso en posesión de los títulos; y actualmente, la riqueza se ha puesto en la posesión del dinero en todas sus formas. Por ello, hoy en día no es rico aquel que posee más libertad, independencia u ocio, sino aquel que tenga más dinero y pueda comprar una mayor cantidad de bienes materiales. *Cfr.* Rul Gaspar y Buades Ián, *op. cit.*, p. 188.

tampoco es considerado como alguien admirable o un ejemplo a seguir. Por eso es importante trabajar y mucho, pues el trabajo será el medio para alcanzar el éxito y un buen status social.

Las condiciones de trabajo han cambiado en las últimas décadas. Hoy en día ya no es posible hablar de un trabajo artesanal en el cual el trabajador utilizaba sólo su energía para producir algo de lo cual era autor. Actualmente, el trabajador vende su mano de obra y ya no es ni autor ni dueño del fruto de su trabajo. De hecho, lo único que le pertenece es el equivalente económico de su tarea, es decir, su salario. Bajo el régimen económico capitalista, el trabajo se ha convertido en una mercancía, por lo que el trabajador debe poner su capacidad al servicio del propietario de los medios de producción.

En nuestra época, los sistemas de producción son tan flexibles que han dado pie a una fuerte especialización en el trabajo, misma que ha repercutido de manera importante en la vida laboral de muchos. Ahora el trabajador ya no realiza una obra completa, sino que sólo colabora en una fase de la cadena de producción y, por ende, ya no es indispensable dentro de una empresa, pues cualquiera podría ocupar su lugar. Y dado que la oferta de mano de obra es mayor a la demanda de trabajadores, ésta se abarata cada vez más, por lo que siempre habrá alguien que cobre menos por hacer el mismo trabajo que el otro realizaba.

Por tal motivo, es importante trabajar duro y de manera constante (¡cuánto más mejor!), pues de ello dependerá la posición de los individuos dentro de las empresas, su nivel de éxito y la cantidad de ingresos que reciba. Hoy día no basta con ser gerente, diseñador o profesor (en el extremo superior de los niveles sociales), ni empleado de limpieza, velador o portero (en las capas inferiores) para ser reconocido. El reconocimiento y todo lo que éste acarrea (riqueza, privilegios y seguridad) se distribuirá de acuerdo al desempeño que se tenga en el puesto de trabajo. Por lo que, aquel que no alcanza los resultados esperados, corre el riesgo de ser sustituido.

Un gerente que tiene un mal rendimiento, a la luz de los informes trimestrales, un editor cuya cantidad de lectores va en baja, o un profesor que no publica en revistas de alto prestigio académico con regularidad, van perdiendo terreno incesantemente y pueden ser despedidos,

tarde o temprano. Y hasta el personal de limpieza y los porteros son contratados por medio de contratos temporales que se van renovando de acuerdo con el *desempeño* de cada persona.⁷¹

El reconocimiento ya no es un logro de por vida y depende mucho del desempeño de los individuos dentro de la empresa. Los triunfos y logros del ayer tienen poca relevancia para el mañana porque el reconocimiento no se acumula y se encuentra siempre en peligro de ser devaluado completamente por el flujo constante de acontecimientos, por los cambios en los panoramas económico-sociales. Por ello, a medida que va cambiando su lógica desde una competencia “posicional” hacia una competencia de desempeño, amenaza constantemente a los individuos con inseguridad, altas tasas de aleatoriedad y una sensación de futilidad cada vez mayor.⁷²

Lo anterior, tal vez sea el resultado de las relaciones tan frágiles que hoy día existen entre empresa y trabajador, derivado de las condiciones de trabajo que rigen a las sociedades y en las que no existen lealtades, pues cada una de las partes buscará obtener el mejor beneficio. ¿Pero, cuáles son esas nuevas condiciones y por qué afectan tanto al hombre en su relación laboral? A continuación revisaré de manera breve algunas de ellas.

Las nuevas ideas sobre el empleo, el cambio de las reglas y el sentido de las relaciones laborales están relacionadas con la internacionalización de las economías y las nuevas condiciones de desarrollo que intensifican la competencia en los mercados globales. Sin embargo, los cambios en la estructura de las relaciones entre la empresa y sus empleados es aún más complejo.

Los grandes procesos de reestructuración del sistema productivo y de reorganización de los negocios tuvieron lugar en los años siguientes a las crisis económicas de los setenta y los primeros años de la década de los ochenta, en un ambiente de crisis y constante caída de la competitividad de las empresas, especialmente de las grandes compañías y corporaciones privadas de los países más desarrollados⁷³. Los intentos por organizar los procesos de manera distinta y de forma eficaz durante este período devolvieron la iniciativa a las grandes compañías y proporcionaron vitalidad al sistema de

71 Rosa, Hartmut, *op. cit.*, p. 101.

72 *Ibid.*, p. 103.

73 *Cfr.* Perdiguero G. Tomás, *Responsabilidad social de las empresas en un mundo global*. Ed. Anagrama, Col. Argumentos, Barcelona, 2003, p. 60.

producción, lo cual se vio reflejado en grandes avances para la productividad y en la capacidad de crecimiento e innovación en la década siguiente.

Los principales ejes de la gran reestructuración fueron: la reducción del tamaño de la planta productiva, para enfocarse en las competencias centrales y eficiencia del negocio; la intensificación del uso de sistemas de información para la gestión y la producción computarizada, que proporcionó a las empresas mayor flexibilidad para enfrentarse a los continuos cambios del mercado; el espectacular desarrollo de las alianzas estratégicas y de las distintas formas de asociación con otras empresas y organizaciones, a fin de construir redes extensivas de producción y desarrollo de los negocios; y finalmente, la radical reorganización en las organizaciones que permitió incorporar los principios de la producción flexible.

La producción flexible vino a proponer una nueva clasificación de los trabajos en permanentes y contingentes. Lo que favoreció la creación de nuevos sectores de baja retribución; es decir, trabajadores por contingente de producción ubicados frecuentemente en las instalaciones de pequeños proveedores o subcontratistas.

Con esto, la empresa estableció una división entre trabajadores bien pagados y que son fundamentales para el desarrollo de las estrategias corporativas, y un grupo muy numeroso y creciente de trabajadores de baja retribución. Así, directivos, técnicos y profesionales de altas calificaciones que han recogido la mayor parte de los beneficios económicos y sociales del crecimiento y de los incrementos de la productividad del trabajo, representan un número muy pequeño; mientras que el nivel organizativo más bajo está ocupado por un creciente número de trabajadores de bajas calificaciones y excluidos de los beneficios, que perciben salarios reducidos y cuya permanencia en el trabajo es incierta, por lo que sus expectativas laborales futuras son escasas.

La flexibilidad modificó las reglas y la misma noción de empleo al institucionalizar nuevas formas de contratos de trabajo de duración limitada o a tiempo parcial. Es por eso que ahora se les pide a los trabajadores un comportamiento ágil y que estén abiertos al cambio; que asuman un riesgo tras otro y que dependan cada vez menos de los reglamentos y procedimientos formales⁷⁴. Esta flexibilidad bloqueó el camino recto de la carrera laboral

⁷⁴ Sennett, Richard, *La corrosión del carácter. Las consecuencias personales del trabajo en el nuevo*

y provocó el desvío de los empleados que transitan de un tipo de trabajo a otro.

Con las nuevas ideas sobre el empleo, la ruptura del pacto moral con los trabajadores y las prácticas más radicales de flexibilidad, como las políticas salvajes de rendimiento o los llamados sistemas de *ranking forzoso*, se han introducido peligrosos factores de distanciamiento y caos en el funcionamiento de la institución empresarial y en sus relaciones con la sociedad. Un desorden excepcionalmente a-normativo, pues es totalmente antitético de los enfoques y filosofías consensuales mediante los cuales la sociedad contemporánea adopta sus decisiones.

Políticas de las cuales aún no se conoce su utilidad o su impacto en términos de eficacia y competencia; aunque sí se conoce el impacto que han tenido en los trabajadores, como los despidos masivos –producto de las reestructuraciones– que han provocado un ambiente de gran confusión y de ansiedad generalizada que destruye una parte importante de la confianza de los trabajadores en las empresas. Es totalmente natural que la flexibilidad cree ansiedad, pues la gente no sabe qué le reportarán los riesgos asumidos ni qué caminos seguir⁷⁵. Y es que la incertidumbre enferma al hombre, de ahí viene el hastío y el descontento de sí mismo, de la agitación de su espíritu que no se aquieta en ningún momento, nos dice Séneca⁷⁶.

Las nuevas condiciones de trabajo han provocado inestabilidad laboral; han roto el vínculo entre el trabajador y la empresa para la que trabaja; ya no existen lealtades ni compromisos entre ellos. Por eso es que hoy la gente ha fragmentado su trabajo y la lealtad con la empresa se ha esfumado; razón por la cual el espíritu se siente inseguro, pues la competencia lo colocan en la incertidumbre y al margen. Aunque quizá, lo más grave, sea el impacto sobre el carácter del hombre, derivado de la falta de certidumbre y la libertad para moldear su vida con la realidad laboral actual, con el mundo de hoy.

Y es que, el carácter va más allá de lo que llamamos personalidad, no sólo refiere a los deseos y sentimientos que pueden existir en el hombre, sin que nadie más lo sepa, sino que también se centra en el aspecto duradero o “a largo plazo” de su experiencia emocional. El carácter se expresa por la lealtad y el compromiso mutuo, a través de la búsqueda de

capitalismo, Ed Anagrama, Col. Argumentos, trad. Daniel Najmías, Barcelona, 2004, p. 9.

75 *Ibid.*, p. 9.

76 *Cfr.* Séneca, Lucio Anneo, “Sobre la serenidad del espíritu” ..., *op. cit.*, 2, 7.

objetivos a largo plazo y por la práctica de postergar la gratificación en función de un objetivo futuro. Por ello, aún cuando exista confusión de sentimientos en el individuo, en algún momento, éste intentará salvar y sostener algunos; estos sentimientos sostenibles serán su carácter. El carácter, afirma Sennett, se relaciona con los rasgos personales que valoramos en nosotros mismos y por los que queremos ser valorados⁷⁷.

Luego, entonces, si el trabajador sabe que su permanencia en el lugar de trabajo es aleatoria y se siente inestable, si no existen derechos laborales bien definidos y es el mismo trabajador quien se hará cargo de su propia carrera profesional, ¿cómo pedirle que conozca el valor de lo duradero en una sociedad impaciente y centrada en lo inmediato?, ¿cómo ha de perseguir metas a largo plazo en una economía entregada al corto plazo?, ¿cómo pedirle lealtad y compromiso recíproco con instituciones que están en continua desintegración o reorganización?

El sentido del trabajo ha cambiado, ya no se trata de aquella actividad que hace sentir pleno al hombre y que de alguna forma lo refleja. Hoy el trabajo se ha convertido en el medio para obtener dinero para comprar objetos o pagar las experiencias que el individuo se siente obligado a acumular y que le permitirán ocupar un lugar en la sociedad. De ahí que el consumir juegue un papel tan importante dentro de la sociedad actual.

El individuo hoy es visto como una máquina cuyo fin es trabajar; pero como tal necesita descansar de vez en cuando, para someterse a una revisión de mantenimiento, para recargar sus baterías⁷⁸. Empero, al formar parte de una sociedad de consumo, el hombre necesita dinero para llevar a cabo dicho mantenimiento, pues los cánones sociales le han dicho que la mejor forma para recargar energía, para recuperarse del cansancio provocado por la jornada laboral, es pasar el tiempo libre con la familia, los amigos o la pareja... en el cine, en un restaurante costoso, en un spa, etc. ¡Qué sentido tiene quedarse en casa a descansar, a reflexionar o a convivir con los otros, cuando puedes pagar una experiencia que puedes disfrutar gracias a tu trabajo!

Por eso hay que trabajar, porque necesitamos dinero. Pero ¿cuánto dinero necesitamos para poder disfrutar del ocio y vivir felices? Según los cánones actuales, quizá

⁷⁷ Cfr., Sennett, Richard. *op. cit.*, p. 10.

⁷⁸ Cfr. Rul, Gaspar y Buades, Ian. *op. cit.*, p. 13.

demasiado. El mercado nos ofrece una variedad tan grande y diversa de bienes que la posesión de dinero y la capacidad de comprar se han convertido en una obsesión para el hombre, quien anhela riqueza para poder conseguir los “grandes tesoros” que se le ofrecen ante sus sentidos. Lo que vale para la sociedad actual es acumular y el consumir forma parte de ese agregar constante de objetos y experiencias.

Por ello, consumir en nuestros días constituye una parte importante para la vida del hombre, pues ya no implica el mero hecho de comprar un objeto o contratar un servicio para satisfacer una necesidad en específico, sino comprar todo aquello que se desea aunque no se necesite. Y es que, dada la relación de distancia que hoy sostiene el hombre consigo mismo, éste es incapaz de reconocer sus propias necesidades y ha concedido ese poder a la publicidad, misma que ha sacado ventaja de todo esto y se ha convertido en la encargada de decirle al hombre qué es lo que necesita y cómo debe satisfacer esas “necesidades”.

Consumir se ha convertido, al parecer, en la “esencia humana”⁷⁹; de ahí la importancia de incluirlo en este análisis, como parte de la lista de fenómenos que desde mi perspectiva están afectando la vida y la existencia del hombre, que participa del malestar que he venido analizando a lo largo de este trabajo. Por tal motivo, en el siguiente apartado analizaré el fenómeno del consumismo con mayor profundidad.

2.4 Del consumo al consumismo

El acto de consumir ha acompañado al hombre a lo largo de la historia. Sin embargo, el sentido de consumir ha cambiado a través del tiempo. Desde los años veinte, del presente siglo, cuando la producción en masa irrumpió el mercado, la capacidad de consumir fue ganando terreno a las demás capacidades humanas (biológicas, intelectuales, sociales, estéticas, interculturales, religiosas, etc.). Poco a poco, los medios de información y comunicación se encargaron de desplazarlas, hasta colocar a la capacidad de consumir en el primer puesto, en el pódium de las capacidades más valoradas en nuestra época, mejor

⁷⁹ Cfr. Cortina, Adela, *Por una ética del consumo. La ciudadanía del consumidor en un mundo global*, Ed. Taurus, Col. Pensamiento, Madrid, 2002, p. 21.

conocida como la “era de la información”, aunque también suele llamarse “la era del consumo”.

La sociedad actual es una sociedad de consumo. Y con esta afirmación no pretendo hacer referencia al consumir trivial que realizan todos los miembros de una sociedad para satisfacer sus necesidades básicas, sino a un consumir visto desde una perspectiva profunda y fundamental, en tanto que hace alusión a aquel consumir cuyas bases fueron sentadas durante la etapa industrial por una sociedad de producción.

Las sociedades de producción en la antigüedad utilizaban a sus miembros como productores y soldados principalmente, quienes de buena manera cumplían con esas dos funciones. No obstante, las circunstancias han cambiado y la sociedad actual ya no necesita ejércitos industriales ni militares de masas, por lo que la formación de los individuos ha cambiado, y también la forma en que algunos autores se refieren a él.

Inicialmente, en la época industrial, el hombre era considerado *Homo faber*, hombre con capacidad de producir; después se convirtió en *Homo sapiens*, hombre con capacidad de producir y pensar; luego fue *Homo ludens*, hombre con capacidad de jugar. Hoy, aunque el hombre sigue pensando, produciendo y jugando, pareciera que su principal función es la de consumir y es por ello que se ha optado por llamarlo *Homo consumens*, término que alude a la mujer y al varón con capacidad de consumo.

Lo anterior, no quiere decir que en las sociedades antiguas no se consumía, pues a lo largo de la historia el consumo ha estado presente en la vida del hombre. La diferencia radica en el hecho de que mientras que en la antigüedad se consumía para satisfacer las necesidades básicas del individuo, en la actualidad se consume para satisfacer necesidades falsas; es decir, necesidades creadas por la publicidad y la mercadotecnia. El hombre de nuestra época consume por razones distintas a las que tenían sus antecesores.

En la época actual, el consumidor, difiere radicalmente del de todas las sociedades existentes hasta hoy y es que ahora tanto varones como mujeres han reconocido con hechos que en su ejercicio de consumir, llevado al máximo, ven el camino a la felicidad. Rasgo que en el terreno de la acción Aristóteles consideraba como la esencia; es decir, la capacidad cuyo ejercicio conduce a la meta y perfección de la vida humana: la felicidad⁸⁰. De ahí, que

80 Cfr. *Íbid.*, pp. 21-22.

para muchas personas, cuando sienten angustia, tristeza o soledad, ir de compras resulte reconfortante; las compras se han convertido en una especie de alivio.

El genio de esta sociedad proclama: ¡Si te sientes mal, come!... El reflejo consumista es melancólico, supone que el malestar toma la forma de una sensación de vacío, frío, hueco, que necesita llenarse con cosas tibias, sabrosas, vitales. Desde luego que no se limita a la comida, como lo que hace que los Beatles se “sientan felices por dentro”. El atracón es el camino de la salvación: ¡consume y te sentirás bien!⁸¹

Y es que, en nuestros días, el consumo es mucho más que un momento en la cadena de la actividad económica (producción, intercambio, distribución, consumo); se ha convertido en algo más que un medio de supervivencia. Hoy en día, el consumo es una forma de relacionarse con los seres humanos, intercambiar regalos, ir al cine o a un concierto; es una forma en la que el hombre se “comunica” a sí mismo mismo y a los demás que ha triunfado en la vida.

El consumo responde a motivaciones profundas en tanto que afecta de manera significativa a la autoestima de las personas, a sus sentimientos de superioridad e inferioridad, y a su idea de autorrealización. Por eso las personas quieren conducir un auto lujoso o comprar ropa de diseñador, para demostrarle al mundo que no han fracasado; “es una forma de sentirme yo misma” por la ropa que he elegido, la casa, los muebles, siguiendo a través de ello el consejo de Píndaro <<Llega a ser la que eres>>⁸².

Así, el consumo se ha convertido en una especie de medio para construir la identidad de los individuos. La mercadotecnia y la publicidad, a través de los medios de comunicación, le han hecho creer a los individuos que son ellos quienes eligen lo que consumen y les muestran qué valores orientan la vida, qué creencias conforman el humus moral de la sociedad, su *éthos*, su carácter⁸³.

En la creencia de que la acumulación de bienes del mercado es síntoma de éxito personal y que de alguna forma conduce a la felicidad, es donde reside la clave de las

81 Bauman, Zygmunt, *La globalización. Consecuencias humanas*, Fondo de Cultura Económica, trad. Daniel Zadunaisky, México, 2003, p. 110.

82 Cortina, Adela, *op. cit.*, p. 13.

83 Revisar nota 11.

sociedades consumistas y la razón por la cual la capacidad de consumir se ha elevado a la categoría de esencia del hombre; aún cuando consumir no sea la esencia de éste, sino sólo un rasgo común a todos los seres vivos. No obstante, el hombre está tan convencido de lo primero que se esforzará tanto cuanto pueda por poseer aquello que le de un valor más alto en la sociedad de consumo, sin importar el precio a pagar.

Luego entonces, ¿el hombre consume para vivir o vive para consumir? Si nos detenemos un poco a pensar en esto, no será difícil observar que la segunda opción parece ser la respuesta, pues como lo dije anteriormente, el hombre ya no consume para satisfacer sus necesidades vitales, sino que consume en respuesta a los mandatos de la publicidad. Ya no compra una chamarra para protegerse del frío, sino para estar a la moda; y al comprarla no elige aquella que le gustaría usar, sino la que la mercadotecnia le dice que debe elegir.

Y es que, en la Era del consumo, parece que la libertad ha visto su fin, pues la fuerza de la publicidad, los grupos de referencia, las instituciones y los medios de comunicación es tal, que no queda un resquicio de libertad para las elecciones de consumo. Todos estos han orillado al hombre a buscar no la satisfacción de sus deseos naturales y necesarios, sino aquellos que no son naturales ni necesarios; es decir, aquellos que se originan en la vana opinión⁸⁴.

Los hábitos de consumo han cambiado. Ahora el hombre no reemplaza los objetos cuando es necesario, ya no espera a que se rompan o dejen de funcionar: su relación con los objetos ha cambiado. Ya no compra un artículo o contrata un servicio porque lo necesite, sino porque hay que estar a la moda. Nadie quiere verse anticuado o sentirse fuera de lugar; nadie quiere ser excluido de la sociedad.

El consumo se ha convertido en la base de la autoestima, el reconocimiento social, en el camino más seguro para la felicidad personal y la adquisición de estatus social y el éxito en la comunidad política, en la sociedad de consumo.⁸⁵ De hecho, es a partir de la búsqueda de ese status que la acumulación de objetos cobra sentido en nuestros días y hace que el consumo se convierta en algo ilimitado.

84 *Cfr.* Epicuro, “Máximas capitales” en *Obras completas*, Ed. Cátedra, trad. J. Vara, Madrid, 2005, 29.

85 *Cfr.* Cortina, Adela, *op. cit.*, p. 67.

Las economías de estos días favorecen la producción de lo efímero y lo precario. La elaboración de productos y la venta de servicios cuya vida útil es mínima son sólo algunos ejemplos de ello⁸⁶. Por ello, las empresas, inmersas en el matorral oscuro y denso de la competitividad global y desregulada, deben despertar el deseo de sus consumidores. Deben seducir a los consumidores eventuales para superar a la competencia.

La industria actual está creada para producir atracciones y tentaciones cuya función es seducir al individuo, pues ya no se trata de satisfacer necesidades, sino de crear deseos artificiales y efímeros. Deseos que fueron producidos por la misma industria y que, por ende, son pasajeros. De esta forma, el hombre los olvidará rápido y buscará ocupar el lugar de éstos con nuevos objetos de deseo. Por tal motivo, las empresas jamás deben dar descanso al consumidor, es necesario mantenerlo alerta y despierto, han de exponerlo constantemente a nuevas tentaciones para que permanezca en un estado de excitación perpetua, en un estado de insatisfacción permanente.⁸⁷

De ahí que el sentido de comprar ha cambiado, pues mientras que hace algunas décadas el hecho de comprar pudiera resultar fastidioso; actualmente, ir de compras se ha convertido en todo un placer. Ir de compras en nuestros días es una forma de entretenimiento, sobre todo para todos aquellos que pasan los días de la semana encerrados en la oficina y sólo tienen el fin de semana para gastar aquello que ganaron al vender su mano de obra. Para comprar aquello que les dará status y que les permitirá comunicarle al mundo que son exitosos y que por ello pueden comprar marcas de renombre.

Y como el entretenimiento⁸⁸ se ha convertido en el sustituto moderno del ocio antiguo, cada vez se invierte más en la infraestructura y el diseño de los centros comerciales, en la cantidad y tipo de tiendas o locales que se pueden encontrar hoy día dentro de estos complejos. El centro comercial se ha convertido en la forma de entretenimiento preferida por las personas, en el lugar en el cual la gente pasa su día de

86 Cfr. Ricardo Petrella, "Une machine infernale" en *Le monde diplomatique*, junio de 1997, p. 17. (Citado por Bauman, Zygmunt en *La globalización. Consecuencias humanas*, Fondo de Cultura Económica, trad. Daniel Zadunaisky, México, 2003)

87 Bauman, Zygmunt, *La globalización...*, *op. cit.*, p. 111.

88 El entretenimiento, como tal, es la expresión desnuda de un puro llenar el tiempo, sin importar cómo o con qué. Es una temporalidad no productiva, es un entre que hay que tener para que no se caiga, una nada de cuyo abismo hay que huir, ayudados, como un funambulista, por algo que permita andar a tientas entre los dos extremos de la cuerda floja. Schutz, Gabriel, *Éticas de la serenidad. La invitación helenística*, Col. Opúsculos, Facultad de Filosofía y Letras, UNAM, pp. 17-18.

descanso laboral; es el sitio dónde las personas han de recobrar fuerzas para regresar al día siguiente al trabajo.

Los centros comerciales, los “malls”, se han convertido en el punto de reunión para muchos, en el lugar al cual el hombre puede escapar si se siente angustiado o afligido, en el punto ideal para pasar el tiempo libre y es que:

A cualquier hora del día o la noche la red abre el camino para adquirir nuevas mercancías, entrar en un club, visitar tiendas, dejarse aconsejar con productos no imaginados desde mercados proactivos que se anticipan a los deseos del cliente potencial. Las oportunidades de consumir aumentan en el espacio de un universo globalizado gracias a las redes informáticas, pero también gracias a las grandes superficies que se permiten prestar identidad a sus consumidores, los grandes centros comerciales con sus espacios de ocio, los <<mercados cautivos>> en aeropuertos, hospitales, estaciones de ferrocarril, o los pasajes recoletos en los barrios elegantes de la ciudad.⁸⁹

Sin embargo, a pesar de lo maravillosos que pudieran parecer a simple vista estos lugares, lo cierto es que están contruidos de manera tal que mantienen a la gente en movimiento, mirando a su alrededor, atraída y entretenida constantemente –pero en ningún caso durante mucho tiempo– por las interminables atracciones. Los escaparates de las grandes tiendas no alientan a detenerse, a mirarse entre personas, a conversar con el otro, a pensar, ponderar y debatir sobre algo distinto de los objetos en exhibición, a pasar el tiempo en actividades desprovistas de valor comercial. Le entretienen sí, pero también lo alejan de sí mismo y de los otros.

El consumo, o mejor dicho, el consumismo, se ha convertido en lo más importante para muchos y es por ello que sienten un deseo constante por adquirir bienes, aunque no los necesiten. Es en ese afán por comprar y comprar que muchos han convertido el consumismo en un estilo de vida y dedican mucho tiempo a ello; dejando de lado otros aspectos importantes en su vida, como la reflexión o el cuidado de sí mismos.

El hombre de nuestros días se siente tan ajeno a sí mismo que basa su identidad en la cantidad de objetos y experiencias que puede acumular a lo largo de su vida. Se

⁸⁹ Cortina, Adela, *op. cit.*, p. 26.

encuentra tan alienado que ya no es capaz de decidir qué es lo que quiere o desea hacer. Está tan inmerso en la lógica de la aceleración y la competencia que se siente vulnerable e indeciso y deja todo en manos de la publicidad y la mercadotecnia. Permite que sean las empresas las que le digan cuáles son sus necesidades y de qué manera debe cubrirlas.

Y dados los patrones de competencia que se mencionaron en el apartado anterior y a la alienación y enajenación que experimenta el hombre, es sencillo hacerle creer que es él mismo quien elige de manera libre qué, cómo y cuándo comprar. Desafortunadamente, esto no sucede así, pues al igual que con la temporalidad, el consumismo es algo ajeno a él. El mercado, de alguna manera, lo ha elegido como consumidor potencial y le ha quitado la libertad de pensar.

Al igual que la aceleración social y la flexibilidad en el trabajo, el consumismo genera en el individuo estrés y ansiedad. El hombre piensa que si satisface “sus deseos” sentirá alivio, no obstante, se frustra al darse cuenta que, aún después de haber comprado el objeto anhelado, sigue sintiendo vacío e incertidumbre. Y es que, como afirmaba Séneca:

Nunca está seguro aquello cuya esencia está en movimiento: así ni siquiera puede existir ninguna sustancia suya, dado que llega y pasa a toda velocidad, para parecer en su uso mismo; pues se dirige a donde acaba y, mientras está empezando, ya apunta a su final.⁹⁰

Por eso es que el hombre, aún a pesar de poseer todo cuanto los medios le han indicado, no se siente satisfecho consigo mismo, no es feliz. Y la razón de esto es que presta mucha atención a las peticiones que vienen desde fuera, pero no se escucha a sí mismo. Por ello, aún cuando compre todos los objetos que según los medios debe poseer, seguirá sintiéndose ajeno a sí mismo, porque está satisfaciendo los deseos del mercado, no sus propias necesidades, sus auténticos deseos.

⁹⁰ Séneca, Lucio Anneo, “Sobre la vida feliz” en *Consolaciones, diálogos, Epístolas morales a Lucilo*, Ed. Gredos, trad. Juan Mariné Isidro, Barcelona, 7, 4.

2.5 El malestar del individuo en la actualidad

Como se ha mencionado a lo largo de este capítulo, el hombre ha buscado la forma de alcanzar una vida plena a lo largo del tiempo; sin embargo, en tiempos donde la competencia económica parece ser quien guía la vida del hombre, esto parece ser simplemente una ilusión.

En la actualidad, el hombre dedica poco tiempo al cuidado de sí mismo, pues la mayor parte de su tiempo la dedica a las preocupaciones asociadas a la vida laboral y a los requerimientos económicos que la vida moderna parece exigirle. Preocupaciones que quizá son el reflejo de una vida carente de reflexión, de la falta de autoconocimiento, de la negación del ocio.

Y es que el sentido del ocio ha cambiado. El ocio actualmente es algo negativo, es sinónimo de pereza; lo único que interesa es el neg-ocio. No obstante, esa negación del cuidado y del cultivo de sí mismo, es justamente lo que está alienando y enajenando al hombre, quien debe estar ocupado y pre-ocupado continuamente por los mandatos del mundo exterior, dejando de lado su propio bienestar.

Por ello es importante volver a la vida ociosa, aquella que para los griegos hacia referencia a la contemplación y a la búsqueda de la verdad, que aludía a la paz, la tranquilidad y el estudio. Y es que ser ocioso no significa estar sin hacer nada, sino mirar el mundo y lo que nos rodea, disfrutar de la belleza sin pretender imponer nada. El ocio, nos dice Séneca, es algo necesario para el hombre, pues la contemplación es la forma más natural de vivir:

La naturaleza nos ha dado un carácter curioso y, sabedora de su destreza y de su hermosura, nos ha engendrado como espectadores de tan magníficos espectáculos (...) Para que te des cuenta de que ha querido que la contempláramos, no solo que la viéramos, mira qué posición nos ha dado: nos ha colocado en su parte central y nos ha dado la visión de todo en torno a nosotros; y al hombre no lo ha hecho tan erguido tan sólo, sino que, para hacerlo adecuado para la observación, a fin de que pudiera seguir los astros deslizándose desde el orto hasta el ocaso y girar su rostro al tiempo que todo, le ha hecho lo más alto la cabeza y se la ha puesto encima del cuello flexible (...) Luego vivo conforme a la naturaleza si me entrego todo entero a ella, si soy

su admirador y adorador. Ahora bien, la naturaleza ha querido que yo haga lo uno y lo otro, tanto actuar como dedicarme a la contemplación.⁹¹

Así, el ocio no alude a una vida pasiva, como se le ha enseñado al hombre en éstos tiempos, de hecho, la contemplación va acompañada de la acción, pues como afirma el filósofo: no hay contemplación sin acción.⁹²

De ahí que cuando se afirma que el hombre ha de volver a la vida ociosa, no significa que el hombre deba dejar el trabajo para dedicarse a la vida contemplativa, las condiciones de vida actual le exigen trabajar para cubrir sus necesidades básicas; de lo que se trata es de encontrar la forma de combinar el ocio y el negocio, pues no puede disfrutar del ocio aquel que pasa todo el día trabajando. Mucho menos aquellos que, parafraseando a Aristóteles, se dedican a un trabajo embrutecedor que deja incapacitado el cuerpo, el alma y la inteligencia de los hombres libres para dedicarse a la práctica y ejercicio de la virtud.⁹³

Sólo con el ocio, el hombre será capaz de recuperar el control de sí mismo, de elegir un modelo digno al que encaminar su vida; pues es en el ocio donde se encuentran las bases de la libertad y la ciudadanía. De ahí la importancia de volver al ocio y no negarlo como se nos ha enseñado en las últimas décadas.

El hombre vive en una sociedad en la que sólo se le ha enseñado a negar el ocio y poco se le ha dicho sobre cómo disfrutarlo, alejándole así de la base de la vida plena o la vida feliz como la llamó Séneca. Hoy el hombre vive negando el ocio y centra toda su atención en producir, comprar y vender, y esta forma de vivir sólo mirando al exterior, le está enfermando.

Tal como lo mencioné al inicio del capítulo, me parece que el hombre en esta época sufre una especie de malestar producto de la vida tan alejada de sí mismo que experimenta. Una especie de vaivén que fatiga su estado de ánimo y que le hace sentir irritado de manera constante. Un malestar que Séneca ya había observado en los hombres de su época y cuyos síntomas parecen ser similares a los que padece el individuo en nuestra época, como se

91 *Id.*, “Sobre el ocio” en *Consolaciones, diálogos, Epístolas morales a Lucilo*, Ed. Gredos, trad. Juan Mariné Isidro, Barcelona, 2014, 5, 3-8.

92 *Ibid.*, 5,8.

93 Aristóteles, *Política*, Ed. Alianza, Madrid, 1991, 1337b (Citado por Rul Gaspar y Buades Ián en “Del ocio al ne-gocio...y otra vez al ocio”, en *Papers* No. 53, Universidad Autónoma de Barcelona, 1997)

puede leer en las siguientes líneas:

Todos se hallan en el mismo caso, tanto estos que se sienten agobiados por su liviandad y su hastío y los continuos cambios de su planes, a quienes siempre gustan más los que han abandonado, como aquellos que languidecen y bostezan. Añade a los que, no de otro modo que quienes tienen un sueño difícil, se giran y se ponen de esta forma y de aquella hasta que encuentran el reposo gracias al cansancio: modificando continuamente su estilo de vida se quedan por último en aquel que los atrapa o la aversión a cambiar, sino la vejez reacia a innovar. Añade también a aquellos que son poco tornadizos no por culpa de su constancia, sino de su indolencia, y viven no como quieren, sino como empezaron. En fin, son incontables las características, pero una sola es la consecuencia de este vicio: sentirse a disgusto con uno mismo.⁹⁴

Así, pareciera que el malestar que aqueja al hombre de nuestros días, o ese “vicio que provoca descontento en el hombre” como Séneca lo llama, no es algo nuevo o exclusivo del ahora, sino que ha sido un padecimiento que el hombre ha compartido con sus congéneres a lo largo de la historia. Un padecimiento que para Séneca no era más que el producto del hecho de vivir de manera incierta y con la mente agobiada constantemente, un malestar provocado por el hecho de vivir sobre estructuras volátiles.

Lo anterior, resulta interesante, porque de alguna forma permite ver que la situación de incertidumbre que agobiaba al hombre en los tiempos del filósofo cordobés, era muy parecida a la que enfrenta el hombre en nuestros días y que se ha descrito a lo largo de este capítulo. Y es que al igual que el hombre del tiempo de Séneca, que se sentía a disgusto consigo mismo debido al estado de abandono e incertidumbre que experimentaba a raíz de todos los cambios histórico-sociales que estaba viviendo, hoy día el hombre también habita sobre estructuras frágiles y casi desechables, que han desencadenado en un estado de perturbación constante, producto de la incertidumbre.

Séneca sostenía que la incertidumbre de la mente, junto con la envidia y el fracaso son la razón por la cual el ánimo se irrita; y provoca que el individuo sienta hastío y vergüenza de sí mismo, que huya de sí y que busque en el cambio el remedio a sus

94 Séneca, Lucio Anneo, “Sobre la tranquilidad del espíritu” ..., *op. cit.*, 2, 6.

malestares. Es por ello que hoy día el hombre no tolera permanecer por mucho tiempo en un sólo lugar, pues se siente tan incómodo que no logra estar a gusto ni en un lugar ni en otro. No obstante, dadas las circunstancias descritas a lo largo de éste apartado, como lo son la aceleración social, la flexibilidad en el trabajo o la acumulación de experiencias, este fenómeno se percibe como algo normal. No así por Séneca, para quien esa búsqueda incesante del cambio, no es sino otro de los síntomas de la enfermedad.

(...) cosa que es propia de un enfermo, no soportar nada mucho tiempo y servirse de los cambios como remedios. De ahí que emprendan viajes al azar y recorran las costas y unas veces el mar, otras en la tierra, ponen a prueba su inconstancia siempre enemiga del presente. (...) Emprenden un viaje tras otro y cambian unos espectáculos por otros espectáculos. Como dice Lucrecio, así cada cual de sí mismo huye siempre.⁹⁵

Empero, el hombre está tan preocupado por lo exterior, que cree que su malestar viene desde fuera. De ahí sus grandes esfuerzos por encontrar el alivio en el exterior; está convencido de que una vez que haya acumulado todo cuando se le ha dicho debe poseer, encontrará la tranquilidad que tanto necesita y es por ello es que vale la pena trabajar duro para obtener los recursos económicos necesarios para alcanzar su objetivo. Piensa que una vez que se haya convertido en el ganador de la competencia en la que se ha convertido su vida, al fin alcanzará la tan anhelada “buena vida”.

El hombre está enfermo, pero es tal su estado de alienación y de enajenación, que no puede ver con claridad lo que le sucede, ni identifica el origen de su destemplanza. Está tan preocupado por lo exterior, que cree que puede curar su malestar comprando experiencias y objetos, pues piensa que su malestar viene desde fuera. Cuando en realidad, su desazón viene desde su interior, por lo que la única forma de conseguir la sanidad es volviendo a él y teniendo confianza en sí mismo. Su destemplanza no es más que el resultado de la carencia de reflexión en su vida, de la falta de autoconocimiento, de la ausencia del cuidado de sí mismo.

⁹⁵ *Íbid.*, 2, 12-14.

Séneca afirmaba que la costumbre fortalece el vicio⁹⁶ y el mundo actual parece reforzar las palabras del filósofo. La sociedad ha enseñado al hombre a prestar mayor atención a lo que le es externo, y éste lo ha aprendido muy bien, al grado de ocuparse más en aquello que le es ajeno y no depende de él, que en lo que sí depende de él, es decir, sus emociones y estados de ánimo. Por todo esto es que la filosofía estoica de Séneca parece ofrecernos una respuesta a la pregunta que planteaba al inicio: ¿aún en nuestros días, el hombre puede aspirar a tener una buena vida? La respuesta para él sería un rotundo sí y yo la comparto.

La ética estoica, como la filosofía senequiana, es una invitación a mantenernos serenos aún a pesar de las circunstancias que tengamos que vivir. Y eso es justamente lo que necesitamos hoy día, aprender a aceptar que el mundo no es perfecto y que no funciona conforme a nuestros deseos o necesidades. Vivimos una época en la que resulta necesario que el hombre recupere el control de sí mismo y de su vida. Es importante que aprenda a vivir en armonía con la naturaleza y que se de cuenta que muchas veces su ansiedad proviene de situaciones que están fuera de su control. Ha de aprender a convivir con el otro, con lo otro y con la naturaleza en armonía, sólo así alcanzará la felicidad tan anhelada.

El pensamiento de Séneca surge durante un período de crisis muy similar al que experimentamos hoy día como sociedad. Un período de decadencia y lleno de cambios culturales, políticos y sociales que provocaron que el hombre de aquel entonces experimentara una sensación de abandono y ansiedad, derivado de carencia de certidumbre. Hoy, la aceleración del ritmo de vida, la negación del ocio y el consumismo, se han convertido en fuente de las perturbaciones del hombre de nuestros días; pues de forma directa o indirecta, están afectando el ánimo de las personas al grado de enfermarlas, de frustrarlas en tanto que generan incertidumbre en su vida y le alejan de sí mismas. Así, parece que el sentir de los hombres de la época en la que Séneca vivió era muy similar al que experimentan los hombres en la actualidad, de ahí que resulte tan interesante revisar hoy la propuesta moral del filósofo cordobés.

Hasta aquí, se ha pretendido mostrar que, aún a pesar de la antigüedad de la propuesta moral de Séneca, su aplicabilidad en nuestros días es posible. En una época

96 *Cfr. Ibid., 2, 3.*

marcada por el estrés y el poder del dinero, Séneca ofrece diferentes alternativas para aprender a afrontar con serenidad y sabiduría las distintas turbulencias que la vida nos ofrece día a día.

En el siguiente capítulo, analizaré de forma detallada la condición del hombre del tiempo de Séneca en relación al hombre de nuestros días, así como su contexto histórico-social, a fin de encontrar algunas coincidencias entre las condiciones de vida de la sociedad del período helenístico y las condiciones de vida que enfrenta la sociedad actual. Posteriormente retomaré aquellas ideas de la propuesta moral de del filósofo cordobés que pueden ser útiles para la construcción de una nueva propuesta o una propuesta renovada, cuyo fundamento sean las ideas del filósofo cordobés, pero que pueda ponerse en práctica en la sociedad actual.

3. LA PERTINENCIA DE LA PROPUESTA MORAL DE SÉNECA

3.1 Un malestar compartido

A lo largo de los capítulos anteriores, se dijo que el hombre de nuestros días sufre de un malestar, un estado de perturbación tal, que no le permite alcanzar la vida plena o la vida feliz como optó por llamar Séneca. Y esto se debe a que se encuentra en un estado de perturbación cuyo origen proviene de diversos fenómenos propios del mundo moderno, como son: la aceleración social, la negación del ocio y el consumismo. Fenómenos que en su conjunto, se han encargado de provocar en los seres humanos de nuestra época un estado de fastidio que hace que sientan hastío hasta de sí mismos, pues se sienten ajenos a todo, al mundo.

La sociedad actual, se encuentra inmersa en un modelo económico que exige a sus miembros prestar demasiada atención a lo externo, al considerar aquello como lo más importante. De ahí que la mayoría de los hombres pasen gran parte de su tiempo trabajando, pues el dinero que obtengan de la venta de su mano de obra les permitirá adquirir todos aquellos bienes que la publicidad y su entorno social le exigen poseer para ser alguien en la vida y ganarse la admiración y el reconocimiento de los otros. Y es que, no debemos perder de vista que hoy día la vida se ha convertido en una competencia constante por ocupar la mejor posición económica y social, y dicha posición depende mucho de los resultados obtenidos en la carrera por la acumulación de bienes y experiencias.

Tal es la razón por la cual los hombres sienten la necesidad de hacer muchas cosas en poco tiempo, pues la vida es tan corta y el mundo ofrece tantas experiencias, que apenas y le alcanzará el tiempo de vida para hacer algunas de ellas. De igual forma, el hombre se siente obligado a trabajar la mayor parte de su tiempo, pues cuanto más trabaje, la recompensa económica (teóricamente) será mejor y ello le permitirá hacerse con mayor facilidad de los bienes que desea poseer. Por ello es que no importa que su trabajo ocupe la mayor parte de su tiempo, aún a pesar de su salud física y mental, y que apenas y le quede un momento para pensar en sí mismo, para cuidar de sí mismo. Lo importante es acumular y aventajar en esta competencia en la que se ha convertido la vida.

Asimismo, debido a esta lógica competitiva, la vida contemplativa es percibida por la sociedad como algo negativo, como una actividad propia de la gente floja, de aquellos que no trabajan y que, por ende, tampoco poseen dinero para comprar, para viajar, para acumular. Es por eso que nadie quiere ser un ocioso, pues ello le llevaría a ocupar las últimas posiciones en la competencia, le conduciría al fracaso.

Empero, pese a todos los esfuerzos de las personas, lo cierto es que la aceleración es tal, que difícilmente lograrán cumplir con todos los requerimientos que la vida les exige. De ahí que la mayoría experimente un estado permanente de angustia, ira y frustración.

Lamentablemente, el individuo está tan alienado, cosificado, que no se percata de su sufrimiento, de su estado de neurosis, pues ha naturalizado todos sus síntomas al grado de pensar que lo que experimenta es algo normal, aún cuando ninguna crisis debiera considerarse como lo normal⁹⁷.

Así, el hombre de nuestros días se encuentra tan alienado que ha perdido la capacidad de escucharse a sí mismo, de elegir por sí mismo. Es por ello que ha adoptado como propias las elecciones que la sociedad ha hecho por él, ha aceptado sin cuestionar las ideas que vienen desde fuera, incluida la idea de felicidad. Quizá por ello, está convencido de que su grado de felicidad depende de todo lo que le es ajeno, que su alivio está en el exterior.

El mundo se mueve rápido y cambia de manera constante, y el hombre se ha visto en la necesidad de adaptarse a esa aceleración. Ha tenido que aprender a adaptarse y a vivir según los tiempos que se le imponen y bajo las circunstancias que se le han ofrecido. Esa es la razón por la cual se siente inseguro e inquieto, pues no tiene certeza de nada. De ahí que no cree pertenecer a ningún lugar y que dude hasta de su propia identidad.

El hombre de nuestros días se siente confundido, estresado y frustrado, pues su mundo opera tan rápido que se angustia al no poder seguir el ritmo que éste le impone. Se siente muy fatigado por las largas jornadas de trabajo que ha de cumplir, pero las soporta, pues sin el dinero que obtiene por ese exceso de trabajo, no podría adquirir los bienes que se supone ha de poseer para ocupar una buena posición en el ranking de la competencia por la acumulación. Al no conseguir esto, se enoja y se frustra porque su esfuerzo no valió la

⁹⁷ Landa, Josu, *op. cit.*, p. 19.

pena.

Así, el hombre de nuestro tiempo se siente solo, abandonado y vulnerable, pues no hay nada en su realidad que le ofrezca estabilidad. Ha perdido la confianza en sí mismo y, aunque experimenta sufrimiento, no lo reconoce, pues lo ha normalizado y piensa: “a todos les pasa, pero no es nada grave”. Su estado de alienación es tal, que lo único que se le ocurre hacer ante su situación, es buscar respuestas en el exterior como autocomplacencia, desconoce que su malestar es interno. Las imposiciones externas del sistema económico en las que se encuentra inmerso, cautivo, prisionero, son tan fuertes que el ser humano siente la obligación de llenar su vacío existencial con cosas que se encuentran afuera, con objetos y situaciones que no necesariamente son importantes y muchas de las cuales no dependen de él; de ahí el fracaso de su aparente respuesta al problema.

Y es que, como se dijo en los capítulos anteriores, se trata de un malestar interno, de un estado de perturbación, que justamente es el resultado de una vida carente de reflexión, de un vivir alejado de sí mismo y del otro, es una existencia vacía. Sin embargo, el estado de enajenación en el que actualmente se encuentra el individuo le impide e incapacita para darse cuenta de ello. No le es posible ver ni aceptar que la única solución a su problema se encuentra en él y que, como aconseja Séneca, el remedio consiste en recobrar la confianza en sí mismo.

Y aunque el consejo del filósofo cordobés parece fácil, no lo es para el hombre de nuestro tiempo, pues los procesos de aceleración y acumulación son tan fuertes que le han hecho creer que si algo no funciona adecuadamente, se debe a que no ha hecho las cosas como se debía, que no ha trabajado lo suficiente o que no ha comprado lo que se le ordenó. Así, el hombre alienado y enajenado, no cuestiona esto y efectivamente cree que todo es su culpa.

El hombre de nuestro tiempo está enfermo, es un ser neurótico; su entorno y sus circunstancias lo han enfermado. Experimenta un sentimiento de hastío tal que se siente incómodo con él mismo, pero también con los demás. Es un ser humano que aún cuando está acompañado, experimenta soledad; y aunque compre un sin fin de objetos, seguirá sintiéndose vacío.

El malestar que padece es analógicamente parecido al que experimentó el hombre en tiempos de Séneca, quien en su momento se sintió confundido, abandonado, abatido tras la caída de la *polis* que alguna vez lo acogió. Un hombre que experimentó un estado de perturbación en el cual se llenó de dudas al no saber qué era lo que le esperaba, hacía dónde ir o en quién confiar. Esto lo colocaba ante la incertidumbre de mirar hacia adelante. Y es que, a partir de la decadencia de los Estados griegos, sería el mismo ser humano quien debía hacerse cargo de sí mismo, lo cual demanda el cuidado de sí mismo. Se volvió necesario, entonces, que el hombre fuera autosuficiente, lo cual implicaba una actitud ética comprometida y responsable consigo mismo y con el otro.

La crisis de valores de aquella época, como la de ahora, provocó que el individuo se sintiera perdido y que perdiera su autarquía, su cualidad de autosuficiente, su libertad de acción y decisión. Y con ello, la seguridad de poder alcanzar una vida feliz. Quizá fue por esta falta de seguridad, que optó por masificarse, por confundirse y seguir a los demás, para evitar ser él mismo; tal vez lo hizo, como ahora se hace, para aliviar su soledad, para aminorar su malestar. Desafortunadamente, lo único que provocó esta masificación fue la pérdida de identidad de cada individuo.

El estado de ánimo de las personas se volvió un vaivén de cosas y acontecimientos y eso les provocó dudas, haciéndolos vacilar entre los deseos y la frugalidad, entre soportar y abstenerse; empero al darse cuenta de la imposibilidad de poseer todo aquello que deseaban, se entristecían, se desilusionaban. Tal como sucede con los hombres de nuestros días, que intentan llenar su vacío existencial con un montón de objetos y experiencias, y cuando no lo logran, se frustran.

Tanto el hombre actual como sus antepasados optaron por el camino de las pasiones y se olvidaron de su racionalidad so pretexto de alcanzar la felicidad, sin embargo, al no actuar con templanza, lo único que lograron fue volverse esclavos de ellas. Se volvieron viciosos y depositaron toda su atención en las riquezas y en los placeres temporales; han preferido la dicha efímera a la verdadera felicidad. Aunque, tal vez, esto último, se deba a que ellos creen que se trata de la felicidad verdadera, ésta es la idea que han adoptado la mayoría.

Empero, los tiempos han cambiado y las circunstancias también, pero lo cierto es que las personas que habitamos hoy el mundo, somos ontológicamente muy parecidas a las que lo habitaron en los tiempos de Séneca; y aunque su malestar derivó de causas diferentes a las que provocaron el estado de desazón actual en que se encuentra la humanidad, lo cierto es que los síntomas son muy parecidos, al menos en términos cualitativos. Es necesario recordar que la humanidad es una, conformada por seres humanos, individuos históricamente situados. De ahí que, desde mi perspectiva, la propuesta moral de Séneca también es aplicable a nuestro tiempo.

A lo largo de este capítulo, trataré de señalar aquellos elementos, circunstancias y cualidades que, desde mi punto de vista, comparte el hombre del período helenístico y el hombre de nuestra época. Lo anterior, a fin de mostrar que los hombres de la época de Séneca eran muy similares a los hombres de nuestro tiempo; y sus circunstancias existenciales en su onto-fenomenicidad tampoco eran diferentes a las nuestras. Así, una vez logrado esto, se tendrán los elementos suficientes para poder sostener que las enseñanzas morales de Séneca también pueden ser analógicamente aplicables en la actualidad, y pueden servir de consuelo al hombre hoy.

3.2 Diferentes épocas, circunstancias analógicamente similares

Anteriormente, se mostró que la sociedad del período helenístico y la sociedad actual son muy similares en términos cualitativos y circunstanciales. Que pese a existir en diferentes épocas, comparten dolencias, preocupaciones, angustias y vicios.

Una de las razones de esto es que, en ambos casos, se trata de sociedades inmersas en procesos de crisis, de conflictos religiosos, políticos y económicos. Situación que resquebraja los valores de los hombres y los sumerge en períodos de decadencia y miseria; en aquel entonces derivado de la decadencia de la *polis* y hoy día producto de los procesos de globalización y el auge de un sistema capitalista cada vez más salvaje y excluyente.

Actualmente, la humanidad vive en una atmósfera de disgusto y desazón; en un ambiente en el que existe un contraste que no parece tener solución. Una realidad que

coloca por un lado las expectativas, necesidades y esfuerzos de las personas; y, por otro sus satisfacciones; como si se tratara de cosas opuestas o diferentes. Esta situación favorece a que la sociedad se sienta frustrada cuando piensa en una vida digna y plena, pues el sistema pareciera obligar a las personas a elegir entre la satisfacción de sus necesidades o el cumplimiento de sus deseos. Lo anterior, no es sino producto de la crisis que actualmente afecta a la sociedad y la vida de cada uno de sus miembros.

La vida del hombre se ve afectada día a día por múltiples aspectos como: los modelos económicos irracionales y las políticas terribles, el debilitamiento irrefrenable de las instituciones, creadas para garantizar la adhesión social; la decadencia y degeneración de lo público, la falta de desarrollo de las estructuras jurídicas, el deterioro de la tradición cultural, la destrucción ecológica y la inusitada expansión de fuerzas del mal, como el crimen organizado, que tienen por objetivo la consecución de fines reprobables y egoístas por medio de violencia brutal.

El hombre de nuestro tiempo se encuentra atrapado en una crisis caracterizada por una serie de disfunciones sociales, políticas, culturales y económicas que le provocan intranquilidad e incertidumbre. Disfunciones que se han extendido por períodos inusitados y que el hombre de nuestra época ha naturalizado de forma sorprendente. Josu Landa señala al respecto:

No parece descabellado afirmar que lo que originalmente fueron verdaderas crisis (...) parecen haberse convertido en la norma de nuestras existencias. Ya nos resulta “normal” constatar, en ciertas zonas del planeta (...) la existencia de generaciones enteras que han nacido y crecido en ambientes caracterizados como de crisis. Por lo demás, conforme con el rumbo existencial que trasiegan esas generaciones, no es difícil imaginar que se reproducirán y morirán en medio de un insuperable estado de crisis.⁹⁸

De ahí que se sostenga, que más que hablar de un período de crisis, la sociedad se encuentra inmersa en un estado de crisis-decadencia. Explicaré la razón de esto para que quede más claro.

98 *Íbid.*, p. 18.

La noción de crisis, en su sentido original, se caracteriza por la brevedad de momentos críticos y el hecho de que, en ellos se decide la destrucción definitiva de o la continuidad renovada de un estado de cosas en cualquier ámbito de la realidad social.⁹⁹ No obstante, la crisis que atraviesa el hombre en la actualidad se ha convertido en un estado de inestabilidad constante, por lo que tal vez lo más adecuado no sea hablar de una crisis, sino de un período de decadencia; es un fenómeno similar a la decadencia romana en tiempos de Séneca.

Y lo anterior se debe a que la humanidad parece haber normalizado el proceso de crisis en el que se encuentra inmersa, se ha acostumbrado a vivir en un constante vaivén e incertidumbre; lo cual es terrible, pues tal estado está lleno de desequilibrios circunstanciales, de terribles estados de aflicción y congojas estructurales y esto de ningún modo es algo normal. Prueba de la a-normalidad es la alienación que los individuos experimentan, que lo incapacita para ver la realidad en su justa dimensión.

Y es que, la decadencia, a diferencia de la crisis, alude a un proceso de deterioro, vencimiento, desgaste, descomposición y desintegración de un orden social, político, moral y cultural; un movimiento degenerativo que engloba, fomenta y asimila procesos de crisis en las diversas dimensiones del mundo.¹⁰⁰ Descripción que parece ajustarse más a lo que experimenta la sociedad actual.

Así, los hombres de nuestra época se enfrentan a un período de decadencia en el cual las viejas estructuras no admiten modificaciones y las medidas que se llevan a cabo para corregir el rumbo y procurar su funcionamiento adecuado terminan por convertirse en desastres inesperados; de ahí, que lejos de ayudar, fomentan la permanencia de los desequilibrios y defectos existenciales que se pretendía corregir.

La sociedad está inmersa en un período de decadencia, un movimiento de declive que parece imposible de ser superado. De ahí que se sostenga que, el mundo, no parece estar propiamente en crisis, sino en trance de dinamizar la decadencia del orden civilizatorio erigido sobre la base de los ideales de la Modernidad.¹⁰¹

99 *Cfr. Ibid.*, p. 19.

100 *Cfr. Ibid.*, p. 20.

101 *Cfr. Ibid.*, p. 21.

Decadencia que se ve reflejada en el debilitamiento de las instituciones que hacen posible la vida civilizada en común; en el vencimiento de un orden de valores; en la constricción de la libertad y la dignidad humanas; y en el derrumbe de la civilización. La decadencia dificulta la construcción de una vida humana digna, pues no garantizan la paz, ni la coincidencia de esfuerzos y expectativas comunes; lo cual no permite la mejoría de lo económico, cultural, político y moral.

Y si retomamos lo dicho en el capítulo primero, podemos encontrar semejanzas con lo que sucedió durante el período helenístico, cuando tras la caída de los Estados griegos, surgieron nuevas monarquías y se consolidaron nuevos poderes fácticos. Hecho que provocó que la convivencia ciudadana quedara desgarrada y el individuo se sintiera abandonado por la *polis* que alguna vez lo acogió. A partir de entonces, el hombre se vio inmerso en un período de crisis que desembocaría en la decadencia y hundimiento del mundo antiguo. Empero, cabe mencionar que, la crisis de la ciudad no aparece con el surgimiento del helenismo, sino que viene desde el siglo IV, pero fue entonces que se agudizó.

Así, es posible ver que la sociedad del período helenístico se enfrentó a un proceso similar al que enfrentan los hombres en la actualidad, tanto en magnitud como en características. Un proceso de crisis económica, social, cultural y política que afecta de manera importante la vida del hombre y sus instituciones; y cuya duración, también lo llevó a desembocar en un período de decadencia de sus organizaciones públicas y fomentó una crisis de valores. Lo cual, inevitablemente, se convirtió en una especie de obstáculo en el camino hacia la vida feliz.

Nuestros antepasados se vieron inmersos en un constante vaivén de estados de sufrimiento y momentos de felicidad, de confusión e incertidumbre, de temor y de dicha. Y, a pesar de las circunstancias, mantuvieron el anhelo por alcanzar una vida buena, plena, digna y feliz. Los tiempos han cambiado y el hombre se ha adaptado a su tiempo; empero, su esencia sigue siendo la misma.

La naturaleza humana es compleja y aún hoy, después de que muchos estudiosos del hombre han intentado definirla, lo cierto es que se trata de una tarea difícil de lograr. No obstante, aunque existen un sin fin de definiciones en torno al concepto de “hombre” y

todas muy distintas, lo cierto es que existen semejanzas entre todas ellas. Quizá esto se deba a que la esencia del hombre es una misma a través del tiempo y eso es justamente lo que se pretende verificar en el siguiente apartado: encontrar características similares entre el hombre del período helenístico y el hombre de nuestros días.

3.3 El hombre: muchas cualidades y un solo ser ontológico

En el apartado anterior, se mostró que el estado de crisis y decadencia que experimentó la sociedad del período helenístico comparte muchos elementos en común con el estado de crisis-decadencia que vivimos actualmente. Y eso se debe a que, como seres humanos, somos muy semejantes en términos cualitativos a nuestros congéneres del pasado; pero para dar solvencia a esta afirmación, a continuación intentaré dar algunas razones por las cuales sostengo esto.

A lo largo de la historia se ha intentado definir al hombre de manera muy diversa: ser racional, bípedo implume, homo sapiens, etc. Sin embargo, a pesar de tratarse de un mismo ser humano al momento de tratar de definirlo, la definición cambia según la teoría o el momento histórico desde el cual se parta. Lo anterior, tal vez se deba a que el ser humano es sujeto y objeto de conocimiento, por lo que puede caerse en relativismos. Por ello, aunque se trata del mismo hombre al que se refiere, éste se muestra diferente porque cambian las circunstancias. Como sostiene Josu Landa:

(...) la condición humana es básicamente transtemporal, aunque el devenir histórico la determina de diversas maneras. Dicho de otro modo: el ser humano siempre es el mismo, aunque cada existencia humana concreta se despliega y modula de forma única, conforme con el curso del tiempo en un contexto social dado.¹⁰²

Por ello, no es aceptable la idea de una naturaleza humana estática que se individualiza de manera completa; el ser humano no es un ente definitivo, se va haciendo

102 *Íbid.*, p. 27.

en la historia. Por ende, resultan admisibles los argumentos sin fundamento a favor de una condición humana inesencial; es decir, la idea de que la esencia del hombre sólo es posible en su onticidad, se constituye en la medida en que se despliega la existencia y se concreta como resultado de la dinámica de su simple devenir histórico. Y es que, aunque el hombre ha sido definido de diferentes formas a lo largo de la historia –como ser racional, animal social, político, como creador, como ser que fabrica cosas, como un ser capaz de conocer, de representar, de hablar, de transformar, de amar, etc.– lo cierto es que su esencia es permanente e invariable. El hombre posee un sinfín de cualidades, pero su esencia es una sola.

Quizá por ello, los problemas y las necesidades morales de nuestros antepasados son “esencial” y “analógicamente” idénticos a los nuestros, aún cuando éstos adquieren sentido y se manifiestan dentro de un contexto histórico. Citaré un ejemplo para clarificar este punto:

No se puede negar que alguien como el emperador romano Calígula ostenta diferencias respecto del zar ruso Iván el Terrible y del protoemperador norteamericano Harry Truman, pero tampoco se puede negar que tienen en común una fuerte *libido dominandi*, cuyas diferencias puntuales responden al contexto histórico donde aquélla se desenvuelve.¹⁰³

Así, esta variación de lo permanente es algo que se puede detectar a lo largo de la historia, en todos los modos de lo humano y en todas las formas en que las personas realizan sus existencias. Luego, no importa la época, las circunstancias o los espacios, los tiempos determinan un modo de ser humano y por ello la permanencia de lo variable siempre aparece en la vida de los hombres.

Por ende, si aceptamos que los seres humanos estamos dotados de una naturaleza histórica continua y cambiante al mismo tiempo, resulta necesario admitir que los problemas y las necesidades que sintieron y vivieron nuestros antepasados son “analógicamente” idénticos a los nuestros; aunque también es verdad que son diferentes a los actuales, dado que las determinaciones históricas y sociales con las que están relacionados son diferentes.

103 *Íbid.*, p. 28.

Por lo anterior, no debería parecernos extraño encontrar similitudes entre el sentimiento de malestar que experimentaba el hombre de la época de Séneca y el hombre de nuestro tiempo. Ni tampoco sorprendernos que sus reacciones ante la crisis que atravesaban o la forma en la que buscaban resolver sus problemas sea similar a la forma en que las personas de nuestro tiempo buscan enfrentarse a sus conflictos. Y es que, aunque la crisis del período helenístico derivaba de causas distintas a las que dieron origen a la crisis que enfrenta la sociedad actual, en ambos casos se trató de períodos de incertidumbre en las esferas de lo político, lo social, lo cultural y lo económico; y, en ambos casos, dicha crisis desembocó en decadencia.

El hombre del tiempo de Séneca, como todo hombre ante sus circunstancias, experimentó angustia, enojo y frustración; se sentía inseguro ante un panorama tan incierto, despojado de sus valores y creencias sintió que le robaban su autarquía. Y es que ya no pertenecía a la *polis*, a la comunidad que lo había acogido y era responsable de cuidar de él; pero tampoco se sentía parte de la nueva monarquía que le había despojado de sus bienes materiales y espirituales, y le exigía hacerse cargo de sí mismo, de cuidar de sí mismo. Así, poco a poco comenzó a experimentar un vacío existencial, comenzó a enfermar. Se olvidó de su racionalidad, responsabilidad y compromiso ético, se entregó a los placeres, a los vicios.

Hoy, el hombre, ya no se enfrenta a la caída de una Ciudad-Estado o a la imposición de una monarquía; empero sí enfrenta una crisis de valores muy similar a la de la sociedad helenística.

La sociedad de nuestro tiempo, se encuentra en un momento de transición decadente y crítica; un momento en el que sus instituciones no le garantizan ni siquiera seguridad. De hecho, pareciera que dichas instituciones y las empresas se han dado a la tarea de complicar la existencia del hombre, han obstaculizado su búsqueda de la felicidad, la plenitud en su vida. El hombre de nuestro tiempo se siente vacío y al igual que sus antepasados intenta llenar su vacío acumulando objetos y experiencias.

El hombre de nuestra época está alienado, sometido, y a pesar de ello, aún cree que es él quien toma sus decisiones. Empero, conforme pasa el tiempo, se da cuenta de que, aún cuando posee riquezas, bienes, y goza de la admiración de los otros, continua

experimentando hastío ante la vida, hasta ser un extraño ante su vida. Y la razón de esto, es que en el fondo busca la tranquilidad en el exterior, fuera de sí mismo. Lamentablemente, al no encontrar la serenidad, ha normalizado su sentir y lo ignora, al menos en apariencia. Y digo en apariencia, porque en el fondo, el malestar sigue ahí. Algo que también le pasó al hombre del tiempo de Séneca que, tratando de huir de sus problemas, se refugió en los viajes o en la vida pública pero, al caer la tarde, volvía a casa teniendo la sensación de no haber hecho nada sustancial o importante para su vida, de no saber siquiera dónde había estado; se encontraba perdido en el vacío existencial.

Como se ha venido sosteniendo hasta ahora, las circunstancias histórico-sociales que enfrentan las personas de la actualidad son muy similares a las que experimentaron nuestros antepasados; los problemas humanos y existenciales que les aturdían, son parecidos a los que hoy, se mueven a una velocidad increíble, donde no existe siquiera la posibilidad de parar; y nuestros vicios o errores, también los compartimos. Todo esto es posible porque el género humano permanece y se modula conforme con el despliegue de la historia, lo que nos hace contemporáneos de nuestros congéneres que, desde el pasado más remoto, conocieron situaciones de declive y crisis similares a la actual.¹⁰⁴

El hombre es un ser transtemporal, habita en el tiempo y se adecua al contexto histórico que lo circunscribe. Los seres humanos hemos cambiado mucho a lo largo del tiempo, pero a pesar de ello, preservamos ciertos rasgos primarios que permiten reconocernos, aún en nuestros antepasados más lejanos. La crisis que padeció la sociedad en tiempos de Séneca no es la misma que la de ahora, pero el núcleo problemático sí. Evidentemente ellos no se enfrentaban a los problemas globales que actualmente nos agobian; sin embargo, la sensación de vacío que experimentaron, la decadencia moral en la cual estuvieron inmersos y la incertidumbre ante el futuro, no era muy distinta a la que ahora tenemos.

Eran seres humanos como nosotros, y por ende tenían creencias, emociones y deseos muy semejantes a los nuestros. De ahí que resulta pertinente retomar la propuesta moral de Séneca hoy, pues aunque seguramente tendríamos que contemporizar su contenido teórico, lo cierto es que podríamos aprender mucho de sus enseñanzas sobre la

104 Landa, Josu, *op. cit.*, p. 408.

buena vida y la vida feliz.

La propuesta moral de Séneca hizo patente que el hombre puede mantenerse libre, aún a pesar de que las circunstancias no sean las mejores o las más favorables; mostró que era posible armonizar la existencia del hombre con la de la comunidad y con la de la naturaleza, poniendo como guía a la virtud, en sentido moral, como el cuidado de sí mismo y de los otros. Su proyecto pedagógico contiene los elementos que pueden ayudar a la gente a sortear las situaciones más horribles de la vida, aún cuando se tratara de determinaciones naturales, normativas, convencionales, políticas o religiosas.

A fin de reforzar mi postura, en el siguiente apartado, mostraré una tercera razón por la cual, considero es posible retomar las enseñanzas morales de Séneca, aún cuando hayan sido plasmadas muchos siglos atrás.

3.4 La felicidad es una sola

Hasta aquí se ha mostrado que, pese a la distancia temporal que existe entre los hombres del período helenístico y los de nuestra época, es posible hallar similitudes entre ellos. Ya sea en términos del contexto histórico-social, o bien de la condición humana. Empero, a lo largo de este trabajo se ha hablado de la vida feliz o la vida buena, por lo que retomaré dicho concepto como otra de las razones por la que es posible la aplicabilidad de la doctrina moral senequiana en nuestros días.

Tanto Séneca como muchos otros pensadores comparten la tesis de que todos los seres humanos, sin importar la época o el lugar, anhelan tener una vida feliz. Y prueba de ello es que en el primer capítulo se abordó la concepción que Séneca tenía al respecto; una propuesta que surge en el período helenístico, en tiempos del cesarismo romano; y en el segundo capítulo la de Hartmut Rosa, un autor contemporáneo. No obstante, aunque se trata de dos autores que plasmaron sus trabajos en períodos sumamente distantes, ambos coinciden en algo: la búsqueda de la vida buena es un deseo natural en los hombres. Quizá por ello, sin importar la época, el anhelo prevalece; tal vez porque, como sostenía Séneca: la felicidad es una sola.

Sin embargo, no es el único punto de coincidencia, pues otro aspecto en el que coinciden los distintos pensadores es que, aunque todos los hombres desean ser felices, parecen ser incapaces de discernir en qué consiste la felicidad. Y esto se muestra de forma más clara cuando encontramos en los textos de Séneca que los hombres de su época al masificarse, adoptaron como verdadero todo aquello que la sociedad asumía como verdadero, incluido el concepto de felicidad. Situación también observable en el hombre de nuestros días, quien ha entregado a los otros su autarquía, y ya no es capaz ni siquiera de construir su propio concepto de felicidad.

Para los filósofos de la antigua Grecia el tema de la felicidad era central. De ahí que en la obra de algunos de los pensadores de la época puedan encontrarse conceptos como “vida buena” o “vida feliz”. Y es que, para ellos, era muy importante lograr el perfeccionamiento humano en términos de la bondad moral como realización del bien ontológico y psicológico del hombre.

La felicidad, por ende, para los griegos, quedaba en manos del logro de dicha perfección; pues sostenían que el hombre que vive bien es aquel que se rige por una razón prudencial, ya que esta le ayuda a discernir lo que es más conveniente para él. Por tal motivo, el cultivo del ocio, entendido como contemplación y búsqueda de la verdad, era tan importante para ellos, pues era a partir de la actividad teórica que los hombres podían lograr el autoconocimiento. Era a partir de la contemplación que se alcanzaba la vida virtuosa y, por ende, la felicidad.

La identificación del “vivir bien” y el “ser feliz” fue el punto de encuentro entre casi todas las corrientes del pensamiento antiguo y se mantuvo así hasta el período helenístico. Sin embargo, conforme el hombre se acercaba a la Modernidad, estas nociones comienzan a parecer a-temporales, pues fue a partir de entonces que empezó a pensarse que la dicha se alcanzaba a partir del esfuerzo físico, del trabajo; y que la vida contemplativa era propia de la gente floja.

Así, comenzó a glorificarse al trabajo, y la sociedad se convirtió en una sociedad de trabajo, de la que quedaban excluidos como contraproductores los deseos, los sentimientos y las actividades no productivas.¹⁰⁵ Fue a partir de ese momento, que sólo aquellos que

105 Rul, Gaspar y Buades, Ian, *op. cit.*, p. 184.

trabajando producían algo y ese algo era intercambiable por un salario, eran valorados por la sociedad.

Lo anterior, provocó que la actividad productiva dejara de lado la vida contemplativa, en tanto que no produce nada, no vende nada. Y como no aporta nada en lo económico, deja de ser importante para los individuos que ahora se vuelven egoístas, pues las leyes del capitalismo operan en función del beneficio individual y no colectivo: nadie puede sobrevivir en una sociedad competitiva siendo altruista.¹⁰⁶

Así, poco a poco, el sistema capitalista modificó las motivaciones psicológicas de los individuos, hasta hacerles creer que lo natural era la acumulación de riquezas, de bienes, de experiencias; y que la idea de la felicidad basada en la bondad moral y en la realización del bien era obsoleta; pues ahora el fundamento de la felicidad sería el dinero.

Fue entonces que los hombres se habituaron a reprimir sus sentimientos y a renunciar a cualquier placer para el que no puedan ofrecer un argumento que apunte a valores superiores. Empero, esta renuncia al placer por un heroísmo abstracto, terminó por llevar al hombre al nihilismo, en tanto que lo alienta a despreciar la existencia concreta y la felicidad del otro.

El sistema económico en el cual nos encontramos inmersos, apuesta por la felicidad concreta, misma que sólo es alcanzada en la identificación del interés individual con el universal. Y es que, en la sociedad capitalista, la felicidad no es accesible a todos los hombres, ya que la autarquía de la producción hace de la felicidad una especie de lotería. Tal vez por ello es que cada vez parezca más difícil para los hombres pensar en la posibilidad de tener una vida feliz, y es por ello que se conforman con pequeños instantes de dicha.

El hombre piensa que alcanzar la felicidad es una tarea complicada en tanto que depende de cosas externas a él; no se da cuenta de que la vida feliz es el resultado del cómo elegimos vivir y no de la gracia de una divinidad generosa.

A pesar de todo esto, el hombre se aferra a la búsqueda de la felicidad, y prueba de ello es la gran cantidad de libros que hoy podemos encontrar en las librerías y que suelen ser denominadas como “obras de autoayuda”. Textos que en su mayoría carecen de

¹⁰⁶ Cfr. Cortina, Adela, *Ética mínima. Introducción a la filosofía práctica*, Ed. Técnos, Madrid, 2009, p. 329.

fundamento ontológico, epistemológico y ético, pero que tienen por objetivo evitar el sufrimiento del ser humano. Y aunque se trata de fórmulas fáciles para alcanzar la felicidad, de manuales de autoayuda muy criticables, sin duda alguna son una muestra del gran interés que tienen los hombres en el tema, de la gran necesidad que tienen de felicidad.

Empero, no es el objetivo de este trabajo criticar dichos textos, sino mostrar que la búsqueda de la felicidad es una constante a lo largo de la historia del hombre, por lo que no me detendré en este punto. Lo que sí haré, será insistir en que los temores, las pasiones y los vicios, que tanto inquietaron y trastornaron a los hombres y mujeres de la antigüedad, siguen siendo esencialmente los mismos hoy.

Problemas que, debido a la distancia temporal que existe entre ellos y nosotros, se presentan de forma distinta, con una intensidad diferente y matizadas por la acción de algún precepto religioso o político, por el control ejercido por algún tratamiento psicológico o reforzadas por un el *modus vivendi* adoptado por los seres humanos de la época.¹⁰⁷ Un *modus vivendi* que no hace más que acrecentar el malestar de la sociedad de nuestro tiempo.

Tal vez por ello, en nuestros días y a lo largo de la historia, sea el mismo hombre quien sienta la necesidad de volver a aquella vida de la antigüedad; una vida en la que se buscaba la armonía con la naturaleza y consigo mismo. Y es que, el mundo que habita, cada vez se muestra más injusto, consumista y plagado de desigualdades e iniquidades.¹⁰⁸ Lo cual, aunado a los ritmos tan acelerados a los que se ve obligado a vivir, el consumismo irracional sostenido sobre la “lógica” de la acumulación y la negación del ocio tan glorificada en nuestro tiempo, están enfermando el espíritu de los hombres de forma grave; de ahí la importancia de tomar medidas al respecto.

Justo en este tenor es que la propuesta de Séneca resulta propicia porque centra su atención en la persona concreta. Su meta consiste en dotar a ésta de la autarquía moral que le permitirá realizarse humanamente, aún en las condiciones sociales y materiales más adversas. Siempre buscando favorecer a las organizaciones que funcionan en pos del

107 Cfr. Landa, Josu, *op. cit.*, p. 417.

108 Cfr. Stefanoni, Pablo, “El “vivir bien”: ¿Una compensación discursiva ante los males del capitalismo?” en Delgado Ramos, Gian Carlo (coord.). *Buena vida, buen vivir: Imaginarios alternativos para el bien común de la humanidad*, Col. Debate y reflexión, Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades, UNAM, México, 2014, p. 126.

entorno comunitario, que procuran justicia y tratan de reducir el sufrimiento de la gente, que están comprometidas con la felicidad de todos.

Séneca apela a que el ser humano está dotado de razón, y dado que el correcto encauzamiento de ésta garantiza la buena vida, así como la desviación de las perturbaciones del alma y que desembocan en la infelicidad, éste puede alcanzar la vida feliz y la armonía con los demás, con el mundo y consigo mismo. De ahí que sea sostenible que toda persona puede ser feliz, en el sentido de concretar un modo de relación consigo y con todo lo que rodea, sustentado en la armonía y sus derivaciones al modo de equilibrio interior, del dominio de sí, la autonomía y la autarquía, en la medida en que viva conforme a los dictados de la razón y con los criterios éticos que orienten el desenvolvimiento de ésta.¹⁰⁹

El hombre no puede alcanzar la plenitud ni la autorrealización en la negación del ocio, de su propia naturaleza, pues necesita también jugar, reír, amar, reflexionar y cultivarse. El vivir bien es la construcción de una ética del trabajo y de la independencia personal e incluye el acceso a la salud, a la educación y a otros servicios, aunque sin duda incluye a la felicidad.

El vivir bien ayuda a que el hombre se desenvuelva en armonía con todo y todos, en una convivencia en la que todos se preocupan por todos y por todo lo que les rodea. El vivir bien apunta a una vida sencilla que reduzca nuestra adicción al consumo y mantenga una producción equilibrada sin arruinar el entorno.¹¹⁰ Y esto, no es algo que promueva el sistema capitalista en el cual nos encontramos inmersos que, de hecho, opera de forma opuesta.

La propuesta moral senequiana apareció durante el período helenístico para consolar al hombre de su época, para servirle de apoyo en la búsqueda de su felicidad; por ello resulta prudente rescatarla hoy día, para ayudar al hombre de nuestro tiempo que, como ya se ha visto, se encuentra en circunstancias similares y cuya esencia es la misma.

Resulta importante y necesario, revisar el pensamiento de Séneca en pos de la vida buena, que no beneficia únicamente a los hombres, sino a la vida en general. La vida feliz es lo natural en los seres humanos y el hombre necesita volver a sí mismo de manera

109 *Cfr.* Landa, Josu, *op. cit.*, p. 411.

110 *Cfr.* Stefanoni, Pablo, *op. cit.*, p. 128.

urgente, pues la forma de vida que ha adoptado no hace más que neurotizarlo, deshumanizarlo.

Hoy, ante la crisis de valores que enfrenta la humanidad, ante las muchas guerras que se declaran en el mundo, ante la crueldad cada vez más creciente de los hombres hacia cualquier forma de vida, resulta imperativo devolver su humanidad a las personas, pues como dijo Russell:

Los hombres y las mujeres corrientes, al tener oportunidad de una vida feliz, llegarán a ser más bondadosos y menos inoportunos, y menos inclinados a mirar a los demás con suspicacia. (...) El buen carácter es, de todas las cualidades morales, la que más necesita el mundo, y el buen carácter es la consecuencia de la tranquilidad y la seguridad, no de una vida de ardua lucha. Los métodos de producción modernos nos han dado la posibilidad de la paz y la seguridad para todos; hemos elegido, en vez de esto, el exceso de trabajo para unos y la inanición para otros. Hasta aquí, hemos sido tan activos como lo éramos antes de que hubiese máquinas; en eso, hemos sido unos necios, pero no hay razón para seguir siendo necios para siempre.¹¹¹

Las condiciones de vida de la sociedad moderna están enfermando al hombre, le están deshumanizando. El hombre cada vez se hunde más en este proceso de decadencia que no parece tener fin. De ahí, la importancia de volver a Séneca y a sus enseñanzas morales que nos invitan a recobrar el control de nosotros mismos y de nuestra vida, aún a pesar de las circunstancias que se nos presenten.

Finalmente, la búsqueda de la buena vida es un deseo natural en el hombre, de ahí que la búsqueda de esta sea de gran interés para el ser humano a lo largo de la historia; empero, dadas las circunstancias que operan en el mundo actual, este anhelo se presenta como algo casi imposible. No obstante, Séneca nos ofrece una posible solución a esta preocupación y es que el hombre vuelva a sí mismo; esto es, que recupere la relación consigo mismo, que se escuche a sí mismo, que procure su propio cuidado.

¹¹¹ Russell, Bertrand, “Elogio de la ociosidad” en *Elogio de la ociosidad y otros ensayos*, trad. María Elena Rius, Col. Pocket-Edhasa, Ed. Edhasa, España, 1989, p. 25.

Y aunque el pensamiento de Séneca se desarrolló muchos siglos atrás, éste puede ser aplicable en nuestro tiempo, pues como se ha descrito a lo largo de este capítulo, las circunstancias parecen ser similares, en esencia. Lo cual, aunado a la transtemporalidad del hombre, hacen posible contemporizar la propuesta moral del filósofo cordobés y traerla a nuestros días. No como copia exacta, pero sí en términos formales.

Hoy día el hombre necesita volver a la vida ociosa que, como se dijo en el capítulo anterior, integra la contemplación con la acción, la teoría con la praxis. Necesita ordenar su vida conforme al *logos* universal y concretarla en el cuidado de sí mismo, mismo que se proyecta en un interés por lo comunitario. Un cuidado de sí, que implica la práctica continua de las virtudes morales e intelectuales; que alude a una relación de armonía consigo mismo y con todo lo que le rodea. Todo esto, en pos de la felicidad y los valores supremos.

La propuesta de Séneca tiene vigencia en tanto que nos habla de la propiedad de los deseos, las necesidades, los vicios y las virtudes. Así como de la actitud ante la vida, el sufrimiento, la muerte y la libertad. Sigue vigente en tanto que repara de forma severa en torno a las pasiones vinculadas a lo exterior como la riqueza, el poder, la dominación y la explotación de los semejantes. Temas que, sin duda alguna, siguen siendo importantes en nuestra época.

El filósofo cordobés nos ofrece su propuesta moral a guisa de consuelo ante los males que perturban el alma del hombre, que le generan malestar.

CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo se ha intentado mostrar que las enseñanzas morales de Séneca son analógicamente aplicables en la actualidad y pueden servir de consuelo a los males del hombre, quien se encuentra inmerso en un estado de perturbación que no le permite vivir plenamente.

Para ello, se han ofrecido una serie de coincidencias y circunstancias que parecen tener en común la sociedad que habitó el mundo en el tiempo de Séneca y la nuestra; fenómenos que, pese a la distancia espacio-temporal existente entre ellos, son analógicamente similares en términos cualitativos.

La primera coincidencia encontrada es la situación histórico-social en la cual se encuentra inmersa la sociedad actual y la situación histórico-social en la cual se encontraba la sociedad en el helenismo. Ambas sociedades se vieron envueltas por períodos de crisis económicas, políticas y religiosas que inevitablemente afectaron la vida de los individuos. Situaciones que de alguna forma resquebrajaron los valores de los hombres y los hundieron en períodos de decadencia e inestabilidad. En el caso de la sociedad helenística, todo derivó de la decadencia de la *polis*; y en el caso de la sociedad actual todo parece ser producto del auge del capitalismo y la globalización. Empero, aún cuando los hechos que fungieron como motores de las crisis son distintos en cada época, lo cierto es que se trata de circunstancias similares en su onto-fenomenicidad.

La segunda coincidencia que se pudo observar fue que sin importar la época en que habite el ser humano, éste parece ser siempre el mismo en esencia. Y esto se debe a que la condición humana es transtemporal; de ahí que, aunque el hombre posee muchas y muy diversas cualidades, y éstas cambien y se adapten a las diferentes épocas, su ser ontológico es uno solo. Por ello es posible encontrar similitudes entre los hombres de la antigüedad y nosotros, que sus problemas y necesidades nos resulten familiares. Somos analógicamente idénticos a nuestros antepasados, a aquellos hombres que padecieron la decadencia de la *polis* griega y tuvieron que afrontar los avatares de la crisis. Hombres que a raíz de esto, según describe Seneca, padecieron un malestar similar al que perturba a las personas en la actualidad.

Y es justo ese malestar la tercera coincidencia que se encontró a lo largo de este análisis. Todo indica que derivado de la situación de crisis que se presentó en la época de Séneca, y que como ya se mencionó era similar a la nuestra, el hombre enfermó. Entró en un estado de perturbación que le provocó incertidumbre, pues no sabía qué esperar o hacía donde ir y las instituciones que lo habían cuidado hasta aquel entonces habían desaparecido. El hombre había quedado solo y eso le enojaba, pero también le angustiaba. No obstante, era tan grande su perturbación, que no era capaz de descubrir el origen de su malestar y en su angustia comenzó a buscar soluciones, pero éstas eran temporales, superficiales, y lejos de ayudarlo, incrementaban su dolencia.

Algo similar está pasando con las personas hoy, quienes debido a las exigencias que el mundo les impone, han caído en un estado de fastidio que les impide ser felices, pues no les permite estar bien con los otros, pero tampoco con ellos mismos. La falta de seguridad en su vida, la rapidez con la cual se mueve el mundo, la explotación laboral y la competencia voraz por la acumulación, han provocado en el hombre hastío, ira y frustración; le han cosificado, alienado, y con ello han quitado su capacidad de funcionar como actores sociales, de decidir por sí mismos, de construir su propia idea de felicidad y hasta de buscar la vida plena. El hombre de nuestro tiempo vive neurotizado, pero se encuentra tan alejado de sí que no reconoce la naturaleza de su sufrimiento, tal como sucedió con el hombre de la antigüedad. De ahí que, al igual que en la antigüedad, busque su alivio fuera de él, en lo externo; pero al no encontrar lo que busca, incrementa su sufrimiento. El hombre del helenismo vivió perturbado, su entorno lo enfermó, y el hombre de hoy parece estar atravesando por una situación similar.

Finalmente, la cuarta coincidencia compartida es la búsqueda de la vida buena o feliz como la llamó Séneca. Todo indica, como se revisó, que la búsqueda de la felicidad es un anhelo compartido entre los hombres, sin importar la época en la que habiten o las circunstancias a las que tengan que enfrentarse. Todos los hombres, sin excepción, quieren vivir bien y buscan la manera de hacerlo. No obstante, debido a las perturbaciones que aquejan su ánimo esto no resulta ser una tarea sencilla y la razón de ello es que la mayoría de los seres humanos no tiene una idea clara de lo que es la felicidad. De ahí que se pierdan fácilmente en caminos falsos, entre lo que dice la multitud.

Están tan enajenados con las riquezas, los bienes materiales y los placeres corporales, que no se dan cuenta de que ahí no hallarán lo que buscan y que lo único que lograrán será fortalecer sus vicios, incrementar su malestar. Empero, a pesar de todo esto, el hombre no parece tener intención de renunciar a su deseo natural, a la búsqueda de la felicidad. Y aunque tal vez siga errando en el camino, lo cierto es que el ser humano “quiere vivir bien” y “quiere ser feliz”.

Lamentablemente, tanto en la antigüedad como ahora, parece que las circunstancias no han sido del todo favorables para el hombre y lejos de apoyarle en su proyecto lo confunden, lo reprimen; y éste, al encontrarse en un estado tan vulnerable, incapaz de reconocer e identificar sus necesidades, cae fácilmente en sus trampas y cede su poder de decisión a los otros. Deja que los medios de comunicación y las empresas decidan por ellos, que les digan que es la felicidad y cómo deben conseguirla. Por eso es que el hombre se ha convertido en un consumidor empedernido, un trabajador incansable y un competidor insuperable, que es justo lo que que el mundo quiere que sea.

El modelo económico actual se ha encargado de convencer a la sociedad que lo útil en esta vida es aprender a trabajar, generar riquezas y consumir, para negar el ocio. Esto, según el capitalismo, permitirá al hombre vivir bien, pues tendrá la posibilidad de adquirir todo cuanto necesite para vivir cómodamente: una casa, un auto, viajes, ropa, zapatos... Y que una vez que logre poseer esto, será feliz. Empero, la realidad parece mostrar algo muy distinto, pues si todo esto fuera verdad, ¿por qué existen hombres que, a pesar de poseer importantes bienes materiales y contar con una excitante vida social, se sienten vacíos y viven frustrados? Quizá la respuesta sea: porque la felicidad no se encuentra en los objetos externos, sino en el interior de cada hombre, como lo afirmó Séneca.

Tales son las circunstancias que, desde mi perspectiva, permiten sostener que el hombre que habitó el mundo durante el helenismo tenía mucho en común con el hombre de hoy: un malestar, una crisis, una condición, y un mismo anhelo. Circunstancias que, sin duda, han marcado la existencia del hombre en esta Tierra, y que en tanto que son compartidas y propias de la humanidad, no deberían resultarnos ajenas. Por ello, vale la pena volver la mirada al pasado y aprender de la experiencia de nuestros antepasados que, según parece, tienen mucho en común con nosotros.

La propuesta de Séneca aparece a modo de consuelo para los hombres durante un período de crisis-decadencia analógicamente similar al nuestro con el fin de ayudarles a superar un malestar que parece tener mucho en común con el que padecen actualmente las personas. Es una propuesta que no tiene otro interés sino el de proporcionar herramientas a los hombres para superar las dificultades de la vida diaria. La filosofía de Séneca, es una invitación a recuperar el control de nosotros mismos y de nuestra vida; es una invitación a vivir bien, a ser felices.

Vivimos en un tiempo en el que el hombre ya no reflexiona y sólo se dedica a trabajar (al neg-ocio). Está tan alienado que ya no es capaz de reconocerse a sí mismo o de identificar sus necesidades. El hombre vive de prisa y desde pequeño se le ha enseñado a medir su felicidad en función de los resultados obtenidos y en relación a la acumulación de bienes materiales, lo cual ha provocado en él patologías graves como el estrés o la neurosis, que cada día son más comunes entre los miembros de la sociedad.

El hombre de nuestro tiempo está enfermo, perturbado, y su malestar parece empeorar. Es necesario tomar medidas al respecto, no sólo por el bien del ser humano como individuo, sino por el bien de comunidad de la que forma parte. He ahí la importancia de revisar la propuesta de Séneca en nuestros días, de retomar sus enseñanzas morales y escuchar con atención todo lo que tiene que decirnos acerca la serenidad del ánimo y de la tan anhelada buena vida.

La doctrina estoica de Séneca surgió hace muchos años y quizá para algunos sea obsoleta, empero en una sociedad que vive de forma tan acelerada y desarticulada, en la que el hombre parece estar tan agobiado y angustiado todo el tiempo, la serenidad estoica y la búsqueda de la armonía parecen ser necesarias. El hombre no puede seguir viviendo como un ente egoísta, desentendiéndose de lo que le sucede a los otros y a su alrededor; no puede seguir cerrando los ojos ante una realidad cada vez más preocupante. Urge, por ende, pensar en la construcción de una sociedad cosmopolita, quizá no tal cual la pensó Séneca, pero sí tomando su propuesta como fundamento. Una sociedad en la que todos y cada uno de nosotros formamos parte de la gran comunidad humana.

Empero para que estos cambios se puedan dar, es necesario que el hombre vuelva a su naturaleza contemplativa y que reflexione acerca de la vida, de su vida. Resulta, pues,

indispensable que se generen cambios importantes a nivel educativo. Es necesario re-educar al hombre en el ocio y recordarle que esa es su verdadera naturaleza, no el negocio. Para ello, también es necesario generar cambios importantes a nivel político y laboral que faciliten estos cambios, jornadas más cortas de trabajo, condiciones de trabajo más justas. El hombre necesita tiempo libre para leer, estudiar, caminar, pensar, descansar...

El presente trabajo sólo se ha centrado en revisar la filosofía moral de Séneca en relación a su aplicabilidad para los malestares del hombre en la actualidad, razón por la cual sólo se ha consultado una pequeña parte de su pensamiento. Empero, la obra del filósofo es tan grande y variada que, sin duda alguna, aún tiene mucho que enseñarnos acerca del hombre y su naturaleza.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cortina, Adela. *Ética mínima. Introducción a la filosofía práctica*, Ed. Técnos, Madrid, 2009.
2. _____. *Por una ética del consumo*, ed. Taurus, España, 2002.
3. González, Juliana y Sagols, Lizbeth, (coord.). “Introducción” en *El éthos del filósofo*, FFyL, UNAM, México, 2002.
4. Landa, Josú. *Éticas de crisis: cinismo, epicureísmo, estoicismo*, Pliego filosofía, Universidad de Guanajuato, México, 2012.
5. Rosa, Hartmut. *Alienación y aceleración: hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía*, trad. Centro de Investigaciones interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades (CEIICH), UNAM, Discusiones, Ed. Katz, Madrid, 2016.
6. Schutz, Gabriel. *Éticas de la serenidad. La invitación helenística*, Opúsculos, Facultad de Filosofía y Letras, UNAM, México 2015.
7. Séneca, Lucio Anneo. “Sobre el ocio” en *Consolaciones, Diálogos, Epístolas morales a Lucilo*, trad. Juan Mariné e Ismael Roca, Ed. Gredos, España, 2014, 259-268 pp.
8. _____. “Sobre la providencia” en *Consolaciones, Diálogos, Epístolas morales a Lucilo*, trad. Juan Mariné e Ismael Roca, Ed. Gredos, España, 2014, 89-106 pp.
9. _____. “Sobre la tranquilidad del espíritu” en *Consolaciones, Diálogos, Epístolas morales a Lucilo*, trad. Juan Mariné e Ismael Roca, Ed. Gredos, España, 2014, 267-300 pp.
10. _____. “Sobre la vida feliz” en *Consolaciones, Diálogos, Epístolas morales a Lucilo*, trad. Juan Mariné e Ismael Roca, Ed. Gredos, España, 2014, 227-258 pp.
11. _____. “Epístolas morales a Lucilo” en *Consolaciones, Diálogos, Epístolas morales a Lucilo*, trad. Juan Mariné e Ismael Roca, Ed. Gredos, España, 2014, 331-401.

12. Russell, Bertrand. “Elogio de la ociosidad” en *Elogio de la ociosidad y otros ensayos*, trad. María Elena Rius, Col. Pocket-Edhasa, Ed. Edhasa, España, 1989, 9-25 pp.
13. Sharples, R.W. *Estoicos, epicúreos y escépticos. Introducción a la filosofía helenística*, trad. Virginia Aguirre, Instituto de Investigaciones Filosóficas, UNAM, México, 2009.
14. Stefanoni, Pablo. “El “vivir bien”: ¿Una compensación discursiva ante los males del capitalismo? “ en Delgado Ramos, Gian Carlo (coord.). *Buena vida, buen vivir: Imaginarios alternativos para el bien común de la humanidad*, Col. Debate y reflexión, Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades, UNAM, México, 2014, 125-143 pp.

HEMEROGRAFÍA

1. Rul, Gaspar y Buades, Ián. “Del ocio al ne-gocio...y otra vez al ocio”, en *Papers* No. 53, Universidad Autónoma de Barcelona, 1997, 171-193 pp.

RECURSOS ELECTRÓNICOS

1. Diccionario de la Real Academia Española (www.rae.es)