

UN LIBRO DE AUTOAYUDA EN LA ROMA
CLÁSICA: LA MUERTE EN *LAS CARTAS A
LUCILIO* DE SÉNECA
A SELF-HELP BOOK WRITTEN BY SENECA: 'LETTERS
TO LUCILIUS' AND DEATH

David Pujante
Universidad de Valladolid

RESUMEN

Las cartas a Lucilio de Séneca es una obra de gran modernidad tanto en su complejidad genérica como en la propuesta, que semeja a un tratado de autoayuda actual. Dicha propuesta la hace Séneca desde unos planteamientos estoicos que pueden ser de gran utilidad a la sociedad actual, que vive hacia afuera, atemorizada y estresada. La meta es ganar una libertad moral y una independencia interior que, entre otros beneficios, trae la falta de temor ante la muerte.

PALABRAS CLAVE: Séneca, estoicismo, muerte, género epistolar, género de autoayuda.

ABSTRACT

Moral Letters to Lucilius is a highly modern work in terms of both its generic complexity and its approach, which resembles a self-help treatise written in the twenty-first century. Seneca bases his letters on stoic approaches that may be very useful to today's society, which lives facing outwards, frightened and stressed. The objective is to attain a moral freedom and an inner independence that removes the fear of death, among other benefits.

KEY WORDS: Seneca, stoicism, death, epistolary genre, self-help genre.

UN PROBLEMA DE GÉNERO Y DE FICCIONALIDAD EN EL MARCO DE UNA
FILOSOFÍA DE VIDA

El conjunto de cartas de Séneca que ha llegado hasta nosotros con la denominación de Cartas o Epístolas morales a Lucilio es uno de los más sólidos y sorprendentes textos

sobre la vida y la muerte. El gran filósofo estoico se muestra en estas Epístolas (escritas en plena madurez, entre el año 62 de nuestra era y los últimos días de noviembre del año 64) como un hombre racional que utiliza su razón para que haga las veces de la religión y también de la medicina. El discurso que se desarrolla en estas cartas (cuando Séneca busca ahondar en la sabiduría y vaciarse de todo compromiso social) procura ser un discurso consolatorio, para hombres desahuciados, que se ven en la tesitura de renunciar a todo menos a su condición humana.

Doblemente sorprenden estas cartas al lector actual. En primero lugar, por su cercanía, pues podrían ser cartas escritas por un contemporáneo nuestro, si no fuera por los elementos de la cotidianidad romana que se entremeten en ellas a lo largo de todo el repertorio. En segundo, porque su conjunto lo reconocemos como un género muy de nuestro gusto actual: el libro de autoayuda. Sin duda, en la tradición moderna que inició Montaigne con sus ensayos. Se podrían considerar, sin forzar las cosas, como un amplio ensayo de autoayuda en forma epistolar. Muy posiblemente las cartas no sean tales, es decir, que posiblemente constituyan una estrategia de escritura y no unas cartas reales. La historiografía pone en duda la existencia del destinatario, un Lucilio del que nada se sabe y sobre el que nada determinante dice el propio Séneca a lo largo de todo el epistolario.

El primer asunto que corresponde tratar a cualquier teórico de la literatura que afronte este conjunto de escritos de Séneca es su género. Hablemos ante todo de que son cartas, cartas en su forma; pero ¿cartas privadas?; y si privadas o no, ¿son cartas literarias?, ¿son cartas para publicar? En su introducción general a su traducción española de estos textos, es el primer problema que trata Ismael Roca Meliá, recurriendo a la distinción establecida por Deissmann entre *litterae* y *epistulae*: *litterae priuatae* y *litterae publicae* (Deissmann, 1923: 193-213). Pero no es fácil acotar correctamente ante qué tipo de cartas / epístolas estamos, porque no es fácil la clasificación y sistematización del género epistolar. Podemos entender la carta como algo privado y la epístola como algo general: una carta como particular a un amigo, una epístola como una carta para muchos, al modo de las epístolas del apóstol Pablo a las diferentes iglesias primitivas cristianas: Filipenses, Colosenses, Tesalonicenses, etc. Pero son muchos más los matices necesarios.

Podríamos distinguir por temas, como hace Scarpat, diferenciando cartas privadas que tratan de sucesos, estados de ánimo, etc., frente a las que se ocupan de asuntos filosóficos o morales (Scarpat, 1972: 499). Pero las distinciones temáticas, tan denostadas por los formalistas, suelen ser en cuestiones de género poco productivas. Si volvemos al ejemplo del apóstol Pablo, sus textos tienen de lo uno y de lo otro, son doctrinales y a

la vez se ocupan de asuntos privados: recomienda a Timoteo beber vino en las comidas para solucionar sus problemas de estómago.

Las epístolas de destinatario múltiple pueden tener carácter reducido (una familia, un grupo de amigos, una iglesia) o carácter abierto (ahora, así se leen las cartas apostólicas). Quizás uno de los problemas teológicos del cristianismo haya sido desentenderse de la clara adscripción de esos textos a un grupo con unos problemas determinados, en un tiempo y en un espacio concretos, y convertirlos en textos válidos para toda la catolicidad cristiana. Además, tengan carácter unidireccional o multidireccional, se pueden hacer con intención literaria o sin ella.

Muchos escritores de todos los tiempos han escrito sus cartas a amigos y conocidos con la remota intuición de que con el tiempo serían editadas, y el cuidado puesto en su redacción no es el mismo que el puesto en una carta sin intención de ser conocida con el paso del tiempo por un mundo amplio de lectores que las leerán con exigente criterio crítico, filosófico, estético, etc. Y hay todavía que hacer una nueva matización, las cartas con intención literaria pueden ser reales, quiero decir enviadas a una persona o a un grupo real de personas, o pueden ser ficticias. Es el caso de tantas novelas epistolares, como *Las amistades peligrosas* de Laclos, el *Werther* de Goethe o *Pepita Jiménez* de Valera. Cartas son *Las cartas persas* de Montesquieu, y cartas son *Las cartas marruecas* de Cadalso.

Desde luego, si hemos de hablar de género literario, no le correspondería a las cartas con simple intención comunicativa (para con una persona o para con un grupo). Un género literario lo constituirían las cartas escritas con intención literaria, y a esas las llama Deissmann epístolas: las Epístolas de Séneca frente a las Cartas de Cicerón. Aunque, rizando el rizo, es evidente que cartas escritas sin intención literaria, en ocasiones lo son. Nada más ajeno a la intención literaria en Teresa de Jesús, si hemos de creer a la Santa, y, sin embargo, su nombre y sus textos se encuentran indefectiblemente en todas las historias de la literatura española e incluso universal.

¿Ante qué nos encontramos al afrontar las cartas o epístolas morales a Lucilio de Séneca?

Séneca tiene en cuenta al destinatario y ciertos aspectos personales de Lucilio, sea o no un invento del propio Séneca. Yo me inclino por creer en su existencia real, pero no pasa de ser una percepción de lector. Hay detalles muy íntimos que parecen llevarnos en esa dirección, como el de la muerte del amigo de Lucilio en la carta 63:

Soportó con pena que Flaco, tu amigo, haya fallecido, pero no quiero te aflijas más de lo justo. Apenas si osaré exigirte que no sientas dolor y sé que es mejor así. Mas ¿quién alcanzará esa fortaleza de alma si no se ha situado muy por encima de la fortuna?

Al comienzo de la carta 93, Séneca habla de una epístola de Lucilio «en la que te lamentabas –dice– de la muerte del filósofo Metronacte». Si estas cartas son una ficción de Séneca, no solo inventa el personaje al que se las dirige sino también el contenido de epístolas escritas por dicho personaje ficticio.

Sin duda Séneca era un gran creador, pero resulta difícil pensar que en esa época existiera este tipo de sofisticaciones psicológico-literarias, más propias de tiempos más modernos. Aunque nada es descartable. De hecho, Séneca, una vez que ha referido la anécdota vital (la muerte del amigo de Lucilio), aprovecha para la reflexión moral: «Mas ¿quién alcanzará esa fortaleza de alma si no se ha situado muy por encima de la fortuna?» ¿No podría, por tanto, considerarse éste un *ejemplo retórico*, entre los *ejemplos con hechos inventados*? (Pujante, 2003: 130–131). Sería un *ejemplo contrario* según la gradación de Quintiliano (*Inst. orat.* V II 6–13). Séneca acepta que Lucilio esté inmerso en el dolor que le produce la muerte de su amigo, un revés de la fortuna. Su propuesta, sin embargo, es todo lo contrario: que el hombre alcance la fortaleza de alma que lo sitúa por encima de la fortuna. Con el ejemplo del abatimiento de Lucilio, que él comprende y por tanto no está dispuesto a exigirle que no sienta dolor por dicha muerte, sin embargo, está argumentando su propuesta estoica: la fortaleza interior, el situarse por encima de las circunstancias externas. ¿Este *ejemplo contrario*, a su vez, está construido sobre un hecho real o sobre una ficción? A eso no podemos contestar. Simplemente decir que es muy eficaz argumentativamente.

De igual manera, en la carta en la que se refiere a la epístola lamentatoria de Lucilio, la anécdota supuestamente cierta, vital, le sirve para hablar de la poca *ecuanimidad* que muestra Lucilio en dicha epístola. La ecuanimidad es la base de la sabiduría estoica. Le concede la ataraxia al sabio estoico, y consiste en no inquietarse ante los acontecimientos exteriores, los que no dependen de él mismo (Séneca, 1989: 156, nota 181).

En cualquier caso, las cartas a Lucilio tienen tantos elementos personales (quizás algo menos) como elementos filosófico-morales. El mismo título reconocido y perpetuado de *cartas morales* lo acredita. Son, por tanto, una mezcla: al estilo, aunque no tanto, de las cartas de Pablo, el apóstol de Cristo. En cuanto al carácter privado de las mismas, nos dice Roca Meliá, amparándose en la opinión de Scarpat, que Séneca soñaba con un público general para sus cartas y con la posteridad que había de inmortalizarlos a ambos, a Lucilio y a él mismo. Por ser esa la primera razón de su escritura, dice Elorduy que en las cartas Séneca «se dirige al gran público del mundo occidental por medio de

Lucilio, a quien tal vez ni siquiera le llegaban las cartas antes de su publicación» (Elorduy, 1965: 297). Así que, si el tal Lucilio existía, incluso así, quizás sólo fuera un pretexto para la escritura de estas cartas.

En cuanto a mi anterior afirmación de que este tipo de sofisticaciones psicológico-literarias sea más propio de tiempos más modernos, matizaré que no debemos olvidar el empleo frecuente entonces del apócrifo literario. Se dio mucho en el ámbito del primer cristianismo y existen unas cartas supuestas entre Séneca y el apóstol Pablo. En la primera de ellas, curiosamente, le dice Séneca a Pablo que ha hablado con Lucilio del asunto de los apócrifos: «I believe, Paul, that you have been informed of the talk which I had yesterday with my Lucilius about the apocrypha and other things; for certain sharers in your teaching were with me»¹ (*Epistolae*, 1938: 123).

EL ENTORNO FILOSÓFICO EN EL QUE SE CONFIGURA EL PESAMIENTO ESTOICO SOBRE LA MUERTE

En el fondo, Platón y Aristóteles. Aparecen siempre como nombres imprescindibles para entender el proceder actuativo y pensante de Occidente. Platón nos habla del eterno reino de las ideas y del regreso allí de las almas que habitan nuestros cuerpos, en olvido de su pasado regio. Es un mundo el de las ideas que precede a todas las cosas mutables, es decir, al mundo en el que, por una culpa cometida, se nos ha obligado a vivir, sometidos a la cárcel de un cuerpo de barro deleznable. Naturalmente en esta filosofía hay trascendencia y vida después de la muerte. Pero su discípulo durante veinte años en la academia ateniense, Aristóteles, considerando que las ideas eternas no tenían garantía alguna, se muestra convencido de que todo se reduce al mundo sensible. Así que Aristóteles rechaza de manera rotunda cualquier posibilidad de inmortalidad. Puesto que solo existe el mundo que conocemos con los sentidos, podríamos preguntarnos con Carse, ¿por qué el conocimiento adquirido con los sentidos no había de ser tan caótico e informe como la mirada de acontecimientos que los estimulan y por tanto un conocimiento igualmente caótico, desordenado y nada fiable? (Carse, 1987: 53). Al menos tan poco fiable como el de su maestro Platón. Para evitar este camino, Aristóteles recurre a la teleología o propósito final de la naturaleza. Un concepto necesario en la coherencia de su discurso explicativo del hombre y el mundo. Con gran ingenio define la causalidad del mundo, definición con gran influencia en el pensamiento occidental de la posteridad: intenta demostrar que cada entidad existente posee substancia (subyacente, con todas sus potencialidades) y forma, a la vez que hay un agente originador capaz de

1 <http://wesley.nnu.edu/index.php?id=2220> (22-III-2018).

iniciar los cambios necesarios y una finalidad por la cual existir, es decir, desarrollar el proceso de cambios de la existencia. La causalidad que rige este universo no es trascendente, sino inmanente. Cuerpo y alma forman un tándem que se disuelve en cuanto uno de ellos deja de existir. Cuando muere el cuerpo, el alma deja de animarlo, y ambos se extinguen. Por tanto, en Aristóteles, no cabe la inmortalidad.

El sentido de continuidad fatal que se desprende de todo esto excluye la discontinuidad, el azar, la espontaneidad, el misterio. No puede haber tragedia en el mundo planteado por Aristóteles, porque todo se libra a una racionalidad fría, sin sangre. Igualmente, Aristóteles se encuentra con la piedra de toque de la libertad: ¿dónde y cómo situarla en este perturbador determinismo?

No entremos en más detalles, pero hagamos el nexo con el pensamiento que lo continúa, que es lo que nos interesa, haciendo uso de unas palabras de Carse al respecto:

La extraña ausencia en su pensamiento [el de Aristóteles] de cualquier tipo de discontinuidad y el consecuente carácter impersonal de su pensamiento son algunos de los problemas que Aristóteles dejó a las siguientes generaciones de filósofos. Y conforme buscamos una respuesta a Aristóteles en el mundo antiguo, encontramos dos movimientos –el estoicismo y el epicureísmo– que misteriosamente prefiguran algunos de los importantes desarrollos del pensamiento moderno (Carse, 1987: 55).

En relación con la muerte, en el estoicismo y en concreto el estoicismo de Séneca en las *Cartas morales a Lucilio* es el discurso que nos interesa desentrañar. Qué problemas plantea, cómo los plantea y cómo los resuelve el discurso de Séneca. E igualmente nos interesa algo de lo que se apercibe Carse y que desde el comienzo estamos señalando, la modernidad de estas cartas (en cuanto a pensamiento), si nos referimos a una actual lectura.

En esta escritura de Séneca los estudios senequistas se han empeñado en desentrañar las peculiaridades generales del estoicismo de la particular índole del estoicismo romano imperial, a lo que hay que añadir las aportaciones propias de Séneca. Dejando esto para especialistas, hemos de decir, sin embargo, que se crea una gran sima entre el pensamiento helénico estoico, que procede de Panecio y Posidonio, con el pensamiento anticlásico de Séneca. Chocan en ellos las concepciones culturales y de vida. Elorduy nos dice al respecto:

Con Séneca se inicia en Roma, hasta entonces vuelta a Grecia, un viraje occidentalista, que después de alternativas varias va a dominar en Europa, unas veces bajo la dirección de Roma otras veces sin Roma y aun contra Roma.

El helenismo seguirá todavía orientando durante varios siglos la cultura de Occidente, pero con un influjo cada vez más reducido al ámbito literario y aun eso muchas veces impregnado con fuertes dosis antihelénicas, como ocurre con algunas orientaciones del neoplatonismo. Séneca con sus cartas a Lucilio se coloca en la cresta divisoria de esa doble vertiente (Elorduy, 1965: 298).

Este cambio en el pensamiento nos resulta clave a la hora de entender la muerte en los escritos de Séneca.

Para Séneca ya hay una clara diferencia entre sus predecesores, como Posidonio, y él mismo. Del sentido del morir se ocupa para Séneca la *recta razón* (*recta ratio*) que no tiene que ver con la *razón* (*ratio*) a secas: «*Omnia ista ratio quidem, sed non recta ratio commenta est.*» (*Ep.* 90: 24): «Todos estos oficios sin duda los discurrió la razón, pero no la recta razón.» (Séneca, 1989: 126). Séneca se refiere en esta epístola a un saber artesanal: saberes de la navegación, de la forja de cristales que transmiten la claridad de la luz, de las tuberías que transmiten el calor por las paredes, de los mármoles que dan brillo a los templos. Todos esos inventos lo son de la razón humana, pero no de la sabiduría (la recta razón):

La sabiduría dispone de sede más elevada y no alecciona las manos, es maestra de las almas. ¿Quieres saber lo que ha descubierto, lo que ha realizado? No los bellos movimientos corporales, ni las varias modulaciones por medio de la trompeta y la flauta [...] No construye armas, ni murallas, ni aparejos de guerra [...] ¿Por qué le asignas un cometido tan pobre? [...] Ella enseña qué cosas son malas y cuáles parecen serlo; libera el ánimo de vanas apariencias; le confiere la sólida grandeza, pero la arrogante y engañosa la rechaza por vana [...] comunica el conocimiento de la naturaleza entera y de sí misma. (*Ep.* 90: 26-28).

Esa sabiduría es la que nos hace conocer la naturaleza entera y con ello la necesidad del morir. No como «natural agravio», que diría Bocángel, sino como algo natural que no nos agravia en ningún caso. Hay un saber del alma, profundo, que nos alienta a ser comprensivos con todo lo que en nuestra vida nos toque vivir.

DE NUEVO SOBRE EL GÉNERO: LAS EPÍSTOLAS DE AUTOAYUDA DE SÉNECA, UN DISCURSO HERMENÉUTICO-RETÓRICO SOBRE EL VALOR DE LA VIDA Y EL MODO DE AFRONTAR LA MUERTE

Decíamos al comienzo que Séneca se muestra como un hombre racional que utiliza su razón para que haga las veces de la religión y también de la medicina. El discurso, por tanto, procura ser un discurso consolatorio, para hombres desahuciados, que se ven en la tesitura de renunciar a todo menos a su condición humana. La actualidad de

estas cartas no radica solamente en su contenido –tan de nuestros días también– sino, y principalmente, en el hecho de que su conjunto lo reconocemos como muy cercano a un género muy de nuestro gusto actual: el libro de autoayuda.

No cuenta este género nuevo, híbrido, con las bendiciones unánimes de la crítica teórico-literaria. Empezamos por no saber bien qué sea. David Viñas Piquer, un atrevido teórico de la literatura al escribir *Erótica de la autoayuda. Estrategias narrativas para promesas terapéuticas*, comienza diciéndonos que no tiene claro dónde termina el género novela y comienza el de autoayuda, y nos pone el ejemplo de las narraciones que aparecen en el libro de Rojas Marcos *Superar la adversidad* (Viñas, 2012: 10-11).

Parece evidente, cuando uno penetra en este tipo de género, que no existe ningún elemento propiamente formal y estructuralista que pueda dar indicio de la razón de su ser genérico, sino solo el propósito del autor de ayudar a quien desea ser ayudado. Pero sin duda hay fórmulas necesarias a la enunciación de este propósito, sobre las que reflexiona Viñas, como es el caso del uso del imperativo (Viñas, 2012: 15). El que pretende ayudar se sitúa en el plano de las soluciones, digamos una especie de médico en el plano más modesto, una especie de gurú en el más teleológico. En cualquier caso, siempre se encuentra por encima del ayudado, como persona que ha recorrido el camino previamente y que ha llegado a la solución del problema. Por tanto, puede permitirse decir: haga usted esto que le digo, si es que quiere llegar a donde le propongo y evitar la situación en la que se encuentra. Es una propuesta que obliga.

Séneca, en las Cartas a Lucilio, nos propone imperativamente una filosofía de vida, que nos permitirá desdeñar la muerte. El sentido de la muerte solo se encuentra inserto en el entendimiento de la vida, en la comprensión racional del sentido del vivir, del modo apropiado del vivir, de los principios que lo rigen.

Esa racionalidad es la clave de la argumentación en que se basa Séneca para trasladarnos sus planteamientos, para transferirnoslos y así ayudarnos.

Para Séneca no importa si la vida es larga o corta, con tal que sea plena. Y es plena la vida del sabio, el que se rige por la razón en todo. Resume:

No hemos de preocuparnos de vivir largos años, sino de vivirlos satisfactoriamente; porque vivir largo tiempo depende del destino, vivir satisfactoriamente de tu alma. La vida es larga si es plena; y se hace plena cuando el alma ha recuperado la posesión de su bien propio y ha transferido a sí el dominio de sí misma (*Ep.* 93: 3).

El tiempo no mide la amplitud de la vida, sino la plenitud. La plenitud atañe al alma y no al cuerpo. El tiempo del cuerpo no es el tiempo del alma. «¿Quieres conocer cuál es

la vida de más larga duración? La que dura hasta la consecución de la sabiduría.» (*Ep.* 93: 8). Para hacer una justa valoración de la vida emplea una serie de *símiles*: «Te suplico, Lucilio, que obremos de modo que, *como los objetos preciosos*, así también nuestra vida no tenga mucha extensión, sino mucho peso» (*Ep.* 93: 4). Y más adelante: «Como en *un cuerpo de pequeño tamaño* puede hallarse un hombre perfecto, así en un corto espacio de tiempo ser la vida perfecta.» (*Ep.* 93: 7). Todavía hace otra comparación, la de ciertas vidas largas pero inútiles con un libro igualmente largo y tedioso, de poco provecho, como era conocido en los tiempos de Séneca unos *Anales de Tanusio Gemino*, concebido a imitación de Ennio pero al parecer de una pesadez proverbial:

También existe un libro de pocos versos no menos loable y útil: sabes cuán voluminosos son los *Anales* de Tanusio y cómo se les juzga. Tal es la vida larga de cierta gente y lo mismo vale para los *Anales* de Tanusio (*Ep.* 93: 11).

Es reseñable que Séneca, que pretende desde el principio poner la razón como luminaria de su ayuda a la vida, para hacer del hombre un sabio; y que renuncia explícitamente a los procedimientos del discurso retórico (¡había que matar al padre!); sin embargo, utiliza todas las técnicas de la construcción retórica para hacer su discurso de ayuda al hombre.

Digamos que la filosofía estoica, con el aporte personal senequista, es, para Séneca, la base de la *comprensión* e *interpretación* del mundo en lo que respecta a la vida y la muerte del ser humano. Pero aún existe un tercer momento en el proceso hermenéutico, como nos dice Gadamer, que es la fase de la *aplicación* (Gadamer, 1996: 107). Muy inteligentemente David Viñas ve que existe este proceso en todo libro de autoayuda.

Si la *comprensión* remite a una inteligibilidad básica, y la *interpretación* al momento en que se otorga un sentido determinado al texto, la *aplicación* consiste en la proyección de lo leído sobre la situación actual del intérprete, sobre sus circunstancias personales (Viñas, 2012: 18-19).

En las Cartas a Lucilio nos encontramos con la aplicación gadameriana de la comprensión e interpretación del mundo (a través de la filosofía estoica) a la vida de Lucilio. Séneca pretende que Lucilio haga un examen de conciencia de su proceder en la vida y, con los parámetros estoicos que él le presenta, vea lo que ha conseguido hasta el momento y lo que le falta para llegar al estado de sabiduría, a alcanzar la virtud. En este sentido, se puede decir de este conjunto de cartas que es una obra de autoayuda. En el esquema hermenéutico, el sentido que se investiga hay que trasladarlo, explicarlo luego a otros. Y Séneca lo tiene claro: «En cuanto a mí, deseo comunicarte a ti todo; precisamente me complazco en aprender algo a fin de enseñártelo» (*Ep.* 6: 4). Y más adelante dirá que hay personas que «necesitan la ayuda de los demás: no se pondrán

en camino si nadie les precede, pero seguirán dócilmente» (*Ep.* 52: 3). En cuanto que el texto se convierte en un discurso de persuasión, por mucho que Séneca intente alejarse de la retórica («la elocuencia [...] tiene sus contradictores; la filosofía [...] no puede ser menospreciada», *Ep.* 14: 11), no deja de ser el suyo un discurso con intención persuasiva y con recursos persuasivos. No podemos, sin embargo, dedicar más espacio ahora a este particular.

Básico resulta, en este entendimiento del vivir humano, lo que atañe a la muerte. Ya en la epístola 4 se nos habla de por qué no hay que temerla. La vida se le puede arrebatar al hombre con la muerte, pero para Séneca no se puede «considerar un bien nada que se nos pueda arrebatar» (*Ep.* 9: 19). Toma como eslogan del morir las palabras de Dido en *Eneida* IV, 653: «Vixi et quem dederat cursum fortuna, peregi» (Sénèque, 1959: 43) («He vivido, he consumado la carrera que me había asignado la fortuna». *Ep.* 12: 9). Hay que evitar un amor excesivo hacia el cuerpo: «Téngase con él un cuidado muy solícito, mas de tal suerte que cuando lo exija la razón, la dignidad, la lealtad, estemos dispuestos a arrojarlo a las llamas.» (*Ep.* 14: 2). La propuesta es «no amar demasiado la vida ni odiarla en demasía» (*Ep.* 24: 24). «Alaba e imita a quien no le aflige la muerte, aunque le agrade la vida» (*Ep.* 54: 7). Hay que afrontar la muerte cada día: «Los años no cuentan. Es incierto el lugar en que te aguarda la muerte, por ello aguárdala tú a ella en todo lugar» (*Ep.* 26: 7). La epístola 26 acaba diciendo: ««Medita sobre la muerte». Quien esto dice, nos exhorta a que meditemos sobre la libertad. Quien aprendió a morir, se olvidó de ser esclavo» (*Ep.* 26: 10). Es en la epístola 36 donde manifiesta esta creencia bien conocida en la historia de Occidente:

Pero si es tan grande el deseo que te invade de prolongar la vida, ten presente que de esos seres que se alejan de nuestra contemplación y retornan al seno de la naturaleza, de la que han salido y de nuevo han de salir, ninguno llega a destruirse. Dejan de vivir, no perecen; la muerte que tanto nos asusta y que rechazamos, interrumpe la vida, no la arrebatata. Vendrá nuevamente el día que nos devolverá a la luz, al que muchos rehusarían llegar si no fuera porque, olvidados de todo, vuelven a la vida (*Ep.* 36: 10).

Podríamos ver en este planteamiento, como luego en la epístola 102: 26, cierto eco del cristianismo, y textos como este nos permiten establecer un puente entre la Clasicidad y el Cristianismo a través del pensamiento de Séneca.

Aparte esta idea de la pervivencia y de la metempsicosis, que no siempre aparece con igual claridad defendida por Séneca, lo que permanentemente se encuentra en la base del no temer a la muerte, a lo largo de todas las epístolas, es la actitud del sabio:

[...] el sabio fortalecido frente a cualquier asalto y atento, ni aun cuando la pobreza o la aflicción o la afrenta o el dolor le acosen se volverá atrás; impertérrito marchará contra la adversidad y a través de ella (*Ep.* 59: 8).

Y llegar a la virtud es cosa nuestra: «¿Hasta cuándo pediremos alguna ayuda a los dioses, como si todavía no pudiésemos mantenernos nosotros mismos?» (*Ep.* 60: 2). Esto es lo principal, el cumplimiento de la vida: alcanzar la sabiduría. Si llegamos a ese estado, dejará de preocuparnos la muerte:

Dejemos de querer las cosas que hemos querido. Por mi parte es eso lo que procuro: no querer de viejo lo mismo que quise de niño. Éste es el único objetivo de mis días y de mis noches; ésta es mi ocupación, éste mi pensamiento: poner fin a mis antiguos extravíos. Me esfuerzo en que un día sea para mí como la vida entera. ¡Por Hércules! que no por considerarlo el último me aferré a él, sino que le contemplo cual, si pudiera, muy bien, ser el último (*Ep.* 61: 1).

Por lo tanto: «dispongamos nuestra alma en orden a querer todo cuanto la situación nos exija, y en primer lugar a pensar sin tristeza en nuestro fin» (*Ep.* 61: 3). La base es la razón. «¿Qué es, pues, la razón?». La imitación de la naturaleza. «¿Cuál es el supremo bien del hombre?». Acomodar la conducta a los designios de la naturaleza» (*Ep.* 66: 39).

La voz del que ayuda, el imperativo sobre el ayudado, el reclamo para que ponga en práctica la propuesta, en pocas ocasiones queda tan claramente explicitado como en el final de la epístola 69:

Si de veras me quieres escuchar, entrénate y adiéstrate en aceptar la muerte y, si las circunstancias así te lo aconsejan, en reclamarla. Nada importa que venga ella a nosotros o que nosotros nos alleguemos a ella. Convéncete a ti mismo de la falsedad de aquella frase que airean los más ignorantes: «Hermoso es el morir de muerte natural». Nadie muere si no es de muerte natural. Puedes además tú mismo discurrir así: nadie muere si no es el día señalado. No pierdes nada de tu tiempo: el que abandonas no te pertenece (*Ep.* 69: 6).

La limitada amplitud a que obliga este trabajo no permite extendernos en más consideraciones. En conclusión, podemos decir que este conjunto de cartas, reales o ficticias, es un manual de vida que enseña a no tener miedo a la muerte. Un verdadero libro de autoayuda en la Roma antigua, de gran actualidad en la Europa de hoy. Al concluir esta reflexión me encuentro con un artículo de Juan Arnau, publicado en el suplemento *Babelia* de *El País* el 28 de abril de 2018. El artículo se titula «Más Séneca y menos ansiolíticos» (una evidente imitación del título del famoso *best seller* de autoayuda *Más Platón y menos prozac*) y, con algunas de sus palabras, que muestran la actualidad del libro objeto de nuestro estudio, daré por terminada mi reflexión:

[...] el estoicismo antiguo, [...] parece resurgir en nuestros días. ¿Se trata de un espejismo? Las sociedades modernas se encuentran dominadas por la rentabilidad tecnocrática del selfie, la autoindulgencia (todo nos lo merecemos, sobre todo si hay desembolso) y el capricho. Se trata de fabricar un ego frágil e injustificadamente vanidoso. Una situación que supuestamente podría remediar una buena dosis de estoicismo. Dado que no podemos controlar lo que nos pasa y vivimos totalmente hacia afuera, atemorizados y estresados, dado que somos más circunstancia que nunca, quizá pueda ayudarnos esta antigua filosofía que inspiró a Marco Aurelio, un hombre que, dada su posición, conoció el estrés mejor que nadie².

BIBLIOGRAFÍA

- ARNAU, J. (2018): «Más Séneca y menos ansiolíticos». *Babelia. El País*. https://elpais.com/cultura/2018/04/27/babelia/1524838978_764302.html (28-IV-2018).
- CARSE, J. P. (1989): *Muerte y existencia. Una historia conceptual de la mortalidad humana*. México, Fondo de Cultura Económica.
- DEISSMANN, (1923): *Licht von Osten: das Neue Testament und die neuentdeckten Texte der hellenistisch-römischen Welt*. Tübingen, J. C. B. Mohr.
- ELORDUY, E. (1965): *Séneca, I: Vida y escritos*. Madrid, Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- EPISTOLAE SENECAE AD PAULUM ET PAULI AD SENECAM*. 1938. Papers and Monographs of the American Academy in Rome, volumen X. Horn (Austria), Ferdinand Berger.
- GADAMER, H. G. (1996): *Verdad y método*, vol. I. Salamanca, Sígueme.
- PUJANTE, D. (2003): *Manual de retórica*. Madrid, Castalia.
- QUINTILIANO, M. F. (1970): *Institutionis Oratoriae Libri Duodecim*. New York, Oxford University Press, vols. I y II. Edición de M. Winterbottom.
- SCARPAT, G. (1972): «L'Epistolografia», in *Introduzione allo studio della cultura classica*, vol. I, 473-513. Milán, Letteratura.
- SÉNECA, L. A. (1986): *Epístolas morales a Lucilio. (Libros I-IX, epístolas 1-80)*. Madrid, Gredos.
- SÉNECA, L. A. (1989): *Epístolas morales a Lucilio. (Libros X-XX y XII [frs.], epístolas 81-125)*. Madrid, Gredos.
- SÉNEQUÉ (1959): *Lettres à Lucilius*, tome I. Paris, Les Belles Lettres.
- VIÑAS, D. (2012): *Erótica de la autoayuda. Estrategias narrativas para promesas terapéuticas*. Barcelona, Ariel.

2 https://elpais.com/cultura/2018/04/27/babelia/1524838978_764302.html (28-IV-2028).