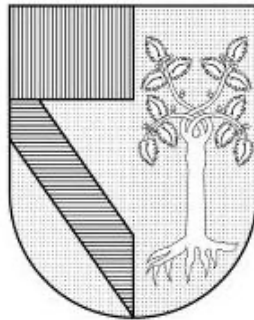


UNIVERSIDAD PANAMERICANA

FACULTAD DE FILOSOFÍA



“LA ATARAXIA EN EPICURO Y SÉNECA”

T E S I S

Q U E P R E S E N T A

ANDRÉS HUACUJA BUCAY

P A R A O B T E N E R E L G R A D O D E :

MAESTRO EN HISTORIA DEL PENSAMIENTO

DIRECTOR DE LA TESIS:

Dr. LEONARDO RAMOS-UMAÑA

CIUDAD DE MÉXICO.

2024

Agradecimientos.

A mis queridos padres, Sergio e Ivonne, cuyo amor y apoyo han sido mi refugio y mi fortaleza. Gracias por enseñarme el valor de la perseverancia y por creer en mí incluso cuando yo mismo dudaba. Su presencia constante y su amor incondicional han iluminado mi camino, brindándome calidez y seguridad en cada momento de incertidumbre.

A Pato, mi compañero fiel y fuente de alegría pura e incondicional. Gracias por las caminatas que despejaron mi mente y por estar siempre a mi lado, recordándome la importancia de la simplicidad y el amor sin reservas.

Mi más sentido homenaje a Juan Federico Arriola, mi profesor y mentor, cuya memoria y enseñanzas siguen siendo una fuente de inspiración y un modelo a seguir. Su pasión y su legado viven en aquellos a quienes tocó con su sabiduría.

A mis amigos de la Escuela, verdaderos hermanos y hermanas en este viaje, gracias por cada momento de apoyo, por las risas compartidas y por estar ahí en los buenos y en los malos tiempos. Su amistad es un regalo invaluable.

A Diana, mi amor y compañera, gracias por tu paciencia, tu comprensión y por caminar a mi lado con amor y apoyo inquebrantable.

Quisiera extender mi más sincera gratitud a mi asesor de tesis Leonardo Ramos, cuya guía experta y apoyo incondicional han sido fundamentales para el desarrollo y la culminación exitosa de este trabajo.

Y a cada uno de ustedes que ha dejado una marca imborrable en mi corazón y en mi vida. Este logro es también suyo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I. EPICURO.	11
PRESENTACIÓN GENERAL.	11
CONTEXTO DE EPICURO.	12
GENEALOGÍA DE LAS SENSACIONES Y EL ALMA	16
VIDA Y MIEDO A LA MUERTE.	31
CAPÍTULO II. SÉNECA.	51
CONTEXTO DE SÉNECA.	51
INTRODUCCIÓN A SU FILOSOFÍA.	53
NECESIDADES Y DESEOS.	61
CAPÍTULO III. PERSPECTIVA COMPARATIVA DE LA ATARAXIA EN EL PENSAMIENTO DE EPICURO Y DE SÉNECA.	84
PRIMER ACERCAMIENTO.	84
PUNTOS DE CONVERGENCIA Y DIVERGENCIA.	89
VISIÓN SOBRE NATURALEZA.	92
OBJETIVOS FINALES.	93
LOGRO DEL BIENESTAR.	94
ROL DE LA RAZÓN Y SABIDURÍA PRÁCTICA.	95
ENFOQUE DEL PLACER.	96
CONCLUSIONES	98
BIBLIOGRAFÍA	106

INTRODUCCIÓN

En el complejo entramado de la evolución intelectual, la filosofía antigua se destaca por su persistencia y vigor inquebrantables. Las tradiciones de Grecia y Roma, entre las diversas corrientes de pensamiento que han influido en la humanidad, se erigen majestuosamente, resonando aún en el ámbito académico actual. En este diálogo transgeneracional, Epicuro y Séneca surgen como pilares esenciales, ofreciendo tratados fundamentales para comprender la condición humana, el bienestar y la esencia de la felicidad.

Este estudio inicia con una exploración rigurosa y sistemática para comparar las interpretaciones de estos filósofos sobre la ataraxia, un pilar clave de la filosofía helenística que representa la tranquilidad y paz interna del alma. Se examinarán minuciosamente sus corrientes de pensamiento para descubrir cómo sus enseñanzas nos orientan hacia la ataraxia. Se parte de la base de que, para Epicuro, la ataraxia está ligada a la imperturbabilidad, mientras que, para Séneca, significa serenidad del espíritu o *apatheia*, una calma que surge de la liberación de las pasiones y del control racional de la existencia.

Inicialmente, se definen las ideas clave de sus filosofías y luego se profundiza en cómo sus argumentos señalan el camino hacia la ataraxia. Epicuro interpreta el cosmos desde una perspectiva materialista y atomista. Aunque a menudo se etiqueta su doctrina como hedonista, en realidad él abogaba por una vida de moderación y entendimiento, buscando la imperturbabilidad. En contraste, para Séneca, la ataraxia se refiere a una serenidad o impassibilidad del alma, lograda mediante la renuncia a las pasiones y el dominio de la vida a través del intelecto. Esta visión también implica, necesariamente, la ausencia de

perturbación. Ambos filósofos coinciden en que la ataraxia es el camino ideal hacia una vida sabiamente enfocada en la felicidad y, por ende, hacia la libertad.

En sendos capítulos se examinarán las posibles convergencias y divergencias en las doctrinas de estos filósofos, en relación con los caminos que proponen hacia la ataraxia. Este análisis busca determinar si existen similitudes reales o si predominan diferencias fundamentales en sus tendencias filosóficas.

Este tema es de gran relevancia, especialmente por la crítica constante de Séneca hacia los defensores del placer, en contraposición a la virtud que él venera como el camino ideal. Aunque el cordobés contempla las ideas de Epicuro, este último a menudo fue malinterpretado en su época como un seguidor del hedonismo extremo, una visión distorsionada por el entorno indulgente de la Roma Imperial. En contraste, la filosofía de Epicuro, aunque basada en el hedonismo, se matiza con una disciplina de ascetismo, autoregulación y una noción propia de la virtud, todo dirigido hacia la imperturbabilidad deseada. Por lo tanto, es crucial investigar cómo estos dos pensadores se enfocaron en el objetivo común de lograr la serenidad del alma, aunque por caminos diferentes.

El estudio comparativo de sus filosofías, tomando como punto de partida la naturaleza y la razón, ofrece un amplio espectro para el análisis. Vivieron en épocas de cambios significativos que moldearon realidades frágiles. Epicuro buscó refugio en la introspección de su famoso Jardín, mientras que Séneca se sumergió en una vida de acción y contemplación, aunque también encontró momentos de retiro que no lo eximieron de un destino trágico impuesto por el imperio.

En resumen, ambos se destacan como figuras impactadas por sus contextos históricos, forjando caminos distintos pero unidos en la búsqueda de la paz, la libertad y la sabiduría.

Más adelante, me enfocaré en el contexto histórico específico de cada filósofo, analizando cómo este influyó significativamente en sus propuestas filosóficas y ayudó a moldear el desarrollo de sus ideas, forjadas por las circunstancias que vivieron. Este análisis permitirá identificar tanto elementos comunes como diferencias notables en sus interpretaciones del placer, la virtud y la noción de una vida plena. Se destaca que, a pesar de ser prolíficos en su producción literaria, las obras de Epicuro han enfrentado desafíos en su conservación.

Se estima que el filósofo griego escribió más de trescientos tratados; sin embargo, los textos que han sobrevivido se dividen en tres categorías fundamentales: primera, la ética, que esboza cómo la filosofía puede ser un medio para alcanzar la felicidad; segunda, la canónica, enfocada en discernir la verdad de la falacia a través de la experiencia corporal y las sensaciones sensoriales; y tercera, la física, que explica la teoría de los átomos, su rol en la formación de la materia, sus movimientos y su influencia en las causas y efectos en el universo.

Entre estos textos se encuentran: a) epístolas a sus discípulos, donde expone sus doctrinas; b) Testamento, en el que detalla su última voluntad; c) máximas y testimonios, que son aforismos diseñados para facilitar la comprensión de su filosofía; y d) el Gnomologio Vaticano, que es una colección de ochenta y un sentencias y fragmentos manuscritos centrados en la ética, conservados en un código griego en los Museos Vaticanos. Es importante aclarar que el contenido del Gnomologio no es únicamente de Epicuro; incluye también máximas que probablemente son de otros epicúreos posteriores, como sus discípulos.¹

¹ Cfr. Carlos, Siurana, Juan (2011) *Los consejos de los filósofos*. Editorial Proteus. ISBN 9788415047605.(última revisión 30 de mayo de 2024).

Por otro lado, la obra de Séneca es igualmente extensa e incluye epigramas, nueve tragedias, sátiras contra el emperador Claudio, *Epistolas a Lucilio*, consolaciones, diálogos y cuestiones naturales, obras que han sobrevivido en mejor estado que las de Epicuro.

No cabe duda de que, a pesar de sus diferencias metodológicas, Epicuro y Séneca coinciden en la creencia de que vivir conforme a principios sólidos y una reflexión profunda es crucial para alcanzar un estado libre de turbulencias emocionales y mentales. Comparando sus enfoques filosóficos, se despliegan diálogos enriquecedores sobre la naturaleza de la felicidad, la libertad y la idea de una vida plena y virtuosa.

Esta investigación también abordará cómo las doctrinas de estos pensadores han sido interpretadas y recontextualizadas a lo largo de los siglos. Se investigará el impacto de sus enseñanzas en corrientes filosóficas subsiguientes y su influencia en nuestras concepciones actuales de bienestar, salud mental y realización personal.

Así, este estudio va más allá de una simple revisión histórica o análisis textual. Busca establecer un diálogo con el legado del pasado, asimilando las lecciones de estas ricas tradiciones filosóficas, aplicándolas a la búsqueda moderna de significado, propósito y bienestar integral. Sumergidos en el universo intelectual de Epicuro y Séneca, aspiramos no solo a un mayor autoconocimiento, sino también a equiparnos con perspectivas y herramientas para enfrentar las complejidades de nuestra era.

CAPÍTULO I. EPICURO

Presentación general.

La filosofía de Epicuro, aunque nació en la isla de Samos, se desarrolló principalmente en otras ciudades como Mitilene, Lámpsaco y Atenas², donde presenta una vía hacia la ataraxia como un estado de serenidad profunda. Esta tranquilidad, según el griego, se alcanza a través de la reflexión, la moderación y una comprensión cabal de nuestros deseos y miedos. Aunque el concepto de ataraxia fue inicialmente introducido por Pirrón de Elis,³ Epicuro lo adopta y lo redefine, ofreciendo su visión única sobre cómo lograr este anhelado estado de paz interior.

En el análisis de las obras de Epicuro, me enfocaré en descifrar los pilares fundamentales de su búsqueda hacia la ataraxia. Este estudio se desglosará en secciones interconectadas, reflejando la cohesión del sistema epicúreo, que busca guiar a los individuos hacia una tranquilidad que trasciende la mera felicidad convencional. En esta estructura, cada elemento se entrelaza con los demás, propiciando una vida sin turbulencias ni miedos. Así, la exhortación de Epicuro a liberarnos de los temores al dolor, a los dioses y a la muerte, y a adoptar una vida de placeres moderados, es fundamental en su camino a la ataraxia, que él considera el pináculo del placer y la tranquilidad. Exploraré cómo interpreta el sabio de Samos el placer, no como una presencia, sino como una ausencia de dolor, y cómo esta percepción se integra en su búsqueda de la paz interior.

² DeWitt, Norman Wentworth (1954), *Epicurus and his Philosophy*. University of Minnesota Press. P. 126

³ Cfr. Román Alcalá, R. (2005). *El escepticismo antiguo: Pirrón de Elis y la indiferencia como terapia de la filosofía*. Daimon Revista Internacional de Filosofía, 36. p. 33–52.

El griego, con su vasta herencia intelectual, argumenta que, al rechazar entidades trascendentales como las ideas platónicas y adoptar un materialismo riguroso, se puede refutar la creencia en la inmortalidad del alma y, por ende, el temor a un castigo después de la muerte. Así, elimina la preocupación por un posible castigo en el más allá.⁴ De este modo, afirmaba que el miedo a la muerte y la ansiedad por las consecuencias de nuestros actos generan sufrimiento y dolor, llevando a las personas a evadir la realidad de los hechos naturales, lo que resulta en ansiedad y deseos dañinos.

Este trabajo propone que, al erradicar la ansiedad -causante del miedo a sufrir males como la muerte o a estar sujeto a deseos potencialmente desestructurantes-, las personas estarían liberadas para buscar los placeres físicos y mentales más beneficiosos. Epicuro, en este sentido, percibía el placer como algo no ilimitado, sino edificante -restaurativo para el cuerpo, como comer, o formativo para el espíritu, como el bienestar derivado de la serenidad-. Así, en secciones subsiguientes, elucidaré cómo su sistema filosófico orienta sobre la actitud adecuada hacia los dioses, la muerte y los deseos, centrando mi análisis en el trayecto que guía al individuo hacia la felicidad, y cómo, según el griego, alcanzar la imperturbabilidad respecto al alma, la razón y las pasiones es esencial para este fin.

Contexto de Epicuro

Epicuro, quien vio la primera luz en el año 341 a.C. en Samos, creció en el seno de una familia de colonos atenienses. Su vida se desarrolló en un período de grandes cambios en

⁴ Cfr. Jufresa, M. (1991). *Epicuro – Obras*. Ed. Altaya. P. LV-LVI.

Grecia, marcado especialmente por la batalla de Queronea en 338 a.C. Rodeado de un ambiente que fusionaba lo agrario con lo educativo, la joven mente del pensador se sumergió en el mundo de la filosofía, despertando un temprano interés que primero exploró a través de la poesía y la retórica. Su incansable curiosidad lo impulsó a cuestionar ideas arraigadas, como el Caos de Hesíodo, iniciando así su personal odisea en busca del significado y comprensión del cosmos.⁵

En el año 323 a.C., coincidiendo con su deber de prestar servicio militar en Atenas, se encontró en medio de un escenario griego en plena transformación. Esta era una época dominada por la figura de Alejandro Magno, cuyo ascenso al poder estaba redefiniendo el panorama helenístico. Un año antes, Alejandro había proclamado su divinidad, una declaración que, aunque ridiculizada en Grecia, fue oficialmente aceptada por las autoridades. Su segundo edicto, que otorgaba amnistía por delitos políticos y permitía el regreso de los exiliados, repercutió directamente en la familia de Epicuro, quien perdió sus propiedades en Samos y se vio obligada a emigrar a Colofón.⁶

La llegada del filósofo a Atenas para su efebía coincidió con un período de convulsión. Su familia había sido desplazada a causa de las políticas de Alejandro Magno, y la propia Atenas enfrentaba dificultades como la escasez de alimentos. La muerte de Alejandro en 323 a.C. desató esfuerzos por la liberación de las polis griegas, al tiempo que propició una gran agitación política, incluyendo un intento fallido de rebelión en Atenas. Las consecuencias fueron severas: el general macedonio Antípato impuso condiciones de paz duras, resultando en la pérdida de la autarquía ateniense y la ejecución de figuras democráticas destacadas

⁵ Cfr. Diano, C. (2023). *Epicurus*. Encyclopedia Britannica. Tomado de: <https://www.britannica.com/biography/Epicurus> (última revisión 8 de abril de 2024)

⁶ Cfr. Yoshi Nakazawa (2022), *Epicurus*, Teachers College, Columbia University. Tomado de: <https://www.college.columbia.edu/core/content/epicurus> (última revisión 20 enero 2024).

como Demóstenes. Este contexto social y político en tumulto fue el caldo de cultivo en el que se gestó el pensamiento de Epicuro.⁷

La derrota de Atenas marcó un punto de inflexión en la historia de la ciudad, dando paso a una creciente división socioeconómica y al declive de la democracia, reemplazada por una oligarquía apoyada por Macedonia. Estos eventos, que Epicuro presenció, tuvieron un impacto significativo en su filosofía, llevándolo a distanciarse de la política y la vida pública, en marcado contraste con figuras como Platón y Aristóteles.⁸ Su pensamiento refleja este desapego, con un énfasis en la autarquía individual, en lugar de la colectiva, propia de la polis, buscando la paz interior en un entorno caracterizado por la inseguridad, crisis moral, conflictos bélicos y turbulencias políticas.

Durante la época de Epicuro, corrientes como el cinismo y el estoicismo también ganaron relevancia. Representado por pensadores como Diógenes de Sinope, el cinismo promovía la autosuficiencia, la satisfacción con lo esencial y una apreciación por la libertad individual. Desafiando las convenciones sociales, los cínicos se consideraban ciudadanos del mundo, abogando por un modelo de vida basado en la naturaleza, simple y alejado de las estructuras sociales y políticas tradicionales. Resulta lamentable la pérdida del escrito *Politeia* de Diógenes, que muchos consideran una parodia de la *República* de Platón. En este trabajo, se cree que Diógenes proponía una comunidad regida por el naturalismo cínico, con prácticas controvertidas como el incesto y la antropofagia, y rechazaba conceptos como la religión y

⁷ Cfr. Yoshi Nakazawa (2022), *Epicurus*, Teachers College, Columbia University. Tomado de: <https://www.college.columbia.edu/core/content/epicurus> (última revisión 20 enero 2024).

⁸ Cfr. Hicks, R.D. (1972) *Laertius, Diogenes, Lives of Eminent Philosophers*, Harvard University Press: London.

la propiedad privada. Este controvertido filósofo también abogaba por la comunidad de mujeres y de hijos, siguiendo la línea de otros utopistas.⁹

Zenón de Citio, fundador del estoicismo, fue notablemente influido por las ideas cínicas, adoptando prácticas de ascesis y una vida desvinculada de las ataduras materiales.¹⁰

Los cínicos, con su idealización de una vida primitiva y natural, ofrecían un marcado contraste con la visión civilizadora de las escuelas clásicas griegas. Zenón de Citio, por otro lado, enfatizaba en la razón, como la cualidad distintivamente humana, proponiendo que la vida virtuosa, alineada con el entendimiento y la virtud, era el mayor bien y el camino natural para el ser humano. Este enfoque racional y ético representaba una desviación significativa de la perspectiva cínica.¹¹

Epicuro, testigo del declive de grandes doctrinas filosóficas en Atenas y de la tendencia hacia un individualismo más extremo fomentado por el cinismo, forjó su propio pensamiento. Impactado por diversas escuelas, no se alineó completamente con ninguna de ellas. En su búsqueda de la verdad, combinó y desarrolló ideas para crear una doctrina distintiva. Aunque su filosofía incorporó elementos de las corrientes que estudió, presentó un enfoque original y único en el panorama filosófico de su época.

Desde su juventud, se sumergió en distintos enfoques filosóficos. A los 14 años, estudió bajo la tutela del platónico Pánfilo, luego con el peripatético Praxífanos y con Nausífanos, atomista. A pesar de su admiración por Demócrito, no tuvo buena relación con Nausífanos. En el 311 a.C., comenzó a enseñar en Mitilene y más tarde en Lámpsaco, donde formó un

⁹ Cfr. Jeria, Patricio. *Diogenes de Sínope: Una reflexión sobre la problemática del lenguaje filosófico*. Byzantion nea hellás, (29), 45-54.

¹⁰ Cfr. Konstan, David, (2011) *Epicurus*. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Tomado de: <https://plato.stanford.edu/entries/epicurus/> <http://plato.stanford.edu/entries/epicurus/> (última revisión 20 enero 2024).

¹¹ Britannica, (2017) *Stocism*. The Editors of Encyclopedia. Britannica, Tomado de <https://www.britannica.com/topic/immanence-divine-attribute>. (Última revisión 22 enero 2024).

círculo de amigos leales. Desde el 306 a.C. en Atenas, estableció su escuela en un jardín, centrándose en la amistad y en un concepto de placer entendido como la ausencia de dolor. Epicuro falleció en el 270 a.C., enfrentando su sufrimiento con serenidad y ataraxia, las cuales reflejaron las enseñanzas de su vida.¹²

Genealogía de las sensaciones y el alma

En el corazón del pensamiento epicúreo se encuentra su legado sobre la importancia de las sensaciones como punto de partida para comprender lo desconocido. Epicuro enfatizaba que, para reflexionar sobre lo inexplorado, es crucial ser conscientes de todo, con las sensaciones y los actos aprehensivos -tanto mentales como corpóreos- junto con las pasiones experimentadas, como fundamentos. Según el pensador de Samos, vivir es experimentar el mundo a través de las sensaciones, y es a través del análisis de la relación entre alma y cuerpo que se establece la interacción del ser humano con su entorno.

Dentro de la tradición epicúrea, es fundamental comprender la distinción entre los placeres cinéticos y los catatemáticos. Los placeres cinéticos son aquellos que implican un cambio o movimiento, como comer cuando se tiene hambre o beber cuando se tiene sed. Estos placeres se experimentan a través de la satisfacción de un deseo activo y son temporales y variables en intensidad.

Por otro lado, los placeres catatemáticos se refieren a un estado de placer estable y duradero, derivado de la ausencia de dolor y perturbación. Estos placeres no dependen de la satisfacción de un deseo activo, sino que se relacionan con un estado continuo de bienestar y

¹² Cfr. Jufresa, M. (1991). *Epicuro – Obras*. Ed. Altaya. p. XII

tranquilidad mental. Para Epicuro, alcanzar este tipo de placer es esencial para lograr la ataraxia, o la paz interior.

Como explico *ad infra* La distinción entre estos dos tipos de placeres es crucial para entender cómo la filosofía epicúrea orienta a los individuos hacia una vida feliz. Mientras que los placeres cinéticos pueden proporcionar alivio temporal, son los placeres catemáticos los que permiten una serenidad duradera. Al cultivar la moderación y el control de los deseos, uno puede minimizar las perturbaciones y maximizar el estado de tranquilidad y satisfacción continua.

El griego abogaba por la necesidad de entender las sensaciones y la experiencia humana en el mundo, empezando por analizar sus componentes. El cuerpo, en su visión, es el receptor primario de estímulos a través de los sentidos, como el tacto para percibir objetos físicos o el olfato para identificar aromas.¹³ Epicuro afirmaba que “*el alma es un cuerpo sutil y disperso por el organismo entero, existiendo además otra parte del alma, distinta por la composición de sus partículas, más apta para experimentar sensaciones en armonía con el resto del cuerpo.*”¹⁴ Concluía que, sin un medio para interactuar con el mundo, la experiencia de éste sería imposible. Por tanto, es a través de los sentidos y la razón que se logra percibir y comprender el mundo. En su filosofía, las ideas puras al estilo platónico quedan excluidas, pues incluso en ausencia de uno o más sentidos, los restantes continúan ofreciendo un medio para experimentar el entorno.

En su perspectiva, la relación entre alma y cuerpo designa a la primera como el receptor, por lo que es capaz de experimentar las sensaciones que afectan a este último. Sin embargo, es la materialidad del cuerpo lo que permite al alma tener tales sensaciones, haciendo posible

¹³ Cfr. Epicuro, *Carta a Heródoto*, 53.

¹⁴Epicuro, *Carta a Heródoto*, *Ibidem*, 63.

que el resto del organismo participe en las cualidades del alma. Lo que ocurre en el alma se refleja en el cuerpo.¹⁵ Por ejemplo, la preocupación constante de un hombre se manifiesta en su cuerpo a través de la incomodidad o el dolor. Debido a esta interrelación, el cuerpo por sí solo no puede experimentar sensaciones, sino que las proporciona al alma, con la que se ha formado conjuntamente.

Este vínculo innegable y totalmente funcional en la concepción del filósofo de Samos le conduce a afirmar que el alma, al mismo tiempo, gracias a la capacidad generada por el movimiento del fenómeno a través del organismo, crea la sensación que posteriormente se transmite mediante el cuerpo. Esta función principal del alma como causa y posibilidad de percibir sensaciones la ilustra Epicuro del siguiente modo:

Es preciso creer que el alma posee la causa principal de las sensaciones. Y, seguramente, no la tendría si de algún modo no estuviera contenida en el resto del organismo. Pero éste, al permitir que resida en el alma la causa principal, participa también por su parte en alguna de las cualidades accidentales gracias al alma, aunque no de todas aquellas que son propias de ésta. Por tanto, separado del alma, el cuerpo no experimenta sensaciones, ya que por sí mismo no posee esta capacidad, pero las proporciona a algo que se ha formado conjuntamente con él, es decir, al alma. Ésta, a su vez, gracias a la capacidad generada por el movimiento, produce, en primer lugar, el fenómeno de la sensación que posteriormente transmite al cuerpo por contacto y consentimiento (...).¹⁶

Así, Epicuro sostiene que mientras el alma resida en el cuerpo, conservará la capacidad de sentir, incluso si partes del cuerpo se pierden. Como indica en su *Carta a Heródoto*: “*si alguna parte del alma se destruye -completa o parcialmente- junto con el cuerpo que la*

¹⁵ Cfr. Epicuro, *Carta a Heródoto*, 64, 65.

¹⁶ Epicuro, *Carta a Heródoto*, 64.

alberga, la parte restante sigue teniendo la facultad de sentir.”¹⁷ Esta afirmación subraya la interdependencia entre alma y cuerpo para la existencia en el mundo.

Bajo esta perspectiva de correlación, si uno de estos elementos falta por completo, el otro no puede persistir en el mundo como un ente capaz de experimentar fenómenos. Así, si el cuerpo se destruye por completo, “*el alma se dispersa y pierde sus capacidades, no se mueve y, por tanto, es incapaz de experimentar sensación alguna.*”¹⁸ En consecuencia, tanto el alma como el cuerpo están limitados, lo que lleva al individuo a buscar sensaciones placenteras para ambos, ya que eliminando el dolor y la angustia se puede alcanzar la ataraxia.

La relación entre cuerpo y alma permite discernir cómo cada sensación afecta al individuo. Al pasar por el cuerpo e impactar en el alma, las sensaciones se transforman en emociones que determinan si una persona vive en estado de felicidad. Por ejemplo, las lágrimas al llorar expresan tristeza, mientras que una sonrisa refleja felicidad. En este punto, es crucial distinguir entre alegría y felicidad en el pensamiento griego. La alegría es un estado temporal de contento, mientras que la felicidad, o eudaimonía, implica un estado interno de armonía sostenida y está vinculada a una actividad del alma en consonancia con la virtud perfecta. Para Epicuro, sin embargo, la felicidad se definía como un estado de tranquilidad y satisfacción logrado a través de la ausencia de dolor, como él mismo expuso: “*(...) afirmamos que el placer es el principio y el fin de una vida feliz*”¹⁹ (*makariōs zēn*). En este sentido, la felicidad para Epicuro era comparable al bienestar atribuido a los dioses, pudiendo una persona estar alegre sin ser realmente feliz, y viceversa.

¹⁷ Epicuro, *Carta a Heródoto*, 65.

¹⁸ Epicuro, *Carta a Heródoto*, 65.

¹⁹ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 128.

La comprensión de la ataraxia en la filosofía epicúrea requiere una revisión detallada de los conceptos clave presentados en la sección final de la *Carta a Heródoto*. Estas ideas son fundamentales para entender los temores que el individuo debe superar para alcanzar una vida de verdadera tranquilidad.

El pensador de Samos comienza introduciendo la noción de causalidad, en consonancia con las ideas de Aristóteles expuestas en los *Segundos Analíticos*. Él afirma que nada puede surgir de la inexistencia, alineándose con el principio de que de la nada, nada proviene (*ex nihilo nihil*, según la expresión de los antiguos). Esta idea encuentra ecos en las concepciones de Parménides y Anaxágoras. Aristóteles declara que “*También nosotros afirmamos que en sentido estricto nada llega a ser de lo que no es*”²⁰, resonando con esta visión. Siguiendo esta línea conceptual, Epicuro aconseja rechazar las supersticiones y los temores irracionales que enfrentamos en la vida, argumentando:

Por tanto, después de analizar cómo ocurre un hecho similar entre nosotros, debemos deducir las causas de los fenómenos celestes y otros sucesos invisibles. Debemos descartar las interpretaciones de aquellos que, por ignorancia deliberada, no reconocen los fenómenos que nos llegan de lejos, ya sean de origen y existencia única o múltiple, y que aún no comprenden cuáles son las condiciones esenciales para la tranquilidad del espíritu.²¹

En su enfoque de la causalidad, Epicuro, quien -se insiste- recibió una formación atomista, siempre partía de la naturaleza y la realidad como criterios para explorar la verdad. Su interés no radicaba en buscar reglas de determinación absoluta de los fenómenos, es decir, no se dedicaba a desentrañar de forma rígida lo que podría constituir la realidad en sí misma,

²⁰ Aristóteles, *Física*, 8.10.

²¹ Epicuro, *Carta a Heródoto*, 80.

especialmente en lo que respecta a fenómenos inobservables dadas las limitaciones de su época. La *Carta a Heródoto*, por ejemplo, toca temas como los fenómenos celestes y los elementos percibidos y su explicación, pero no desde una perspectiva científica moderna que exige verificar repetidamente bajo distintos protocolos cualquier postulado antes de afirmar una correlación causal.

Para Epicuro, la causalidad, en lo que respecta a fenómenos no verificables mediante la sensibilidad o las capacidades técnicas de su siglo, tenía un propósito utilitario. Buscaba causas y efectos, pero sólo en la medida en que pudiera hallarse una explicación razonable y creíble para alejar los temores irracionales y las supersticiones, y así lograr una cierta tranquilidad espiritual. Defendía con vehemencia la idea de conocer la realidad a través de la experiencia y la comprobación; sin embargo, si tal verificación no era posible, proponía adherirse a una prueba de racionalidad o plausibilidad entre varias explicaciones igualmente creíbles, para distanciarse del miedo y la superstición.²² Todo esto estaba dirigido a alcanzar y mantener un estado de tranquilidad y no perturbación.

Según esta concepción, son las acciones de cada individuo, actuando racionalmente y no por temor o superstición, las que repercuten en el mundo y en sí mismo. Esto implica que la forma en que una persona decide actuar frente a un fenómeno determinará cómo procesa sus emociones y acciones, y estas acciones futuras le presentarán nuevos fenómenos con los que debe lidiar. Así, lejos de construir su pensamiento a partir de ideas puras al estilo platónico, se basaba en la realidad fenoménica.

La noción de causalidad es central en la filosofía del heleno, especialmente en cómo influye en la generación de angustia. Sostenía que parte de la ansiedad humana surge de vivir

²² Cfr. Jufresa, M. (1991). *Epicuro – Obras*. Ed. Altaya. p. XXVIII.

en constante anticipación de posibles adversidades. La imposibilidad de prever con certeza el origen de cada evento o circunstancia que uno podría enfrentar conduce a una preocupación inútil, generando angustia innecesaria y privando al individuo de la verdadera tranquilidad.

Para ilustrar esto, consideremos el caso de un hombre sano de treinta años que lleva un estilo de vida saludable. A pesar de su salud, en su familia existe una enfermedad genética, lo que lo hace proclive a que él también la desarrolle. Según Epicuro, este hombre debería evitar el miedo a esa posible enfermedad, ya que preocuparse por una entre muchas posibilidades ignora que también podría no sufrir nunca de tal afección. Sin embargo, tampoco puede predecir otros posibles males que le puedan afligir.

La incapacidad del individuo para anticipar las fuentes de los eventos que experimenta le impide alcanzar la ataraxia. La incertidumbre sobre el futuro puede ser suficiente para paralizar su alma, impidiéndole tomar decisiones beneficiosas. Si concentra su atención en asuntos inmutables, descuida el presente y pierde la oportunidad de disfrutar los placeres actuales.²³ Más adelante se discutirá por qué, según Epicuro, está más allá del control humano discernir cómo actuarán el destino o los dioses. Aceptando esta premisa, lo que queda es enfocarse en las acciones que uno puede tomar para responder y prepararse para los eventos que se presentan, en búsqueda de la felicidad.

En la escuela de pensamiento epicúrea, se plantea que los fenómenos surgen de un conjunto de posibilidades naturales, determinadas por causas físicas. Aunque somos conscientes de múltiples resultados plausibles y reconocemos que no podemos controlar todos los orígenes de los fenómenos, podemos alcanzar la serenidad entendiendo las leyes

²³ Cfr. Epicuro, *Exhortaciones Gnomologio Vaticano*, 63.

naturales que los gobiernan. Esta perspectiva permite vivir con la confianza de que, al comprender la naturaleza, podemos aceptar y adaptarnos a sus eventos.²⁴En este contexto, no es necesario esforzarse en comprender los orígenes exactos de los fenómenos; más bien, la prioridad es discernir las condiciones necesarias para la tranquilidad espiritual.

Al entender cómo las sensaciones impactan el alma, provocando angustia o serenidad, se puede discernir el valor de un placer duradero que verdaderamente alivie el dolor y la angustia, en contraste con los placeres efímeros de bienes materiales que generan un deseo insaciable y no calman la inquietud del alma.

La búsqueda de explicaciones para desvelar los orígenes y características de la realidad debería conducir a la tranquilidad. Esto implica evitar tanto el abandono de la indagación racional debido a temores y supersticiones, como la obsesión por desentrañar lo incognoscible, lo que podría generar más angustia de la que se pretende evitar. Por ello aconsejaba buscar lo que es racionalmente creíble sin caer en la obsesión, priorizando siempre la tranquilidad. Esto se refleja en sus palabras al sugerir deducir las causas de los fenómenos meteorológicos y otros sucesos invisibles, como expresa en la *Carta a Heródoto*, 80:

(...) la mayor turbación se produce en el alma de los hombres al considerar que unas mismas naturalezas pueden gozar de beatitud y de inmortalidad, y experimentar al mismo tiempo deseos, acciones y motivaciones contrarias a estos atributos (...) todos estos sufrimientos no se basan en nuestras propias convicciones, sino en un estado de espíritu irracional, de modo que los hombres, sin saber cuáles son los límites de estos

²⁴ Cfr. Long, A. A., & Sedley, D. N. (1987). *The Hellenistic Philosophers* (Vol. 1). Cambridge University Press.

terribles males, están sujetos a turbaciones iguales o mayores que si compartieran las creencias más vulgares.

Epicuro reconocía que los individuos podrían sentir temor hacia la voluntad de fuerzas más allá de su control, como el destino o los dioses.²⁵ Utilizando la mitología griega como ejemplo, se observa que distintas deidades reflejan su influencia sobre los humanos y cómo esto afecta sus vidas. En este marco, el griego veía que los seres humanos podían quedar atrapados en el miedo y la superstición o, alternativamente, utilizar la razón para superar estos generadores de angustia.²⁶

Es relevante recordar cómo muchas tragedias griegas representan la fatalidad del destino, un destino abrumador al que están sujetos los mortales, como en los casos de Edipo o de Orestes. Las narrativas de los mitos helenos, repletas de voluntades divinas y profecías ineludibles, ilustran cómo los humanos viven sujetos a fuerzas externas. Así, encontrar una manera de manejar tal angustia se vuelve crucial. Ante la imposibilidad de controlar o entender completamente por qué ocurren ciertos eventos, como se mencionó anteriormente, los individuos deben aceptar su incapacidad para cambiar o predecir algunos sucesos. En su lugar, deben enfocarse en lo que pueden controlar: sus emociones y reacciones ante las circunstancias que enfrentan.

Es importante profundizar en la idea de que los fenómenos experimentados pueden tener un impacto positivo o negativo en el alma. Depende del juicio de cada persona reconocer las experiencias que ofrecen verdadera tranquilidad, distinguiendo entre aquellas que generan angustia innecesaria y aquellas que contribuyen a un estado de serenidad.

²⁵ Cfr. Jufresa, M. (1991). *Epicuro – Obras*. Ed. Altaya. p. LVI.

²⁶ Cfr. Jufresa, M. (1991). *Epicuro – Obras*. Ed. Altaya. p. LXXII.

De este modo, la propuesta de la filosofía epicúrea sugiere que el ser humano puede encontrar la tranquilidad al comprender que debe buscar aquellos momentos y situaciones que le provocan felicidad y calma absoluta. Para alcanzar este tipo de felicidad, es crucial considerar que, al experimentar placer, se mitiga el dolor del individuo; mientras que, al sentir dolor, no es posible experimentar un placer duradero. En otras palabras, el individuo busca el placer "*porque lo necesitamos cuando su ausencia nos causa dolor, pero cuando experimentamos dolor, tampoco sentimos necesidad del placer*".²⁷ Ambas sensaciones son aspectos fundamentales de la vida y cada persona puede evaluar si el efecto que tienen beneficia o perjudica su tranquilidad.

Epicuro señala que el ser humano que puede experimentar la felicidad verdadera es aquel que disfruta de los placeres sencillos, aquellas experiencias sensoriales que son fáciles de alcanzar, accesibles para cualquier persona y pueden satisfacer las necesidades y los deseos del cuerpo y el alma:

Ni los banquetes ni los festejos continuados, ni el gozar con jovencitos y mujeres, ni los pescados ni otros manjares que ofrecen las mesas bien servidas nos hacen la vida agradable, sino el juicio certero que examina las causas de cada acto de elección o aversión y sabe guiar nuestras opiniones lejos de aquellas que llenan el alma de inquietud.²⁸

En la filosofía epicúrea, se valora la importancia de los placeres sencillos o frugales como medios para mitigar o aliviar dolores y temores.²⁹ Esto implica que la capacidad de evaluar correctamente la sensación experimentada es crucial para poder replicar el proceso cuando el dolor o la angustia reaparezcan. El análisis de estas sensaciones requiere necesariamente

²⁷ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 128

²⁸ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 132.

²⁹ Epicuro, *Exhortaciones Gnomologio Vaticano*, 63.

el uso de la razón, para mantener un equilibrio entre la privación y el exceso, ya sea en la comida, bebida o cualquier otra necesidad, con el objetivo de alcanzar la ausencia de dolor y la tranquilidad. La práctica del autocontrol, la moderación, se presenta como esencial, ya que se ha empleado la *phrónesis*, o sabiduría práctica, para mitigar el dolor y el temor, de manera similar a cómo Odiseo navegaba entre Escila y Caribdis en la *Odisea* de Homero, evitando tanto la carencia como el exceso.

Es relevante destacar que, en el epicureísmo, la autarquía –la autosuficiencia y la capacidad de mantener deseos limitados– es crucial para la obtención de la tranquilidad (*ataraxia*).³⁰ El fundador de dicha escuela sugiere que, al cultivar deseos simples y fácilmente satisfechos, el individuo se acerca más a una vida feliz y serena.

Para Epicuro, no es esencial sumergirse en un torbellino de placeres o multiplicar sin límite las necesidades imaginarias para experimentar la felicidad. Es fundamental distinguir entre necesidades reales y deseos que puedan parecer necesidades. Existe el placer momentáneo que, después de un tiempo, se desvanece, dejando al individuo con un vacío que cree solo puede llenar buscando nuevamente ese placer efímero. Por eso, es crucial identificar cuáles son las necesidades verdaderas y cuáles son aquellas que se perciben como necesidades.³¹ Por ejemplo, comer y dormir son actividades esenciales, placenteras al aliviar el hambre y el cansancio y, en términos contemporáneos, se consideran "necesidades básicas". Las necesidades del cuerpo son universales y cada persona busca constantemente satisfacerlas.

Así, en la búsqueda de satisfacer necesidades básicas, existe el riesgo de caer en el engaño de creer que el exceso y los deseos costosos son indispensables para colmarlas. Por

³⁰ Cfr. Epicuro, *Exhortaciones Gnomologio Vaticano*, 44.

³¹ Cfr. Epicuro, *Carta a Heródoto*, 128.

ejemplo, aunque bastaría con comer pan y beber agua para saciar el hambre y la sed, es fácil incurrir en la creencia de que se requiere un gran banquete para satisfacer estas necesidades. Este engaño obstaculiza la búsqueda de la tranquilidad, pues no siempre es posible disfrutar de un banquete diario, dada la complejidad y dificultad para obtener los ingredientes indispensables para prepararlo.

En un contexto actual, este engaño se manifiesta en la idea de que la posesión de objetos materiales, tales como ropa de lujo, celulares y automóviles, es esencial. En la búsqueda de la tranquilidad, puede surgir la ilusión de que adquirir los artículos más costosos o elegantes brindará una felicidad más plena. Sin embargo, la misma satisfacción podría obtenerse con versiones más sencillas de estos objetos, sin necesidad de poseer el modelo más reciente y caro.

Al analizar los diferentes tipos de deseos y cómo se satisfacen, se observa que los más simples, aunque momentáneos, colman las necesidades inmediatas y son más fáciles de repetir en el futuro. Por el contrario, aquellos que demandan exceso proporcionan solo un consuelo temporal y pueden llevar al convencimiento de que la felicidad solo se logra a través del derroche. Esta percepción puede desencadenar una espiral de deseo insatisfecho, donde la búsqueda constante de placeres más extravagantes y costosos aleja al individuo de la tranquilidad (ataraxia) y la felicidad sostenida que promueve Epicuro. La distinción entre necesidades y deseos, y la moderación en su satisfacción, permite a los seguidores del griego mantener un estado de serenidad y contentamiento duraderos, evitando así la perturbación del alma para alcanzar una vida plena y significativa.

Esta corriente filosófica propone que, para alcanzar la felicidad, es imperativo que el individuo se aleje de la vulnerabilidad y la dificultad que entraña la obtención de bienes

físicos que únicamente le proporcionan un placer efímero.³² Siguiendo las reflexiones de Richard Parry y Harald Thorsrud, para entender de mejor manera la noción de felicidad que presenta Epicuro, se aprecia cómo conceptualizan la felicidad y cómo es que la tranquilidad y la felicidad están intrínsecamente ligadas:

(...) happiness depends on detachment from vulnerable or difficult to obtain bodily and external goods and consists in a psychological state more under one's own direct control. In this way, happiness becomes associated (for the Epicureans) with tranquility (ataraxia). Finally, in Skepticism, suspension of judgment is a kind of epistemic detachment that provides tranquility.³³

Según Epicuro, los bienes materiales ofrecen un placer transitorio que, en muchos casos, puede resultar más perjudicial que beneficioso. La verdadera felicidad para el alma radica en lo que es indispensable tanto para el cuerpo como para el alma. Así, las acciones humanas deben orientarse hacia la satisfacción de estas necesidades esenciales. Cuanto más se experimenta el placer, mejor se puede juzgar la naturaleza del bienestar experimentado. Es a través del juicio que las sensaciones se transforman en experiencias que ayudan a alcanzar la tranquilidad y la felicidad.

En este orden de ideas, podemos entender las necesidades "básicas" como aquellas que deben satisfacerse constantemente para mantenernos vivos. Así, alimentarse, hidratarse y descansar son ejemplos primordiales de esta clase de carencias. Si éstas no se satisfacen, es imposible que el cuerpo y el alma alcancen la tranquilidad, ya que la supervivencia misma

³² Cfr. Epicuro, *Carta a Heródoto*, 130.

³³ Parry, R. and Harald T. (2021) "*Ancient Ethical Theory*", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Edward N. Zalta (ed.), 7. Epicurus. Traducción en español: La felicidad depende del desapego de bienes corporales y externos vulnerables o difíciles de obtener y consiste en un estado psicológico más bajo el propio control directo. De esta manera, la felicidad se asocia (para los epicúreos) con la tranquilidad (ataraxia). Finalmente, en el escepticismo, la suspensión del juicio es una especie de desapego epistémico que proporciona tranquilidad.

está en juego. Sin alimentos y agua, el ser humano no podría sobrevivir más allá de unos cuantos días. Además, no es posible colmar todos los requerimientos nutricionales del cuerpo de una sola vez, pues son recurrentes y continuos.

Por lo tanto, la necesidad de alimentarse y descansar hace que la búsqueda de la tranquilidad sea un proceso constante. No es posible consumir todos los nutrientes necesarios de una sola vez, ni descansar una cantidad específica de horas para no tener que hacerlo nunca más. Cada vez que surge la sensación de hambre o cansancio, es necesario liberarse de la angustia y el malestar asociados. En otras palabras, los seres vivos, y en particular los humanos, necesitan mantener un equilibrio vital. Esta observación de Epicuro lo vincula estrechamente con el pensamiento contemporáneo y su énfasis en el bienestar integral.

Epicuro enfatiza la importancia de distinguir entre verdaderas necesidades y deseos disfrazados de necesidades. Según él, *“De los necesarios, unos son indispensables para conseguir la felicidad; otros, para el bienestar del cuerpo; y otros, para la propia vida.”*³⁴ Mientras que algunos deseos son necesarios, otros son vanos. Por eso, entre los deseos, algunos son necesarios y otros simplemente naturales. La tarea crucial es discernir cuáles son realmente necesarios y cuáles son caprichos que no proporcionan verdadera felicidad o bienestar. Aunque este reconocimiento puede parecer subjetivo, el nacido en Samos establece criterios objetivos para determinar lo que es esencial para todos los seres humanos. Por ejemplo, las necesidades de supervivencia, como comer y beber para saciar el hambre y la sed, son naturales y necesarias.

En nuestra era de consumismo, donde la acumulación de bienes materiales se percibe a menudo como una vía hacia la felicidad, las enseñanzas del griego adquieren una resonancia

³⁴ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 127.

particular. Las implicaciones de la diferenciación entre deseos y necesidades pueden explorarse en el contexto actual analizando los comportamientos consumistas y su impacto en la percepción de la felicidad, tanto individual como colectivamente. Además, la economía conductual y la psicología moderna podrían ofrecer perspectivas valiosas sobre cómo las personas perciben y actúan en función de sus deseos y necesidades, y cómo estas dinámicas se comparan o contrastan con las ideas epicúreas.

Por otro lado, la tendencia compulsiva de creer que se requiere algún objeto material, como podría ser la obsesión por adquirir un teléfono nuevo o una vestimenta elegante, en términos contemporáneos sería considerada una postura "consumista". Este enfoque no hace más que engañar al individuo, haciéndole creer que así experimentará placer verdadero.

Epicuro señala la importancia de entender cómo cada deseo afecta al individuo, categorizando las reacciones tanto del alma como del cuerpo. *“Si los conocemos bien, sabremos relacionar cada elección o cada negativa con la salud del cuerpo o la tranquilidad del alma.”*³⁵ En esta filosofía, los placeres austeros se presentan como la vía hacia una vida más simple y tranquila. Los deseos costosos complican la tarea de su repetida satisfacción, generando un estado de angustia que supera con creces el placer momentáneo. Esto lleva a un “sufrimiento por privación”, similar a la noción moderna de “adicción”.

Un juicio inadecuado puede hacer que el individuo caiga en la trampa de creer que necesita algo que en realidad solo desea de manera superflua. Es importante reconocer que hay deseos necesarios, como comer, beber y dormir, que son esenciales para la supervivencia y bienestar. Un ejemplo claro es la comida: algunos platillos requieren preparaciones elaboradas y costosas, mientras que los alimentos frugales pueden ofrecer el mismo grado de satisfacción

³⁵ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 128.

al saciar el hambre básica. “*Acostumbrarse a una comida frugal y sin complicaciones es saludable y hace que el hombre sea diligente en las ocupaciones de la vida.*”³⁶ Al satisfacer las necesidades de la manera más sencilla posible, se reducen las preocupaciones, permitiendo enfocarse en superar los temores que impiden alcanzar la tranquilidad.

Otro caso es el consumo de bebidas alcohólicas, que pueden parecer placenteras en el momento pero que a menudo conducen a un malestar mayor una vez desaparecido el efecto inicial. Por ello, la virtud y el buen juicio son esenciales para discernir qué experiencias y sensaciones proporcionarán un placer verdadero y liberarán de la angustia.

La adopción de un estilo de vida austero y moderado, como propone Epicuro, puede verse como una anticipación temprana a las discusiones actuales sobre consumismo y sostenibilidad, destacando su relevancia ante los desafíos modernos.

Vida y miedo a la muerte

En la filosofía estudiada, la conexión entre el alma y el cuerpo es fundamental para considerar que el individuo está vivo. Mientras el ser humano pueda experimentar el mundo, tiene la oportunidad de aprender y crecer. La pérdida de la capacidad de sentir marca el fin de la vida, y una vez que el alma abandona el cuerpo, cesa toda sensación. La vida, entonces, se convierte en una oportunidad constante para aprender y filosofar, disfrutando y experimentando el entorno. La liberación de preocupaciones permite actuar y tomar decisiones enfocadas en el placer personal.

³⁶ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 131.

Epicuro sostiene que el conocimiento adquirido por el hombre debe servir para proporcionar tranquilidad al alma.³⁷ Independientemente de la edad, el individuo siempre estará en busca de su felicidad, ganando conocimiento con cada experiencia. De este modo, Epicuro argumenta que nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para filosofar y, por lo tanto, alcanzar la salud del alma. Quien argumenta que no es el momento correcto para filosofar, se está negando la oportunidad de ser feliz. “*Porque si disfrutamos de ella, lo poseemos todo y, si nos falta, hacemos todo lo posible para obtenerla.*”³⁸ La meta es disfrutar de la vida sin que el tiempo o la edad influyan en la capacidad de alcanzar la felicidad.

Además, es crucial destacar que, para el nacido en Samos, enfrentar racional y serenamente el miedo a la muerte es fundamental para alcanzar la ataraxia.³⁹ El conocimiento y la reflexión ayudan al individuo a comprender la naturaleza transitoria de la vida y, por lo tanto, a apreciarla más plenamente, libre del tormento del miedo a la muerte.

Para Epicuro, el tiempo y la experiencia son esenciales en el proceso de aprendizaje sobre uno mismo, facilitando la búsqueda de la tranquilidad en el alma. La edad no debe ser un factor determinante en la valoración de la vida o en su propósito, ya que la búsqueda de la felicidad es una constante humana que no tiene un límite de edad predefinido. Asumir que existe un punto en la vida en el que uno deja de buscar la felicidad equivale a considerar que la persona ha dejado de vivir.

Esta idea se relaciona con la distinción entre alegría y felicidad en la filosofía griega y, en particular, con la conceptualización de Epicuro de la vida feliz como *makariōs zēn* (felicidad propia de los inmortales) más que como eudaimonía. La imperturbabilidad, según este

³⁷ Cfr. Epicuro, *Carta a Pitocles*, 85.

³⁸ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 122.

³⁹ Cfr. Epicuro, *Carta a Meneceo*, 124, 125.

pensador, es accesible para quienes buscan activamente la felicidad racional, independientemente de su etapa en la vida. Esta perspectiva intemporal sobre la filosofía, la razón y la búsqueda de una vida feliz subraya que nunca es tarde para orientarse hacia este objetivo. Esta afirmación de Epicuro es coherente con su pensamiento y destaca la relevancia atemporal de su filosofía. Al respecto, escribió que:

Quien afirma que aún no le ha llegado la hora o que ya le pasó la edad, es como si dijera que para la felicidad no le ha llegado aún el momento, o que ya lo dejó atrás. (...) Debemos meditar, por tanto, sobre las cosas que nos reportan felicidad, porque, si disfrutamos de ella, lo poseemos todo y, si nos falta, hacemos todo lo posible para obtenerla.⁴⁰

Este filósofo enseña que el camino hacia la sabiduría se encuentra en la capacidad de estar conscientemente enfocado en el presente, en el "aquí y ahora", donde es posible experimentar el placer.⁴¹ La preocupación por el futuro a menudo conlleva angustia, dado que el individuo no puede prever lo que ocurrirá, perdiendo así la oportunidad de influir beneficiosamente en los eventos actuales. De manera similar, reflexionar sobre el pasado puede evocar recuerdos placenteros o errores dolorosos, especialmente porque los eventos ya transcurridos no pueden ser cambiados. Por esto, Epicuro enfatiza que el presente es el momento fundamental en el que se debe enfocar la persona para alcanzar la ataraxia.

Con cada experiencia, el individuo se vuelve más sabio en su comprensión de cómo vivir para lograr la ataraxia. Cuanto mayor es el conocimiento y la experiencia acumulados, mejor puede juzgar las situaciones y actuar de acuerdo con sus deseos y necesidades, manteniendo

⁴⁰ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 122.

⁴¹ Cfr. Epicuro, *Exhortaciones*, *Gnomonologio Vaticano*, 55.

la tranquilidad en su alma. El ideal es alcanzar la figura del sabio, libre de angustias y conocedor de cómo obtener placer a través de medios simples.

Para los epicúreos, el sabio vive con un alma tranquila y se constituye en un modelo a seguir para quienes buscan obtener y conservar la ataraxia. Este sabio acepta la naturaleza y los eventos tal como ocurren, controla sus emociones frente a las experiencias de la vida y reconoce que, ante la inevitabilidad de la muerte, la vida merece su atención completa. Es en este tiempo vital donde puede disfrutar y alcanzar la felicidad. Siguiendo a Epicuro, el sabio disfruta de una “inveterada tranquilidad”, demostrando la importancia de la aceptación y el disfrute pleno del presente como medios para cultivar una vida sabia y placentera, resaltando así el camino hacia la ataraxia. En sus propias palabras, el sabio es aquel que:

(...) guarda opiniones piadosas respecto de los dioses, se muestra tranquilo frente a la muerte, sabe qué es el bien de acuerdo con la naturaleza, tiene clara conciencia de que el límite de los bienes es fácil de alcanzar y el límite de los males, por el contrario, dura poco tiempo y comporta algunas penas; que se burla del destino, considerado por algunos señor absoluto de todas las cosas, afirmando que algunas suceden por necesidad, otras casualmente; otras, en fin, dependen de nosotros, porque se da cuenta de que la necesidad es irresponsable, el azar inestable, y, en cambio, nuestra voluntad es libre y, por ello, digna de merecer repulsa o alabanza?⁴²

La búsqueda humana de decisiones que liberen del dolor y la angustia conduce a la comprensión de la relación entre la felicidad y la tranquilidad, marcando el camino hacia la ataraxia. Por eso, el griego, en su viaje filosófico, sugiere que la vida debe estar orientada hacia el placer del organismo, conjugada con la libertad de vivir de manera sabia y justa. Como él mismo expresa en las *Máximas Capitales, V*: “No hay vida placentera sin que sea

⁴² Epicuro, *Carta a Meneceo*, 133.

juiciosa, bella y justa, ni juiciosa, bella y justa sin el placer. A quien le falte esto, no le es posible vivir una vida placentera". Las acciones deben estar motivadas por el deseo de serenar el alma y disfrutar de la vida, lo que permite apreciar la belleza y, en consecuencia, el placer en el mundo.

La filosofía epicúrea señala que, al seguir sus preceptos, el individuo se encamina hacia la tranquilidad del alma. La ataraxia se vuelve accesible cuando uno se libera de necesidades y temores infundados. En este contexto, podría surgir la idea de que mantener presentes los temores y supersticiones generaría más angustia que serenidad. Sin embargo, Epicuro propone despojarse de estas angustias en lugar de permanecer atado a los temores.

El tercer pilar de esta escuela es la liberación de los sufrimientos causados por creencias irracionales sobre los dioses, los mitos o la muerte. De ahí que la exhortación a deshacerse de supersticiones irreflexivas se alinea con la tradición filosófica que valora la razón y la evidencia empírica como caminos hacia la verdad y el bienestar. Comparar este enfoque con las ideas de filósofos contemporáneos o posteriores, como los estoicos, quienes también valoraban la razón, pero diferían en su aplicación para alcanzar una vida buena, puede resultar enriquecedor. Al respecto, el filósofo de Samos escribió que:

(...) hay que creer lo siguiente: en primer lugar, que la mayor turbación se produce en el alma de los hombres al considerar que unas mismas naturalezas pueden gozar de beatitud y de inmortalidad, y experimentar al mismo tiempo deseos, acciones y motivaciones contrarias a estos atributos: en segundo lugar, cuando se espera algún mal eterno por las creencias en las leyendas de la mitología, y también por miedo de aquella falta de sensibilidad que nos provoca la muerte, como si esto fuera un mal; y, por último, porque todos estos sufrimientos no se basan en nuestras propias convicciones, sino en un estado de espíritu irracional, de modo que los hombres, sin saber cuáles son los límites de estos

terribles males, están sujetos a turbaciones iguales o mayores que si compartieran las creencias más vulgares.⁴³

El temor a un castigo o sufrimiento *post-mortem* es un obstáculo significativo para vivir con tranquilidad. La anticipación de algo incierto, como ya se ha mencionado, impide alcanzar la ataraxia debido a la angustia constante que genera. Epicuro se enfoca en el miedo a leyendas y divinidades, sosteniendo que el ser humano debe rechazar la idea de que los eventos de su vida sean consecuencia del destino, los dioses o cualquier otra entidad más allá de su control. Intentar modificar estas fuerzas o basar decisiones en ellas es un esfuerzo inútil y vano.

El epicureísmo en este sentido, contrasta interesantemente con otras doctrinas filosóficas o religiosas contemporáneas que atribuyen un papel activo a la divinidad en la vida humana. Este contraste resalta la originalidad del filósofo y su relevancia en el mundo moderno, donde las creencias irracionales aún pueden perturbar la tranquilidad del individuo.

Epicuro enfatiza que no existe un límite de edad para buscar la felicidad y la sabiduría a través de la filosofía. Prioriza la figura del sabio como el ideal a alcanzar, donde “*ninguna de las acciones de los dioses carece de armonía, ni tampoco como una causa no fundada en la realidad.*”⁴⁴ Alejarse de este modelo lleva al individuo a generar angustia ante un futuro incierto, especialmente al intentar predecir la actuación de los dioses. En cambio, se debe actuar de manera que se viva con la mayor tranquilidad posible.

Además, se rechaza que fenómenos astrológicos o físicos sean causados por lo divino.⁴⁵ Esta idea se relaciona con prácticas contemporáneas de atención plena y existencialismo, que

⁴³ Epicuro, *Carta a Heródoto*, 81.

⁴⁴ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 134.

⁴⁵ Cfr. Epicuro, *Carta a Pitocles*, 113.

también buscan liberar al individuo de preocupaciones infundadas. Así, la vida humana debe mantenerse alejada de la especulación sobre causas divinas para disfrutar de una felicidad sin límites. Este enfoque ilustra cómo los dilemas filosóficos de Epicuro encuentran resonancia en los desafíos actuales, proponiendo una vida libre de supersticiones y ansiedades como camino hacia una existencia serena y plena.

De no hacerlo así, cualquier análisis de los fenómenos celestiales será vano, como ha sucedido ya a aquellos que, abandonando el criterio de posibilidad, dieron en lo banal, ya que, creyendo que las cosas se originan por una sola causa, rehusaron todas las demás posibles y, conducidos a un razonamiento ilógico, fueron incapaces de valorar los hechos que nos proporcionan elementos de juicio.⁴⁶

Como se refirió anteriormente, suponer una sola causa para cada hecho restringe la capacidad del ser humano de comprender que los fenómenos pueden surgir de múltiples orígenes, muchos de los cuales están más allá de nuestro control. Sin embargo, es importante retomar lo que se ha expresado respecto a cómo este filósofo exploraba la posibilidad de hallar causas únicas para fenómenos que, en su tiempo, escapaban de la verificación o investigación empírica, como en el caso de los astros o manifestaciones celestes. Así, Epicuro abogaba por buscar explicaciones racionalmente plausibles o creíbles en tales casos, con el objetivo de alcanzar la tranquilidad y evitar miedos y supersticiones. Para él, esta tranquilidad, esencial para una vida feliz, era la finalidad principal de la investigación sobre los fenómenos celestes:

En primer lugar, hay que creer que la única finalidad del conocimiento de los fenómenos celestes, tanto si se tratan en relación con otros, como independientemente, es la

⁴⁶ Epicuro, *Carta a Pitocles*, 97.

tranquilidad y la confianza del alma, y este mismo fin es el de cualquier otra investigación.⁴⁷

Esta cita ilustra la relevancia que el griego atribuía a la comprensión racional del universo en la búsqueda de la ataraxia.

El pensador de Samos también aborda el problema de atribuir a los dioses como el único origen de los fenómenos, reflejando así una proyección de las actitudes humanas en los actos divinos. Sugiere que los individuos guiados por esta idea no están siguiendo intuiciones verdaderas, sino presunciones vanas:

(...) intuiciones, sino presunciones vanas, las razones de la gente al referirse a los dioses, según las cuales los mayores males y los mayores bienes nos llegan gracias a ellos, porque éstos, entregados continuamente a sus propias virtudes, acogen a sus semejantes, pero consideran extraño a todo lo que les es diferente.⁴⁸

Epicuro sugiere que adherirse a una visión sesgada del mundo limita al individuo. La naturaleza humana, basada en las percepciones y la razón, está inclinada a buscar explicaciones que fomenten la tranquilidad y la vida feliz. Esta búsqueda, aunque no niega la existencia de los dioses, parte de la premisa de que estos son indiferentes a lo humano. Así, corresponde a la persona investigar y alcanzar la tranquilidad, libre de miedo y superstición.

En el mundo contemporáneo, las reflexiones del filósofo en cuestión resuenan como un llamado a la autonomía del pensamiento y la responsabilidad individual en la búsqueda de la tranquilidad y la felicidad. A pesar de los avances en ciencia y tecnología, los seres humanos

⁴⁷ Epicuro, *Carta a Pitocles*, 85.

⁴⁸ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 124.

aún enfrentan incertidumbres y miedos que pueden ser mitigados mediante un enfoque racional y empírico hacia el mundo.

La propuesta epicúrea de liberarse de preocupaciones innecesarias sobre fenómenos fuera de nuestro control, enfocándonos en lo que es verificable y conocido, se alinea con muchos conceptos modernos sobre el bienestar mental y la resiliencia. Es una invitación a liberarnos de las ansiedades generadas por suposiciones no comprobadas o creencias infundadas, y a empoderarnos a través del conocimiento verificable y la reflexión crítica.

Epicuro valoraba la investigación científica no como un fin en sí mismo, sino como un medio para alcanzar la tranquilidad y la felicidad. Esto nos recuerda que la búsqueda del conocimiento debe servir para mejorar la condición humana y no ser guiada por la curiosidad vacía o el deseo de dominar la naturaleza. La filosofía epicúrea ofrece así una perspectiva equilibrada y humanista sobre la relación entre conocimiento, tranquilidad y vida buena.

En este sentido, la preocupación por comprender fenómenos como el destino o los astros, especialmente desde una perspectiva supersticiosa u obsesiva, conduce a la angustia. Así, la superstición surge al atribuir características erróneas a los dioses o al someterse a creencias en mitos o fatalidades. La obsesión nace de la búsqueda de certezas en lo que, como los fenómenos celestes, está mayormente fuera de nuestro alcance, aunque no totalmente. En este sentido, como se establece *ut supra*, es prudente buscar una explicación plausible:

Tampoco nos hemos de esforzar en alcanzar lo que es imposible, ni en seguir el mismo método en todo, ya sea en los razonamientos sobre los géneros de vida, ya en los que se refieren a las soluciones de los restantes problemas naturales, como por ejemplo «que el universo está compuesto de cuerpos y de vacío» o bien que «los elementos fundamentales de la materia son indivisibles», y todas las demás cosas que sólo admiten una única solución de acuerdo con la experiencia. Éste no es el caso de los fenómenos

celestes, que poseen múltiples causas de generación y, según el testimonio de los sentidos, diferentes explicaciones sobre su manera de ser.⁴⁹

Dado que este filósofo postula que los dioses no se interesan en lo que les es ajeno, es lógico pensar que la creencia popular de esa época, que vincula las acciones humanas con los dioses, es errónea. Esta suposición impide que el individuo se libere de la angustia que proviene de intentar controlar aspectos de su mundo que están más allá de su poder. Esta angustia a su vez obstaculiza la búsqueda de lo que podría tranquilizar el alma al investigar la naturaleza desde un enfoque racional. Como se estableció, Epicuro basa su teoría de la percepción, el placer, el dolor, el sufrimiento y la vida feliz en la naturaleza. Es racional partir de la naturaleza y considerar los hechos bajo el tamiz del pensamiento, validando lo que está a nuestro alcance mediante la experiencia, pero aplicando un criterio de plausibilidad en lo que escapa a nuestra posibilidad de comprobación por la experiencia, como en el caso de los fenómenos celestes, tal como lo expresó el filósofo:

La investigación sobre la naturaleza no debe realizarse según axiomas y legislaciones vanas, sino de acuerdo con los hechos. Porque nuestra vida no tiene necesidad de locuras ni de vanas suposiciones, sino de transcurrir con tranquilidad, y en todos los problemas se obtiene la máxima serenidad si los resolvemos según el método de las múltiples explicaciones basadas en los fenómenos, y admitiendo las que guarden verosimilitud.⁵⁰

Así, se establecen diferencias claras entre los conceptos de dioses y destino. Se piensa que la creencia en dioses como reflejos de la multitud humana limita la comprensión del mundo. Además, se observa cómo la relación de los seres humanos con la divinidad se ha manifestado

⁴⁹ Epicuro, *Carta a Pitocles*, 86.

⁵⁰ Epicuro, *Carta a Pitocles*, 87.

en la búsqueda de ganar su favor mediante ofrendas y rituales, desde sacrificios animales hasta prácticas rituales semanales.⁵¹

De este modo, el griego anima a liberarnos de la angustia que proviene de la ignorancia y a emprender una exploración razonada del mundo natural. Nos insta a evitar el temor y la reverencia hacia lo desconocido, que a menudo se disfrazan de piedad o respeto divino. En su búsqueda de una vida plena y tranquila, propone que la comprensión racional sea el vehículo hacia la serenidad del alma y una vida feliz. Esta perspectiva nos impulsa a comprender mejor nuestra relación con el cosmos y a adoptar una postura crítica y reflexiva ante los enigmas de la existencia, en lugar de someternos a explicaciones simplistas o supersticiosas.

La discusión sobre la relación entre los seres humanos, los dioses y el destino ofrece una visión enriquecedora que desafía a la humanidad a buscar respuestas racionales y a cultivar una paz interior basada en el entendimiento y la aceptación de las leyes naturales que rigen nuestro universo.

Por eso, al contemplar las reflexiones de Epicuro, nos enfrentamos a una visión que cuestiona nuestras preconcepciones sobre el destino, la divinidad y el significado de la existencia. “Destino” se refiere a una fuerza impersonal y fija que guía inexorablemente todos los eventos. Sin embargo, este sabio sostiene que el destino no se puede “convencer” ni “persuadir”. Según la *Carta a Meneceo 134*, ser “esclavo de la predestinación de los físicos” nos coloca en una posición de desesperanza, ya que el destino, a diferencia de los dioses, es implacable.

⁵¹ Cfr. Jufresa, M. (1991). *Epicuro – Obras*. Ed. Altaya. p. LXVIII

La relación que se establece entre el destino y la autonomía humana es un aspecto fundamental de su filosofía. Si aceptamos que no estamos completamente sujetos a un destino predeterminado o a caprichos divinos, debemos reconocer nuestra propia agencia y responsabilidad. Esta agencia, aunque liberadora, conlleva la responsabilidad de nuestras decisiones y sus consecuencias.

En tal mérito, el nacido en Samos nos advierte sobre el peligro de atribuir los eventos de nuestra vida a fuerzas externas, como los dioses o el destino. Esta actitud nos reduce a ser espectadores pasivos de nuestra existencia, inmovilizados por el miedo y la incertidumbre. Así, en contraposición, aboga por la autonomía y la autorreflexión.

Enfocándose en el final de la vida, se aborda uno de los desafíos filosóficos más universales. Para este pensador, el miedo a la muerte es una preocupación innecesaria que distrae de vivir plenamente. Argumenta que la muerte no debe ser temida, ya que cuando vivimos, la muerte no está, y cuando la muerte llega, no estamos para experimentarla. “...*la muerte, no significa nada para nosotros, porque mientras vivimos no existe, y cuando está presente nosotros no existimos.*”⁵² Esta perspectiva nos libera del miedo a la inexistencia y nos permite enfocarnos en el presente, viviendo cada momento a plenitud.

Así, también se critica la práctica de buscar el favor divino a través de rituales y sacrificios. Esta visión instrumental de la divinidad es, según él, incorrecta y dañina, pues desvía la atención de la verdadera fuente de felicidad y tranquilidad: la comprensión y aceptación de la naturaleza del mundo y nuestro lugar en él.

⁵² Epicuro, *Carta a Meneceo*, 125.

La naturaleza, en la filosofía epicúrea, no es un reino misterioso y arbitrario, sino un sistema ordenado y comprensible regido por leyes naturales. Al entender estas leyes y adaptar nuestras expectativas y deseos, podemos alcanzar la ataraxia.

Epicuro identifica el miedo a la muerte, o “tanatofobia”, como una fuente fundamental de dolor y sufrimiento. Este temor se manifiesta en dos preocupaciones principales en la mente humana. La primera es el "*miedo a la falta de sensibilidad que provoca la muerte, como si fuera un mal.*"⁵³ Existe temor a la disolución de la relación entre el alma y el cuerpo, ya que, sin esta conexión, el individuo deja de sentir y experimentar el mundo. Es importante recordar que la ausencia de sensibilidad requiere una desconexión completa; la pérdida de una parte del cuerpo no impide que el alma siga presente en el resto del organismo.

La segunda preocupación es la angustia ante la posibilidad de sufrir en el momento de la muerte. Así como el temor al sufrimiento futuro genera ansiedad, el pensar en la muerte provoca inquietud por la incertidumbre de lo que pueda suceder.

En la sociedad contemporánea, la muerte ocupa un lugar significativo en la mente colectiva, siendo un tema recurrente en el arte y en la filosofía. Las preguntas como "¿qué sucede después de la muerte?" o "¿qué le ocurre al alma cuando el cuerpo muere?" han sido exploradas a lo largo de la historia. Filósofos y artistas han ofrecido diversas respuestas, algunas reconfortantes, otras más pesimistas, pero todas intentan abordar las incógnitas en torno al final de la vida. El miedo surge de la preocupación por la sensación que la muerte pueda causar y la incertidumbre de lo que ocurre después, lo que genera una angustia profunda.

⁵³ Epicuro, *Carta a Heródoto*, 81.

El miedo a la muerte es la sensación que más afecta al alma, es decir, la idea de la finalidad del cuerpo y el alma, así como el dolor de lo que podría traer este suceso, por lo que en palabras del sabio griego:

(...) cuando se espera algún mal eterno por las creencias en las leyendas de la mitología, y también por miedo de aquella falta de sensibilidad que nos provoca la muerte, como si esto fuera un mal; y por último, porque todos estos sufrimientos no se basan en nuestras propias convicciones, sino en un estado de espíritu irracional de modo que los hombres, sin saber cuáles son los límites de estos terribles males, están sujetos a turbaciones iguales o mayores que si compartieran las creencias más vulgares.⁵⁴

El individuo se encuentra en un cruce de caminos, donde puede disolver la angustia inherente a la condición humana. A través de la filosofía epicúrea, se revela que el miedo, especialmente a lo desconocido y a lo inevitable, es en gran medida un constructo mental, resultado de interpretaciones y narrativas acumuladas a lo largo de la historia.

Así, Epicuro nos ofrece una perspectiva refrescante sobre la muerte, uno de los miedos más profundos y universales. Su afirmación de que "*la muerte para nosotros no es nada*"⁵⁵ desafía las interpretaciones temerosas y nos invita a centrarnos en la vida. Si la muerte es una privación de sensaciones, la vida es la plenitud de éstas. En su visión, la muerte es ausencia, un no-ser y, por tanto, no merece ser temida. Esto nos libera para enfocarnos en el presente, en vivir plenamente. "*Mientras vivimos no existe, y cuando está presente nosotros no existimos*"⁵⁶, escribió este filósofo, ilustrando que la muerte ocurre fuera de la experiencia del individuo.

⁵⁴ Epicuro, *Carta a Heródoto*, 81.

⁵⁵ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 125.

⁵⁶ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 125.

Con esta comprensión, la muerte deja de ser un problema, una vez que se acepta que no es parte de nuestra vida. "*Lo que hace agradable la mortalidad de la vida; no porque le añada un tiempo indefinido, sino porque nos priva de un afán desmesurado de inmortalidad.*"⁵⁷ Al adoptar esta perspectiva epicúrea, se elimina uno de los mayores valladares psicológicos para una vida plena. La obsesión con la inmortalidad o la prolongación de la vida puede conducir a una existencia distraída y ansiosa. En cambio, reconocer la naturaleza efímera de la vida permite valorar y aprovechar cada momento. Este filósofo nos enseña que es la calidad, no la cantidad de vida, lo que importa, y sus enseñanzas pueden servir como guía en esta travesía.

Asimismo, la filosofía epicúrea enseña que la muerte no es una realidad tangible ni para los vivos ni para los muertos. Como el fundador de esta escuela escribe en la *Carta a Meneceo*, 125, "*está lejos de los primeros y, cuando se acerca a los segundos, éstos han desaparecido ya*". Por ello, el enfoque del individuo debe centrarse en el presente, dejando al futuro aquello que escapa a su control. Al comprender que los muertos no tienen capacidad de sentir, se libera la angustia por los seres queridos y por la propia muerte.

El final de la vida, desde esta perspectiva, es un fenómeno incomprensible para el viviente; no hay experiencia directa de él y, a la postre, cuando llega, no existe conciencia para registrarlo. Esta comprensión libera del miedo, permitiendo vivir con auténtica libertad. Según Epicuro, liberarse del miedo a la muerte posibilita disfrutar plenamente de la vida, sin aferrarse a ella por temor a perderla. "*Porque para él el vivir no es un mal, ni considera que lo sea la muerte. Y (...) disfruta no del tiempo más largo, sino del más intenso en placer.*"⁵⁸

⁵⁷ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 124.

⁵⁸ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 126.

La meta no es prolongar indefinidamente la vida, sino maximizar la intensidad y calidad de los placeres vividos.

Abrazar plenamente el epicureísmo abre el camino hacia la ataraxia, una profunda tranquilidad del alma. Al comprender que ni la vida ni la muerte son inherentemente buenas o malas, sino que simplemente son, se puede liberar de los deseos y temores. La vida entonces se convierte en una serie de momentos, cada uno lleno de posibilidades y placeres, si se aborda con la mentalidad adecuada.

El presente es, por tanto, el momento crucial para el ser humano, ya que es aquí donde se experimentan sensaciones y emociones placenteras. "*Aquello cuya presencia no nos perturba, no es sensato que nos angustie durante su espera.*"⁵⁹ El aquí y ahora es lo que interesa a quien busca la ataraxia, y esta verdadera tranquilidad solo puede obtenerse en vida. Según Epicuro, la muerte no es un final aterrador, sino simplemente la ausencia de sensaciones. La verdadera tarea, y el verdadero placer, reside en vivir cada momento al máximo, en la rica variedad de sensaciones, emociones y experiencias disponibles.

La sabiduría epicúrea nos enseña que enfocarnos en posibles eventualidades futuras, especialmente en aquellas fuera de nuestro control, nos priva de vivir plenamente el presente. Reconociendo que la intensidad y la calidad de nuestras experiencias son más valiosas que su duración, nos liberamos del miedo a la muerte para dedicarnos a la búsqueda del placer y la felicidad.

Si superamos el miedo a la muerte, entenderemos la importancia de vivir cada momento en su instante. Preocuparnos por eventos futuros nos quita la oportunidad de experimentar el mundo y los fenómenos actuales. "*Disfruta no del tiempo más largo, sino del más intenso en*

⁵⁹ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 125.

placer."⁶⁰ La meta es alcanzar el placer durante la vida, sin que el miedo constante a la muerte nos impida sentir placer y liberarnos de la angustia.

El griego hace hincapié en la importancia de recordar y aplicar sus principios para explicar qué es la ataraxia: "*nace del liberarse de todos estos temores y del recordar de forma continuada los principios generales y los preceptos fundamentales.*"⁶¹ Al igual que satisfacemos las necesidades básicas del cuerpo, debemos atender las necesidades del alma, saciando sus deseos y liberándola de angustias.

De esta manera, no solo ofrece una perspectiva sobre la muerte, sino un manual completo para vivir. La clave reside en liberarse de temores irracionales y abrazar los principios que conducen a la ataraxia. Alimentar y cuidar nuestra alma, liberándola de angustias, permite que florezca en una profunda tranquilidad.

El seguidor de estas ideas, al deshacerse de estos temores, se enfoca en lo que está presente en las sensaciones y en la evidencia inmediata de cada uno de los criterios. "*(...) a lo que está presente tanto en las sensaciones -en las sensaciones comunes según lo común, y en las particulares según lo particular-*"⁶² Conocer mejor las sensaciones actuales prepara para el futuro y guía hacia los deseos y necesidades que brindan verdadera tranquilidad.

Por tanto, para Epicuro, las acciones del individuo no deben estar influidas por sus miedos. Permitir que estos dominen su mente impide la tranquilidad tanto del alma como del cuerpo. "*Por miedo de aquella falta de sensibilidad que nos provoca la muerte, como si esto fuera un mal.*"⁶³ Al rechazar las creencias populares sobre la muerte, el individuo acepta que ésta no es buena ni mala, sino simplemente un fenómeno que ocurrirá en algún momento. "*Todos*

⁶⁰ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 126.

⁶¹ Epicuro, *Carta a Heródoto*, 82.

⁶² Epicuro, *Carta a Heródoto*, 82.

⁶³ Epicuro, *Carta a Heródoto*, 81.

estos sufrimientos no se basan en nuestras propias convicciones, sino en un estado de espíritu irracional."⁶⁴ Dejar de lado las creencias que no benefician es un paso total hacia la ataraxia.

La persona que busca tranquilidad en su alma debe liberarse del miedo a la muerte, la incertidumbre y la preocupación por lo incontrolable. Debe enfocarse en sus propias acciones y su interacción con el mundo, responsabilizándose de ellas y aprendiendo de sus experiencias para adquirir más conocimiento. Es consciente del impacto de sus acciones tanto en el mundo como en sí mismo. El camino hacia la ataraxia implica un enfoque introspectivo, en lugar de dejarse llevar por las impresiones del mundo externo.

La reacción de cada individuo depende de su virtud y de "*juicio certero que examina las causas de cada acto de elección o aversión y sabe guiar nuestras opiniones lejos de aquellas que llenan el alma de inquietud.*"⁶⁵ Corresponde a la persona discernir si sus experiencias le benefician o le causan dolor y sufrimiento. Epicuro descarta un enfoque solipsista en ética, afirmando que experiencias como el hambre o el sufrimiento por excesos tienen efectos generales en los seres humanos. Por lo tanto, cada sensación experimentada se transforma en una emoción que se manifiesta en una reacción, con un impacto en el mundo que puede repercutir en otros o en uno mismo.

En esto, considero importante recordar la relación que se establece entre el juicio certero (phrónesis) y la virtud, pues el primero es el origen de toda virtud y es el bien máximo y más valioso que la misma filosofía para este pensador de Samos, que expresó esta idea del siguiente modo:

El principio de todo esto y el bien máximo es el juicio, y por ello el juicio –de donde se originan las restantes virtudes- es más valioso que la propia filosofía, y nos enseña que

⁶⁴ Epicuro, *Carta a Heródoto*, 81.

⁶⁵ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 132.

no existe una vida feliz sin que sea al mismo tiempo juiciosa, bella y justa, ni es posible vivir con prudencia, belleza y justicia, sin ser feliz. Pues las virtudes son connaturales a una vida feliz, y el vivir felizmente se acompaña siempre de la virtud.⁶⁶

El juicio certero es el origen de las virtudes y por ello el ser humano lo utiliza, pues las virtudes que alcanza al aplicarlo, constituyen herramientas para identificar el impacto de cada experiencia en su vida, de modo que solo cuando analiza los fenómenos y adquiere ese conocimiento para actuar mejor en su vida, puede tranquilizar su alma.

De esta manera, el filósofo griego afirma que "*la única finalidad del conocimiento en general es la tranquilidad y la confianza del alma.*"⁶⁷ Este conocimiento proporciona seguridad en situaciones familiares. Un ejemplo cotidiano es el entendimiento de las señales de tránsito: conocer el significado de los colores del semáforo permite transitar con confianza y seguridad.

Esta idea se aplica también a aspectos más complejos de la vida, como iniciar amistades, elegir un trabajo o descubrir lo que brinda verdadero placer. Es así como el aprendizaje humano no se limita a una experiencia única; depende de evaluar cada evento y decidir si la respuesta fue positiva o negativa. Si el objetivo de la vida es alcanzar la felicidad, entonces las acciones de cada individuo buscarán llegar a ese nivel de tranquilidad, abordando los problemas con serenidad y aceptando las explicaciones más verosímiles basadas en los fenómenos.

Desde esta premisa, Epicuro aborda los obstáculos que impiden comprender y alcanzar la ataraxia. Su filosofía se centra en la libertad individual: controlar las decisiones propias

⁶⁶ Epicuro, *Carta a Meneceo*, 132.

⁶⁷ Epicuro, *Carta a Heródoto*, 86.

conduce a un impacto positivo en la vida. La responsabilidad de saber que la felicidad depende de uno mismo incita a juzgar con más cuidado las propias acciones.

Buscando la tranquilidad en el alma, el individuo se libera del miedo a la muerte y la incertidumbre. Deja de preocuparse por lo incontrolable y se concentra en sus acciones y su interacción con el mundo. Asume la responsabilidad de sus actos y aprende de sus experiencias para adquirir más conocimiento, consciente del impacto que tiene en el mundo y en sí mismo. El camino hacia la ataraxia se logra al enfocarse en uno mismo, en lugar de dispersarse en el mundo exterior. Aunque las sensaciones y la realidad son necesarias para interactuar con el mundo, no hay que perderse en el océano infinito de estas sensaciones que su derredor continuamente arroja.

CAPÍTULO II. SÉNECA

Contexto de Séneca

Lucio Anneo Séneca, nacido en Córdoba entre el 4 a.C. y el 1 d.C., fue el segundo de tres hijos de Marco Anneo Séneca, el Rétor. Su hermano mayor, Lucio Anneo Novato, conocido como Junio Galión tras su adopción, fue procónsul de Acaya y juzgó a Pablo de Tarso. El menor, Lucio Anneo Mela, fue padre del poeta Lucano. Educado en retórica, Séneca se familiarizó con el pensamiento de Pitágoras, Sextio y las doctrinas cínicas y estoicas. Influidor por su mentor estoico, Atalo, adoptó un estilo de vida sobrio y rechazó los placeres superficiales, enfocándose en la virtud y la vida honesta.⁶⁸ El padre de Séneca era un noble romano. Su entusiasmo por la política romana y sus expectativas para el potencial de sus dos hijos mayores en la sociedad romana son evidentes en sus *Controversiae*. También es evidente su insistencia en que el camino para su hijo de en medio debía ser el *cursus honorum* (curso de cargos) normal y no la vida del estudio filosófico.

Su filosofía, marcada por la práctica y la ética, reflejaba una libertad de pensamiento más allá de los dogmas estoicos. Séneca buscaba una reflexión libre e independiente, evitando someterse a autoridades reconocidas. Sus contradicciones y asistematismo reflejan su intento de crear una filosofía propia, inspirándose en diversas fuentes, incluyendo a Epicuro. Consideraba que las enseñanzas de filósofos como Catón, Sócrates, Platón y Aristóteles pertenecen a un patrimonio común, enfatizando la importancia del contenido sobre el autor.⁶⁹

⁶⁸ Cfr. Vogt, Katja, (2020) *Seneca*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy Edward N. Zalta (ed.), tomado de: <https://plato.stanford.edu/archives/spr2020/entries/seneca/> (última revisión 25 enero 2024).

⁶⁹ Cfr. John M. Cooper & J. F. Procopé, (1995). *Seneca, Lucius Annaeus -Moral and political essays*. New York: Cambridge University Press.

Afectado por problemas de salud como bronquitis crónica y tuberculosis, Séneca se recuperó en Egipto entre los años 25 y 31. A pesar de su inclinación monárquica, enfrentó obstáculos políticos, incluyendo un destierro en Córcega del 41 al 49, impulsado por Mesalina, esposa de Claudio. Regresó a Roma gracias a Agripina, quien lo designó maestro y consejero de su hijo Nerón. Su carrera se vio marcada por altibajos y por su influencia en la corte romana.⁷⁰

Nerón, adoptado por Claudio por influencia de Agripina, subió al trono en una época de intrigas y violencia. Séneca, alcanzando gran riqueza y poder durante el reinado de su pupilo, mantuvo una postura de austeridad y lealtad. Creyó en el potencial de Nerón para mejorar el imperio, escribiendo sobre clemencia y la vida feliz, en un intento de influir positivamente en el joven emperador. Sin embargo, el complicado entorno político y la naturaleza de su alumno hicieron estos esfuerzos particularmente desafiante.⁷¹

La vida del cordobés se vio marcada por un ambiente de intrigas y violencia en el imperio romano, especialmente a partir del año 59. Su implicación en el asesinato de Agripina, a petición del propio emperador, lo puso en una posición comprometida, lo que hizo que se convirtiera en cómplice de un acto violento y desesperado.⁷²

Con el incremento de la violencia e intriga en la corte imperial, Séneca intentó retirarse del Senado al cumplir sesenta años en el 62 d.C., buscando alejarse de la vida pública. Sin embargo, aquello fue impedido por Nerón. Por eso, tras el gran incendio de Roma en el 64, se distanció aún más de la vida imperial, optando por una existencia más solitaria.

⁷⁰ Cfr. Vogt, Katja, (2020) *Seneca*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy Edward N. Zalta (ed.), tomado de: <https://plato.stanford.edu/archives/spr2020/entries/seneca/> (última revisión 25 enero 2024).

⁷¹ Cfr. Vogt, Katja, (2020) *Seneca*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy Edward N. Zalta (ed.), tomado de: <https://plato.stanford.edu/archives/spr2020/entries/seneca/> (última revisión 25 enero 2024).

⁷² Cfr. Vogt, Katja, (2020) *Seneca*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy Edward N. Zalta (ed.), tomado de: <https://plato.stanford.edu/archives/spr2020/entries/seneca/> (última revisión 25 enero 2024)..

Lamentablemente, fue testigo y partícipe de violencias e intrigas en la corte, por lo que, finalmente, en el año 65, bajo falsas acusaciones de conspiración contra Nerón, se le ordenó cometer suicidio.⁷³

En la *Epístola 70 a Lucilio*, el filósofo romano reflexiona sobre la muerte y la libertad, destacando la creatividad humana en circunstancias extremas y la grandeza de quienes no solo aceptan la muerte, sino que la buscan activamente. Este pensamiento refleja su perspectiva estoica sobre el control personal y el valor en situaciones límite, incluso en el final de la vida, como un llamado al coraje y a la resolución.

Su vida refleja la complejidad de un hombre cercano al poder imperial, enfrentando amenazas constantes y decisiones difíciles.⁷⁴

Su obra *Sobre la Clemencia* refleja inicialmente la esperanza de influir positivamente en Nerón. Sin embargo, como filósofo estoico, finalmente se enfocó en la virtud y en la aceptación de la muerte como inevitable. En un contexto de inestabilidad y violencia, buscó la serenidad y la paz del alma, destacando la tranquilidad (ataraxia) como esencial para una vida feliz. A través de su experiencia y de sus escritos, este pensador nos ofrece lecciones valiosas sobre cómo navegar en un mundo turbulento, manteniendo la integridad y la paz en la virtud y la aceptación estoicas.⁷⁵

Introducción a su filosofía

Lucio Anneo Séneca, destacado en la historia como un pilar de la filosofía estoica, ofrece en sus escritos una cosmovisión enfocada en dirigir al ser humano hacia un camino de

⁷³ Cfr. Bartsch, Shadi and Wray, David, (2009). *Seneca and the Self*. Cambridge: Cambridge University Press.

⁷⁴ Cfr. Bartsch, Shadi and Wray, David, (2009). *Seneca and the Self*. Cambridge: Cambridge University Press.

⁷⁵ Cfr. Campbell, Robin, (2004), *Seneca: Letters from a Stoic*. Penguin Classics, p. 76

tranquilidad, en busca de una vida pacífica y serena. De manera similar a como Epicuro detalla en sus textos los elementos clave para alcanzar la ataraxia, Séneca describe múltiples formas en que una persona debe actuar a lo largo de su vida para cultivar un espíritu calmado.

Él se ve como un miembro leal del equipo estoico, pero no es un repetidor de ideas ajenas; es un pensador con su propia voz. No se considera un discípulo, sino un filósofo activo que, como sus predecesores estoicos, no teme cuestionar y discrepar. No se preocupa por mantener pura la filosofía estoica; más bien, toma lo que necesita de otros sistemas de pensamiento si le ayuda.⁷⁶ Para él, las ideas filosóficas son como propuestas en una reunión: las examina, las debate y luego decide cuáles adoptar.

Las profundas reflexiones en las *Cartas a Lucilio* revelan preceptos fundamentales que constituyen la base de este análisis. Dedicamos especial atención a explorar estas ideas para entender su perspectiva sobre la vida y proporcionar una guía metodológica para adoptar una forma de ser que conduzca al estado de ataraxia. Además, al comparar las ideas de Epicuro y Séneca, este trabajo busca entender lo que el filósofo de Córdoba considera esencial para lograr una “vida feliz”. Este enfoque comparativo pretende iluminar tanto las convergencias como las divergencias en sus pensamientos, brindando una comprensión más profunda y matizada de sus filosofías sobre la ataraxia y la felicidad.

En el desarrollo de este análisis se seleccionan y examinan elementos que guardan similitudes con los contemplados en la obra del pensador de Samos. Al igual que la filosofía epicúrea, el cordobés presenta un conjunto de ideas y principios que el ser humano debe adoptar para alcanzar un estado de ataraxia, de modo que este trabajo se enfoca en destacar

⁷⁶ Cfr. Konstan, David, (2011) *Epicurus*. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Tomado de: <https://plato.stanford.edu/entries/epicurus/> <http://plato.stanford.edu/entries/epicurus/> (última revisión 20 enero 2024).

las perspectivas y concepciones que Séneca propone en sus cartas para lograr dicho estado. Incluye un análisis detallado de sus ideas sobre cómo el individuo debe comportarse en distintos aspectos de su vida, abarcando su salud, relaciones de amistad y afectivas, así como su actitud frente a la muerte y la enfermedad. Este punto de vista permite una comparación integral y profunda entre los preceptos estoicos y epicúreos, resaltando las similitudes y diferencias en sus ideas sobre cómo alcanzar la serenidad y el equilibrio en la vida.

Así, se realizará un análisis detallado sobre su perspectiva sobre el cuerpo y su materialidad. Se examinará cómo propone tratar el cuerpo y cuál es la actitud más adecuada que el ser humano debe adoptar hacia su propia vida y hacia los demás. Este estudio busca profundizar en su filosofía, destacando la importancia que otorga a las acciones y decisiones personales en el cuidado del cuerpo. De esta manera, se explora cómo integra el cuidado físico en su visión filosófica, destacando la conexión entre el bienestar físico y el equilibrio emocional y espiritual del individuo.

En su obra, Séneca ofrece una visión de la existencia humana estructurada en círculos que simbolizan distintas fases de la vida. Cada círculo representa un aspecto específico del devenir del sujeto, incluyendo uno que abarca la totalidad del tiempo de su existencia. Según el romano, *"Toda la existencia consta de partes y presenta círculos mayores descritos alrededor de otros más pequeños..."*⁷⁷ En cada etapa vital, el individuo experimenta deseos y reacciones diferentes ante diversos eventos y circunstancias. Estos círculos van desde la infancia hasta la adultez, marcando las transiciones y transformaciones en los deseos y necesidades humanas. Por ejemplo, en la niñez, predominan los deseos por juguetes y dulces, mientras que en la adolescencia estos intereses evolucionan hacia aficiones como la música.

⁷⁷ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilo*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos. Libro I- 12.6.

En la adultez, pueden surgir nuevas preferencias o un retorno a antiguas aficiones, demostrando una evolución continua en gustos y preferencias a lo largo de la vida.

Se aborda el tema de cómo el individuo interactúa con otros a medida que transita por los diferentes círculos de la vida, en el cómo las relaciones personales evolucionan a lo largo de estas etapas, comenzando por el núcleo familiar y extendiéndose para incluir amistades. Posteriormente, el círculo se amplía al buscar y encontrar una pareja, y finalmente, la esfera de relaciones se ensancha con la creación de una nueva familia. Esta progresión ilustra cómo el entorno social y afectivo del individuo se transforma y se enriquece en cada etapa vital, siguiendo la dinámica de los círculos descritos por Séneca. Las preferencias mencionadas en las secciones anteriores son ejemplos de gustos y placeres básicos.

El filósofo enfatiza en la importancia de despojarse de los vicios a medida que se avanza en la vida para disfrutar plenamente de cada período existencial. Al final de sus días, un individuo debería poder afirmar que ha liberado su alma de angustias y remordimientos. *"Cuenta tus años; te avergonzarás de querer lo mismo que habías querido de niño... Asegúrate de que, al acercarte al final de tus días, tus vicios hayan muerto antes que tú."*⁷⁸ Este pasaje subraya la necesidad de superar las tentaciones efímeras y los vicios transitorios para lograr una vida de genuina satisfacción y serenidad.

Al adoptar este camino y renunciar a sus vicios, una persona se libera también de los arrepentimientos acumulados a lo largo de su vida, erradicando así el dolor interno causado por la angustia y el remordimiento de acciones pasadas. Un ejemplo claro es el dolor que surge al finalizar una relación, donde el remordimiento puede aflorar al reflexionar sobre lo que se pudo haber hecho diferente. Sin embargo, aferrarse a pensamientos sobre acciones

⁷⁸ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos. Libro III, 27.2

pasadas y oportunidades perdidas solo aumenta la angustia y el sufrimiento del alma. La filosofía de Séneca insta a liberarnos de estos patrones de pensamiento destructivos y a enfocarnos en el crecimiento y la serenidad presentes, en lugar de en los errores y oportunidades perdidas del pasado.

De esta manera, el sufrimiento causado por los vicios y los arrepentimientos actúa como un obstáculo para que el ser humano aprecie y valore adecuadamente las experiencias que despiertan la virtud y la felicidad. La ceguera provocada por los propios vicios impide descubrir otras formas de alcanzar la felicidad. En palabras actuales, centrarse en placeres superficiales y efímeros, como disfrutar de comidas costosas, adquirir el último modelo de celular o poseer un automóvil lujoso, no garantiza una satisfacción duradera. Estos deseos crean una sensación de “privación” si no se colman y se convierten en un ciclo interminable de insatisfacción. Quien se sumerge en esta dinámica insaciable, al no poder disfrutar constantemente de tales placeres, experimenta una sensación de vacío, que puede manifestarse físicamente y afectar el bienestar emocional. En términos de medicina contemporánea, esto puede llevar a la “somatización” de la insatisfacción, desencadenando un ciclo de obsesión, compulsión y frustración.

A lo largo de las diversas etapas de la vida, es fundamental que la persona reconozca y acepte que enfrentará momentos de adversidad y sufrimiento, así como que también experimentará placeres que le aportarán paz y otros que resultarán ser ilusorios. La habilidad de discernir y aprender de cada experiencia es crucial; determinar si se ha extraído una lección valiosa de cada situación se convierte en una piedra angular para el crecimiento y la mejora personal. Así, cuando surjan nuevas circunstancias, la persona estará mejor equipada para enfrentarlas y tomar decisiones más sabias, gracias a las enseñanzas acumuladas en su trayecto vital.

En cada etapa de su existencia, a medida que evolucionan y se transforman los deseos, resulta esencial que el individuo abandone aquellos vicios que perjudican su esencia espiritual. Al acercarse al final de su vida, si ha conseguido superar los temores y vicios que obstaculizaron su felicidad, podrá enfrentar la muerte sin temor ni arrepentimiento por haber vivido una existencia carente de significado. Este entendimiento se refuerza con siguientes palabras del sabio cordobés: "*La muerte no encierra molestia alguna, ya que habría de existir un ser afectado por esa molestia.*"⁷⁹ Esta reflexión subraya la perspectiva estoica de que, al liberarse de los apegos mundanos y miedos innecesarios, se alcanza una comprensión más profunda y tranquila sobre la naturaleza efímera de la vida y la inevitabilidad de la muerte.

Es común que la vida cotidiana de las personas gire en torno a la rutina, repitiendo acciones que no generan placer. Séneca reflexiona sobre este fenómeno: "*a algunos les invade el hastío de realizar y contemplar las mismas cosas, no el odio, sino el tedio de vivir.*"⁸⁰ La monotonía diaria puede adormecer los deseos y la voluntad del individuo, alejándolo de la exploración de nuevas experiencias que enriquezcan su ser y promuevan un bienestar genuino y una vida virtuosa. El aburrimiento resultante de la rutina puede desviar a las personas de la búsqueda de realización en la práctica de las virtudes y en los placeres auténticos, llevándolas hacia un estado de inercia en sus vidas.

Esta pérdida de interés por experiencias enriquecedoras, tal como sugiere Séneca, aleja a las personas de los vicios y las acerca a la virtud. Sin embargo, cuando el aburrimiento derivado de la rutina despoja de significado tanto al dolor causado por los vicios como a la serenidad que emana de las virtudes, y priva al individuo de la oportunidad de un

⁷⁹ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos. Libro IV, 36.9.

⁸⁰ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos. Libro III, 24.26.

autoconocimiento más profundo, aquellos que se sumergen en la monotonía se dirigen hacia el final de sus vidas sin haber experimentado la verdadera satisfacción de alcanzar la paz interior.

Es toral que las personas reconozcan la insuficiencia de la rutina para proporcionar la felicidad genuina y necesaria, y tengan la voluntad de modificar los aspectos monótonos de su vida cotidiana. Este reconocimiento y cambio son esenciales para evitar un final de vida marcado por la insatisfacción y el arrepentimiento, y para abrir el camino hacia una existencia más plena y enriquecedora.

Esta transformación en el enfoque de vida no solo otorga un verdadero placer en la existencia, sino también la capacidad de descubrir la felicidad en los detalles cotidianos. Como Séneca escribe en sus *Epístolas Morales a Lucilio, Libro I, 12.9*: "*Es muy feliz y dueño seguro de sí aquel que espera el mañana sin inquietud. Todo el que dice: 'he vivido', al levantarse recibe cada día una ganancia*". Este cambio de actitud permite despertar cada día con serenidad y con la convicción de estar viviendo una vida plena y satisfactoria, libre del miedo, el odio o el tedio que pudieran impedir alcanzar la felicidad. Este enfoque hacia la apreciación y disfrute de lo cotidiano es esencial para lograr un bienestar duradero y una existencia significativa.

Dentro de la estructura de círculos utilizada por Séneca para describir la existencia humana, la muerte ocupa una posición única, situándose tanto antes como después de la vida del individuo. Según esta perspectiva, la muerte no es una etapa de la vida, sino un estado ajeno a la existencia, ya que representa un período en el que el individuo ya no existe. Este pensador sostiene que, aunque comúnmente se piensa que la muerte sigue a la vejez, en realidad ha estado presente antes de nacer y continuará después de la muerte individual. "*(...) pensamos que la muerte viene a continuación, siendo así que nos ha precedido y nos*

seguirá."⁸¹ Por lo tanto, al definirse la muerte como un estado de no percepción se ubica fuera del ámbito de la vida, puesto que antes del nacimiento y después del fin de la vida, no existió.

En este contexto, Séneca argumenta que la muerte no debería preocupar al alma, ya que se encuentra más allá de los círculos de la vida. Su enfoque aconseja centrarse en resolver problemas concretos y adoptar estrategias efectivas para enfrentar dificultades actuales y futuras, en lugar de preocuparse por ella. Al abordar este tema con Lucilio, el cordobés expresa que el temor a la muerte es innecesario: "*(...) tan poco hemos de temer la muerte que, gracias a ella, nada debemos temer.*"⁸². La eliminación del miedo a la muerte conlleva una reducción del temor a males y dolores transitorios, ya que estos no perduran más allá de la existencia. Además, sugiere que casi siempre hay formas de mitigar sus efectos en la vida, reforzando la idea de que la atención debe centrarse en el presente y en soluciones prácticas a los desafíos actuales.

La promoción de una buena salud física, una alimentación adecuada y la búsqueda de experiencias que ofrezcan una paz genuina son fundamentales en la filosofía del maestro de Nerón. Adoptar un estilo de vida austero simplifica la resolución de estos aspectos, ya que los placeres más sencillos y auténticos proporcionan una mayor capacidad de disfrute y comprensión de los propios gustos y deseos. Esta perspectiva se opone a la de aquellos que buscan placeres superficiales y dominantes que, en lugar de brindar una verdadera satisfacción, solo crean una ilusión de necesidad. Séneca enfatiza la importancia de enfocarse en placeres que verdaderamente enriquezcan la vida, en lugar de aquellos que ofrecen solo gratificación temporal y superficial.

⁸¹ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos. Libro VI, 54.5.

⁸² Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos. Libro III, 24.11.

Necesidades y deseos

El pensador romano basa su filosofía en la observación detallada de la naturaleza, considerándola una fuente esencial de conocimiento.⁸³ En su concepción, el comportamiento humano está profundamente influido por los dictados de su naturaleza intrínseca. Según él, colmar requerimientos básicos como la alimentación y el descanso es esencial para la supervivencia y el bienestar del cuerpo. Él advierte contra el descuido de estas necesidades fundamentales, considerándolo una forma de negligencia del cuerpo.

En su visión, el cuidado material va más allá de la mera satisfacción de las carencias elementales. El filósofo subraya la importancia de mantener un aseo personal y una alimentación saludable. Ignorar estos aspectos es ir en contra de la naturaleza humana, lo que podría obstaculizar la armonía entre el individuo y su entorno: "*va contra la naturaleza torturarse el cuerpo, desdeñar el fácil aseo, buscar el desaliño y servirse de alimentos no sólo viles, sino repugnantes y groseros.*"⁸⁴

En el marco de su filosofía arraigada en la naturaleza, Séneca sostiene que es responsabilidad del individuo controlar y dirigir de manera racional los deseos corporales.⁸⁵ Él propone un manejo equilibrado y razonable de las necesidades físicas, destacando la importancia de satisfacer los requerimientos básicos del cuerpo sin caer en excesos.⁸⁶ Esta

⁸³ Cfr. Sellars, J. (2006). *Stoicism*. Berkeley: University of California Press. p. 57

⁸⁴ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro I, 5.4.

⁸⁵ Cfr. Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Libro II, Gredos. 16.9.

⁸⁶ Cfr. Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro II, 21.

gestión equilibrada promueve un equilibrio que permite al espíritu dominar sobre los deseos físicos, manteniendo la salud y la fortaleza.

El estoico subraya la conexión entre el cuerpo y el alma, haciendo hincapié en que, si bien es fundamental proteger al primero de males externos y colmar sus carencias elementales, también es importante prestar atención a cómo se satisfacen estas necesidades.⁸⁷ Él advierte sobre la facilidad con la que se puede sucumbir a placeres excesivos, como comer más allá de la saciedad. Tales indulgencias afectan no solo al cuerpo, sino que también desequilibran el alma, llevando a un estado de insatisfacción y desorden interno. Por lo tanto, mantener un equilibrio en la forma de colmarlas es esencial para conservar la armonía entre el cuerpo y el alma.

Las acciones de una persona tienen un impacto directo y significativo en su alma. Por ende, este pensador argumenta que la falta de control sobre los impulsos conduce a un estado de inquietud constante, en el que el alma permanece insatisfecha y siempre anhela algo más, sin encontrar paz. Reflexiona sobre esto en sus *Epístolas Morales a Lucilio, Libro I, 8.3*, donde advierte que los "beneficios pegajosos" de los placeres materiales nos engañan al hacer creer que los poseemos, cuando en realidad nos volvemos dependientes de ellos. Esta espiral de deseo insaciable impide disfrutar de los placeres simples y apropiados para el cuerpo y obstaculiza la lucha contra los vicios y la búsqueda de virtudes esenciales para el bienestar del alma.

La filosofía estoica sostiene que el propósito último de la vida es dirigir racionalmente el alma hacia la búsqueda y práctica de la virtud.⁸⁸ Esta búsqueda se ve comprometida por la constante necesidad de gratificaciones materiales y superficiales. En tal sentido, el cordobés

⁸⁷ Cfr. ROCA, (1974), *Razón universal y sociabilidad en el estoicismo senequista*, Millars 1, p. 94.

⁸⁸ Cfr. Graver, M. (2002). *Stoicism and Emotion*. Chicago: University of Chicago Press.

insiste en que la simplicidad que promueve no es un castigo, sino una enseñanza para valorar lo que se tiene sin caer en el exceso. Como él mismo señala en sus escritos,⁸⁹ tanto el deseo de cosas refinadas como la aversión a lo sencillo y asequible son igualmente irracionales. Se debe reconocer, en consecuencia, que no es necesario ir más allá de lo indispensable para satisfacer deseos y necesidades para una vida balanceada.

El tiempo, la energía y los recursos deben usarse de manera que contribuyan a una felicidad real y duradera. El pensador no promueve la privación, sino la moderación y el juicio prudente en la gestión de los deseos y necesidades. Por lo tanto, esta filosofía ofrece una guía para lograr una vida satisfactoria sin caer en excesos, siguiendo principios que no solo proporcionen bienestar personal, sino que también sirvan de ejemplo para otros.

La vida con austeridad, según Séneca, es respetada y valorada por la sociedad, ya que ejemplifica cómo se pueden disfrutar los placeres de la vida sin indulgencias excesivas. Este punto de vista demuestra que el equilibrio y la moderación son claves para una existencia que es personalmente satisfactoria y respetada por otros. Esta corriente, por tanto, no solo busca el bienestar personal, sino también la aprobación y el respeto dentro del contexto social más amplio.

Dentro de la vasta gama de bienes que pueden proporcionar bienestar al individuo, el tutor imperial enseña que los más significativos residen en el interior del alma. Para él, la virtud es el bien supremo y la clave para disfrutar una felicidad duradera y estable, por lo que no sería posible alcanzarla vía satisfactores externos. Mientras que la alimentación y el descanso son esenciales, su efecto es meramente transitorio y requiere de satisfacción constante. Por ello, el romano aconseja ser cauteloso con dichos satisfactores y evitar el

⁸⁹ Cfr. Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos. Libro I, 5.5.

engaño de placeres costosos y superficiales, por lo que aboga por la búsqueda de bienes perdurables como la virtud. Esta búsqueda proporciona un gozo perenne y seguro, y aunque puedan presentarse obstáculos, no impiden la claridad de la virtud.⁹⁰

Séneca sostiene que, incluso, al enfrentarse a problemas, la virtud de una persona que reconoce que sus acciones le brindan tranquilidad y felicidad va más allá de sus angustias. La felicidad a través de la virtud mantiene el alma en un estado de salud y libre de perturbaciones. Según él, el bienestar del alma es la máxima prioridad en la vida de una persona, y la felicidad es resultado de un equilibrio entre la salud del cuerpo y del alma. Aunque no siempre es posible evitar los malestares físicos, es esencial cuidar el alma con una razón guiada por la prudencia y la rectitud.⁹¹

El estoico propone una versión modificada del conocido adagio "*mens sana in corpore sano*": "*vitae sana in mens sana*",⁹² dado que le otorga prioridad al alma. Para preservar la salud, es necesario eliminar los vicios, angustias y remordimientos. La importancia de la virtud en su filosofía es clave; aquélla siempre es loable, mientras que el vicio, con su profunda inmundicia, es siempre digno de repudio. Como él escribe: "*aleja todos los obstáculos y conságrate a la salud del alma: nadie la alcanza estando atareado.*"⁹³ Dedicarse a la salud del alma implica alejarse de los vicios mediante la filosofía, enfocándose en lo esencial: corregir errores y evitar alienarse con lo cotidiano o ser nublados por lo que nos

⁹⁰ Cfr. Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos. Libro III, 27.3, 27.4.

⁹¹ Cfr. Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos. Libro IX, 76. 14.

⁹² La frase en latín antiguo que se traduce como '*una mente sana en un cuerpo sano*' proviene de uno de los poemas satíricos del escritor romano Décimo Junio Juvenal, datados entre los siglos I y II d.C. Tomado de https://www.oscep.com.ar/webep/index.php?iLEG_ID=1&iENC_ID=618 (última revisión 28 de enero de 2024).

⁹³ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos. Libro VI, 54.9.

rodea. La obsesión con el futuro o el pasado impide mantener un alma sana, ya que la felicidad se ve obstaculizada si constantemente se está concentrado en lo que pudo haber sido o en lo que podría suceder. Sin embargo, para los seguidores de esta escuela, la preparación ante eventos futuros probables es una práctica recomendable, equilibrando la atención entre el presente y el futuro.

En su punto de vista sobre la materialidad del cuerpo, Lucio Anneo considera la salud física como deseable pero no esencial, insistiendo en cambio en la importancia de la salud del alma. Él aboga por el rechazo de los vicios y la promoción de la virtud, argumentando que la aceptación de las realidades físicas, como enfermedades o lesiones, permite alcanzar tranquilidad y felicidad, independientemente de la condición física. Así se expresa: "*(...) la parte que le quede le satisfará y estará tan alegre con el cuerpo mutilado y amputado como lo estuvo con el cuerpo íntegro; pero, aunque no desea los miembros que le faltan, con todo prefiere que no le falten.*"⁹⁴ Esta visión sugiere que, incluso en circunstancias de enfermedad o pérdida física, el enfoque debe estar en mantener la integridad del alma.

Para el pensador, el bienestar humano se basa en la serenidad y la introspección, que son antídotos frente a la angustia y el dolor causados por las adversidades.⁹⁵ Reconoce que tanto el cuerpo como el alma pueden persistir, a pesar de que si el primero no esté en perfectas condiciones, aunque ello no supone desatender el posible sufrimiento físico. Valoraba el cuidado tanto del cuerpo como del alma, considerándolos aspectos fundamentales de la vida.

⁹⁴ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro I, 9.4.

⁹⁵ *Cfr.* Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro III, 26.3.

A pesar de que aspiraba a la salud de ambos, enarbolaba la preeminencia del bienestar del alma.⁹⁶

El cordobés subraya la importancia de una vida administrada con moderación, incluso en el caso de una larga existencia: "*(...) aun cuando nos quedase una larga vida habría que administrarla con sobriedad para que cubriese las necesidades.*"⁹⁷ La adopción de un estilo de existencia sencillo y frugal asegura que la persona no viva con el temor de no poder satisfacer sus necesidades básicas, manteniendo así la tranquilidad a lo largo de las distintas etapas de la vida.

Por otro lado, el estoico aconseja evitar que el temor a la enfermedad o al daño físico oscurezca el pensamiento y perturbe la vida cotidiana. Él dice: "*(...) ¿qué necesidad hay de buscarse los males, anticipando las desgracias que muy pronto habrá que sufrir cuando lleguen, y desaprovechar el presente por miedo al futuro? Es sin duda una necesidad convertirte ya en un desgraciado, porque algún día tengas que serlo.*"⁹⁸ Esta reflexión destaca el esfuerzo inútil de preocuparse por lo que aún no ha ocurrido, subrayando cómo el miedo al futuro puede robar la valiosa experiencia del presente. En consecuencia, si el futuro está destinado a ser difícil, no tiene sentido atormentarse voluntariamente en el presente, afligiendo innecesariamente el alma.

En la cosmovisión estoica, se considera que el destino de cada individuo está predestinado por los dioses o por el destino mismo, aunque éste pueda permanecer

⁹⁶ Cfr. Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro VIII, 74.31, 74.33.

⁹⁷ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro V, 48.12.

⁹⁸ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro III, 24.1

desconocido para la persona.⁹⁹ Lucio, reflexionando sobre la relación con lo divino, sintetiza la imposibilidad de alterar el destino o la voluntad de los dioses. Según él, las súplicas para modificar las decisiones divinas son inútiles: "(...) *no esperes que tus súplicas vayan a modificar las decisiones de los dioses.*"¹⁰⁰ Por ello, considera que rogar por un cambio en las circunstancias personales es un derroche de tiempo y energía.

Así, aconseja actuar proactivamente para modificar la propia situación y preparar el alma y la mente para aceptar y afrontar lo que el destino depara. Esta perspectiva promueve una actitud de resignación realista frente a los acontecimientos de la vida. Rechaza la idea de alimentar ilusiones, ya que conducen a la frustración y la desilusión. De la misma manera, advierte de los riesgos por la entrega a esperanzas ilusorias pues menciona: "*Creer que te voy a exhortar a que te prometas el resultado más favorable y te recrees con esta lisonjera esperanza.*"¹⁰¹

La tendencia humana a anticipar el futuro y creer que se puede discernir si lo que viene será beneficioso o perjudicial solo aumenta la ansiedad del alma. Por ese motivo, el maestro señala que esta actitud mental convierte la previsión -un bien máximo de la condición humana-, en un mal: "*en lugar de acomodarnos a la situación presente proyectamos nuestros pensamientos en la lejanía.*"¹⁰² Este esfuerzo de predecir el futuro resulta fútil y genera temor, impidiendo disfrutar del presente y hallar la felicidad en el momento actual.

⁹⁹ Cfr. Sorabji, R. (2000). *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation*. Oxford: Oxford University Press.

¹⁰⁰ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro IX, 77.12.

¹⁰¹ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro III, 24.1.

¹⁰² Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro I, 5.8.

En resumen, este pensador promueve una filosofía de vida que valora la aceptación y la preparación realista frente a los inevitables giros del destino. Insta a enfocarse en el presente y a cultivar una actitud mental que rechace las ilusiones y las preocupaciones infundadas sobre el futuro. Esta actitud estoica busca la serenidad y la tranquilidad del alma, permitiendo a la persona vivir una vida plena y en armonía con lo que el destino le depara.

Además, este sabio subraya la importancia de vivir en el presente y adaptarse a los desafíos actuales, a la vez que recomienda prepararse mentalmente para los posibles eventos futuros.¹⁰³ Esta preparación no es una invitación al miedo, sino un llamado a la fortaleza mental, que permite enfrentar las incertidumbres de la vida sin ser vencidos por ellas. La existencia sencilla es clave en la filosofía de Séneca, pues a través de ella se pueden disfrutar las experiencias genuinas que brindan bienestar, permitiendo al individuo corregir errores y cultivar virtudes. En lugar de aferrarse a los placeres efímeros y materiales, se invita a buscar un bienestar duradero y real, lo que, a su vez, hace de la felicidad una meta más tangible.

Además, a lo largo de la filosofía del genovés, se aconseja contra el deseo de modificar el destino o la voluntad de los dioses, promoviendo en cambio una actitud de aceptación y preparación. Esto no solo evita la sorpresa y mantiene la calma ante lo inesperado, sino que también minimiza la ansiedad que proviene de la preocupación por el futuro o la nostalgia del pasado. Al concentrarse en el ahora y prepararse para el futuro sin miedo, se puede disfrutar de una vida equilibrada y armónica.

De esta manera, la enseñanza de Séneca es una invitación a vivir con atención plena, centrados en el presente y conscientes de que, aunque no podemos cambiar el destino, sí

¹⁰³ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro II, 13.7.

podemos controlar nuestra respuesta a él. Esta filosofía busca cultivar la serenidad y el contentamiento como pilares de una vida plena y significativa.

Así, esta corriente de pensamiento aconseja una vida centrada en la serenidad y la presencia consciente, donde la obsesión por la incertidumbre y el temor a lo desconocido se reemplaza por una preparación mental racional y una adaptación proactiva a las eventualidades de la vida. En vez de dejarse llevar por la nostalgia o la ansiedad por el futuro, se debe cultivar una actitud que permita enfrentar las situaciones con una mente clara y un alma imperturbable. La previsión racional y la búsqueda de la virtud son las herramientas que Séneca promueve para guiar a la persona hacia la tranquilidad y la ataraxia.

Al evaluar y comprender los temores, el individuo descubre que muchos de ellos no son tan graves ni permanentes como parecen, lo que permite enfrentar el dolor con una actitud de serenidad. La preparación para situaciones anticipadas y la comprensión de que se puede reaccionar a ellas con efectividad aleja el miedo y fortalece la capacidad de disfrutar del presente.

Este pensador nos enseña que el crecimiento personal y la capacidad de vivir una vida ejemplar surgen de la concentración en el presente, de la preparación para lo que es previsible y manejable, y de la liberación del temor tanto por lo que ya ha ocurrido como por lo que está por venir. La atención plena y la liberación de las preocupaciones innecesarias son fundamentales para vivir con plenitud y convertirse en un faro de virtud y sabiduría en la sociedad.

La visión estoica de Séneca sobre el destino y la autonomía humana, en este sentido, se centra en la aceptación y la preparación mental frente a lo inevitable. Aunque reconocemos que no podemos alterar el destino o la voluntad divina, sí podemos adaptar nuestras

respuestas a los desafíos de la vida. Por lo tanto, no es una invitación al fatalismo, sino un llamado a la acción informada y deliberada.

Por otro lado, el filósofo latino ve la obsesión con la incertidumbre como un valladar para vivir en el momento presente. Sugiere que la preparación para los eventos futuros debe hacerse sin temor, manteniendo la calma del alma. La felicidad se encuentra no en la acumulación de bienes materiales, sino en la simplicidad y la autenticidad de las experiencias de vida.

Adicionalmente, la convivencia social es considerada como algo importante en esta postura. Así, al interactuar con otros, debemos ser modelos de autocontrol y virtud. Reconocer y gestionar nuestros temores, como el miedo a la muerte o al dolor, es esencial para vivir una vida plena y armoniosa.

De esta manera, el cordobés enfatiza la importancia de vivir de acuerdo con la naturaleza, buscando la virtud y preparándonos para los desafíos de la vida sin dejar que el miedo al futuro o la nostalgia por el pasado nublen nuestra experiencia del presente.

En cuanto a la interrupción de los placeres, se discute la situación de aquellos que sufren por no poder disfrutar continuamente de ellos, sin darse cuenta de que no todos son imprescindibles. El afirmaba que "*los deseos también mueren: no es, realmente, penoso ser privado de placer que uno deja de codiciar.*"¹⁰⁴ Este concepto resalta que las personas cambian con el tiempo, así como sus deseos y necesidades. En la estructura de los círculos de la vida que describe Séneca, los anhelos de la infancia son distintos a los de la adultez, y de esta manera, en cada etapa, las necesidades y los deseos se transforman. Conforme uno madura y reconoce sus verdaderas necesidades y deseos, los antiguos se desvanecen o

¹⁰⁴ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro IX, 78.11.

evolucionan. Por ende, aceptar que los deseos pasados ya no son relevantes es parte del proceso de maduración, y comprender que renunciar a ciertos placeres no significa sufrir, sino adaptarse sanamente a las etapas cambiantes de la vida.

Por lo tanto, la búsqueda de satisfacción a través de objetos costosos conduce al ser humano a un ciclo de deseo que no proporciona verdadera felicidad, sino una dependencia superficial. Por ejemplo, si se descuida la necesidad básica de alimentación, no solo el cuerpo sufrirá físicamente por el hambre, sino que este malestar también impactará en el comportamiento y en el estado emocional del individuo. Lucio Anneo reflexiona sobre esto, al sostener que "es tolerable *el sufrimiento por enfermedad, cuando se ha subestimado su amenaza más grave.*"¹⁰⁵ El alma es capaz de soportar el dolor físico, pero esto requiere que la persona mantenga su mente enfocada y minimice el impacto del sufrimiento para evitar que afecte al alma. Esta perspectiva resalta la importancia de una mentalidad fuerte y resiliente frente a las adversidades físicas.

Ahora bien, el temor a la muerte, tema que he explorado previamente desde la perspectiva epicúrea, también ocupa un lugar destacado en la filosofía del estoico. Aunque reconoce que la muerte es un destino inevitable para todos, Séneca subraya que la actitud hacia ella y el grado de aceptación dependen en gran medida de la forma en que se ha vivido la vida. En su concepción, una vida experimentada con virtud, propósito y en armonía con los principios estoicos conduce a una mayor aceptación de la muerte como un proceso natural y final. Esta aceptación no es resignación, sino una comprensión profunda de la vida como un camino finito, en el cual la muerte es simplemente el cierre natural de ese viaje.

¹⁰⁵ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro IX, 78.12.

Por lo tanto, vivir con plenitud y satisfacción demanda que uno abrace la muerte como un segmento inextricable de la trama humana. El reconocimiento de su inminencia es esencial para una existencia inmersa en el ahora, donde se atesoran experiencias como joyas fugaces del tiempo. Esta aceptación no implica un fatalismo gris, sino un aprecio por la efímera belleza de la vida, que instiga a vivir con una intensidad consciente y completa.

De esta manera, el sabor de la vida se intensifica al paladear cada experiencia posible, culminando en una retrospectiva plena de satisfacción. Para él, es imperativo enfrentar el ocaso de la existencia sin temor y con la convicción de haberla exprimido hasta la última gota. Su doctrina sostiene que la esencia de la vida no reside en su longitud, sino en su profundidad y riqueza: *“importa no el tiempo, sino el acierto con que se ha representado. No atañe a la cuestión el lugar en que termines. Termina donde te plazca, tan sólo prepara un buen final.”*¹⁰⁶ Lo trascendental, entonces, no es cuándo o cómo se presenta la muerte, sino recibir ese último acto con tranquilidad, habiendo despejado el camino de miedos y vivido con virtud.

No obstante, el proceso de morir es un mosaico de dolores, ya sea el desgaste corporal, la batalla contra enfermedades, o el trauma de lesiones. Cada escenario tiene su propia nota de sufrimiento. Sin embargo, al despojarse de la ansiedad por el futuro y sus desenlaces, incluido el fin de la vida, uno puede subsistir el resto de sus días con mayor intensidad y calma, disfrutando cada instante sin la sombra del temor por lo que vendrá.

Así, frente al ineludible destino compartido por todos los mortales, Séneca concluye que con la muerte se extingue la existencia del individuo, liberándolo de futuras enfermedades o dolor. La muerte, un epílogo en sí misma, concluye la búsqueda de la ataraxia, cerrando el

¹⁰⁶ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro IX, 77,20.

compás de la vida y sellando el tiempo vivido sin retorno. A diferencia de la enfermedad, que puede mitigarse o sanar, la muerte es un acto final sin camino atrás.

Para capturar la esencia de vivir plenamente bajo la inminencia de la muerte, Séneca nos proporciona una perspectiva poética y pragmática. En su contemplación del fin, no ve desolación sino la oportunidad de liberación o de conclusión definitiva: "*La muerte ya sea nos libera o nos aniquila; liberados, nos desprendemos de la carga corporal, conservando la esencia de nuestro ser; aniquilados, se nos despoja de todo, tanto dolores como deleites.*"¹⁰⁷ Esta aceptación serena de la muerte como un rito de paso, bien sea hacia la liberación del alma o hacia el fin absoluto, nos incita a enfrentar nuestro destino con valentía y desapego, abandonando el miedo.

Lucio Anneo eleva la virtud como la última fortaleza frente a la muerte, indicando que no sólo la guerra y el combate prueban el temple de una mente audaz y sin temores.¹⁰⁸ Aquí resalta que el verdadero coraje se manifiesta en la quietud con la que uno se dirige hacia el final, no solo en el vigor de la juventud sino también en la reflexión de la vejez. La capacidad de superar los miedos sobre lo que podría suceder después de la muerte es un acto de vida virtuosa y coraje. La muerte, entonces, es un momento de introspección y reconocimiento de una vida valiosa transcurrida sin el desperdicio de preocuparse por trivialidades.

Así, el cordobés en su estudio sobre los miedos inherentes a las relaciones humanas aconseja cautela: "*¿Preguntas qué es, a mi juicio, lo que debes ante todo evitar? La multitud.*"¹⁰⁹ no como un llamado al aislamiento sino a la introspección protegida del ruido

¹⁰⁷ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro III, 24.18.

¹⁰⁸ Cfr. Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro IX 78.21.

¹⁰⁹ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro I, 7.1.

y las distorsiones sociales, permitiendo un autoconocimiento profundo y sin adulterar. Es en la quietud alejada de la multitud donde podemos cultivar la virtud y la serenidad, libre de las influencias que confunden nuestro juicio. La reflexión personal profunda es esencial para el autodescubrimiento y la realización genuina, lejos de la cacofonía y las exigencias del colectivo. Al alejarse de la multitud también se desprende de las opiniones y las actitudes que le puedan afectar o contagiar: *“El contacto con la multitud nos es hostil: cualquiera nos encarece algún vicio, o nos lo sugiere, o nos lo contagia sin que nos demos cuenta. Ciertamente, el peligro es tanto mayor cuanto más numerosa es la gente entre la que nos mezclamos”*.¹¹⁰

La actualidad, con su constante bombardeo de publicidad y la presión de las redes sociales, a menudo nos empuja hacia deseos superficiales y valores materialistas. Séneca nos recuerda que debemos resistir estas influencias y tomar decisiones guiadas por la razón y la virtud. En un mundo donde el consumo y la acumulación de bienes a menudo se equiparan con el éxito y la felicidad, la enseñanza de este filósofo cobra relevancia. Cada elección de compra o deseo debe pasar por el filtro de una pregunta fundamental: ¿Esto realmente contribuye a mi bienestar y paz interior, o es simplemente una respuesta a presiones externas?

Así, con su experiencia y sabiduría, advierte también sobre los efectos sutiles pero poderosos que la sociedad puede tener en nuestras emociones y decisiones. Como él mismo experimentó, incluso una breve interacción con la sociedad puede alterar nuestro equilibrio emocional y reavivar pasiones o emociones anteriormente controladas. Este conocimiento destaca la importancia de la introspección y el autoexamen como herramientas cruciales en nuestra interacción con el mundo exterior.

¹¹⁰ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, libro II, 7.2.

Al limitar conscientemente la exposición a la multitud, el individuo puede salvaguardar su serenidad interna y el equilibrio emocional. Lo anterior implica resistirse a los deseos engañosos que parecen esenciales y a las emociones turbulentas que desvían del camino hacia la ataraxia. Este pensador ilustra cómo la exposición a las multitudes puede inyectar en el alma deseos y pasiones perjudiciales, oscureciendo nuestro juicio y alejándonos de la tranquilidad y la virtud.

En otras palabras, el filósofo cordobés nos insta a ser cautelosos con nuestra vinculación con la sociedad y sus estímulos externos. Nos recuerda que es en la quietud y en el distanciamiento reflexivo donde podemos cultivar la paz interior y la claridad mental, esenciales para una vida plena y en armonía con nuestro verdadero ser. Su sabiduría nos guía a buscar la serenidad no en los placeres superficiales y pasajeros, sino en un enfoque de vida más contemplativo y auténtico.

El estoico, en este sentido, ofrece una perspectiva equilibrada sobre la socialización y las relaciones personales. Reconoce la importancia de formar conexiones significativas con los demás, a pesar de sus advertencias sobre los riesgos de la multitud. Según él, la interacción social es un aspecto esencial de la naturaleza humana y no debe evitarse completamente. Así aconseja: *“Se impone que imites al vulgo o que lo odies. Mas debes evitar lo uno y lo otro: no hacerte semejante a los malos porque son muchos, ni enemigo de muchos porque son diferentes de ti. Recógete en tu interior cuanto te sea posible; trata con los que han de hacerte mejor; acoge a aquellos que tú puedes mejorar.”*¹¹¹ Esta recomendación busca un equilibrio, sugiriendo que mientras uno mantenga su individualidad y juicio crítico, puede participar activamente en la sociedad sin perderse en la mentalidad colectiva.

¹¹¹ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro I, 7.8.

En cuanto a las amistades, el estoico reconoce su valor, aunque subraya que la felicidad no depende exclusivamente de ellas. En sus palabras: "*Así, pues, aunque el sabio se contente consigo mismo, precisa de amigos; de éstos desea tener el mayor número, no para vivir felizmente, puesto que también vivirá feliz sin amigos.*"¹¹² Esta visión enseña que, aunque las amistades no son esenciales para la felicidad, aportan un valor añadido significativo a la vida, haciéndola más grande, y le otorgan profundidad a la experiencia humana.

Así, se ve la amistad como un reflejo de un impulso natural hacia la conexión humana, más que como una búsqueda de beneficio personal. La amistad surge de un deseo innato de socializar y compartir experiencias, como una expresión de la naturaleza humana. "*A la amistad no le empuja provecho alguno propio, sino un impulso natural, pues como en otras cosas experimentamos un instintivo placer, así también en la amistad.*"¹¹³ En este sentido, la amistad se convierte en un aspecto vital de la vida humana, proporcionando una vía para la expresión y realización de nuestra naturaleza social innata.

El cordobés resalta que las relaciones interpersonales, desde las amistades hasta las interacciones románticas, no solo ofrecen una perspectiva diferente del mundo, sino que también satisfacen nuestras necesidades emocionales y psicológicas. Así como requerimos alimentos para el bienestar físico, las vinculaciones sociales nutren nuestra alma. Este reconocimiento de que la convivencia y la cercanía con otros enriquecen tanto el cuerpo como el espíritu es crucial para una vida plena y armoniosa. Al acercarse a los demás con una actitud de apertura y disposición a engrandecerse a través del intercambio, se nutre la propia existencia.

¹¹² Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro I, 9.15.

¹¹³ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro I, 9.17.

Así, el deseo natural de establecer vínculos y apego, especialmente dentro de la familia y luego extendiéndose a amistades y relaciones amorosas, es un aspecto inherente a la naturaleza humana. Las relaciones aportan alegría y satisfacción adicionales, permitiendo explorar más facetas de la felicidad en compañía, sin llegar a una dependencia total. Sin embargo, es importante destacar que, para Séneca, la verdadera felicidad no depende exclusivamente de estas conexiones externas. La autosuficiencia emocional y la búsqueda interna de bienestar son fundamentales. Las relaciones deben ser vistas como un complemento a la vida personal, no como una fuente principal de felicidad. En este sentido, se aconseja buscar la felicidad dentro de nosotros mismos y, de ese modo entender que encontraremos relaciones que enriquecen la vida, pero ellas no constituyen la base del contentamiento. Este enfoque fomenta una actitud de autosuficiencia emocional, donde la felicidad se origina desde el interior y se ve complementada, pero no definida, por las relaciones interpersonales.

Por lo tanto, en el entramado de vínculos que formamos, enfrentamos tanto las alegrías como los desafíos inherentes a la conexión humana. Las amistades, si bien engrandecen nuestra existencia, también nos exponen al riesgo de una dependencia emocional excesiva. Es vital mantener un balance saludable en estas relaciones, respetando nuestras propias necesidades y deseos. Este equilibrio significa comprender que el afecto por los demás no debe suplantar el amor propio y el respeto por uno mismo. La autoestima y la autodependencia deben ser pilares en nuestras interacciones, permitiendo que las relaciones complementen, y no dicten, nuestra felicidad y autonomía.

Por otro lado, la vida es un viaje de etapas variadas, culminando con la inevitabilidad de la muerte. Se ha explorado cómo prepararnos para nuestra propia mortalidad, pero ahora se debe considerar la pérdida de seres queridos. Al respecto, Séneca ofrece una perspectiva

sobria sobre el duelo: "...se nos puede disculpar que nos hayamos dejado arrastrar por las lágrimas, si no las hemos derramado con exceso, si nosotros mismos las hemos contenido. Los ojos, ante la pérdida del amigo, ni deben estar secos, ni desbordados en llanto; las lágrimas han de brotar, pero no se ha de sollozar."¹¹⁴ Reconoce que el duelo es una reacción humana ante la muerte, pero aconseja moderación para evitar quedar atrapados en un dolor perpetuo. Este trance es una parte necesaria de la vida, pero sumirse en él puede obstaculizar nuestra capacidad de encontrar felicidad y seguir adelante.

De esta manera, la pérdida de un ser querido crea un vacío significativo y expresar el duelo es esencial para procesarla. Se comprende que afrontar y adaptarse a esta ausencia es un proceso que requiere tiempo y paciencia. Quedarse estancado en la aflicción prolonga innecesariamente el sufrimiento y dificulta la búsqueda de la felicidad. Además, este sentimiento es universal, un camino que todos recorreremos en algún momento. Reconocerlo como un proceso natural nos ofrece consuelo y fortaleza para manejar el dolor. Con el tiempo, esta aceptación y adaptación son cruciales para sanar y continuar viviendo plenamente, a pesar de la ausencia del ser amado.

Los recuerdos de seres queridos que nos han dejado pueden ser fuentes tanto de felicidad como de dolor, y esto depende en gran medida de cómo optamos por recordar a estas personas: ya sea con cariño y aprecio o con resentimiento y desprecio. Esto es así, debido a que las acciones y el comportamiento de una persona durante su vida influyen notablemente en la imagen que perdurará en la memoria de quienes le sobreviven. De la misma forma, la manera de interactuar con los demás influirá en cómo seremos recordados tras nuestra partida. Consciente de la trascendencia de las huellas que dejamos, Séneca insta a vivir de

¹¹⁴ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro VII, 63.1.

manera que nuestras acciones y palabras se reflejen en un legado positivo y agradable, propiciando recuerdos que sean fuente de alegría y no de tristeza.

Por lo tanto, se establece que es esencial actuar de modo que el recuerdo de quienes hemos perdido sea reconfortante y agradable. Este filósofo entiende esta esencia cuando expresa que no se recuerda con gusto aquello que solo trae angustia; sin embargo, también señala que el recuerdo de los seres queridos fallecidos puede venir acompañado de un dolor que, paradójicamente, incluye un aspecto placentero.¹¹⁵ Este concepto destaca la dualidad de los recuerdos: aunque la pérdida puede ser dolorosa, también puede evocar dulces recuerdos de los momentos vividos. Esta mezcla de tristeza y placer al recordar a los difuntos es parte natural de la experiencia humana y sugiere que incluso en el duelo hay espacio para el agradecimiento y el aprecio por el tiempo compartido.

Adicionalmente, el factor de la nostalgia, al evocar a los seres queridos, suele despertar tristeza, incluso cuando los recuerdos son en sí mismos gratos. Como ya se ha mencionado, el llanto por la pérdida de alguien es una reacción natural y una parte crucial del proceso emocional que no debe ser reprimida. El dolor por el fallecimiento de seres queridos suscita una profunda emoción en el alma que necesita ser reconocida y afrontada. Ignorar estos sentimientos puede llevar a un arrepentimiento posterior por no haber expresado adecuadamente el duelo, y también puede provocar remordimientos sobre cómo se interactuó con esa persona en vida. Por lo tanto, es necesario que la virtud guíe todas las acciones e interacciones, tanto con uno mismo como con los demás. Este enfoque virtuoso no solo ayuda a manejar el dolor de la pérdida, sino que también asegura que se viva de una manera que minimice los futuros remordimientos y fomente relaciones genuinas y significativas. Como

¹¹⁵ Cfr. Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro VII, 63.4.

señala Séneca en *Consolación a Marcia*, la virtud y la razón son esenciales para enfrentar el dolor y la pérdida, promoviendo una vida de serenidad y sentido.¹¹⁶

Dentro de sus reflexiones acerca de distanciarse de las multitudes, incluye una advertencia clave acerca de que este alejamiento no debe limitarse solo a las personas, sino también extenderse a los asuntos personales, especialmente los negocios. Él expone: "*Me aparto no solo de los hombres, sino también de los negocios, y principalmente de los míos propios: me dedico a los hombres del futuro.*"¹¹⁷ Esta distinción es esencial: alejarse de la multitud no significa renunciar a la participación en la sociedad. La naturaleza humana nos impulsa a convivir con otros, lo que permite enriquecer la vida personal y aprender lo necesario para alcanzar la felicidad. Sin embargo, esta interacción social conlleva responsabilidades y un papel dentro de la sociedad. De allí que, el estoico resalte la importancia de trabajar y contribuir de manera que beneficiemos a las futuras generaciones, sugiriendo una consideración a largo plazo de nuestras acciones y su impacto en el porvenir.

De esta manera, el pensador escribía con la intención de orientar a las generaciones futuras, compartiendo lecciones valiosas de su vida. Esto se evidencia en sus cartas a Lucilio, donde ve sus experiencias personales como instructivas para otros, manifestando su propósito al escribir: "*Redacto algunas ideas que les puedan ser útiles; ofrezco por escrito consejos saludables, semejantes a medicinas probadas, que he hallado eficaces para mis propias dolencias, las cuales, si bien no se han curado totalmente, han dejado de agravarse.*"¹¹⁸ Al compartir sus soluciones y reflexiones, no solo buscaba aliviar sus propias "úlceras", sino

¹¹⁶ Cfr. Seneca, *Consolación a Marcia*, España. Biblioteca Clásica Gredos, I.9

¹¹⁷ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro I, 8.2.

¹¹⁸ Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos, Libro I, 8.2.

también ofrecer guía y consuelo a otros con desafíos similares. A través de sus consejos sobre cómo vivir virtuosa y conscientemente, proporcionaba a la sociedad herramientas para evitar caer en deseos incontrolados, influencias negativas, excesos y miedos. Así, sus enseñanzas guían hacia una vida más plena y libre de ataduras innecesarias.

De este modo, el estudio de la filosofía de Séneca revela un camino claro para gestionar eficazmente los distintos aspectos de la vida, contribuyendo a la tranquilidad del alma y a una existencia sencilla y satisfactoria. A través de una introspección profunda de deseos, necesidades, reacciones y relaciones, se puede descubrir el camino hacia la felicidad. Por lo que, dentro de este marco, la autosuficiencia se erige como un principio esencial. La filosofía estoica promueve la idea de que cada persona debe ser capaz de encontrar la felicidad a través de sus propias acciones, virtud y ser interno, evitando depender de otros o de bienes materiales para el bienestar y la satisfacción. Este enfoque fomenta una vida donde la realización personal y la felicidad radican en el autoconocimiento y la autenticidad de las acciones y elecciones individuales.

Concluyendo, una revisión constante de uno mismo es esencial para identificar y eliminar vicios que obstruyen la felicidad, facilitando así el descubrimiento de métodos sencillos para alcanzarla a lo largo de la vida. A medida que se atraviesan las diversas etapas de la existencia, las relaciones personales evolucionan y cambian. En esta búsqueda de la felicidad, es vital que las relaciones y deseos contribuyan a que el individuo encuentre este estado anhelado dentro de sí. Confiar en bienes materiales o en otras personas como elementos cruciales para la felicidad puede ser perjudicial para el espíritu, ya que esta dependencia genera más ansiedad que satisfacción. La dependencia de las relaciones interpersonales puede ser problemática, especialmente cuando su ausencia o pérdida, por distanciamiento o muerte, impide que el individuo aprenda a disfrutar de su soledad y a valorar su propia

compañía. Este énfasis en la autosuficiencia y el autoconocimiento es clave para una vida equilibrada y plenamente satisfactoria, sin una excesiva vinculación con factores externos para la realización personal.

No obstante, conseguir la felicidad requiere esfuerzo, virtud, tiempo y, en ocasiones, recursos económicos. Sin embargo, es responsabilidad de cada individuo determinar cómo orientar su vida hacia la consecución de los bienes del alma y la práctica de las virtudes para alcanzar una verdadera felicidad. En la filosofía de Séneca, la importancia del aspecto social de la vida es evidente, mientras que, en otros aspectos, su pensamiento se cruza con las enseñanzas de Epicuro. Esto abre la posibilidad de comparar las visiones de ambos filósofos en relación con la ataraxia, un tema central que será el foco del análisis y discusión en el presente trabajo. Esta comparativa brinda una comprensión más profunda de cómo ambos pensadores abordan la búsqueda de la tranquilidad y la felicidad, destacando las similitudes y diferencias en sus enfoques filosóficos.

Finalmente, el diálogo de Séneca, *De Tranquillitate Animi* (Sobre la serenidad del alma) reafirma lo expresado a lo largo del presente capítulo pues es un texto crucial que profundiza en el concepto de ataraxia o tranquilidad de la mente. En este diálogo, Séneca se dirige a su amigo Sereno, quien está inquieto por su espíritu agitado y busca consejo sobre cómo alcanzar un estado de paz interior. Séneca enfatiza la importancia de la autoconciencia y la introspección racional como medios para lograr la tranquilidad, argumentando que comprender la propia mente y controlar los deseos son fundamentales para alcanzar la serenidad.¹¹⁹

¹¹⁹ Séneca, Lucio Anneo (2016) *Sobre la Serenidad del Alma*, Biblioteca Grandes Pensadores Gredos II.3.

Uno de los principios centrales que Séneca defiende en esta obra es la idea de moderar los deseos y las ambiciones. Sugiere que la búsqueda constante de bienes externos y honores a menudo conduce a la agitación y la insatisfacción. En cambio, Séneca anima a centrarse en los bienes internos, como la virtud y la sabiduría, que están bajo nuestro control y son intrínsecamente satisfactorios. Al alinear nuestras acciones con la razón y la virtud, podemos liberarnos de las perturbaciones causadas por eventos externos y llevar una vida más tranquila.¹²⁰

De la misma manera, Séneca discute el papel del ocio y el equilibrio entre la actividad y el descanso en la consecución de la tranquilidad. Advierte contra el ocio excesivo y el exceso de trabajo, abogando por una vida equilibrada que permita tanto la actividad productiva como la contemplación reposada. Este equilibrio, según Séneca, ayuda a mantener una mente estable y a prevenir el tipo de agotamiento y ansiedad que perturban la paz interior. La cultivación de aficiones, el estudio filosófico y las conversaciones significativas son vistas como actividades valiosas que contribuyen a una vida serena.¹²¹

Así, *Sobre la Serenidad del Alma* no solo complementa otros escritos de Séneca sobre ética y filosofía, sino que también proporciona una guía práctica para cualquiera que busque cultivar una vida serena y equilibrada.

¹²⁰ Séneca, Lucio Anneo (2016) *Sobre la Serenidad del Alma*, Biblioteca Grandes Pensadores Gredos V.1.

¹²¹ Séneca, Lucio Anneo (2016) *Sobre la Serenidad del Alma*, Biblioteca Grandes Pensadores Gredos VIII.4.

CAPÍTULO III. PERSPECTIVA COMPARATIVA DE LA ATARAXIA EN EL PENSAMIENTO DE EPICURO Y DE SÉNECA

Primer acercamiento.

En la filosofía de Epicuro, la búsqueda de la ataraxia —un estado de tranquilidad y estabilidad— se presenta como un viaje hacia la felicidad, trascendiendo la mera ausencia de dolor para abrazar una plenitud basada en sensaciones que permiten experimentar el mundo de manera plena. Su pensamiento fue influido por Demócrito y su materialismo atomista, pero reinterpretó y enriqueció el concepto de ataraxia, inicialmente introducido por Pirrón de Elis. En su visión, el alma no solo percibe sensaciones, sino que las transforma en emociones, jugando un papel esencial en la oscilación entre felicidad y sufrimiento.

Según este filósofo, el ser humano debe buscar la felicidad a través del placer, entendiendo que éste no es la indulgencia hedonista, sino una cuidadosa selección de experiencias que evitan el dolor. La felicidad, en su pensamiento, no es un estado efímero de euforia, sino una existencia marcada por la tranquilidad profunda y la imperturbabilidad. Es decir, evitar el dolor y el sufrimiento se convierte, así, en el núcleo de una vida placentera y duradera, una vida de ataraxia. Este camino hacia la mesura y la inalterabilidad es, para él, esencial para alcanzar una vida plena y sabia.

La perspectiva del griego sobre los placeres está intrínsecamente ligada a la prudencia o *phronesis*. Esta sabiduría práctica permite diferenciar entre placeres genuinos y aquellos engañosos que a la larga generan dolor. Esta selección cuidadosa y consciente de satisfactores

que promueven la tranquilidad y evitan la angustia y el sufrimiento, define la ruta hacia la ataraxia. Así, sostiene que una vida en calma absoluta se logra disfrutando de placeres simples, aquellos que no desencadenan dolor posterior, culminando en una existencia feliz y sabia.

Sobre lo anterior, en su *Carta a Meneceo*, Epicuro subraya la importancia de la conciencia del tiempo en la búsqueda de la ataraxia. Este enfoque en el presente, evitando el dolor y dominando las necesidades, incluida la ausencia de temor a la enfermedad o a la muerte, conduce a una vida más sabia y libre de angustias. Por lo tanto, en esta filosofía, el placer simple y la tranquilidad son fundamentales, con un enfoque en vivir el momento actual de manera sabia y justa en el camino hacia la ataraxia, siempre siendo conscientes de que la muerte, es una parte ineludible de la existencia a la cual no debe temerse, sino que tiene que aceptarse como un aspecto natural de la misma vida.

Por otro lado, en la filosofía de Séneca, hallamos una percepción del tiempo que, aunque similar a la de Epicuro, conduce a conclusiones distintas sobre la vida y la felicidad. El estoico ve la existencia humana como una sucesión de ciclos, cada uno con sus propias necesidades y deseos. A diferencia del de Samos, quien centra su búsqueda en el placer entendido como la ausencia de dolor, Séneca enfoca su filosofía en la virtud como pilar de una vida buena. Para él, la virtud implica una actitud activa hacia el evitamiento del vicio, el cual es asociado a hábitos destructivos que generan sufrimiento. Este pensamiento queda plasmado principalmente en sus *Epístolas Morales a Lucilio*, donde resalta que el camino hacia la sabiduría pasa por desaprender el vicio, un proceso crucial para lograr una vida plena y exenta de dolor.

Siguiendo esta línea, el cordobés argumenta que disfrutar de la vida no es buscar placeres efímeros y turbios, sino evitar los vicios que conducen al sufrimiento. Esto,

sorprendentemente, tiene un eco en la enseñanza de Epicuro, quien también aboga por rechazar placeres que resultan en dolor. Sin embargo, la divergencia clave entre ambos radica en que, para Séneca, la búsqueda de la felicidad es legítima y necesaria, pero se alcanza a través de la virtud, no del placer. La vida buena, según el filósofo romano, implica mantener la salud del alma y buscar un bienestar que preserve la tranquilidad de una existencia virtuosa. En su visión estoica, la virtud no se persigue por el placer que pueda brindar, sino por ser el dictamen de la razón y lo moralmente correcto.

De esta manera, este pensamiento insiste en la importancia de la austeridad y la satisfacción de necesidades básicas, dirigidas por la razón. Y esta aproximación prioriza el bienestar del alma sobre el del cuerpo y se alinea con la idea del antiguo sobre satisfacer necesidades esenciales para una vida sin miedo. No obstante, ambos filósofos concuerdan en que cubrir estas necesidades básicas conduce a una vida exenta de temor, aceptando sucesos inevitables como la enfermedad o la muerte, y preparándose a través de la razón o *phrónesis* para una vida tranquila en *ataraxia*.

Séneca, además, ve la vida virtuosa como un modelo pedagógico, estableciendo un legado para las generaciones futuras. La autosuficiencia y la elección racional de la virtud son fundamentales para una vida sin vicios y feliz. La prudencia o *phrónesis*, es considerada un reflejo de la virtud. De manera similar, Epicuro utiliza la *phrónesis* para distinguir entre placeres auténticos y perjudiciales. En este aspecto, ambos pensadores concuerdan en que la libertad y la tranquilidad del espíritu son torales para una vida serena y libre. La *ataraxia*, entonces, se erige como un elemento fundamental para alcanzar esa libertad.

Al establecer estas diferencias y puntos de convergencia entre estos sabios, es posible reflejar las distinciones clásicas entre las escuelas estoicas y epicúreas. Si bien difieren en aspectos como la sensibilidad, el materialismo y la concepción del placer, ambas filosofías

comparten principios fundamentales que, al ser comparados y contrastados, enriquecen nuestra comprensión de sus enfoques sobre la vida, la felicidad y la ética.

Tabla 1. Denominadores comunes de sus filosofías:

ASPECTO COMPARADO	EPICUREÍSMO	ESTOICISMO DE SÉNECA	DENOMINADORES COMUNES
Naturaleza y Guía	La búsqueda del placer se guía por el natural deseo de evitar el dolor, centrando la filosofía en experiencias.	La acción racional y virtuosa es central, con un énfasis en vivir de acuerdo con la naturaleza y la razón.	Ambas filosofías enfatizan una vida alineada con la naturaleza, buscando la salud del cuerpo y del alma.
Placer y moderación	El placer, equilibrado por la prudencia, es bueno; la moderación es clave.	El exceso de placer se considera perturbador para el alma; la moderación es esencial.	Coinciden en evitar excesos y buscar un equilibrio que evite el dolor y sufrimiento.
Pasiones y razón	Las pasiones son vistas como parte natural de la vida, pero deben ser moderadas por la razón.	Las pasiones son potencialmente irracionales y pueden desviar de la virtud.	Ambas filosofías valoran la razón como un medio para moderar o controlar las pasiones.
Opinión pública y política	Indiferencia hacia la opinión pública; se prioriza la vida privada y la serenidad.	Similar indiferencia hacia la opinión pública; se valora la vida interior.	Comparten el rechazo a ser influidos por la opinión popular, enfocándose en la serenidad personal.
Participación política y amistad	La política es vista como perturbadora; se valora más la amistad.	Ve la política como un acto natural y virtuoso, pero con enfoque en relaciones personales.	Ambos fomentan amistades enriquecedoras, aunque difieren en su concepción de la política.
Serenidad y ataraxia	La ataraxia es el mayor bien, alcanzado a través de la vida placentera.	Similar valoración de la serenidad, lograda mediante la vida virtuosa.	Coinciden en la búsqueda de la serenidad y la imperturbabilidad, como fundamentales para la felicidad.
Camino a la ataraxia	La prudencia guía hacia la elección de	La razón y la virtud son esenciales para	Ambos valoran la razón/prudencia como

	placeres que llevan a la ataraxia.	alcanzar y mantener la ataraxia.	esencial para una vida libre y feliz.
--	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

Al revisar la tabla más detenidamente se observa que, aunque Epicuro se enfoca en la búsqueda del placer y Séneca en la virtud, ambos convergen en la importancia de satisfacer las necesidades básicas para la salud del alma y del cuerpo y en evitar los excesos y vicios que causan más daño que beneficio. Esta guía común hacia la sobriedad y el autocontrol marca una similitud fundamental en sus enfoques hacia una vida equilibrada y saludable tanto para el cuerpo como para el alma.

De esta manera, considero que la intersección más notable entre ambos es la importancia de la prudencia o razón práctica para lograr una existencia en paz y tranquilidad, evitando perturbaciones. La ataraxia, vista por ambos como esencial para la felicidad, resalta que, a pesar de sus diferencias, ambos filósofos valoran una vida de libertad y felicidad fundamentada en la tranquilidad del espíritu. Estas coincidencias subrayan la relevancia de sus enseñanzas en la búsqueda de una vida plena y satisfactoria.

Por otro lado, en el mundo griego, la distinción entre alegría y felicidad es fundamental para comprender ambos pensamientos. La primera se define como un estado de satisfacción momentánea, mientras que la segunda se asocia con un estado más profundo y perdurable de armonía interna y actividad del alma en sintonía con la virtud.

Consecuentemente, para Epicuro, la felicidad se traduce en un bienestar equiparable al de los dioses, alcanzado a través de la tranquilidad y la eliminación del dolor. En su visión, la imperturbabilidad o ataraxia se erige como la condición racionalmente necesaria para sostener este estado ideal de existencia. De esta manera, la ataraxia no es solo un fin en sí mismo, sino también el medio fundamental para alcanzar la verdadera felicidad. Ésta es, por

lo tanto, un estado de calma y satisfacción duradera, libre de las turbulencias emocionales y físicas que impiden una vida plena.

En contraste, Séneca concibe la felicidad como un estado alcanzado a través del uso de la recta razón, dirigida hacia la virtud y el bienestar del alma. Para él, la felicidad se mantiene con perseverancia, evitando aquello que perturba la serenidad del espíritu. Similar al pensador de Samos, Séneca ve la felicidad como un estado que requiere serenidad y tranquilidad, logable mediante la ataraxia. Sin embargo, la ruta hacia esta felicidad implica un énfasis más marcado en la vida virtuosa y un gozo espiritual derivado de ella.

Aunque los dos filósofos difieren en sus enfoques terminológicos y metodológicos, ambos convergen en la idea de que la ataraxia es esencial para vivir de la mejor manera posible. Así, la ataraxia, en sus respectivos enfoques, es vista como un estado clave para alcanzar una vida plena y satisfactoria. Este punto de encuentro subraya cómo, a pesar de sus diferentes perspectivas filosóficas, ambos filósofos reconocen la ataraxia como un elemento central para lograr una existencia armoniosa y feliz. Su acuerdo en este aspecto fundamental resalta la relevancia universal de buscar un equilibrio interno y una vida libre de perturbaciones como la clave para alcanzar la verdadera felicidad.

Puntos de convergencia y divergencia.

En esta sección se busca analizar los puntos de convergencia y de divergencia en las doctrinas de Epicuro y de Séneca respecto de la ataraxia, a saber:

Tabla 2: La ataraxia.

ASPECTO	EPICURO	SÉNECA	CONVERGENCIAS
Contexto histórico	En el periodo helenístico, con un enfoque en el bienestar individual y la satisfacción personal.	En el estoicismo romano, con énfasis en la virtud y la racionalidad.	Ambos surgieron en tiempos de significativos cambios sociales, con un enfoque común en la búsqueda de la paz interior.
Visión sobre naturaleza	La naturaleza guía hacia el placer como un bien fundamental.	La naturaleza orienta hacia la racionalidad y la virtud como bienes esenciales.	Naturaleza vista como clave para comprender la vida y la ética, aunque con enfoques diferentes.
Objetivos finales	Lograr el bienestar a través de la ausencia de dolor y la ataraxia.	Alcanzar el bienestar a través de la virtud y la vida racional.	Enfocados en buscar el bienestar y la felicidad del alma, aunque por distintas rutas.
Logro del bienestar	La ataraxia es la ausencia de perturbación, clave para el bienestar.	La tranquilidad y la virtud son esenciales para el bienestar.	La ataraxia o tranquilidad es considerada esencial para lograr un estado de bienestar.
Rol de la Razón y Sabiduría Práctica	La phrónesis es usada para evitar placeres falsos y dolorosos.	La prudencia es clave para orientar hacia la virtud y evitar el vicio.	Ambos valoran la razón y la sabiduría práctica en la toma de decisiones.
Enfoque del placer	Los placeres están moderados sensorialmente, enfocándose en los estáticos.	Acepta la delectación siempre y cuando no se oponga a la virtud.	Cautela contra los placeres que llevan al dolor o al vicio.

Estas convergencias llevan a diferencias notables en la aplicación de la prudencia o phrónesis. Para Epicuro, esto se traduce en elegir la ausencia de dolor como norma ética, priorizando el equilibrio y rechazando placeres falsos que no son mediados por la razón. En cambio, la prudencia en Séneca se orienta hacia la búsqueda constante de la virtud y el alejamiento del vicio, a menudo asociado con el abandono a placeres sensoriales. Mientras

el pensador de Samos se enfoca en la satisfacción de necesidades naturales y la moderación sensorial, el cordobés subraya la virtud como guía principal para evitar el dolor y alcanzar el bienestar del alma.

En este sentido, el romano tiene una visión diferente del placer en comparación con el griego. Lo considera como delectación sensorial, agradable para los sentidos, sin las distinciones que hace el segundo. Es decir, para Séneca, el placer se rechaza si aleja del bienestar del alma o de la virtud. Así, cualquier placer que conduzca al vicio debe ser evitado, subrayando una perspectiva estoica que prioriza la virtud y el bienestar del alma sobre la gratificación sensorial inmediata.

En el contexto de las discusiones filosóficas entre epicúreos y estoicos, es fundamental considerar el diálogo de Cicerón, *De Finibus Bonorum et Malorum* (Sobre los fines de los bienes y los males). Este texto se revela como una fuente inestimable para comprender las divergencias y similitudes entre estas dos escuelas de pensamiento. Aunque Cicerón defiende una versión del estoicismo que a veces se distancia de la de Séneca, sus exposiciones ofrecen una visión equilibrada de ambas filosofías a través de las voces de sus personajes, permitiendo una reflexión profunda sobre sus principios.

Por ejemplo, Cicerón introduce la perspectiva epicúrea a través de las palabras de Torcuato. Torcuato, siguiendo la doctrina de Epicuro, sostiene que el placer es el bien supremo y que la ausencia de dolor (aponía) constituye el estado ideal de la vida. Este enfoque destaca que todos los seres vivos buscan naturalmente el placer y evitan el dolor, sugiriendo que la verdadera sabiduría radica en la gestión adecuada de estos impulsos para

alcanzar la ataraxia¹²² Esta interpretación epicúrea se alinea con la idea de que el control y la moderación de los deseos son esenciales para lograr una vida tranquila y equilibrada.

Cicerón también introduce una crítica estoica a la filosofía epicúrea a través de las palabras de Cato. Según Cato, el bien supremo no puede ser simplemente el placer, sino la virtud, que es suficiente por sí misma para una vida feliz. Los estoicos, a diferencia de los epicúreos, argumentan que el verdadero bien reside en vivir de acuerdo con la naturaleza y la razón, y no meramente en la ausencia de dolor. Esta perspectiva subraya la importancia de la virtud como un fin en sí mismo, independiente del placer.¹²³ Esta crítica estoica es crucial para entender cómo ambas filosofías abordan la cuestión del bienestar y la felicidad desde ángulos diferentes.

En tal sentido, procederé a continuación a desarrollar estas convergencias y divergencias:

Visión sobre naturaleza

La visión sobre la naturaleza de ambos pensadores, aunque diverge en sus fundamentos, converge en su importancia en la búsqueda del bienestar del alma. Epicuro, con su enfoque empírico y naturalista, ve la naturaleza como un camino hacia el placer, definido como la ausencia de dolor y perturbación. Esta perspectiva enfatiza en la importancia de la experiencia sensorial como medio para entender el mundo y lograr una vida equilibrada y feliz. En contraste, Séneca, desde su óptica estoica, considera la naturaleza como guía hacia

¹²² Cfr. Cicero, M. T. (1914). *De Finibus Bonorum et Malorum* (H. Rackham, Trans.). Harvard University Press. I.17-19.

¹²³ Cfr. Cicero, M. T. (1914). *De Finibus Bonorum et Malorum* (H. Rackham, Trans.). Harvard University Press. III. 31-33.

la racionalidad y la virtud, haciendo hincapié en lo trascendente de vivir en armonía con el orden natural, pero a través de la razón y la moralidad.

Epicuro argumenta que el placer, entendido como la ausencia de dolor, es el estado más natural y deseable para los seres humanos. Esta idea se basa en su creencia de que el dolor es el mayor mal y que la búsqueda natural de la vida es evitarlo. Por lo tanto, para él, la felicidad se logra al vivir de manera que se maximicen los placeres y se minimicen los dolores. Esta filosofía se refleja en su famoso jardín, un lugar donde él y sus seguidores buscaban una vida simple y tranquila, libre de las perturbaciones del mundo exterior.

Por otro lado, Séneca ve la naturaleza como un marco racional y moral que debe seguirse para alcanzar la tranquilidad y el bienestar. Su perspectiva estoica apunta hacia la importancia de la razón sobre las emociones y los placeres sensoriales. Según él, el bienestar del alma se logra a través de una vida virtuosa, guiada por principios éticos y morales. Para el latino, la felicidad no se encuentra en la satisfacción de los deseos externos o materiales, sino en vivir de acuerdo con la virtud y la justicia.

Objetivos finales.

En cuanto a los objetivos finales, los dos buscan el bienestar del alma, pero lo conceptualizan de manera diferente. Epicuro lo asocia con la ausencia de dolor, mientras que Séneca lo ve a través de la lente de la virtud. Ambos, sin embargo, coinciden en que la verdadera felicidad no reside en los placeres pasajeros o las riquezas materiales, sino en un estado interno de equilibrio, paz y armonía.

La diferencia clave entre el griego y el romano radica en sus definiciones de placer y virtud. Para el primero, el placer es el fin último de la vida, pero es un placer entendido como

equilibrio y ausencia de dolor, no como indulgencia desenfrenada. En contraste, el segundo focaliza la felicidad en vivir una existencia de virtud, en la que el individuo actúa de acuerdo con principios éticos y morales, practicando la justicia, la templanza y la fortaleza. Esta divergencia en sus enfoques hacia la naturaleza, el placer y la virtud refleja las diferencias fundamentales en sus filosofías, pero también revela una búsqueda común de un estado de bienestar y felicidad duraderos.

Estas divergencia y convergencias en las visiones de Epicuro y Séneca sobre la naturaleza, los objetivos finales, el placer y la virtud, ofrecen una perspectiva rica y matizada de sus filosofías. Al explorar estas ideas, no solo comprendemos mejor sus enseñanzas, sino que también ganamos una postura más profunda de cómo diferentes escuelas de pensamiento abordan las mismas preguntas fundamentales sobre la vida, la felicidad y la ética. A través de su legado, Epicuro y Séneca continúan inspirando debates y reflexiones sobre la naturaleza de la felicidad y el papel de la filosofía en la búsqueda de una vida buena y significativa.

Logro del bienestar

El logro del bienestar, una meta central tanto para Epicuro como para Séneca, se aboca en la noción de ataraxia o tranquilidad, aunque sus interpretaciones y métodos difieren significativamente.

Para el de Samos, el bienestar se define como un estado libre de perturbación, logrado a través de la satisfacción de necesidades básicas y la evitación del dolor. La ataraxia en su filosofía es entendida como un equilibrio emocional y físico, un estado de serenidad profunda donde el placer es la ausencia de dolor. En este marco, el bienestar es un estado de contentamiento y tranquilidad, alcanzado mediante una vida de placeres moderados y

sencillos, basados en la comprensión de lo que verdaderamente contribuye a una vida feliz y equilibrada. Epicuro argumenta que, al entender y satisfacer nuestras necesidades básicas y naturales y al evitar los deseos no naturales y no necesarios, se puede alcanzar un estado de bienestar duradero.

Séneca, por otro lado, ve el bienestar a través del prisma de la tranquilidad y la virtud. Su enfoque estoico propone que el bienestar se logra viviendo en armonía con la razón, practicando la virtud y manteniendo la serenidad frente a las adversidades de la vida. Para él, la virtud, más que el placer, es el principal componente del bienestar. Argumenta que vivir una vida virtuosa, guiada por la razón, la justicia, la templanza y la fortaleza, es el camino hacia una vida de verdadero bienestar y tranquilidad. La filosofía estoica ve la adversidad no como un obstáculo para el bienestar, sino como una oportunidad para practicar y fortalecer la virtud.

Rol de la razón y sabiduría práctica.

En cuanto al rol de la razón y la sabiduría práctica, ambos ofrecen perspectivas valiosas. Epicuro considera la razón y la sabiduría práctica (phronesis) esenciales para distinguir entre verdaderos y falsos placeres. Su enfoque, basado en la experiencia sensorial y la observación, promueve un equilibrio entre deseos y necesidades reales. La razón actúa como un filtro para identificar y priorizar placeres que conducen a un bienestar duradero, evitando aquellos que generan sufrimiento.

Séneca, en su perspectiva estoica, coloca la razón y la prudencia en el corazón de la búsqueda de la virtud. La prudencia orienta las acciones y pensamientos hacia lo éticamente correcto, rechazando los vicios y excesos. Para él, vivir conforme a la razón y la prudencia

es vivir en armonía con la naturaleza y la sociedad, lo cual es esencial para alcanzar la tranquilidad.

Aunque adoptan posturas diferentes, ambos subrayan la importancia de la razón y la sabiduría práctica en la vida. Mientras Epicuro se centra en el placer equilibrado y la ausencia de dolor como componentes clave del bienestar, Séneca pone el acento en la virtud y la vida conforme a la razón. Sin embargo, los dos coinciden en que la razón es fundamental para navegar la complejidad de la vida y lograr un estado de bienestar genuino y duradero. Esta convergencia en la valoración de la razón y la sabiduría práctica ilustra un principio compartido en sus filosofías: la vida buena requiere un entendimiento profundo y práctico de lo que realmente contribuye al bienestar humano.

Enfoque del placer

El enfoque del placer en las escuelas de estos pensadores revela diferencias fundamentales en sus sistemas de pensamiento, aunque ambos coinciden en la necesidad de cautela contra los placeres que resultan en dolor o vicio.

Así, Epicuro ve el placer como la piedra angular de una vida buena, definiéndolo como la ausencia de dolor, un estado de tranquilidad y equilibrio. Para él, la felicidad se deriva de un bienestar interno balanceado, alcanzado a través de placeres sencillos y naturales. La filosofía epicúrea promueve en este sentido, la moderación sensorial y la satisfacción de necesidades básicas como camino hacia la ataraxia. Esta visión se fundamenta en la creencia de que el placer, cuando se busca y se experimenta de manera prudente, conduce a una vida de contentamiento y serenidad. Él no promueve una búsqueda desenfrenada de placeres efímeros, sino una evaluación cuidadosa de lo que realmente contribuye al bienestar a largo

plazo. Consiguientemente, su filosofía es un llamado a disfrutar de los placeres de la vida de una manera equilibrada y consciente, siempre con el objetivo de mantener la tranquilidad del alma y del cuerpo.

Séneca, por su parte, adopta una postura más crítica hacia el placer. Aunque no lo descarta por completo, lo considera secundario en comparación con la virtud. Desde su perspectiva estoica, el placer es aceptable siempre y cuando no contravenga una vida virtuosa y razonable. Así, él advierte contra los placeres que pueden llevar al vicio, subrayando la importancia de la prudencia y el autocontrol. En su filosofía, la verdadera felicidad y el bienestar no se encuentran en la gratificación sensorial, sino en vivir una vida guiada por principios éticos y morales. Él ve la virtud, no el placer, como el bien supremo y la clave para una vida plena y significativa. Su enfoque invita a una reflexión profunda sobre los placeres de la vida y su relación con la moralidad y la ética.

La convergencia entre ambos en este tema reside en su acuerdo sobre la necesidad de precaución contra los placeres que resultan en dolor o vicio. Mientras el antiguo busca un equilibrio en los placeres de la vida, enfatizando la importancia de disfrutarlos de manera responsable y mesurada, el estoico prioriza la virtud sobre el placer sensorial, destacando la necesidad de vivir una vida en consonancia con la razón y los principios éticos. Ambos filósofos enmarcan el placer dentro de un contexto más amplio de bienestar y ética, aunque con énfasis distintos. Esta diferencia en el enfoque del placer refleja las divergencias fundamentales en sus filosofías, pero también revela un punto de acuerdo en su entendimiento del papel del placer en la búsqueda de una vida buena y significativa.

CONCLUSIONES

1. La convergencia entre Epicuro y Séneca se manifiesta significativamente en el contexto histórico de sus vidas y enseñanzas. Ambos filósofos desarrollaron sus doctrinas durante períodos de grandes turbulencias y cambios, lo que profundamente influyó en sus búsquedas de la tranquilidad y la ataraxia.

Para Epicuro, su época estuvo marcada por el final de la democracia ateniense y la vida ciudadana tras la muerte de Alejandro Magno, una era de desorden y conflictos continuos entre los diádocos. Este contexto de incertidumbre y desestabilización política favoreció la formación de su escuela en el Jardín, un espacio de retiro y reflexión donde él y un círculo cercano de amigos podían compartir ideas y prácticas filosóficas. La tumultuosa época en la que vivió, con el surgimiento de la escuela cínica y el desapego ciudadano hacia la polis, enfatizó la importancia de la amistad y una vida sin perturbaciones, libres de los dolores y turbaciones que afectaban tanto al alma como a la sociedad. Esta búsqueda de paz en medio del caos se refleja en su filosofía, donde la ataraxia se convierte en un ideal a alcanzar en contraposición a la agitación de su tiempo.

En el caso de Séneca, su vida transcurrió durante un periodo igualmente revuelto en el imperio romano, bajo los gobiernos de Calígula, Claudio y Nerón. La cercanía de este filósofo al poder imperial y su participación en eventos políticos complejos, como los asesinatos de Británico y Agripina, moldearon su comprensión de la ética y la moralidad. La convulsa realidad de Roma, especialmente bajo el gobierno de Nerón, un alumno suyo que lo llevó a un final trágico hizo que pusiera mayor énfasis en su aprecio por la tranquilidad y la virtud. Este entorno hostil y su formación estoica lo condujeron a valorar aún más la búsqueda de la virtud, en un tiempo y lugar donde ésta era escasa.

Las experiencias de ambos, sumergidos en épocas de inestabilidad y cambio, resaltan cómo las circunstancias históricas pueden influir en la formulación de pensamientos filosóficos. Ambos, enfrentando tiempos difíciles, encontraron en la filosofía un refugio y una guía para la vida, dándole la mayor importancia a la paz interior en contraposición a los desafíos externos. Esta convergencia histórica no solo marca sus enseñanzas, sino que también ofrece una perspectiva valiosa sobre cómo los filósofos responden a su entorno, buscando soluciones y consuelo en sus respectivas doctrinas.

2. La convergencia entre Epicuro y Séneca en su afirmación de seguir a la naturaleza como guía de vida y fuente de conocimiento es un punto toral en sus enseñanzas. Ambos filósofos desarrollaron sus doctrinas éticas a partir de sus entendimientos de la naturaleza, aunque sus interpretaciones y aplicaciones difieren significativamente.

Epicuro abordó el estudio de la naturaleza con un propósito instrumental: liberar al ser humano de miedos y supersticiones y proporcionar medios para alcanzar la no perturbación o ataraxia mediante la razón. Su interpretación de la naturaleza y los fenómenos celestes fue eminentemente empirista y materialista, basada en una modificación del atomismo de Demócrito. Esta adaptación le permitió formular una ética que rechaza el determinismo y enfatiza la capacidad humana para buscar el placer, definido como la ausencia de dolor o perturbación. En su pensamiento, la naturaleza no solo es una guía para la vida feliz sino también un marco para entender el mundo de una manera que promueve la tranquilidad del alma y el equilibrio emocional.

Por otro lado, el cordobés, si bien compartía el enfoque empírico en su estudio de la naturaleza, introdujo una dimensión adicional de racionalidad inherente. Para él, tanto la naturaleza humana como la divina están caracterizadas por la razón, lo que lleva a la persona a buscar lo que es racionalmente óptimo para su perfeccionamiento, es decir, la virtud. En

este sentido, ve la naturaleza como un orden racional y moral que debe ser seguido, y la sabiduría implica estar en concordancia con este orden, esencialmente a través de la búsqueda y práctica de la virtud. Su enfoque estoico subraya la importancia de vivir en armonía con la naturaleza, pero a través de un entendimiento racional y moral, en lugar de la búsqueda epicúrea del placer como ausencia de dolor.

En resumen, mientras que Epicuro ve la naturaleza como un camino hacia un placer equilibrado, libre de dolor y perturbación, Séneca la interpreta como un orden racional y moral que guía hacia la virtud. Esta diferencia en la interpretación de la naturaleza refleja las divergencias fundamentales en sus enfoques filosóficos, pero también revela un punto de acuerdo en la importancia de la naturaleza como una guía para la vida y el conocimiento. La naturaleza, en ambos pensamientos, es vista como esencial para comprender la ética y para orientar la vida hacia un estado de bienestar y armonía, ya sea a través de la búsqueda del placer y la tranquilidad del alma en el nacido en Samos, o a través de la virtud y la racionalidad en el oriundo de Córdoba.

3. La convergencia entre Epicuro y Séneca en considerar el bienestar del alma como el fin último de la vida, asociado a la felicidad, es un punto de unión crucial en sus filosofías, aunque difieren en sus enfoques para alcanzarlo.

El primero entendía que la salud del cuerpo y la tranquilidad del alma eran componentes esenciales del placer y, por lo tanto, de la felicidad. Para él, la tranquilidad del alma tenía primacía sobre el bienestar puramente físico. En su visión, el placer no era una delectación sensorial pura, sino un estado de ausencia de dolor y perturbación. Epicuro sostenía que, en ocasiones, era necesario sufrir dolores físicos para lograr un bien mayor o abstenerse de ciertos placeres sensoriales para evitar sufrimientos más profundos. La tranquilidad del alma, libre de perturbación, era para él sinónimo de una vida feliz, una bienaventuranza comparable

a la de los dioses. Esta perspectiva destaca la importancia de la moderación y el entendimiento profundo de lo que verdaderamente contribuye al bienestar a largo plazo.

Séneca, por su parte, también veía la vida feliz como el objetivo supremo, pero, a diferencia del otro, enfatizaba que la felicidad no se alcanza mediante el culto al placer sensorial o subordinando la virtud al placer. Para el estoico, la virtud y la vida conforme a la razón son fundamentales para la felicidad. La existencia virtuosa, para él, es sinónimo de vida feliz, y todo debe subordinarse a la búsqueda y práctica de la virtud. En esta visión, la razón es el camino hacia la virtud, y ésta, a su vez, conduce a la vida feliz. El romano destaca que la verdadera felicidad se encuentra en vivir una vida ética y moral, en lugar de buscar placeres sensoriales efímeros.

En consecuencia, ambos filósofos coinciden en que la felicidad y el bienestar del alma son esenciales, pero difieren en cómo estos se logran y mantienen. Mientras que Epicuro se centra en la ausencia de dolor y la tranquilidad del alma como caminos hacia la felicidad, Séneca se aboca a la virtud y a la vida guiada por la razón. Esta divergencia refleja las diferencias en sus comprensiones de la felicidad, el placer y la virtud, pero también demuestra su acuerdo en que el bienestar del alma es el fin último de la existencia humana. En última instancia, los dos buscan guiar a sus seguidores hacia una vida de significado y satisfacción, aunque a través de caminos filosóficos distintos.

La noción de que el bienestar se logra únicamente a través de la no perturbación, conocida como ataraxia en Epicuro y tranquilidad en Séneca, es un punto de coincidencia significativo entre ambos sabios, aunque sus interpretaciones y aplicaciones varían. Es decir, para Epicuro, la ataraxia es el núcleo de su filosofía. La vida feliz, según él, se alcanza a través de la no perturbación, un estado en el que el alma está libre de dolor y miedo. En su visión, la ataraxia no es simplemente un objetivo deseable, sino el único camino hacia una vida verdaderamente

feliz y contenta. Por lo tanto, no hay alternativa a la ataraxia en la búsqueda de la felicidad, lo que la convierte en la condición esencial y definitiva para una vida plena. Su enfoque pone un énfasis considerable en la importancia de la moderación, el entendimiento y la satisfacción de necesidades básicas como medios para mantener la tranquilidad del alma y del cuerpo.

Séneca, por su parte, también considera la tranquilidad como esencial para la vida feliz, pero lo enmarca dentro de su comprensión estoica del universo y la razón humana. Para él, la tranquilidad se logra a través de la práctica de la virtud, lo que implica vivir de acuerdo con la razón y en armonía con la naturaleza. La vida feliz, en este sentido, es sinónimo de una vida virtuosa, y la tranquilidad es tanto una condición como un resultado de esta búsqueda de la virtud. En su filosofía, la tranquilidad no es solo la ausencia de perturbación, sino un estado de armonía con el orden racional del universo.

No obstante, ambos filósofos concuerdan en que la ataraxia o tranquilidad es fundamental para el bienestar y constituye la única vía para una vida feliz. Sin embargo, difieren en cómo alcanzar y mantener este estado. Mientras el griego pone en la mira en la satisfacción de necesidades naturales y la ausencia de dolor como camino hacia la ataraxia, el latino ve la práctica de la virtud y la vida conforme a la razón como la ruta hacia la tranquilidad. Esta diferencia refleja sus respectivas visiones de la felicidad y el bienestar, y subraya cómo cada filósofo entiende la relación entre la ética, la razón y la felicidad. En última instancia, la convergencia en la importancia de la ataraxia o tranquilidad resalta la búsqueda compartida de una vida plena y significativa, libre de turbaciones y enriquecida por la paz interior.

4. La convergencia entre estos filósofos en la creencia de que la perturbación solo puede evitarse mediante el uso de la recta razón práctica es otra área clave donde sus corrientes de pensamiento se encuentran, aunque cada uno lo interpreta a través de su lente filosófica única.

Para Epicuro, la phrónesis o prudencia es la habilidad de la razón para discernir y distinguir lo bueno de lo malo, y lo conveniente de lo inconveniente. Esta habilidad incluye también la autorregulación a través de la moderación, evaluando las alternativas basadas en su valor intrínseco. En este marco, la phrónesis es el bien más grande al que puede aspirar el ser humano, similar a cómo la vida feliz es el fin último de la vida. Epicuro sostiene que, sin prudencia, es imposible seguir el camino de la ataraxia, y sin ésta, es imposible experimentar la vida feliz. Esta visión destaca la importancia del juicio racional y la toma de decisiones conscientes en la búsqueda de una vida equilibrada y contenta, libre de perturbaciones innecesarias y sufrimiento.

Por otro lado, Séneca, en su enfoque estoico, considera que la vida feliz se logra a través de la práctica de la virtud, que presupone la existencia de la tranquilidad. La racionalidad inherente a la naturaleza humana sugiere que la prudencia es necesaria para distinguir entre acciones virtuosas y viciosas en todas las circunstancias de la vida, y para preparar el alma para alcanzar su tranquilidad. Para él, la prudencia es el bien supremo, siendo el origen de todas las virtudes y el instrumento clave para discernir y elegir entre el bien y el mal, y para guiar nuestras acciones hacia la vida feliz. Esta perspectiva subraya la importancia de seguir una vida guiada por principios éticos y morales, donde la razón y la prudencia son fundamentales para alcanzar la tranquilidad y la felicidad.

Es decir, la idea compartida de que la ataraxia o tranquilidad es alcanzable solo a través del uso de la razón práctica es un punto de acuerdo entre Epicuro y Séneca. Mientras que el primero se centra en la moderación y la evaluación racional de los placeres, el segundo afirma la virtud y la conformidad con la razón y la moralidad. Ambos filósofos valoran la razón y la prudencia como herramientas esenciales para navegar por la vida, evitando la perturbación y alcanzando un estado de bienestar genuino y duradero. Aunque difieren en sus definiciones

de placer, virtud y felicidad, coinciden en la importancia de la recta razón práctica como el camino hacia una vida plena y significativa.

Al explorar las diferencias entre ambos, es fundamental destacar sus distintos enfoques sobre el placer y la virtud, conceptos centrales en sus respectivas filosofías. Así, para Epicuro, el placer y la virtud no son conceptos esencialmente distintos, sino correlativos. En su visión, el placer, definido como la ausencia de dolor y perturbación, es el fin último de la vida. La virtud, en este contexto, es valiosa en la medida en que contribuye al placer y la felicidad. Él no ve un conflicto entre buscar el placer y vivir virtuosamente, ya que la virtud es un medio eficaz para alcanzar un estado de bienestar sostenible y tranquilo. Para este pensador, la búsqueda de placeres moderados y naturales, guiada por la razón y la prudencia, es compatible con una vida virtuosa. En esta perspectiva, la ataraxia o no perturbación es el resultado de vivir una vida equilibrada, donde el placer y la virtud se alinean para crear un estado de felicidad y contentamiento. Mientras que Séneca, en cambio, establece una clara distinción entre placer y virtud, considerándolos conceptos no correlativos, pues la virtud es el bien supremo y el eje central de una vida feliz y tranquila. A diferencia de Epicuro, este último sostiene que la felicidad y la tranquilidad se logran a través de la práctica de la virtud y no a través del placer. En su enfoque estoico, la virtud no se subordina a nada y, menos aún, al placer. El placer es aceptable en la medida en que no se opone a la vida virtuosa, pero no es el objetivo principal. La felicidad, según el cordobés, se encuentra en vivir de acuerdo con la virtud, guiado por la razón y la prudencia.

Sin embargo, a pesar de estas diferencias fundamentales en sus visiones sobre el placer y la virtud, ambos filósofos coinciden en la importancia de la ataraxia como el estado deseado para lograr la felicidad. La ataraxia, ya sea entendida como no perturbación o imperturbabilidad del espíritu, es el camino hacia la vida feliz, el fin último de la existencia.

Y este camino solo es accesible a través de la luz de la prudencia, que ambos consideran el bien supremo de la vida humana. Esta convergencia en la valoración de la ataraxia y la prudencia ilustra un punto de acuerdo significativo en sus pensamientos, a pesar de sus diferentes enfoques sobre cómo alcanzar ese estado de bienestar y felicidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcalá, R. (2005). *El escepticismo antiguo: Pirrón de Elis y la indiferencia como terapia de la filosofía*. Daimon Revista Internacional de Filosofía, 36.
- Aristóteles, (2003) *Física*, Ed Gredos. Introducción, traducción y notas de Guillermo R. de Echandía.
- Bartsch, Shadi and Wray, David, (2009). *Seneca and the Self*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Britannica, (2017) *Stoicism*. The Editors of Encyclopedia. Britannica, <https://www.britannica.com/topic/immanence-divine-attribute>. (Última revisión 22 enero 2024).
- Campbell, Robin, (2004), *Seneca: Letters from a Stoic*. Penguin Classics.
- Cicero, M. T. (1914). *De Finibus Bonorum et Malorum* (H. Rackham, Trans.). Harvard University Press.
- Cooper, John & J. F. Procopé, (1995). *Seneca, Lucius Annaeus -Moral and political essays*. New York: Cambridge University Press.
- DeWitt, Norman Wentworth (1954), *Epicurus and his Philosophy*. University of Minnesota Press
- Diano, C. (2023). *Epicurus*, *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/biography/Epicurus> (última revisión 31 de enero de 2024).
- Epicuro. (1994) *Obras*. Ed. Altaya, Barcelona. Estudio preliminar de Montserrat Jufresa.
- Graver, M. (2002). *Stoicism and Emotion*. Chicago: University of Chicago Press.
- Hicks, R.D. (1972) *Laertius, Diogenes, Lives of Eminent Philosophers*, Harvard University Press: London.
- Jeria, Patricio. (2010) *Diogenes de Sinope: Una reflexión sobre la problemática del lenguaje filosófico*. Byzantion nea hellás.
- Konstan, David, (2011) *Epicurus*. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Tomado de: <https://plato.stanford.edu/entries/epicurus/> (última revisión 31 de enero de 2024).
- Long, A. A., & Sedley, D. N. (1987). *The Hellenistic Philosophers* (Vol. 1). Cambridge University Press.
- Nakazawa, Yoshi (2022), *Epicurus, Teachers College, Columbia University*. Tomado de: <https://www.college.columbia.edu/core/content/epicurus> (última revisión 20 enero 2024).
- Parry, R. and Harald T. (2021) *Ancient Ethical Theory*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy, Edward N. Zalta (ed.), tomado de: <https://plato.stanford.edu/archives/fall2021/entries/ethics-ancient/> (última revisión 29 de enero de 2023)
- ROCA, (1974), *Razón universal y sociabilidad en el estoicismo senequista*, Millars 1, p. 94.
- Sellars, J. (2006). *Stoicism*. Berkeley: University of California Press.
- Séneca, Lucio Anneo; (1989). *Epístolas Morales a Lucilio I*. Libros I-IX. España. Biblioteca Clásica Gredos.
- _____; (2016) *Consolaciones, Diálogos, Apocolocintosis y Epístolas morales a Lucilio*, Biblioteca Grandes Pensadores Gredos – 3; Editor digital: Titivillus; Estudio introductorio: Juan Manuel Díaz Torres.

- Siurana, Juan (2011) *Los consejos de los filósofos*. Editorial Proteus. ISBN 9788415047605.(última revisión 30 de mayo de 2024).
- Sorabji, R. (2000). *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Vogt, Katja, (2020) *Seneca*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy. Edward N. Zalta (ed.), tomado de: <https://plato.stanford.edu/archives/spr2020/entries/seneca/>. (última revision 25 enero 2024).
- https://www.oscep.com.ar/webep/index.php?iLEG_ID=1&iENC_ID=618 (última revisión 28 de enero de 2024).