

Ética de la felicidad desde la perspectiva filosófica en Séneca

ETHICS OF HAPPINESS IN SENECA

Alejandra Orozco-Reyes

Centro Acuático Edomex, México

alejandraropo@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0004-5513-7976>

Recepción: 09 Febrero 2024

Aprobación: 05 Junio 2024



Acceso abierto diamante

Resumen

En la actualidad, la humanidad enfrenta una crisis de toma de conciencia ética y moral derivada de las vicisitudes que plantea la sociedad de consumo de bienes materiales y simbólicos, así como del advenimiento de la inteligencia artificial. Ante este panorama, en el presente ensayo se plantea una reflexión sobre el concepto de felicidad como una conjetura de la razón, y la necesidad de practicar el desapego de lo material, el equilibrio de las pasiones humanas y la aceptación de la finitud del hombre como condiciones para aspirar a la plenitud. Esta reflexión se realiza desde el enfoque estoico senequista, partiendo de la filosofía práctica. Los hallazgos primarios nos acercan a la comprensión de la naturaleza como principio de todas las cosas, la cual nos dota de racionalidad para una vida virtuosa, de tal forma, sin el desarrollo de la virtud, el equilibrio individual se vulnera ante la oferta de la sociedad de consumo. Ante lo vislumbrado, se deduce que, a través de la práctica de la ética estoica, al ser de carácter atemporal, se constituye una alternativa filosófica para gestionar los embates de la posmodernidad.

Palabras clave: Felicidad, Ética, Estoicismo, Naturaleza, Desapego.

Abstract

Currently, humanity faces a crisis of ethical and moral awareness, derived from the vicissitudes posed by the material and symbolic consumption society and the advent of artificial intelligence. Hence, in this essay we will reflect on the concept of happiness as a conjecture of reason and the need to practice detachment from the material things, the balance of human passions and the acceptance of the finiteness of man, as conditions to aspire to fullness. This reflection is carried out from the Senecan Stoic approach, taking the practical philosophy as a starting point. The primary findings bring us closer to the understanding of nature as a principle of all things, which endows us with rationality for a virtuous life, so that, without the development of virtue, the individual balance is violated before the offer of the consumer society. Therefore, we finally glimpse that the practice of stoic ethics, which is of a timeless character, is constituted as a philosophical alternative to manage the onslaughts of postmodernity.

Keywords: Happiness, Ethics, Stoicism, Nature, Detachment.

Introducción

En el hombre actual, se puede percibir que se ha creado un sistema de creencias enfocadas en la pérdida de su propia conciencia, es decir, que se deja llevar por las cosas que están fuera de él y por la mano de otros en vez de por sí mismo. En este sentido, vemos cómo, en su insistencia por querer encontrarse, se va perdiendo, se envuelve en fantasías antes de enfrentar la realidad del mundo y se enajena, lo que representa un problema grave, ya que perderse, dejarse guiar a través de falsas percepciones, consumirse en ideas equivocadas y dar entrada a falsos ídolos de la sociedad, como el dinero, el consumismo, el desborde de sus deseos, etcétera, no le permitirán encontrar la felicidad.

Pero ¿de qué va esta felicidad? Es aquí donde entra el estoicismo al que nos remite Séneca, pues en él encontramos que, para encaminarnos a una vida feliz, es necesario el control de una vida racional que no esté apegada a las pasiones, logrando así una satisfacción de nosotros mismos y, sobre todo, la conquista de una libertad plena para el hombre, cuidando los propios pensamientos y actuando según los preceptos de la naturaleza.

Entonces, ¿a qué le llamamos felicidad? ¿Nuestra propia creación material nos ha llevado por otro camino diferente al de la felicidad? Pues bien, muchas de estas dudas surgen al dar un vistazo a nuestro alrededor, al observar detenidamente cada cosa que ha surgido de nuestras decisiones, ya sea para el bienestar o el deterioro de la humanidad; sin embargo, el conflicto comienza principalmente cuando volteamos a nuestro interior, cuando nos descubrimos solos y vemos que nada del exterior nos pertenece, que nuestra tranquilidad depende de uno mismo y, por lo tanto, todo lo demás que está fuera solo son banalidades que necesitamos dejar de lado para reencontrarnos y mirar hacia la naturaleza y guiarnos a través de las virtudes.

Por lo anterior, en el presente ensayo, encontraremos cuatro partes fundamentales que nos ayudarán a describir el concepto de felicidad, comenzando con un recorrido histórico de cómo el hombre pasa de ser un individuo para la sociedad a serlo en soledad, y cómo se ve afectada su existencia ante ello, posteriormente se desarrolla una descripción sobre el estoicismo senequista de tal forma que nos ayude a comprender el paso final: la naturaleza como fin último de todas las cosas. Así es posible describir a la felicidad en tres pasos: la aceptación a la muerte, el desapego, y el control de las pasiones. De tal modo que reflexionar las piezas indicadas para armar el rompecabezas nos dará las respuestas que necesitamos para acceder a una vida satisfecha y lograr “la felicidad”.

Antecedentes históricos

En la historia de la filosofía encontramos periodos que han sido marcados por pensamientos específicos que perduran hasta nuestros días o, por lo contrario, se han ido olvidando. Una de las más grandes civilizaciones de la humanidad fue la griega; entre sus principales representantes se encuentran Sócrates, Platón y Aristóteles. Tras la muerte de este último, Atenas perdió poder, ya que la cultura y el conocimiento jugaban un papel importante en la sociedad. Asimismo, los cambios políticos durante la conquista de Alejandro Magno marcaron un paso importante para los avances y pensamientos filosóficos.[1]

Alejandro Magno (356-323 a.C) fue un rey de Macedonia que, con sus batallas y sobre todo con el triunfo que le dio el haber peleado contra los persas, logró unir a la civilización griega con la egipcia y con todo el Oriente. A partir de entonces surge una nueva época, que duró alrededor de 300 años y es denominada como “Helenismo”, en la cual la cultura griega se volvió de vital importancia para la sociedad y durante la cual se unieron Macedonia, Siria y Egipto.

Uno de los cambios que más se percibe en esta época es el rompimiento del hombre como ciudadano para darle paso al “individuo”, ya que con el primero se observa una responsabilidad colectiva, en la cual sus acciones recaen en la polis que unía a la ética y a la política en una sola, pero con la individualidad el hombre se hace

responsable de sí mismo, toma la dirección de su propia vida, y, aunque esta nueva concepción le daba libertad al ser humano, también lo llenó de incertidumbres y lo dejó sin “algo” que pudiera guiar u orientar, ya que la polis dejó de ser su sostén.[2]

Es aquí donde el Helenismo[3] muestra su nuevo pensamiento, pues los filósofos de este periodo se preocupan por las dificultades que surgieron en el hombre a partir de que toma las riendas de su propia vida, a lo que le llaman “problemas morales”. Al intentar plantearse soluciones, surgen diversas escuelas que buscarán dentro del hombre las respuestas para mejorar su propia existencia, indagando dentro de sí “la felicidad”. Entre estas escuelas se encontraban los cirenaicos, los epicúreos y los estoicos,[4] quienes intentaban encontrar un modelo de vida. En la filosofía estoica, la ética tomó un rumbo práctico y pretendía que el hombre lograra su autosuficiencia.

La escuela estoica

El estoicismo fue de las escuelas más importantes de su época y tuvo un gran dominio que perduró hasta el imperio romano. Esta se dividió en tres etapas: la primera se caracterizó por la prevalencia de lo griego y la teoría, posteriormente hubo una mezcla entre la ortodoxia y la escuela platónica, y en la última etapa su mayor preocupación e influencia era la ética.[5]

Uno de sus principales exponentes es Zenón, a quien se considera el fundador del estoicismo, pues es aproximadamente en el 300 a.C. cuando comienza sus enseñanzas y se reúne con sus discípulos en el stoa poikilè, “el pórtico decorado”, de donde deriva el nombre de su escuela Stoa, y posteriormente sus seguidores se denominaron como “los estoicos”. Zenón fue influenciado por la corriente Socrática, los cínicos, Platón y Epicúreo; su doctrina se dirigía hacia un pensamiento teórico-racional y en ver la filosofía como un arte de vivir.

De la segunda etapa del estoicismo no hay mucha información, parte de lo que se sabe es porque los pensadores posteriores mencionan algunos nombres. Sin embargo, Panecio de Rodas y Posidonio fueron los más reconocidos de dicha fase, y mezclaron parte del estoicismo con el Platonismo y el Aristotelismo.

De igual manera, esta escuela se fue deformando y, a su vez, trascendió, pues dejó Atenas para comenzar a difundirse en Roma. Fue tanta esta difusión que el último periodo se desarrolló en la cultura romana, sus máximos representantes fueron: Séneca[6]—de quien se hablará en este análisis—, Epicteto y Marco Aurelio.

La escuela estoica, en el ámbito de la filosofía, es un pensamiento tripartito ya que considera a la física, la lógica y la ética como las ciencias de mayor relevancia.[7] Esto debido a que hay tres tipos de preocupaciones que le interesan: las físicas (las cuales estructuran la realidad, sus principios básicos y su funcionamiento), las conexiones entre los actos y la razón, así como el lenguaje y el enlazamiento de los eventos (lo cual le corresponde a la lógica), y finalmente la ética (que se preocupa por las acciones humanas).

Los estoicos comprendían al ser humano como un mundo individual, un microcosmos que, al mismo tiempo, pertenecía y se reflejaba en un macrocosmos, siendo parte de un mismo universo. De acuerdo con ellos, no hay diferencias entre individuo y universo, por lo que obtenemos un monismo en el que hay solo una naturaleza y se rechaza la separación entre cuerpo y espíritu; el ser humano va más allá de un simple cuerpo material.

Es en la ética donde se desarrolla la filosofía en un sentido práctico, ya que nos enseña un análisis de las concepciones morales como la libertad, la ataraxia, la serenidad, entre otras,[8] con el fin de mostrarnos cuáles son válidas y, por lo tanto, representan el fundamento para poder llevar una vida mejor y encontrar el bienestar humano. La ética se asocia con la filosofía estoica, pues está relacionada con conceptos como “la virtud”[9] y los actos adecuados que necesitan de un conocimiento sobre la física y la lógica.

En este punto se encuentra a Séneca, quien, siendo uno de los representantes de la Stoa en su última etapa, tiene una gran preocupación por la ética, al ver a la filosofía como una forma de vivir y no como una teoría en

un simple campo intelectual.[10] Por ello, es un filósofo práctico, con su interés enfocado en la filosofía como un camino para la ardua labor de la existencia.

Sobre Séneca

Lucio Anneo Séneca nació en Córdoba, España, y vivió entre el 4 a.C. al 65 d.C. aproximadamente. Su árbol genealógico provenía de la alta sociedad, por lo que desde muy joven se fue a Roma con su familia, en donde tuvo una formación en retórica, abogacía y en el ámbito filosófico. Era conocido por su amplia capacidad para la oratoria, lo que le permitió tener una carrera exitosa y participar en la política. Hizo viajes por diversas partes y también fue nombrado cónsul por el emperador Claudio.[11]

Fue mentor del emperador Nerón, quien era su consejero en lo privado y asesor en lo público, estuvo a su lado alrededor de 15 años, siendo completamente leal y enseñándole lo necesario para poder controlar sus pasiones, con el fin de no corromperse fácilmente en el ámbito político. Sin embargo, pese a estas enseñanzas, fue acusado de atentar contra su mentor llevándolo a cometer suicidio.

Séneca pasó por varios momentos clave en su vida que se verán impregnados en su obra, haciendo de la filosofía una curación para la muerte y otros temas que marcaron una separación con la filosofía antigua, en donde la práctica es una de las protagonistas para conducir la vida del hombre por un camino hacia la verdad.

Sus obras están nutridas por la importancia de ser uno mismo con la naturaleza, de aceptar las posibles controversias que la vida nos presente, de cumplir con honor nuestras responsabilidades y, sobre todo, ser coherentes en la vida diaria, ya que tener una vida digna nos llevará a liberarnos de cualquier prisión interna y a mantenernos en equilibrio.

Para Séneca todo debe llevarnos a la integridad del hombre, de forma que nos permita tener una existencia dirigida a una moral guiada a través de la sabiduría, con el fin de cumplir uno de los preceptos arraigados en el estoicismo: dejarnos llevar por la naturaleza.

La naturaleza como madre creadora de todas las cosas

Los estoicos creían en la naturaleza meramente como aquello que los puede llevar a la sabiduría. Su principal objetivo, por lo tanto, era estar acorde a ella, obedecerla con lo que trae consigo y aceptarla de una manera pacífica, y que al hacerlo pudiéramos llegar poco a poco al mandato supremo denominado “virtud”.

Pero ¿a qué se refieren por naturaleza? Para el estoicismo, la naturaleza[12] es aquello que abraza a todo lo que existe, es la razón que está presente en el todo, pues es de donde las cosas han surgido, es el aliento del universo: “Mas ahora nosotros investigamos la causa primera y general. Esta debe ser simple, pues también la materia es simple. ¿Investigamos que cosa sea la causa? Es evidente que la razón creadora, es decir, Dios”.[13]

Vivir conforme a la naturaleza es vivir conforme a la razón, pues el hombre es un ser racional. Tanto para los estoicos como para Séneca solo hay una causa creadora, la que nos va a mostrar las demás sustancias y va a constituir a todas las cosas, incluido el hombre mismo. Por lo que Dios y naturaleza son lo mismo, y es justo en ello donde el hombre se desarrolla y se reconoce.

En esta relación del hombre-naturaleza o Dios, los estoicos se ven a sí mismos como seres racionales, y lo entenderán con la intención de lograr la excelencia, con la capacidad de actuar de manera adecuada, de acuerdo con la razón que se nos ha otorgado, logrando así que pueda haber una armonía entre las acciones y el transcurso natural de los hechos.

Pues bien, la physis estoica es el principio activo representado por Dios, quien genera todos los elementos, tanto animados como inanimados, y que al mismo tiempo va a estar constituido por el logos: la razón.

El principio activo y el mundo tendrán unidad en la razón universal, de la cual surge la naturaleza, entendiendo esta última como una unión entre todo lo perteneciente al mundo: animales, hombres, objetos, etcétera. Esta concepción va más allá de la que conocemos actualmente, en donde la naturaleza se reduce al

mundo físico o material; es aquí donde su concepto de naturaleza nos hará ver la autodeterminación en el límite de lo corporal, ya que, al ir más allá de su propio cuerpo,[14] el hombre no necesita nada y por lo tanto va a superar el deseo de la necesidad material. La sustancia de Dios es el mundo, brinda la providencia y da divinidad, por lo que no se ve a Dios como algo fuera de nosotros.

Así, los estoicos van a distinguir el bien del mal: el primero mejora la vida del hombre y se dará a través de la virtud, en donde se resumirá el bien que lo guiará por un camino provechoso; el segundo es lo que destruye la vida, es lo contrario, lo nocivo.

El hombre no está sujeto a la necesidad de su cuerpo, pues su constitución no es simplemente materialidad, de tal forma que todo lo que se considere bueno o malo, como la salud o la enfermedad, debe serle indiferente. Para que el hombre pueda alcanzar un bienestar máximo, no necesita nada exterior, y solo así se puede hablar de un hombre libre.

El mundo es un lugar ordenado y con sentido, comandado desde una naturaleza racional en donde todo lo que sucede está conectado con los demás sucesos. Así podemos ingresar a la causalidad como ley, entendiendo que la causa antecede al efecto y el efecto seguirá a la causa, y viendo a esta ley como el destino, que no será otra cosa más que el conjunto de todas las causas, las cuales van a determinar todos los acontecimientos, por lo que el mundo se explica justamente en la ley de causalidad, que es inherente en el cosmos, ordenando todas las cosas hacia el destino que solo se dirige hacia lo mejor.

Todo lo que existe se rige mediante el destino y la razón universal dirige el mundo, por lo que nada va a suceder sino hay algo que lo determine, nada puede salir de la nada. Vemos a un fuego creador, al logos, a Dios, todos como la misma cosa que no pueden separarse del universo, pues, como afirma Séneca, no hay naturaleza sin Dios y viceversa, ya que en ella encontramos la causa del universo que nos remite a la providencia. Cada acción y evento ejercidos tienen como fin la preservación del universo, la physis es la causa final de la misma physis. Y es solo el sabio[15] quien puede entender la providencia divina y comprender este encadenamiento causal que lo envuelve.

La sabiduría como parteaguas a un mundo feliz

El papel del sabio va a jugar un rol muy importante para entender la ética que debe desarrollar el hombre tanto en el pensamiento senequista —pues es necesario exponer el ideal sobre el sabio que se determina a través del areté: la excelencia en todos los aspectos donde podía desarrollar todas sus habilidades—, como en lo físico, lo intelectual, lo práctico y en la moral. De tal forma que, si se logra ser excelente en todos estos ámbitos, el hombre se puede considerar un ser completo, con grandes virtudes, para alcanzar así la felicidad y, por lo tanto, convertirse en un sabio.

La sabiduría siempre lleva el poder de uno mismo, de tener un autoconocimiento que va de la mano con el conocimiento del exterior, el cual nos sirve para comprobar qué nos falta para lograr complementarnos y reconocernos como humanos. En virtud, entonces, entenderemos que nada del exterior nos afecta si se pierde o se gana, puesto que ya estamos en concordancia con nosotros y el ambiente, esta es de las afirmaciones de mayor relevancia, ya que el poder estar en equilibrio, tanto con nuestro propio cuerpo como con la naturaleza, es justo nuestro propósito en la tierra.

A pesar de que la naturaleza ya nos ha puesto un camino el cual seguir, el hombre está en el centro del cosmos y por lo tanto es el único que puede comprender su lugar y la importancia de haber sido dotado de razón, y, al ser el único ser vivo al que se le ha otorgado esta cualidad, es el único capaz de entender la providencia divina y por lo tanto su finalidad. El mundo está en concordancia con el logos, otorgándole las causalidades necesarias para que el hombre esté dentro de un sendero preestablecido, pero siempre de la mano con la sabiduría.

Si Dios es el principio de todos los entes y el causante del equilibrio entre mundo y los sucesos, así como de los elementos que interactúan con la naturaleza, ¿cómo podemos explicar el mal? Los sucesos que causan

sufrimiento deben ser entendidos como algo que, al conocerlos dentro de una racionalidad, serán beneficiosos. Un hombre estoico deja de ser solo un cuerpo físico al convertirse en un hombre sabio, es decir, en un hombre capaz de preocuparse por el devenir de la vida. Así es como su ideal principal de actuar conforme a la naturaleza toma sentido, pues ve en ella una norma racional que ordena y rige su existencia. Como se mencionó: vivir conforme a la naturaleza es vivir conforme a la razón, lo cual constituye una ética.

Para poder guiarnos a través de la ética, primero es necesario que haya una comunidad, en donde se elija a uno de los hombres más ejemplares (aquel que ejerza la virtud), para que los demás lo tomen como modelo y puedan seguirlo. Aunque la filosofía tiene que ser en soledad, no significa que el hombre tiene que alejarse de la sociedad, sino todo lo contrario, pues debe haber una unión entre todos los hombres. De igual forma es necesaria la contemplación, la cual constituye una necesidad de ayudar a los demás, es un actuar constante.

Sin embargo, uno de los puntos importantes y que permite la crítica es el hecho de que debe haber una renuncia a la vida pública, al querer realizar una ganancia económica. Asimismo, para comenzar una vida en el sentido ético, es necesario el saberse finitos, es decir, que el ser humano tenga conocimiento de que es limitado y que hay cosas que no puede conocer.

La importancia de recurrir a Séneca y poder entender su pensamiento, en especial su ética, va respecto a que nuestra época y la suya tienen una cualidad común: su transición y crisis de valores.[16] Su época está llena de inseguridades y contradicciones, donde se notaba la pérdida de una entidad moral, no había presencia de una solidez y el mundo de valores grecolatinos que se había creado comenzaba a desaparecer y estos se sustituían por valores cristianos. Justo como ahora pasa en nuestra época, donde se vive en incertidumbre.

Al vivir un periodo de transición, los hombres vieron tanto la degradación del imperio como la desaparición de los ideales políticos y, en especial, éticos que se habían fundado en Roma. De ahí la necesidad de rearmar una ética que busque la mejora de una ciudad en decadencia, en donde Séneca actúa como parte fundamental, como un corazón aún latiente para mantener con vida un mundo que poco a poco iba a muriendo. Él fue parte del conflicto entre los ideales humanos y la política vista desde un mundo positivista, es decir dejar fuera al humanismo y por lo tanto a un hombre ético.

Cuando la sociedad pierde el sentido de la finalidad de la naturaleza y olvida los valores éticos, lo único que queda es el propio individuo, en soledad, que servirá como un comienzo para reencontrarse a sí mismo y a los valores morales dentro de él como un refugio. Siguiendo este pensamiento llegamos a la autonomía.

Este querer reencontrarnos con nosotros mismos, buscarnos como seres autónomos, nos conduce precisamente a la filosofía.[17] La filosofía estoica nos ayuda y encamina hacia una moral equilibrada, donde la virtud es de las mejores aliadas, cuando se tiene ciudadanos sin un rumbo fijo, con diversas religiones y sin una buena salida, o, más bien, una buena forma de enderezar el camino.

Uno de los aspectos fundamentales en la obra de Séneca es la reflexión, no de preceptos teóricos, sino, más bien, en un sentido práctico que nos lleve hacia el “buen vivir”. [18] De tal forma nos redirigimos nuevamente al encuentro con la *physis*, con el Dios supremo, en donde el “buen vivir” y por lo tanto el “saber vivir” nos encaminan hacia el destino, que va a estar cubierto por la libertad del hombre, así como al poder contemplarnos como humanos transitorios, como seres que se encuentran dentro de un ciclo, que llegan y se van.

Vemos que, en este pensamiento, el sabio no es un sueño o una irrealidad, como en otras culturas —donde hay pocos— o en la religión —donde solo uno podía serlo—, sino que está latente y todos podemos acceder a ello. Dentro de los parámetros del estoicismo no se encuentra un erudito, un rico o un hombre extraordinario en diversas áreas, más bien, este será aquel que viva con honradez y serenidad, lo que lo hace dejar de lado a las demás escuelas filosóficas. “Séneca es uno de los sabios mediadores que abandonando el recinto de la pura sabiduría tiende hacia el hombre, el hombre de la calle de toda clase y condición, y se dispone a darle una morada misericordiosa, no ya la que sabe sino la que el necesita”. [19] Lo que busca es encontrar todas estas virtudes y valores éticos desde la bondad, y, en general, el buen vivir.

La sabiduría propiamente del sabio, más que una profesión o una manera de obtener o dar bienes, es un estilo de vida, la cual menciona que todos vamos a aprender de todos. Es decir que yo maestro puedo aprender de mi discípulo y no solo viceversa, así como aprovechar no solo lo escrito sino también la vida en su máximo esplendor.

Se busca que el sabio se encuentre a sí mismo, que tenga la experiencia de su interior y que la sabiduría le permita centrarse en él y tenerse como un proyecto. Así, ante incertidumbre de la vida y las malas costumbres en las que se involucraron las culturas, la única salvación es uno mismo. Pero uno de los cambios y puntos valiosos de la filosofía senequista es que, si bien debe haber un cierto refugio en solitario, no sugiere el apartarse de la sociedad ni irse a una montaña a vivir solos, sino procurar el bienestar propio dentro del mundo y todo lo que conlleva.

Lo que se pretende no es querer revolucionar al mundo o cambiarlo por completo, pues este ya tiene sus leyes predeterminadas y su destino, sino que se debe intentar adaptarse a estas leyes, utilizar nuestras habilidades y virtudes para aceptar el destino y estar conscientes de que la libertad que ejercemos es con el fin de estar en armonía con el mundo y no para pretender salirnos de él. Lo mismo sucede con las leyes que el hombre ha creado: tenemos que adaptarnos a estos preceptos, porque formamos parte de una ciudad y así como tenemos derechos también tenemos obligaciones.

Al pertenecer a un estado, el hombre ejercitado en la virtud debe participar en los cargos públicos, pero, al encontrar irregularidades y ver que lo puede acechar la perturbación, también tiene el derecho de alejarse de estos cargos, siempre y cuando ayude a otros a través de su guía, pues, al tener como mandato vivir conforme a la naturaleza, debe estar dispuesto a llevar a cabo la acción de sus mismas virtudes.

La practicidad en la vida estoica

Entendemos entonces que la filosofía de Séneca nació en una crisis de valores y costumbres, que se necesitaba una nueva forma de constitución la cual, más que ser una teoría, debía ser una práctica, una filosofía ética, que permitiría regresarle al hombre su lado humano y darle una forma de reconstruir su espíritu otorgándole una responsabilidad tanto consigo mismo como con el otro. Por ello es importante el estudio de cada uno de sus pensamientos, ya que nos ayudará a comprender y ver de una nueva manera las crisis personales y mundiales que acontecen en nuestra época actual.

En el momento en el que el hombre se da cuenta de que tiene la capacidad de sentir, de percibir, de presenciar el dolor, de tener anhelos y necesidades, así como de experimentar emociones y pasiones dentro de él, se descubre a sí mismo como un ser indefenso, pero también poderoso, pues, al desvelar todo lo que puede causarle una descarga emocional o sensitiva, querrá ir tras ello. Y es justo en ese momento donde cada uno de nosotros forjamos nuestra manera de vivir y de querer permanecer. Nuestros antepasados, al buscar dejar huella en el mundo, lloran y entierran a sus muertos, escriben y pintan todo lo que les rodea, con la esperanza de que no sean olvidados, y es así como ahora podemos conocer grandes obras en la ciencia y en el arte, así como costumbres y tradiciones de otros pueblos.

Cada época y lugar geográfico se identifica por su forma de pensar y describir el mundo, pero siempre hay algo que al ser humano en general le causa una gran intriga: su propia existencia. Si lo que está haciendo es correcto o no, si la manera en la que lleva el timón de su vida es la adecuada o si sale de lo que su costumbre le dicta, o, quizá, está demasiado inmerso en ella que lo consume. Entonces termina por preguntarse: ¿soy feliz?, y es tan importante el querer saberlo que no solo el hombre moderno se lo cuestiona, sino que desde la antigüedad se ha querido saber qué es a lo que nos referimos cuando decimos “me siento feliz”, o qué es a lo que llamamos “felicidad” y cómo se llega a ella.

Dentro del Senequismo estoico encontraremos la respuesta a tan importante y esencial cuestionamiento del ser humano, qué es y, sobre todo, cómo llegamos a tan anhelada palabra. Tenemos que entender lo que nos llevará a la “felicidad” que Seneca sugiere, y para ello vamos a centrarnos en tres conceptos claves: la aceptación

a la muerte, el desapego y el control de las pasiones. A través de este recorrido, y tomando en cuenta cada uno de sus propósitos, tendremos no solo una visualización de la felicidad, sino también de cómo el hombre tiene la capacidad de llegar a ella, de por qué es tan complicado su acceso e, incluso, de cómo la palabra felicidad tiene diversos contrastes y se ha convertido en algo difícil de descifrar.

Aceptación a la muerte

Al nacer, nuestra naturaleza dicta que somos seres mortales, que, así como hemos llegado a esta tierra, vamos a partir de ella. Cada cultura tiene una concepción sobre la muerte; aunque todos poseemos una idea general más allá de nuestras creencias individuales y comunitarias, al final tenemos claro que la muerte es la interrupción de la vida,[20] es un después, algo inevitable, el recordatorio de que todo tiene un principio y un fin. Sin embargo, a lo largo de la existencia humana, las diversas creencias nos han dado miedos y esperanzas más que ideas equivocadas sobre la muerte, esto derivado del prejuicio de que hay un más allá de esta vida terrenal.

Un claro ejemplo de este pensamiento lo podemos encontrar en el cristianismo, que nos habla de una vida más allá de la muerte y de cómo debemos morir para volver a vivir: “La envidia del diablo introdujo la muerte en el mundo, y la experimentan los que toman su partido”. [21] Como podemos ver en este caso, el cuerpo que tenemos no es lo más importante, por lo que esta vida terrenal no es más que un mal que, si no logramos procesar, termina por consumirnos. Es donde surge la importancia de trascender de nuestra propia mortalidad.

En este ensayo nos enfocaremos en el pensamiento senequista, el cual nos va a presentar la muerte como un retorno a la naturaleza misma, como una elevación de nuestro ser, por lo que no es el término de la vida, sino una manera de regresar al todo, dejando las limitaciones que nuestro cuerpo nos ponía y liberando a nuestra alma [22] de todo obstáculo.

“La muerte es la liberación de todos los dolores y el límite más allá del cual no pasan nuestras desgracias, la que nos restituye al reposo en que estábamos antes de nacer”. [23] De este modo, podríamos decir que la vida es un proceso para llegar a la muerte, en el que cada día es una preparación constante para lograr que el espíritu regrese íntegro a su estado original, por lo que el mundo se encuentra en un intercambio constante de materia y energía.

Es importante entender la muerte no como una fatalidad, sino como un proceso tan simple como nuestra llegada al mundo, pues desde el día de nuestro nacimiento tenemos una línea de tiempo con un final, ya que así lo requiere la naturaleza para mantener orden dentro del caos que representa la vida misma. Por ello tenemos un destino marcado y aceptarlo es nuestra tarea principal; parte de nuestra racionalidad debe estar enfocada en el momento en el que llegue la hora de partir y seamos liberados de todas las ataduras que hemos adquirido, en especial del mismo cuerpo.

En este proceso vamos a enfrentar varios problemas, de los cuales hay dos de mayor relevancia para el hombre: el miedo a morir y la muerte del otro, puesto que con ellos es mucho más difícil aceptar que el cuerpo es mortal. Los vamos a considerar como problemas porque ambos nos atan y no nos permiten liberar el alma. Todos los días experimentamos la muerte de un ser vivo, pero lo consideramos como una pérdida, olvidando que nada nos pertenece y que si algo está muriendo es para transformarse.

Es cierto que muchas veces nuestro miedo a morir ocurre de manera colectiva y se ha quedado grabado en nuestro interior que morir es malo, pero la muerte es algo que no puede ser ni bueno ni malo, por lo tanto, si seguimos teniendo esta idea errónea, el miedo no desaparecerá, por el contrario, alimentamos al cuerpo y no al alma. Solo si entendemos que nuestro fin va a llegar en algún momento, daremos paso a una vida tranquila, comenzaremos a cultivarnos, a respetar otras vidas, y comprenderemos la importancia de cuidar de la nuestra. [24]

El no saber qué pasará después, el encontrarnos completamente solos e incluso indefensos frente a lo desconocido alimenta el miedo que surge de nosotros mismos, o es parte de toda la información que hemos

acumulado del exterior, ya que tanto las religiones como la literatura[25] nos han mostrado un panorama destructivo y, principalmente, lleno de dolor. Pero qué dolor más grande que la propia vida.

En lo que el hombre debe estar enfocado es justamente en el bienestar del alma, en que no se vea perturbada por ningún motivo, en ser parte de la naturaleza, entender su ciclo y llevarla por el camino de la sabiduría, pues “<Es penoso>, objetas, <tener la muerte a la vista>. En primer término, ella debe estar en la consideración tanto del viejo como del joven”. [26] En cualquier momento llegará la hora de partir, por lo que es mejor tenerlo completamente claro y vivir para morir, de forma que nuestros aprendizajes sean un legado de todo lo bien adquirido y podamos trascender.

Ahora bien, así como existe el temor a envejecer y, por lo tanto, estar más cerca de la muerte, o de enfermar y dejar de respirar, también existe un temor que nos acecha: la muerte del otro. Posiblemente sea más sencillo aceptar que nuestro “yo” es finito, y que después de esto nada pasará, pero el saber que el otro lo es se vuelve complicado, puesto que en ellos tenemos vivencias, sentimientos y, en algunos casos, expectativas que nos crean escenarios imaginarios, olvidando que los cambios son parte de la naturaleza misma. Lo que hoy es, mañana será algo completamente distinto que nos ayudará a nuestro crecimiento personal. Si logramos entender los cambios o la misma catástrofe como parte fundamental de nuestra vida, vamos a dejar de idealizar y concebir que cada persona, ser vivo e incluso lo material es efímero.

Al sentir que una persona nos pertenece, nos creemos dueños de su destino, pues tomamos decisiones de cuándo y cómo deben o no permanecer en nuestra vida, y, aunque pareciera que es algo irrelevante, nos topamos con esa realidad en el momento en que la vida terrenal de esa persona termina, pues es entonces cuando descubrimos la falta que nos hará al ya no obtener lo que nos daba, ni tener esa atención o sentimientos que nos brindaba: “Ningún animal padece una larga añoranza de su cría, excepto el hombre, que colabora con su dolor y sufre no en la medida de sus sentimientos sino en la de sus convenciones”. [27]

Para Séneca, la palabra “poder” no era más que algo banal, algo fuera de nuestra naturaleza, un accesorio, por lo que, si pensamos en cómo sufrimos la pérdida, nos daremos cuenta de que sentir miedo por la muerte de alguien más es algo que debemos evitar y trabajar para no sentirlo.

Debemos comprender que entender la finitud del otro y la de uno mismo es una reflexión interna y dolorosa si lo vemos como un desprendimiento, pero solo dentro de este dolor llegaremos a comprender la muerte, a vivirla, a sufrirla para que podamos elevar nuestra consciencia incluso a través de la muerte ajena, y tener claro que la soledad del hombre no es un estado e pesades, sino la naturaleza misma mostrándonos nuestro camino hacia la superación.

El desapego

En estudios sobre Séneca[28] encontramos que todos podían prestarles dinero a todos, es decir, no había como tal un banco como ahora; los adinerados podían ayudar a través de préstamos o donaciones que podían considerar justas. Por ejemplo, Séneca ayudaba a escritores que él consideraba que más adelante podían triunfar. Como sabemos, al ser un senador y muy allegado del emperador, no podía negarse a los regalos ostentosos, pues, de ser así, sería mal visto y podría ocasionarle conflictos.

Estos puntos son importantes ya que así entendemos un poco mejor el contexto y comprendemos que la riqueza no está mal vista y ni llena de juicios morales como ahora la percibimos. Esto porque se creía que alguien era rico por su buena obra, ya sea en su profesión o en la vida en general, por lo que toda persona que contaba con una gran relevancia en la sociedad debía ser adinerada. Un ejemplo de uno de sus preceptos respecto a los bienes nos dice que “lo suficiente está al alcance de la mano. Quien de buen grado se acomoda con la pobreza, es rico.” [29]

Séneca nos habla sobre una virtud universal, nos dice que el ser sabio no implica estar alejados de las riquezas, sino, más bien, no dejar que las riquezas se apoderen de nosotros, por lo que el que haya sido rico no implica que exista contradicción alguna entre sus valores expuestos en sus obras. Él quería salvar la parte

humanista del hombre, ver en él a un hombre moral que tiene rasgos como la ataraxia,[30] la racionalidad, la honestidad, la serenidad, entre muchos otros que encaminan al hombre a la armonía con la naturaleza.

Estaba consciente de que Roma necesitaba una educación de la moral y por ello su importancia y presencia en toda su obra. Pero como todo hombre en el mundo, Séneca se ve tentado por esa inclinación hacia el dinero o la corrupción que el poder podría brindarle, sin embargo, encontró una salida, que, más que ser efectiva, nos muestra un camino hacia la interioridad.

Cuando la fortuna tambalea en la vida personal, cuando quiere gobernarla, el encontrarse con uno mismo será el comienzo de una solución hacia la libertad: “Sabed que al hombre lo protege igualmente la paja que el oro. Despreciad todo aquello que un esfuerzo inútil pone como adorno y decoración; pensad que nada, excepto el alma, es digno de admiración, para la cual, si es grande, nada hay que sea grande.”[31]

De esta manera, si la misma sociedad pierde el sentido de la finalidad de la naturaleza, olvida los valores éticos, entonces lo único que queda es el propio individuo, en soledad, que servirá como un comienzo para reencontrarse a sí mismo y a los valores morales desde dentro de él como un refugio. Saber que, aunque nos quiten todo, solo existe un propósito de la misma naturaleza que nos hará reflexionar y, sobre todo, acercarnos a nuestro autoconocimiento y a la pureza de nuestra alma:

En el caso de que la enfermedad o el enemigo le cortaren una mano, en el caso de que la desgracia le arrancare uno o ambos ojos, 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.[32]

Entendemos que nuestro cuerpo es meramente material, entonces también sabemos que, si una parte debe ser amputada, nuestra alma sigue íntegra y que, aunque puede ser doloroso, es necesario, ya que la vida no nos quitaría algo que no podríamos soportar. Una vez entendiendo que no necesitamos nada fuera de nosotros mismos, podemos ser libres; de lo contrario seguiremos atados a la tierra y no podremos avanzar. Lo único que necesitamos está dentro de nosotros, nuestro valor y, sobre todo, el salir ilesos de cualquier batalla,[33] todo lo demás solo está de paso e incluso puede estorbarnos cuando llegamos al momento de regresar a la physis.

Control de las pasiones

Uno de los puntos más importantes del estoicismo senequista es alcanzar uno de los bienes más preciados que es la virtud y su ejercicio, esta solo se encuentra en nuestra alma, en uno mismo, y se ejecuta en la razón con la mente sana, logrando su objetivo a través de la paz y esta, a su vez, con el bienestar del interior.

Otra cualidad importante que debemos reflexionar es la inteligencia, la cual nos ayuda a analizar, clasificar y desechar las pasiones, dejándolas a un lado, ya que nos vuelven irracionales, de modo que la virtud está estrechamente relacionada con la inteligencia, permitiéndonos criticar todas las acciones que se nos presenten, es decir, que hay que evitar todo prejuicio, tomar de frente la acción o el suceso y observar con razón, dando un juicio que sea lo más real posible, de acuerdo al contexto en el que se está efectuando, y analizando las pasiones para decir si son perjudiciales para nuestra vida o no.

Debe haber un cierto dominio sobre la racionalidad en donde la virtud sea independiente del mundo y de su evolución, pero esto no significa que debemos rebelarnos ante el mundo, ya que ejercer la virtud no implica que somos superiores a la racionalidad del cosmos o estamos fuera de él, pues si algo tenemos que cumplir en la existencia son los preceptos que nos da la naturaleza, es decir, asumir el orden racional del universo. Así vamos a estar entre cosas que no serán ni malas ni buenas, sino indiferentes, pues, en la reflexión y el equilibrio con nosotros mismos y con los demás, descubrimos que hay cosas que no son necesarias, en especial las pasiones que son indiferentes a nuestra alma: “La virtud es algo elevado, sublime y majestuoso, invencible, infatigable: el placer algo vil, servil, desvalido, caduco, cuya residencia y domicilio son los burdeles y las tabernas.”[34]

La importancia de usar la razón radica en controlar nuestras emociones y pasiones, solo así podemos ser libres, y lograr nuestra parte humana, en la que con la racionalidad y la virtud nos diferenciamos de los animales y de quienes se dejan llevar por sus deseos y olvidan tener tranquilidad en sí mismos:

Que la virtud marche la primera, que lleve estas enseñanzas: tendremos, con todo, placer, pero seremos sus dueños y moderadores; algo obtendrá de nosotros con sus suplicas, a nada nos forzará. Por el contrario, los que han entregado la primacía al placer, se han privado de lo uno y de lo otro: pues renuncian a la virtud, por lo demás no dominan ellos al placer, sino a ellos el placer.[35]

Si algo hay que debemos tener claro es que, pese a que tenemos necesidades humanas, como el alimento o el cobijo, no son cosas que deben perturbarnos, pues no es lo mismo tener que cubrir una necesidad natural que saciarla hasta que el mismo cuerpo la rechace; no es lo mismo vivir de una manera cómoda a una ostentosa. Lograr diferenciar entre lo que debemos tener para conservarnos en armonía y lo que nos comienza a causar conflictos nos ayuda a mantenernos en equilibrio. Tener hasta saciarnos solo nos lleva a la perturbación de nuestra alma, pues, al tener de más, nos dejamos llevar por una vida desmedida, que no va con el camino virtuoso y sobre todo sabio:

Es esta señal de mayor fortaleza: mantenerse seco y sobrio cuando el pueblo esté ebrio y vomitando; aquella otra lo es de mayor templanza: no aislarse, ni singularizarse y sin mezclarse con todos, realizar las mismas cosas, pero no del mismo modo, puesto que es posible pasar el día de fiesta sin desenfreno.[36]

Al nacer, se nos otorga el ser parte de una sociedad de la cual no podemos escapar ni tampoco debemos ahogarnos en ella, sino adaptarnos de acuerdo con nuestras posibilidades y limitaciones, a las que debemos dar frente. Es cierto que ser parte de una comunidad nos puede arrastrar dentro de sus propias costumbres y leyes, pero hay que ser lo suficientemente razonables para lograr distinguir cuáles son adecuadas y justas, y cuáles hay que hacerlas a lado.

Es imposible que podamos alejarnos, o incluso cambiar pensamientos ya establecidos por siglos, pero sí podemos entender nuestra propia naturaleza, guiarnos por el bien y, aunque el infortunio esté a nuestro alrededor, no permitirle que enturbie nuestra alma.

La felicidad como fin último del hombre

Al analizar cómo ha cambiado la perspectiva sobre una persona, nos podemos dar cuenta de que esta imagen siempre ha tenido grandes controversias y no ha cambiado mucho desde entonces, puesto que, desde tiempos remotos, la mayoría de las personas creían saberlo todo y se burlaban de quien fuera capaz de refutarlos y enfrentarlos. Llegar a ser sabio se ha vuelto una labor titánica que pocos han querido alcanzar y aún menos la han alcanzado. Considerando la tesis de Séneca, nos hemos percatado de que lo más difícil para alcanzar este objetivo es saber reconocer nuestros propios errores para que, así, ninguna persona pueda dañar nuestra imagen y perspectiva de la vida, pues ni la persona más cruel de la Tierra conseguirá cambiar nuestra forma de ver el futuro.

La sabiduría siempre lleva el poder de uno mismo, de tener un autoconocimiento que va de la mano con el conocimiento del exterior para comprobar lo que nos falta y lo que no para completarnos. Cuando ya nos reconocemos como humanos y en virtud, entonces afirmamos que nada del exterior nos afecta, puesto que ya estamos en concordancia con nosotros y el ambiente.

Aferrarnos a la vida sin comprender que morir es parte de esta, que dejarnos envolver por lo efímero del mundo que nos han creado por tradición y el no saber equilibrar nuestras pasiones con nuestras virtudes, no nos llevará a otra cosa más que a la pérdida de nuestra alma, completamente lejos de nosotros mismos. Y sabemos que este no es el camino correcto para llegar a la tan deseada “felicidad”, entendiéndola como la

aceptación de la naturaleza, como todo eso que vive conforme a la razón y la virtud, que nada teme y nada lo descontrola.[37]

La felicidad es la fuente de vitalidad, es todo aquello que nos permite entender y sobrellevar el dolor y los dilemas que la misma naturaleza nos da. Comprender la felicidad puede ser complicado e, incluso, puede llegar a ser un caso imposible, pero tenerla de frente es afrontar nuestros miedos y, sobre todo, frenar a la misma sociedad para desarrollarnos como individuos y mostrar nuestra humanidad para ser ciudadanos renovados, capaces de ver por el otro, sin dejar de pensar en nuestro propio bienestar. La felicidad puede adaptarse a la naturaleza, de tal forma que nos permita tener equilibrio en nuestra alma y nos aleje de los impulsos de nuestros deseos, para que tengamos una libertad que nos conduzca por la tranquilidad.

En la actualidad pareciese que hemos dejado de lado no solo el concepto de felicidad, sino también la esencia de la palabra. Justo como sucedía en la época de Seneca, estamos ante una crisis de valores, donde el hombre perdió su humanidad y ahora busca controlar todo menos a el mismo. Esto debido al poder, a su necesidad de mandar sobre algo o a alguien, poniendo los placeres y deseos ante las necesidades del otro, a quien vemos como ajeno, siempre que no comparta con nosotros las ideas ni sea parte de nuestros propósitos. Olvidamos por completo que lo que nos une al otro es justo la naturaleza que nos ha creado.

Nos creemos dueños de algo que no nos pertenece, creemos saberlo todo cuando en realidad ignoramos lo más importante: la virtud, la racionalidad que nos hace humanos: “Nadie puede llevar una vida feliz, ni siquiera soportable, sin la aplicación de la sabiduría, y que la vida feliz se consigue con la sabiduría perfecta.”[38]

No podemos cambiar nuestro entorno mientras no podamos cambiar nuestros pensamientos, pero sobre todo nuestras acciones, ya que de ellas dependerá cómo nos vamos a dirigir por el mundo. La acción es lo más importante es la vida del hombre, y nuestras acciones surtirán efecto en los demás cuando entendamos cuál es el fin primero y último de la naturaleza: vivir conforme a ella.

Para lograr un cambio verdadero sin injusticias, es preciso ayudar al otro, mostrarle el camino de la virtud y de la libertad, incluso si es nuestro enemigo: “La filosofía no es una actividad agradable al público, ni se presta a la ostentación. No se funda en las palabras, sino en las obras.”[39]

Conclusiones

La vida es una coincidencia de infinita energía que se manifiesta en el espacio-tiempo generando un caleidoscopio de colores, sonidos, olores, sensaciones, sentimientos y emociones, una existencia del ser que, a su vez, se forma por su ambiente a través de diversos conceptos acerca de lo que tiene vida. Así, se define al ser humano como la creación que tiene albedrío, sentimientos, pensamientos y virtudes que se esparcen en el cosmos como la realización de lo tangible e intangible, respetando la *physis* por la que fue creado.

Como se analizó en este ensayo, la felicidad se entiende, desde la perspectiva senequista, como aquello que puede adaptarse a la naturaleza, de tal manera que se pueda tener un equilibrio en nuestra alma y nos deje fuera de los impulsos de nuestros deseos, obteniendo una libertad que nos conduzca por la tranquilidad.

Es claro que, al desarrollarse en un mundo material, el hombre pondrá a prueba su virtud, viéndose obligado a decidir entre llevar una vida equilibrada o guiarse por morales que conducen hacia la perdición del alma. Sobre todo, en una época que atraviesa una crisis de valores, en la que la equidad, la justicia social y la discriminación son elementos dejados de lado, de forma que el hombre se siente solo y sin rumbo fijo, o en uno exactamente creado para perder el juicio. Es entonces cuando el voltear la mirada a una ética estoica que pareciera arcaica está más latente que nunca, ya que es a través de la reflexión de la felicidad senequista y la filosofía práctica que podemos lograr regresarle la humanidad al hombre, aceptando los preceptos de la naturaleza, para así finalmente velar por uno mismo y por el otro.

Bibliografía

- Abbagnano, Nicola (1998). *Diccionario de filosofía*. México: FCE.
- A. Long, Antonie (1984). *La filosofía helenística*. Madrid: Alianza.
- Biblia (2005). Madrid: Verbo divino.
- Brun, Jean (1997). *El estoicismo*. México: UAEM.
- Cassirer, Ernst (1953). *El problema del conocimiento en la filosofía y en la ciencia modernas*. México: FCE.
- Copleston, Frederick (1991). *Historia de la filosofía vol. IV, De Descartes a Leibniz*. Barcelona: Ariel.
- Diderot, Denis (1952). *Vida de Séneca*. Buenos Aires: Espasa-capé.
- Epicuro. (1995). *Carta a Heródoto*. España: Altaya.
- Ferrater Mora, Jose (1941). *Diccionario de filosofía*. México. Atlante.
- García Borrón, Juan Carlos (1956). *Séneca y los estoicos*. Barcelona: Consejo superior de investigaciones científicas.
- Hadot, Pierre (1998). *¿Qué es la filosofía antigua?* México: FCE.
- Platón, (2010). *Diálogos*. España: Gredos.
- Reyes, Alfonso (2000). *La filosofía helenística*. México: FCE.
- Séneca, Lucio Anneo (2013). *Consolaciones, Diálogos, Epístolas morales a Lucio*. Madrid: Gredos.
- Séneca, Lucio Anneo (1988). *Sobre la clemencia*. Madrid: Tecnos.
- Séneca, Lucio Anneo (1992). *Epístolas morales a Lucilio*. Madrid: Gredos.
- Séneca. (2013). *Sobre la firmeza del sabio*. Madrid: Gredos.
- Veyne, Paul (1996). *Séneca y el estoicismo*. México: FCE.
- Yela Utrilla, Juan Francisco (1947). *Séneca*. Barcelona: Clásicos labor.
- Zambrano, María (1944). *El pensamiento vivo de Séneca*. Buenos Aires: Losada.

Notas

[2] En la concepción griega, la polis es la posibilidad del ser humano de realizarse, de buscar su felicidad. Esta tomaba sentido en el momento que el individuo lograba organizarse colectivamente para tener un bienestar en común. De tal modo que no se podía concebir al individuo sin la polis y viceversa. Con la expansión del imperio romano, la política dio un giro, y se deja de lado la polis griega. El individuo ya no va a estar en torno a una ciudad, sino al emperador, por lo tanto ya no se hablará de un bien colectivo sino individual, asunto que tratarán de resolver las diversas escuelas filosóficas de la época.

[8] La libertad es aspirar a que el deseo propio y la naturaleza estén en común acuerdo, es decir, el poder desear lo que la misma naturaleza nos da.

Ataraxia: Lo que el hombre logra al tener dominio de sus pasiones, así como la moderación sobre todas las cosas.

Serenidad: Le permite al hombre padecer cualquier acontecimiento doloroso, pues le brinda tranquilidad y autodominio para controlar las pasiones, de tal manera que pueda tomar las cosas con calma.

[9] La virtud es la disposición del ánimo constante y que se desea a sí misma, ya que es natural. De igual manera, es un supremo bien que se dirige hacia el vivir adecuadamente, conforme a lo que dicta la naturaleza, siendo contraria a las pasiones. Se aspira a ella como unidad y una vez teniéndola es imposible suprimirla.

[12] Es la ordenación de todas las cosas hacia un fin perfecto, es inmutable y perfecta; a través de ella el hombre debe estar en concordancia, ya que le da sentido a todas las cosas y está en las cosas mismas. De este modo, naturaleza y Dios

son la misma cosa; entendiendo a Dios como lo que abraza todo lo existente, como la razón que está presente en el todo, es de donde todas las cosas han surgido.

[14] En el estoicismo se ve al cuerpo dentro de una causalidad, ya que el cuerpo será la causa para un cuerpo, pero este, a su vez, será una causa de otro cuerpo, entrando a una infinidad de causas y efectos, todas conectadas entre sí.

[15] El sabio es la persona capaz de vincular el razonamiento con sus sentimientos en pro de su propio bienestar y del de todos los que están a su alrededor, de igual manera va cogiendo experiencia y conocimientos que le ayudarán a tener un buen juicio.

[16] Vamos a entender los valores como una cualidad que percibimos de un objeto moral en relación con la conducta humana y que es fundamental para comprender al mundo.

[17] La filosofía no es solo el estudio de las cosas reales, sino también es la que se encarga de enseñar cómo vivir conforme a la naturaleza. Al ser una ciencia con objetivos de beneficiar al hombre, debe servir en cualquier momento de la vida y lograr mejoras en el ser humano.

[18] Es llevar una vida honesta, así como tener serenidad de ánimo y, sobre todo, es aquello que se puede adaptar a la naturaleza de cada individuo.

[22] Espíritu que esta sobre una entidad física, más allá de lo terrenal, que está inmersa en el hombre, la cual se compone de materia levísima que se distingue del cuerpo, pertenece a lo celeste y, por lo tanto, al morir el cuerpo se separa de este y retorna a donde pertenece.

[30] La serenidad del alma, lo que es imperturbable. Lo que el hombre logra al tener dominio de sus pasiones y moderación sobre todas las cosas.

[----- INFORMACIÓN AUTOR -----] .

[**Alejandra Orozco Reyes**], Egresada de la facultad de humanidades en la Licenciatura de Filosofía por la Uaemex. Trabaje como jefa de personal y contabilidad en TerrazaJuguiBar durante un año, en donde daba atención y regularización al personal, verificar el cumplimiento del reglamento interno, llevar el control de inventarios, así como la gestión y documentación para las ventas. Trabaje duran 6 meses en la revista "El periplo sustentable" como correctora de contenido en los ensayos, artículos, etc, para su publicación en la revista. Tengo un gran interés por el avance educativo, cultural y social de los ciudadanos.



Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=668178214016>

Cómo citar el artículo

Número completo

Más información del artículo

Página de la revista en redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc
Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante
Infraestructura abierta no comercial propiedad de la
academia

Alejandra Orozco-Reyes

**Ética de la felicidad desde la perspectiva filosófica en
Séneca**

ETHICS OF HAPPINESS IN SENECA

Revista CoPaLa. Construyendo Paz Latinoamericana
vol. 9, núm. 20, 2024

Red Construyendo Paz Latinoamericana, Colombia
revistacopala@redcopala.com

/ ISSN-E: 2500-8870

DOI: <https://doi.org/10.35600/25008870.2024.20.0341>



CC BY-NC-SA 4.0 LEGAL CODE

**Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-
CompartirIgual 4.0 Internacional.**