

COMPRENSIÓN DE LA VIDA Y ACEPTACIÓN DE LA MUERTE. LA GESTIÓN ESTOICA DEL DUELO EN LAS *CONSOLACIONES* DE SÉNECA

OMAR LINARES HUERTAS

Universidad de Granada

RESUMEN: La filosofía posee un potencial terapéutico presente desde sus inicios griegos. De entre todas las escuelas helenísticas, podemos afirmar que la que más se preocupó por el malestar humano fue la estoica. El presente artículo analiza la gestión estoica del duelo presente en las *Consolaciones* de Séneca, exponiendo la operatividad terapéutica de su modelo, en tanto que metodología explicativo-experiencial de fines eudaimónicos o sapienciales.

PALABRAS CLAVE: filosofía como terapia; estoicismo; Séneca; muerte; gestión del duelo.

Understanding of life and acceptance of death. The stoic management of grief on Seneca's Consolations

ABSTRACT: Philosophy has therapeutic potential since its Greek origins. Among all Hellenistic Schools, it could be said that the most concerned about human suffering was the Stoic one. This paper analyzes the Stoic management of the grief found on Seneca's *Consolations*, showing the therapeutic operativity of his proposal as explanatory-experiential methodology with eudemonic or sapiential goals.

KEY WORDS: Philosophy as therapy; Stoicism; Seneca; Death; Grief management.

INTRODUCCIÓN

Desde antaño, la filosofía ha sido consciente de su carácter sapiencial, buscando ser un saber de la vida, en el que comprensión de la realidad e inserción en ella fuesen de la mano. Durante siglos se ha preocupado por lograr que aquellos que se dedicaran a su estudio se convirtieran en sujetos más conscientes, lúcidos y, por qué no decirlo, felices. Es por esto que en el ámbito académico vivimos hoy una revalorización del pensamiento helenístico, dado su carácter eudaimónico; un marco de investigación tan prometedor como necesario¹. Siguiendo esta línea, nuestro artículo comprende la filosofía estoica como un pensamiento gestado en y para la vida, muy consciente de la problemática individual, para la que diseñó una compleja dinámica existencial. Encontraremos una prueba fehaciente de esto en las *Consolaciones* de Séneca. Por ello defenderemos que de su contenido es posible extraer un modelo de gestión estoica del duelo, basado en cuatro dimensiones concretas: comprensión de la experiencia del dolor, gestión de la cotidianidad del afligido, proactivación del doliente y aprehensión de una

¹ Autores como Pierre Hadot o Michel Foucault son figuras de referencia en el inicio de dichos estudios. En la actualidad, cabría destacar el trabajo de Martha Nussbaum al respecto (citados en la bibliografía).

reforma conceptual basada en la transformación del concepto de muerte y su consiguiente reconciliación con la vida; todos estos elementos serán expuestos a continuación.

La *consolación* es un género literario que infinidad de filósofos utilizaron en la antigüedad con el fin de lograr que la persona afligida, a quien dirigían el texto, obtuviese tanto la fortaleza como el conocimiento necesario para abandonar su estado de vulnerabilidad, mediante la activación de un proceso de responsabilización del propio sufrimiento iniciado con la lectura del escrito². Se trata del *lógos paramythetikós* griego, traducido por *consolatio* en su continuación romana; una práctica común en aquellas escuelas de origen helenístico que entendieron que la filosofía debía practicarse como un arte de vida, más que como una doctrina teórica³. Dotados de gran eclecticismo —pues a la hora de afrontar el dolor las pugnas académicas eran colocadas en un segundo plano—, estos textos dan testimonio de la preocupación filosófica que dichas escuelas tenían sobre la capacidad de reforma y transformación personal latente en cada individuo, así como de sus esfuerzos por ampliar y extender su gestión emocional y sapiencial. Desgraciadamente, son muy pocos los ejemplares que han sobrevivido al paso del tiempo⁴.

Tratados persuasivos, directos, a la altura del reto que enfrentan. Para el caso estoico que aquí nos ocupa, su composición «urbaniza» la, en ocasiones áspera, propuesta de la escuela. Frente a aquellos que acusan al estoicismo de negar las emociones, sus *consolaciones* ofrecen una clara refutación de dicha tesis ya que, si atendemos a la noción de imperturbabilidad, veremos que no invita a la anulación del sentimiento, sino de la pasión, que en sí misma refiere únicamente a emociones negativas, como veremos más adelante. Frente a aquellos que quieren ver en el carácter terapéutico de la filosofía una lucha contra la patología, cabe señalar que las pretensiones teóricas del presente artículo distan claramente del paradigma salud/enfermedad, ya que lo que se pretende es aportar a una comprensión del malestar humano filosóficamente independiente de etiquetas clínicas.

En lo que sigue, abordaremos los escritos consolatorios de Séneca desde una mirada existencial que entenderá la vida como un espacio de despliegue del sujeto, de expresión, experiencia y contacto comprensivo con la realidad. Veremos también cómo late aquí un concepto de felicidad como eudaimonía, es decir, como florecimiento o enriquecimiento del sujeto en tanto que desarrollo de su conciencia.

² Entre los filósofos que optaron por este género literario, destacan estoicos como Crisipo, Panecio, Cicerón o Séneca; epicúreos como Metrodoro, Filodemo o el propio Epicuro; cínicos como Diógenes, Bión y Teles e incluso platónicos, como Crantor de Solos (SÉNECA, Lucio Anneo, *Diálogos. Consolaciones a Marcia, a su madre Helvia y a Polibio. Apocolintosis*, Gredos, Madrid, 1996, 10-12).

³ Estoicos, epicúreos y cínicos, sobre todo.

⁴ Juan Mariné Isidro realiza una excelente presentación de los detalles históricos relativos a las *consolaciones* en la introducción al texto de Séneca (*Ibid.*, 14-18).

En este orden de ideas, nos proponemos un análisis de la concepción de la gestión estoica del duelo presente en las tres consolaciones de Séneca⁵; de la metodología explicativo-experiencial, de fines sapienciales, que es posible extraer y desarrollar a partir de ellas. Por tanto, no se encontrará aquí un análisis filológico o historiográfico de los textos⁶. Y es que, a pesar de las críticas que hacen hincapié en las intenciones personales de los textos de Séneca⁷, ello no niega la brillantez metodológica de su propuesta teórica, ni su potencial terapéutico. Nuestra exposición girará en torno a lo que entendemos son las cuatro dimensiones de esta terapéutica aplicada, a saber: la comprensión de la experiencia del dolor; las herramientas disponibles para la gestión de su cotidianidad, la proactivación del doliente y la reforma conceptual presente en la naturalización de la muerte⁸.

1. EXPERIENCIA DEL DOLOR

Nos situamos en un contexto luctuoso, en el que alguien ha perdido a un ser querido, en el que la tarea a llevar a cabo es la supresión del dolor del afligido —o al menos su disminución palpable— a través de un trabajo de reflexión y toma de conciencia. El estoicismo, al igual que otras filosofías coetáneas, mantuvo una clara distinción entre el concepto de dolor y el de sufrimiento. Según su doctrina, el dolor forma parte de la vida y, como tal, es inevitable. Sin embargo, no ocurre lo mismo con el sufrimiento, que es producido por la mala gestión del dolor. Padecemos dolor cuando transitamos el lado amargo de la vida, y sufrimos cuando, por no comprender y canalizar ese dolor, terminamos por anclarlo y reproducirlo: «(El dolor) produce una dentellada ineludible, un encogimiento de los más firmes espíritus. Pero lo que la imaginación le ha

⁵ *Consolación a Marcia, Consolación a Polibio y la Consolación a Helvia*, su madre, que a pesar de no tratar la muerte de un ser querido, posee diversas herramientas para la praxis del duelo.

⁶ Para conocer un buen estudio de la estructura de las consolaciones senequianas es de interés consultar las dos partes del artículo que Perfecto Cid de Luna dedica a esta cuestión (CID DE LUNA, P., «Materia y forma de la consolación senequiana I» en: *Cuadernos de Filología Clásica y Estudios Latinos*, 1998, 15, 231-245 y CID DE LUNA, P., «Materia y forma de la consolación senequiana II» en: *Cuadernos de Filología Clásica y Estudios Latinos*, 1999, 16, 107-140). Tampoco se dedicará un espacio a cuestiones más metodológicas terapéuticas, como los entresijos prácticos de la triangulación entre el filósofo, el afligido y el difunto, que necesitarían un texto diferenciado.

⁷ Por otra parte, acertadas (SÉNECA, L. A., *Diálogos. Consolaciones a Marcia, a su madre Helvia y a Polibio. Apocolocintosis*, Gredos, Madrid, 1996, 23-30).

⁸ Se trata de dimensiones interdependientes que se van incluyendo entre sí en un proceso de carácter complejo. Que la primera fase sea la comprensión de la experiencia del dolor; y la segunda su gestión en la praxis cotidiana, no implica que durante la segunda fase la primera no siga en activo. La comprensión, gestión, proactivación y reforma conceptual se van diluyendo en una misma experiencia de forma progresiva.

añadido es más de lo que la naturaleza ha ordenado» (*Marcia* 7,1). De ahí la importancia de que el afligido tome consciencia desde el primer momento de que podría estar en desconocimiento de algo, y que esa falta de comprensión le esté causando un mayor sufrimiento. Por lo tanto, conocer el funcionamiento del dolor es el inicio del proceso de cambio.

Quien se encuentra inmerso en el duelo por un ser querido corre el riesgo de imponer un sesgo pesimista en sus pensamientos. Centrarse en aquel que se fue, e imprimir la huella de la pérdida en cada recoveco de su vida, es una práctica habitual en esos momentos. De hecho, se trata de una obsesión que puede desembocar en situaciones altamente problemáticas, ya que el dolor y la añoranza desmedida, unidas a la proyección de la pérdida, pueden llevar al sujeto a un estado de negación de la vida y desafección respecto de sí mismo y su entorno⁹.

Por tan abrumadoras posibilidades, Séneca reconoce el peligro de intervenir al inicio del dolor; cuando este es más violento, por el riesgo de que aumente la profundidad de su incisión. Bien es cierto que nadie atiende a razones en pleno estallido del dolor, ya que no es momento para ello, pero tampoco disponemos de un criterio que, externamente, distinga cuándo alguien se encuentra digiriendo, asimilando y expresando su dolor, respecto del momento en que esa fase ha quedado atrás, y el dolor podría estar enquistándose y reproduciéndose de forma negativa, amparándose en él. Situación paradójica que exige de una actuación, aun a riesgo de empeorarla. Cuanto más tiempo se lleva fuera de la propia vida, más difícil es volver a ella¹⁰. Por ello, se pretende una adaptación al sujeto, así como un propiciamiento del *kairós*; el momento adecuado en el que el doliente es capaz de plantearse su situación, y es receptivo para ser acompañado en tal cuestionamiento, que será clave para el éxito del proceso.

¿Cómo se incita a la reflexión a alguien desolado? Invitándole a preguntarse por el sentido de su dolor, el acto más socrático y existencialista que se llevará a cabo en esta primera fase de comprensión de este fenómeno. Sí, el dolor se expresa, se le da salida, pero cuestionar su utilidad permitirá que el sujeto vuelva a percibirse como agente, y no como mero paciente o escaparate de su mundo interior¹¹. Poner límite al sufrimiento es ineludible, ya que aunque este tienda a extinguirse con el paso del tiempo, el ser humano posee mecanismos capaces de impermeabilizar el núcleo de su dolor respecto de aquellos elementos que podrían sanarlo, eternizándolo. Como decíamos, no se trata de no sentirlo, sino de aprender a soportarlo, experimentándolo en su justa medida. De igual manera, se trata de encontrar un término medio en el que la conciencia de la pérdida y la aflicción correspondiente cohabiten sin excesos ni defectos¹². La clave será experimentar el dolor real, sin aditivos cognitivos,

⁹ MARCIA 3,3; 5,4; 7,2; 16,8.

¹⁰ MARCIA 1,2; 1,6-9; 4,4; 8,2.

¹¹ POLIBIO 2,1; 4,1-2.

¹² Que recuerda a la *phrónēsis* aristotélica.

y para ello es necesaria una activación por parte del sujeto: no hay que esperar a que el sufrimiento nos abandone, hay que renunciar a él, protagonizar su superación¹³.

2. GESTIÓN DE LA COTIDIANIDAD

2.1. *Sobre el consuelo*

Séneca subraya la importancia de que el afligido no rechace el consuelo de los suyos. Nadie puede sufrir por él, pero compartir el dolor conlleva desahogo, más aún si se hace con aquellos que sufren de forma semejante por la misma pérdida. No obstante, el camino del doliente es solitario en sí mismo, ya que en definitiva se trata de una cuestión de convivencia personal con el dolor. Es una batalla diaria, que se conquista paso a paso.

En cuanto sea posible, el estoico recomienda retomar las tareas cotidianas. Cada rechazo de una actividad personal es un retroceso ante el influjo de la aflicción. El desánimo sólo se contrarresta con ánimo, y por eso la idea es que el individuo salga cuanto antes del estado de desolación inicial. Sin embargo, aquí encontramos un sutil matiz, una posibilidad de caer en cierta erraticidad en el intento de reconducción de la propia vida. El sujeto se verá inevitablemente tentado a sumergirse en pasatiempos, entretenerse con eventos y actividades superfluas que, lejos de ayudarlo a reorientarse hacia su presente, harán las veces de anestésico para la conciencia de su situación, envolviéndolo en un afán de novedades¹⁴ que no es más que una huida de apariencia terapéutica¹⁵: «Todas estas cosas son útiles por corto tiempo y no son remedios sino trabas para el dolor; por mi parte, yo prefiero darle fin a darle largas» (*Helvia* 17,2-3). El duelo estoico se basa en la promoción de la lucidez, de la presencia y aceptación de la situación actual. Por ello, la única vía para su superación será el análisis valiente de sus implicaciones, una tarea que debe ser prioritaria en tal estado.

2.2. *Sobre la aflicción y el llanto*

Fenomenológicamente, sabemos que el dolor emocional se experimenta como algo dañino, casi corpóreo, que sentimos brotar en nuestro interior, exigiendo salir. Una de esas «vías de expulsión» es el llanto. Es necesario llorar la herida, es sano dejarlo brotar, y problemático el reprimirlo. Sin embargo, en ocasiones este estado pierde su ocasionalidad, para asentarse; algo que no puede ser permitido. Cuando el llanto deja de ser la expresión de un dolor,

¹³ POLIBIO 17,2; 18,5; MARCIA 8,3.

¹⁴ Problematicidad latente en el fenómeno de la «avidez de novedades», estudiado por Martin Heidegger (HEIDEGGER, M., *Ser y Tiempo*, Trotta, Madrid, 2009 (1927), §36, 172-173).

¹⁵ POLIBIO 8,3-4; 17,6; 18,1; HELVIA 17,1-3.

para convertirse en una práctica de estancamiento en él, es prioritario que el sujeto reconozca su capacidad de intervención y transformación en tal estado. Que sea consciente de su papel activo en el propio llanto, de su consentimiento al mismo, y decida abandonarlo. El objetivo es transicionar de la desolación desmedida al desahogo ocasional y oportuno¹⁶. Pero, ¿cómo frenar un acto cuyos elementos fisiológicos parecen ser más potentes que los cognitivos o actitudinales? De nuevo, cuestionando su sentido.

Como expresión y gestión del dolor, el llanto es versátil y adaptativo, pero cuando se enquistaba, es preciso que el sujeto se sacuda a sí mismo —o se deje sacudir—, seque sus lágrimas y siga adelante. También es de utilidad preguntarse por el papel que desempeña el carácter social del llanto, como máxima expresión del dolor del afligido. Desde la antigüedad hasta nuestros días, se ha entendido que llorar mientras se vela al difunto es síntoma de amor por él, a pesar de que haya más formas de añoranza. En última instancia, no debemos olvidar una afirmación tan banal como cierta: el llanto no resucita¹⁷.

2.3. *La memoria del fallecido*

La presencia del que no está supone toda una contradicción experiencial. Recuerdos del que fue y ya no es, que pueden ser tan tristes como curativos, dependiendo de su gestión. De nuevo, la medida se propone como la recta vía media. Entre el olvido y la obsesión, Séneca nos invita a practicar la serena mención del difunto. Promover espacios en los que se hable de él, generando así atmósferas positivas, que den lugar a la situación buscada, el recuerdo feliz. Memorar momentos alegres, tratando de reproducir dicha alegría en el propio recuerdo¹⁸. También de transitar de la conciencia de lo arrebatado, al agradecimiento por lo obtenido. Igualmente reconocer que se gozó de su afecto, lo enriquecedor de su compañía, y llegar a disfrutar de ello, en presente, mientras que se actualiza y se hace vívido el contenido de su memoria. Séneca, haciendo gala del eclecticismo práctico de las *consolaciones*, y dejándose llevar por su cercanía a la teoría epicúrea¹⁹, afirma que no sólo lo presente es causa de placer, sino que el recuerdo también puede obrarlo²⁰.

Con la transición del recuerdo del ser querido como huella de lo perdido a su rememoración, en tanto que reconocimiento de lo obtenido de él, se abre un espacio para la actitud vitalista a la que tanto estudio y esfuerzo dedicaron los estoicos. Agradecer lo vivido, sin juzgar si fue breve o suficiente, valorando que, sencillamente, tuvo lugar. De esta forma, Séneca invita al doliente a medir la vida en base a su intensidad, no a su duración, dando las primeras pinceladas

¹⁶ POLIBIO 18,6; MARCIA 2,4; 6,2-3; 13,3.

¹⁷ POLIBIO 2,2; 4,1; MARCIA 6,2; HELVIA 6,3.

¹⁸ MARCIA 3,2; 5,3.

¹⁹ Muy presente en sus diálogos y más aún en sus epístolas, en las que las sentencias de Epicuro son utilizadas como conclusión de muchas lecciones.

²⁰ POLIBIO 10,1-4.

de la reforma conceptual en torno a la vida y la muerte sobre la que pivota la totalidad de su praxis de gestión del duelo: desde luego, una propuesta nada fácil a simple vista. Sin embargo, aunque exigente, esta metodología opera apoyándose en los propios procesos de gestión emocional del individuo, al invitarlo a apropiarse de su situación y respetar sus ritmos. No en vano suele decirse que «el tiempo todo lo cura»²¹.

3. PROACTIVACIÓN DEL DOLIENTE

3.1. *Praxis de la superación*

Afrontar el dolor constituye un esfuerzo diario, constante, que aunque respetuoso con la dinámica del sujeto, no puede permitirse dejar su trabajo a medias. Aprovechándose de su conocimiento y lenguaje médico, Séneca advierte de la necesidad de la amputación del dolor, ante el peligro de que su infección se extienda. Ello precisará la entrega del sujeto, ya que no hay cesión del dolor sin voluntad de mejora, un reto difícil de aceptar. Sin embargo, la senda estoica no espera milagros ni heroicidades, tan sólo reflexión y lucidez. La gestión estoica del duelo invita a un arbitraje constante de la cantidad de dolor que se está sufriendo, en base a un cálculo personal que analice cuánto impone la realidad, y cuánto crea el propio sujeto; una honestidad personal nada fácil de practicar²². De ahí el sentido del entrenamiento, de la repetición de lo aprendido en pro de su comprensión y profundización.

Es este un tratamiento analítico enfocado a acotar en primer lugar el objeto de la enfermedad, para posteriormente buscar la vía que haga efectiva su curación. Para ello, la primera pregunta que todo sujeto debe responder es «¿quieres vivir?», cuya respuesta iniciará una reflexión sobre la vida y su valor que ya no dejará de estar presente²³. Sin embargo, no querer morir y querer vivir son estados volicionales experiencialmente diferenciados. El paso de uno al otro se dará a través del análisis crítico del discurso, de la refutación de las creencias limitadoras que sumen al sujeto en tal estado. Indagar hasta llegar al objeto del dolor, la pérdida en sí, para constatar que el duelo es unidireccional: lloramos por quien ya no sufre²⁴. De nuevo, una afrenta a la pasividad del

²¹ MARCIA 8,2; 12,2; 24,1.

²² MARCIA 1,8; 4,1.

²³ El proceso continúa incluso en el caso de que la respuesta fuera negativa. El mero hecho de que alguien esté vivo afirma su aceptación y valoración, en cierta medida, de la vida. Algunos modelos terapéuticos actuales, como la Logoterapia, se han servido de preguntas tales como «¿y por qué no se suicida?» para sacudir e interrumpir el curso victimista y apático de ciertos discursos personales.

²⁴ Ningún ser querido querría vernos sufrir por su partida. Para aquellos que consideran que sí podría quererlo, Séneca advierte que, de ser así, supondría una muestra de su falta de bondad (POLIBIO 5,3).

afligido, la idea de que su sufrimiento podría ser egoísta, ya que llorar la pérdida es, literalmente, sufrir por dejar de recibir algo que antes recibíamos. No es esta una estrategia que busque culpabilizar, sino despertar en el que adolece la conciencia del agradecimiento²⁵. Lo ha perdido, sí, pero tuvo a su lado a alguien que le aportó, y eso debe estar muy presente.

Séneca establece una distinción clara entre permitirse estar afligido y obligarse a ello. La aflicción es natural, y que se espere que sea disuelta por el tiempo y la comprensión racional no implica que el objetivo sea evitarla, ya que lo que se busca es vivirla en su justa medida, sin alargarla, pero tampoco obviándola. No obstante, como los malos invitados, la aflicción tiende a quedarse, y su anquilosamiento en última instancia suele responder a la voluntad del sujeto, se lleve esto a cabo de forma consciente o no. Uno se obliga a estar afligido cuando mantiene a su alrededor todo cuanto le recuerda su pérdida, y rechaza lo que le podría sacar de su situación²⁶. De nuevo, se señala la necesidad de una renuncia al sufrimiento proferida en primera persona.

Las mismas acciones que pueden hacer que alguien se aferre al dolor son las que pueden liberarlo de él. No es el qué hace, sino el cómo lo hace, con qué predisposición o intención lo lleva a cabo. Un ejemplo de ello sería el conversar sobre el difunto, antes mencionado. Esta situación puede constituir tanto una autoimposición de la condición de víctima como un acto de afirmación de la vida a través del acto de honrar al que partió. Todo depende de la actitud de la que brote. Y es que la figura del otro, del que se acerca al afligido para consolarlo, es de vital importancia. Negarle su papel es en sí mismo un rechazo a salir de la situación de dolor, por lo que su mera presencia permite tanto el aprovechamiento de su ayuda como el conocimiento del grado de negación del sujeto.

A su vez, Séneca hace hincapié en el valor del otro como acicate de mejora, ya que quien se acerca al doliente puede estar necesitado de él. Claro ejemplo de ello es el de la viuda que ve en sus hijos seres indefensos, o el hermano mayor que debe inspirar entereza a sus hermanos menores: argumentos de entrega al otro más que suficientes para no dejarse llevar por la fuerza del dolor²⁷. Abrirse a los amigos; no rehuir —ni buscar en exceso— conversaciones acerca del difunto; recordar momentos felices o hacer felices ciertos recuerdos en retrospectiva; centrarse en lo recibido y no en lo perdido; ejercitarse en la templanza, etc. A juicio de Séneca, todos estos son consejos de práctica recomendada para situaciones de duelo²⁸.

Según el pensamiento estoico, una de las causas principales del sufrimiento en el duelo es la falta de preparación para la muerte. La terapéutica senequiana culmina con una comprensión de la vida que la afirma desde la omnipresencia

²⁵ MARCIA 12,2; 18,8; 19,4-5; POLIBIO 5,1; 9,1.

²⁶ MARCIA 8,3.

²⁷ POLIBIO 12,2.

²⁸ MARCIA 4,3; 7,2.

de la muerte, pero es en la gestión de la praxis cotidiana donde debe iniciarse tal reflexión²⁹. Se trata de una versión de la *praemeditatio malorum*, la previsión de los eventos negativos que pudieran acaecer, que en este caso se centra en uno cuya posibilidad es en sí misma necesidad: la muerte³⁰. Comprensión pragmática de la muerte, activa, que invita incluso a servirse de los rituales de enterramiento para protagonizar un acto performativo: enterrar al difunto, y colocar en su tumba el dolor por él, literalizando la metáfora del enterramiento, dando poder a su carga simbólica³¹. Se pretende así que el entierro suponga una llamada de atención hacia lo que aún se tiene, hacia las personas que le rodean y los innumerables bienes y placeres de los que disfruta, desde la aceptación de que ni son propios, ni debidos, y en cualquier momento podrían ser arrebatados, o más bien devueltos³². Para Séneca, vivir adecuadamente es afirmar la vida, tener plena consciencia de ella, de su dolor y su bondad, para abrazarla en su plenitud; porque para el estoicismo, la vida siempre merece la pena ser vivida³³.

3.2. *Empoderamiento del doliente*

¿Cómo movilizar a alguien abatido? ¿Cómo lograr que quien reniega de las condiciones de la vida, decida volver a involucrarse en ellas? Ese es el gran reto del acompañamiento en la gestión del duelo, lograr que los postulados teóricos se tornen teoréticos, es decir, que impliquen y conecten el pensamiento con la praxis más cercana. Para generar fuerza y voluntad de mejora en el doliente, Séneca no rebaja el reto, sino que eleva al sujeto a la altura necesaria, haciéndole ver que no tiene que prepararse, sino que tiene que desplegar la preparación que ya posee. Es así como las experiencias negativas pasadas del sujeto son utilizadas para su propia superación³⁴.

Lejos de abrir viejas heridas, lo que Séneca se propone es conectar con la parte del sujeto que logró superar antiguos trances, para traerla a presencia. No se remueve el dolor, se actualiza la experiencia de los obstáculos superados, haciendo emerger de ellos sólo la parte del individuo que sacó de sí mismo la fuerza suficiente para afrontar el dolor, con la intención de que se empodere otra vez: «He traído de nuevo al recuerdo desgracias pasadas y, para que te dieras cuenta de que también va a curarse el golpe de ahora, te he mostrado la cicatriz de una herida igual de profunda» (*Marcia* 1,5). También en los logros

²⁹ MARCIA 9,5.

³⁰ Práctica para cuyo desarrollo recomiendan el cultivo de estudios liberales, es decir, de la filosofía como arte de vida (HELVIA 17,4; POLIBIO 18,1).

³¹ MARCIA 3,2.

³² HELVIA 18,2; MARCIA 10,4; 18,8.

³³ La defensa estoica del suicidio, muy presente en el estoicismo romano —sobre todo en el pensamiento de Epicteto—, no supone sino un garante de las posibilidades de realización de la vida. Su perspectiva afirma que el sujeto es libre y dueño de sí incluso para poner fin a su vida, en caso de considerar que esta ya no cumple sus legítimas expectativas.

³⁴ HELVIA 2,1; 2,3-3,1; MARCIA 1,1-4.

se encuentra consuelo, en lo conseguido con esfuerzo, ya que es esa misma dedicación la que está siendo interpelada³⁵. Desde el suelo que configuran los trances superados y las metas alcanzadas, se invita al sujeto a ser consciente de la necesidad de estar a la altura de sí mismo.

Fortaleza de espíritu, no inventada sino experimentada con anterioridad, que debe hacer acto de presencia. La constante afirmación estoica de la vida exige de la aceptación de sus retos e infortunios, así como de la disposición de hacerles frente con templanza y serenidad. Voluntad de mejora, imprescindible para el proceso, que habrá que avivar, o despertar, para que el sujeto decida continuar con su vida, a pesar de todo lo negativo que pueda haber en ella. No ofrece Séneca una visión cosmética de la realidad, sino más bien ardua: «La vida está colmada y amenazada de diversos infortunios, de los que nadie alcanza una paz prolongada, apenas sí una tregua» (*Marcia* 16,5). Multitud de desgracias aguardan en cada esquina, una amplia diversidad de enfermedades, conflictos, miedos y rechazos que, además de duros, probablemente no serán justos ni merecidos. El estoicismo nos advierte no por derrotismo, sino todo lo contrario, para que no nos dejemos abatir por ellos y estemos preparados.

Aquí es donde toma sentido la metáfora del viajero, que en el caso de Séneca, se ejemplificará con el trayecto a Siracusa. Se trata de un ejercicio de visualización en el que el sujeto, caracterizado como un viajero, deberá detenerse y atisbar todos y cada uno de los infortunios que podrían acaecerle antes de iniciar la travesía. No para detener su marcha, sino para hacerla más lúcida. Tras ello, consciente de cuanto podría pasarle, el sujeto estará preparado para partir.

El viaje a Siracusa es el viaje de la vida, el constante tránsito a la muerte. Cientos, miles de inconvenientes que podrían ocurrir, cuya suma total jamás harán que el sujeto que afirma la vida decida no vivirla. Una aceptación de la realidad que conlleva la responsabilización de nuestra propia suerte, donde prepararse para lo peor es también hacerlo para lo mejor; una mirada prospectiva, que también se tornará retrospectiva. Al igual que al afligido se le recuerdan sus traumas pasados, para activar su fortaleza latente, también se le invita a contemplar los dones disfrutados, propiciando en él una experiencia de agradecimiento. Es en los momentos difíciles en los que más necesaria es una actitud ecuánime y firme, que reconozca cuánto le ha dado la vida, y muestre su disposición a devolver cuanto ella le solicite. Incluso la propia vida, de buena gana, ya que esta nunca le perteneció³⁶.

Esta es una de las reconceptualizaciones estoicas, la reinterpretación de lo arrebatado como devuelto, de lo sufrido como oportunidad de entrenamiento y lo disfrutado como regalo de la vida. Perspectivización del dolor que hace entender al sujeto que superarlo es en gran medida cambiar su comprensión

³⁵ POLIBIO 11,6.

³⁶ MARCIA 5,5; 10,2-11,2; 16,8; 17,2-6; HELVIA 5,2-3.

del mismo. Es la práctica existencial de la teoría de la interpretación estoica, tendente a la percepción de la neutralidad de todo evento, la *phantasia katalēptiké* o imagen adecuada, que también tiene su función en la motivación del afligido. No hay evento que escape a la reformulación del juicio que lo percibe, igual que no hay juicio negativo que no pueda tornarse positivo, por ser ajeno al hecho que trata de juzgar. Todo valor es añadido al ser reconocido, y siempre hay un lado bueno esperando ser captado³⁷. Este es uno de los estadios al que la gestión estoica del duelo se enfoca, el momento en el que el aferramiento al dolor pierde intensidad, y el sujeto muestra una disposición a reconocer su propia suerte; una comprensión personal que será reforzada teóricamente. Al doliente hay que hacerle sentir la verdad de la propuesta estoica, de la afirmación de que son nuestras ideas, nuestros juicios sobre los hechos, y no los hechos mismos, los que nos atormentan³⁸.

El modelo sapiencial estoico se encamina hacia la *ataraxia*, la tranquilidad o serenidad de ánimo, que como ya se ha apuntado no es la ausencia de toda emoción, sino de las pasiones, es decir, de emociones negativas. Negativas no por su carga dolorosa, sino por su total carencia de vitalidad, de empuje para el proyecto eudaimónico del sujeto, de su realización personal y existencial. A pesar de la rudeza del primer estoicismo, su periodo romano o tardío se sirve de siglos de crítica interna y contacto interescolar para complejizar su propuesta, adaptándola al sujeto real³⁹.

La *ataraxia*, propia del sabio estoico, se presenta ahora como un ideal regulativo, un culmen teórico y experiencial difícilmente alcanzable para el hombre, pero en cuya consecución todos los estudiosos de la doctrina verán fortalecida su proactividad, en su paulatino acercamiento al ideal estoico. Y es que incluso Séneca reconoce que hasta el sabio no puede evitar turbarse, y sufre en ocasiones⁴⁰. Lejos de la *apatía* de la que se ha acusado al modelo estoico, su gestión del duelo pretende una reducción racional del sufrimiento, desde la comprensión de los límites de la emocionalidad humana.

Para el estoicismo, la virtud está al alcance de todo aquel que quiera transformarse a través del estudio de sí y de la realidad. Esta tesis se fundamenta en la idea de que la naturaleza da al hombre cuanto necesita para sobrevivir, y que posee en sí mismo todo lo que requiere para ser feliz; por ende, su fracaso en la consecución de la felicidad se debe a extravíos propios, no ajenos. Por eso, toda su terapéutica se centrará en el despertar de la conciencia de que, a pesar de todos los pesares, la vida merece ser vivida⁴¹. Es este el *amor fati* estoico, la

³⁷ MARCIA 16,6.

³⁸ POLIBIO 18,3; MARCIA 19,1.

³⁹ Sujeto real, no idealizado, del periodo romano. Discernir la adaptabilidad de la propuesta estoica al sujeto contemporáneo forma parte de la investigación doctoral en la que me hallo inmerso. No obstante, tanto este artículo como el proyecto en el que se inserta parten de la tesis de que entre ambos hay muchos puntos en común.

⁴⁰ POLIBIO 18,5-6.

⁴¹ POLIBIO 17,2; HELVIA 5,1; 8,5; MARCIA 18,8.

afirmación de la vida más allá del sufrimiento que en ella reside, el disfrute de la existencia por el mero hecho de existir⁴².

3.3. Exempla *motivacionales*

El uso de los *exempla*, la inspiración mediante la apelación a personalidades destacadas, es un recurso habitual en la literatura ética helenística⁴³. Si la virtud está al alcance de todos, cualquier persona será capaz de llegar, si se lo propone, hasta las más altas cotas del ser humano. De ahí el interés de acudir a las biografías de algunos personajes, para encontrar en ellos la fuerza que los llevó a superar sus obstáculos, lo que hará posible emularlos en la propia vida. Cerciorarse de que si otros lo hicieron, cualquiera puede. Sin embargo, no todos los *exempla* son positivos. En algunos, el aprendizaje radica justamente en no seguir sus pasos, y son usados como aviso del nivel de degradación al que es capaz de llegar el ser humano. *Exempla* inspiradores como el del perfecto luto de Livia por la muerte de su hijo Druso⁴⁴ o el de Julia Augusta, por su capacidad para dejarse ayudar por la reflexión filosófica de Areo⁴⁵, son relatos de superación cuya narración pretende la activación del oyente, instruyéndolo con ejemplos de buenas y malas praxis vitales.

4. APREHENSIÓN DE LA REFORMA CONCEPTUAL

4.1. Transformación de la noción de muerte y reconciliación con la vida

Vida y muerte son dos caras de un mismo objeto, la existencia. El propósito de las enseñanzas estoicas es aprovechar la singularidad de la existencia humana, la capacidad que tiene cada ser de preguntarse por sí mismo y comprender su realidad, para sincronizar al sujeto en una relación serena con la vida. Que

⁴² Que tanto inspiró a Friedrich Nietzsche. En NIETZSCHE, F., *La gaya ciencia*, Akal, Madrid, 1988 (1882), §276.

⁴³ En las *Consolaciones* encontramos *exempla* sobre el perfecto duelo, como serían los de Lucio Sila (MARCIA 12,6), Pulvilo (MARCIA 13,1-2), Paulo (MARCIA 13,3), Lucio Bíbulo (MARCIA 14,1-2), Gayo César (MARCIA 14,3), Augusto (MARCIA 15,2), Tiberio César (MARCIA 15,3), Lucrecia y Clelia (MARCIA 16,2-3), Cornelia, madre de los Gracos y Cornelia esposa de Livio Druso (MARCIA 16,3-5), Marcia (MARCIA 20,4); así como del duelo a evitar, como el de Gayo César (POLIBIO 17,3-6) o el de Octavia por la pérdida de su hijo Marcelo (MARCIA 2,3-5). Otros, sobre lo afortunado de una muerte a tiempo, como los de Pompeyo (MARCIA 20,4), Marco Cicerón (MARCIA 20,5), Marco Catón (MARCIA 20,6). También encontramos *exempla* de superación de desgracias, como los de Escipión el Africano, Escipión Emiliano, los Lúculos y Pompeyos, Augusto, Tiberio César o Marco Antonio (POLIBIO 14,4-16,2). Una mención anecdótica merecerían las «odas» a la grandeza del César, que Séneca utilizó para apelar a su bondad y lograr la suspensión de su exilio en Córcega (POLIBIO 7,2-8,3; 12,3-14,3), más interesadas que filosóficas o terapéuticas.

⁴⁴ MARCIA 3,1-2.

⁴⁵ MARCIA 4,2.

entienda que obedece unas leyes a las que nada en el universo escapa, y que jamás fallan. Que la finitud, que tanto dolor le causa, está presente en todos y cada uno de los objetos de la existencia, que en sí misma también se conflagrará en una *ekpýrosis* apocalíptica⁴⁶. Nadie vivió más o menos de lo que necesitó, nada escapa a la muerte, y a nada ni nadie se le oculta esta verdad. Venimos al mundo con una garantía de fallecimiento, condenados a morir. Esta es una de las paradojas de la enseñanza estoica, el tratar de motivar con tan dura representación. La tesis que posibilita su convencimiento es que estas son las reglas de un juego que nos conviene jugar; ya que nos brindará multitud de placeres y alegrías si sabemos reconocerlas. Que no hay auténtica felicidad sin un conocimiento lúcido y una aceptación sincera de la realidad⁴⁷.

Como sabemos, comprender algo y ser capaz de practicarlo, son cosas distintas. Séneca no lo ignora. Su reconocimiento de la inevitabilidad del dolor, del llanto, de lo abrumador de la pérdida de un ser querido no supone una refutación de su propuesta, sino una adecuación de la misma a la realidad cotidiana. Entre la categoría del necio, el ignorante que desconoce el tamaño de su ignorancia, y la del sabio, la alcanzada por aquellos que supuestamente lograron una aceptación total y ecuánime de la realidad, culminando así su proyecto eudaimónico, se encuentra la del sujeto proactivo. Proactivo se considera Séneca, y a la proactividad invita a sus lectores, a la conciencia de su capacidad de mejora y a la responsabilización existencial respecto de sí mismos; constante, pero siempre imperfecta. De ahí la resistencia a ceder ante ciertas conclusiones, a pesar del reconocimiento de su verdad. Entre ellas, sin duda, estará la conciencia de que no se nos arrebata nada, pues el fallecido, cuando estuvo en vida, jamás nos perteneció. Es el apego, y no el amor, el que crea un sufrimiento desmedido a partir del dolor natural. Es la falta de aceptación de que lo que la naturaleza da, también lo quita, y que lo que hemos presenciado no es más que el reflejo de nuestro propio destino, en otro individuo.

Ahí radica la necesidad de esta toma de conciencia. La gestión estoica del duelo no es sólo un modelo de superación de la aflicción por la muerte de un ser querido, sino que también es una propuesta de terapéutica personal, que busca preparar al sujeto para su propia muerte, hacerle ahondar en su autoconocimiento, en la vulnerabilidad de su mortalidad, para que se aplique al ejercicio de su existencia, al despliegue de sí mismo en ella: «A cada uno se le ha otorgado una distinta capacidad para vivir. Nadie muere demasiado pronto, porque no iba a vivir más de lo que vivió» (*Marcia* 21,4). Sin embargo, tampoco su muerte estaba predestinada⁴⁸, luego es correcta, adecuada, al margen de su contingencia. No hay pronto ni tarde para la muerte, la brevedad de la vida no

⁴⁶ MARCIA 18,2-8; HELVIA 6,8; 20,2; POLIBIO 1,1-3; 16,5.

⁴⁷ MARCIA 10,4; 21,5; POLIBIO 10,1-5; 11,1.

⁴⁸ El papel de la providencia en la ética estoica no es necesariamente causal. Filósofos como Marco Aurelio (*Meditaciones* IV,3,5; IX,28,3; XII,14,4) o el propio Séneca (*Lucilio* 16,4) han señalado que la propuesta estoica sería más válida y necesaria si cabe en el caso de que la providencia fuera inexistente, o ajena y previa al azar de los átomos, como señaló Epicuro.

es un error en ella, tan sólo una condición. De la vida no importa la duración, sino su intensidad⁴⁹.

Séneca alude en ocasiones al pensamiento de Sileno, que afirmaba que lo mejor era no nacer, y una vez nacido, perecer lo antes posible; pero lo hacía solo para calmar al afligido. Y es que su praxis del duelo también permite reconocer lo positivo que hay en el fin de la propia vida. Esto se da cuando se dedica un espacio para reflexionar sobre cuánto dolor podría haberse encontrado en el futuro el fallecido, visualizando en un experimento mental todo lo que ya no sufrirá⁵⁰. En ocasiones, el ejercicio de Séneca acudirá al uso de *exempla*, para ilustrar la idoneidad de una muerte a tiempo, que protege al difunto tanto de males externos, como traiciones o agresiones, como internos, ya sean enfermedades o la simple corrupción del alma por su debilidad inherente⁵¹. Se pretende que el doliente llegue a ver la muerte del fallecido como un alivio, que muestra que ya no hay motivo para temer por él, ya que la muerte no solo quita, sino que también protege.

La muerte libera, acaba con los males humanos, calma el dolor y protege al difunto... Todos argumentos para liberar al sujeto del temor a ella, pero no para volverlo contra la vida. Aceptar el suicidio no es invitar a consumarlo, ni celebrar la muerte es condenar la vida. Que la vida sea una preparación para la muerte no hace de ella una espera temerosa, sino un constante despliegue eudaimónico. Prepararse para la muerte es llegar a ella pleno, firme, presentando una biografía sin arrepentimientos, consciente de su trayecto y, sobre todo, dispuesto a devolver todo cuanto le ha sido prestado, agradeciendo lo vivido. Estar preparado para la muerte es para el estoicismo un culmen moral y personal⁵², el síntoma de la perfección ética, del no necesitar vivir más, pues se ha comprendido que lo que alcanza su culminación está cerca de su fin, aceptando así su puesto en el cosmos. Sólo así, desde el profundo amor por la vida, desde la comprensión y aceptación de sus leyes, es posible el estado de felicidad previo a la muerte, reservado para cualquiera capaz de aceptar el reto estoico⁵³.

CONCLUSIÓN

Como hemos visto, las *consolaciones* de Séneca contienen una propedéutica especializada en el tratamiento del dolor propio de quien ha perdido un ser querido. Su concepción del duelo nos ofrece tanto un marco explicativo de su estructura y génesis, como una metodología de acompañamiento a través de sus

⁴⁹ MARCIA 21,2-6.

⁵⁰ MARCIA 22,3; POLIBIO 9,4.

⁵¹ MARCIA 20,4-6; 22,1-3.

⁵² Una «apoteosis», en palabras de Salvador Delgado Antolín (DELGADO ANTOLÍN, S., «Séneca: Apoteosis de la perfección y la muerte» en: THÉMATA, 7, 1990, 15).

⁵³ MARCIA 23,2; POLIBIO 9,9.

diferentes estadios. Más allá de eso, el objetivo de la gestión estoica del duelo es que el doliente no sólo se recupere, sino que también cambie su perspectiva y actitud ante la vida, de manera que pueda protagonizar un cuidado de sí más lúcido, responsable y feliz. Porque para el pensamiento estoico no hay verdadera superación del duelo, sin la adecuada aceptación y preparación para la propia muerte.

BIBLIOGRAFÍA

- Cid de Luna, P. (1998). «Materia y forma de la consolación senequiana I» en: *Cuadernos de Filología Clásica y Estudios Latinos*, 15, 231-245.
- Cid de Luna, P. (1999). «Materia y forma de la consolación senequiana II» en: *Cuadernos de Filología Clásica y Estudios Latinos*, 16, 107-140.
- Delgado Antolín, S. (1990). «Séneca: Apoteosis de la perfección y la muerte» en: *Thémata*, 7, 51-65.
- Epicteto (1983). *Disertaciones por Arriano*. Madrid: Gredos.
- Foucault, M. (2012). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós, (1981).
- Foucault, M. (1994). *Hermenéutica del sujeto*. Madrid: Endymion, (1982).
- Hadot, P. (1998). *¿Qué es la filosofía antigua?*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Hadot, P. y Davidson, A.I. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid: Si-ruela, Vol. 50.
- Hadot, P. (2009). *La filosofía como forma de vida*. Barcelona: Alpha Decay.
- Hadot, P. (2013). *La ciudadela interior: Introducción a las «Meditaciones» de Marco Aurelio*. Barcelona: Alpha Decay, Vol. 20.
- Heidegger, M. (2009). *Ser y Tiempo*. Madrid: Trotta, (1927).
- Marco Aurelio (1983). *Meditaciones*. Madrid: Gredos.
- Nietzsche, F. (1988). *La gaya ciencia*. Madrid: Akal, (1882).
- Nussbaum, M. (2003). *La terapia del deseo: Teoría y práctica en la ética helenística*. Barcelona: Paidós.
- Séneca, L. A. (1996). *Diálogos. Consolaciones a Marcia, a su madre Helvia y a Polibio. Apocolocintosis*. Madrid: Gredos.

Universidad de Granada
thelosconsulta@gmail.com

OMAR LINARES HUERTAS

[Artículo aprobado para publicación en diciembre de 2016]⁵⁴

⁵⁴ Revisado con posterioridad para la edición.