

FRANCISCO ARENAS DOLZ
*Universitat de València*¹

Séneca: de la filosofía práctica a la literatura de autoayuda

Seneca: from practical philosophy to self-help literature

Recibido: 10/1/25. Aceptado: 23/4/25

Resumen: Tomando como punto de partida la presencia de Séneca en la filosofía de la vida, en este artículo se explora de manera panorámica su incorporación crítica en la fenomenología como filosofía práctica, su influencia como arte de vivir en el desarrollo de la filosofía como forma de vida y en la estética de la existencia y su impulso en el estoicismo moderno, entre la práctica filosófica y la literatura de autoayuda, mostrando cómo se ha producido la transformación de la filosofía estoica y en qué medida, a pesar de que sus preocupaciones eran muy diferentes de las nuestras, el pensamiento de Séneca sigue vivo hoy.

Abstract: Taking as a starting point Seneca's presence in the philosophy of life, this article explores in a panoramic way his critical incorporation into phenomenology as a practical philosophy, his influence as an art of living on the development of philosophy as a way of life and on the aesthetics of existence and his impulse in modern Stoicism, between philosophical practice and self-help literature, showing how the transformation of Stoic philosophy has taken place and to what extent, despite the fact that his concerns were being very different from ours, Seneca's thought remains alive today.

¹ La publicación es parte del proyecto PID2022-139000OB-C21, financiado por MCIU/AEI/10.13039/501100011033/FEDER, UE. Para las citas de los *Diálogos* se empleará la traducción de Juan Mariné, para *Sobre la clemencia* la de Carmen Codoñer, para *Sobre los beneficios* la de Lorenzo Riber, para las *Epístolas morales a Lucilio* la de Ismael Roca, para las *Cuestiones naturales* la de José-Román Bravo y para las *Tragedias* la de Jesús Luque; en todos estos casos se usarán las abreviaturas del *Index del Thesaurus Linguae Latinae*.

Palabras clave: Séneca, filosofía práctica, arte de vivir, filosofía como forma de vida, práctica filosófica.

Keywords: Seneca, practical philosophy, art of living, philosophy as a way of life, philosophical practice.

I. INTRODUCCIÓN

EN SUS *Lecciones sobre la historia de la filosofía* (1830), G. W. F. Hegel señala que el defecto básico de la filosofía romana, que consiste en la pérdida de “todo su interés especulativo para convertirse en una doctrina más bien retórica y parenética, que no hay por qué incluir en la historia de la filosofía” (HEGEL 1995, II 345), se manifiesta en las obras de Séneca, “pensador estoico determinado y limitado” (HEGEL 1995, II 397). Escribe Hegel: “Hay que reconocer el talento de Séneca, pero sin perder de vista tampoco que con ello no basta” (HEGEL 1995, II 364). Y agrega: “En el propio Séneca encontramos más lastre y hojarasca de reflexiones morales que verdadera solidez” (HEGEL 1995, II 372). En cambio, desde la filosofía de la vida, en varios pasajes de *El mundo como voluntad y representación* (1819) Arthur Schopenhauer presenta una valoración positiva del pensamiento estoico (SCHOPENHAUER 2009, I 135-43, II 185-97). También Friedrich Nietzsche en *Humano, demasiado humano* (1878) (NIETZSCHE 2014, 193, MA-282) encuadra a Séneca entre los grandes moralistas, junto a Epicteto, Plutarco y Pascal, a pesar de criticarlo tanto en el poema 34 del prólogo en verso a *La gaya ciencia* (1882), por el estilo retórico y el contenido filosófico de su obra (NIETZSCHE 2014, 730, FW-Vorspiel-34), como en dos anotaciones de 1884 (NIETZSCHE 2010, 514, NF-1884,25[347], 614, NF-1884,26[452]). Así, Nietzsche caracteriza a Séneca como “el torero de la virtud” en *El crepúsculo de los ídolos* (1889) y lo incluye entre los hombres que, como Rousseau, Kant o Mill, le resultan insoportables (NIETZSCHE 2016, 654, GD-Streifzuege-1). Por contra, Wilhelm Dilthey en *Hombre y mundo en los siglos XVI y XVII* (1914) destaca que Séneca define la filosofía “como la teoría y el arte de la justa conducta de la vida. Con este tenemos que la filosofía es un temple vital y no pura teoría y por eso se emplea con gusto la expresión ‘sabiduría’” (DILTHEY 2015, VIII 168).

El auge del estoicismo hoy no es ninguna novedad. En el mundo romano adquirió un éxito extraordinario, en línea con las antiguas virtudes romanas. Séneca vislumbró en esta escuela una salida práctica a la decadencia de su tiempo, convencido de que la virtud y la sabiduría pueden orientarnos en la vida. En

sus *Epístolas morales a Lucilio* se presenta no como simple seguidor, sino como continuador del estoicismo: “el procedimiento usual en el senado [...] debe aplicarse también a la filosofía: cuando uno ha expuesto la opinión que a mí me agrada en parte, le ruego que divida su propuesta y me adhiero a la parte que yo apruebo” (*epist.* 21.9), convencido de que “el único estudio verdaderamente liberal es el que hace al hombre libre, como es el de la sabiduría” (*epist.* 88.2). Sin embargo, aunque todos buscamos la felicidad, pasamos la vida siendo infelices (*epist.* 44.7). Ante este escenario, Séneca le aconseja a Lucilio: “Recógete en tu interior cuanto te sea posible; trata con los que han de hacerte mejor; acoge a aquellos que tú puedes mejorar” (*epist.* 7.8). Para ser libre primero hay que serlo interiormente: “en primer lugar, me examino a mí mismo, luego a este mundo” (*epist.* 65.15). La interioridad es una posesión: “Obra así, querido Lucilio: reivindica para ti la posesión de ti mismo” (*epist.* 1.1); “ve adelante y antes de nada cuida de estar en consonancia contigo” (*epist.* 35.4).

De una u otra forma esta tradición, que destaca la importancia de la vida filosófica, ha despertado interés desde entonces, tanto en el neoestoicismo de los siglos XVI-XVIII como en el asesoramiento contemporáneo, adaptándose a las diferentes épocas. Las *Epístolas* de Séneca son “un instrumento de educación filosófica y de autoeducación” (ALBRECHT 2019, 19), con el propósito de mejorar la vida para alcanzar la felicidad. La práctica de la filosofía es la guía para la felicidad, pues “configura y modela el espíritu, ordena la vida, rige las acciones, muestra lo que se debe hacer y lo que se debe omitir, se sienta en el timón y a través de los peligros dirige el rumbo de los que vacilan” (*epist.* 16.1). La actualidad del estoicismo, y de Séneca en particular, radica en su motivación eminentemente ética y en la interpelación a elevar la mente humana buscando las razones de lo que hacemos. En este artículo se reflexionará sobre la presencia de Séneca en diferentes tradiciones y movimientos filosóficos contemporáneos, mostrando cómo ha sido interpretado y, a pesar de simplificaciones y distorsiones, en qué medida sigue vigente.

2. ¿CIENCIA ESTIMATIVA O FILOSOFÍA CONSOLATORIA? SÉNECA Y LA FILOSOFÍA PRÁCTICA

A comienzos del siglo XX se produce una reapropiación crítica del estoicismo en la fenomenología. A pesar de sus similitudes, la relación de la fenomenología con el estoicismo, y con Séneca en particular, es controvertida, como ha mostrado Noé Expósito (2024) en un trabajo del que tomo algunos textos que comentaré a continuación. Por ejemplo, Edmund Husserl asume los prejuicios de Fichte sobre el estoicismo en “El ideal de humanidad de Fichte

te”, tres conferencias impartidas en 1917-1918 en la Universidad de Friburgo: “libertad de la apatía estoica es aún una libertad vacía; el amor que mueve al estoico carece de toda positividad, es el amor meramente formal a la libertad como tal, le falta, por tanto, el *contenido*”, de modo que “en todo esto somos todavía egoístas, incluso en el estadio de la rectitud y engrheimiento morales del sabio estoico” (HUSSERL 2019, 348-9). Además, “también la manera religiosa de ver el mundo que resulta del punto de vista estoico y que tenía, consecuentemente, que identificar a Dios con el orden moral del mundo [...], es sin duda imperfecta, valiosa a lo sumo como estación de paso para la ascensión a la cima de la verdadera religión” (HUSSERL 2019, 348, cf. EXPÓSITO 2024, 53-4). Un prejuicio similar se encuentra en Max Scheler, quien en su *Ética* (1913) había escrito: “La gran innovación de la doctrina cristiana de la vida fue que no consideró como buena la apatía, es decir, el embotamiento para el sentimiento sensible, tal como lo habían hecho la *Stoa* y los antiguos escépticos, sino que, por el contrario, marcó un camino por el que se podía sufrir el dolor y el infortunio sin dejar por ello de ser *dichoso*. La *Ética* antigua conocía únicamente el método del *embotamiento* o el de la *transformación deliberada* de la pena en el *juicio* de la ‘razón’ (el dicho estoico: ‘el dolor no es un mal’), lo que equivale a una suerte de *ilusionismo* y de autosugestión frente a los dolores y las penas de la vida” (SCHELER 2001, 467). También Martin Heidegger, en el § 42 de *El ser y el tiempo* (1927), tras presentar la fábula transmitida por Higino, “testimonio preontológico” de la génesis del “ser ahí” como cuidado (*Sorge*), “cuya fuerza demostrativa es, ciertamente, *solo histórica*” (HEIDEGGER 1998, 217), traduce un pasaje de Séneca (*epist.* 124.14) para explicar el significado óntico del cuidado (*cura*): “Entre las cuatro naturalezas existentes (árbol, animal, hombre, Dios) se diferencian las dos últimas, únicas dotadas de razón, en que Dios es inmortal, el hombre mortal. En ellas realiza acabadamente el bien del uno, de Dios, su naturaleza, en el otro, en el hombre, la *cura*: *unius bonum natura perficit, dei scilicet, alterius cura, hominis*” (HEIDEGGER 1998, 219). Y añade: “La *perfectio* del hombre, el llegar a ser lo que puede ser en su ser libre para sus más peculiares posibilidades (en la ‘proyección’), es una ‘obra’ de la ‘cura’” (HEIDEGGER 1998, 219). Con razón Expósito (2024, 55-6) critica el prejuicio metodológico de Heidegger, por relegar la noción latina de *cura* a su dimensión óntica y negarle la radicalidad filosófica que alcanzaría en el nivel ontológico.

A pesar de esta reducción del estoicismo a un formalismo egoísta, según los principales representantes de la fenomenología, ambas son filosofías prácticas pensadas para la vida. El objetivismo de la ciencia moderna había despojado a la filosofía de todo significado universal, haciéndonos perder la conciencia de nuestra relación con la razón. Frente a ello, la fenomenología se

propone describir cómo los fenómenos aparecen en la conciencia y, puesto que toda conciencia es intencional, resaltar la importancia de la experiencia en la construcción de los valores, reivindicando una orientación práctica, y no meramente teórica, hacia las cosas del mundo, ligada a la naturaleza racional de la vida humana, para comprender su significado. De igual manera, para Séneca la filosofía no tiene un carácter abstracto o especulativo, pese a que los filósofos “se ocuparon de las distinciones de sílabas y de las propiedades de las preposiciones y conjunciones y rivalizaron con los gramáticos, con los geómetras” (*epist.* 88.42), sino ético y práctico: “una sola cosa perfecciona al espíritu, la inmutable ciencia del bien y del mal, y ningún otro arte investiga sobre el bien y el mal” (*epist.* 88.28). Según Séneca, “no existe filosofía sin virtud, ni virtud sin filosofía” (*epist.* 89.8). El fin de nuestra vida es la felicidad, que consiste en actuar de acuerdo con la virtud. La virtud está en el interior de uno mismo: “el valor de toda virtud radica en ella misma, ya que no se practica en orden al premio: la recompensa de la acción virtuosa es haberla realizado” (*epist.* 81.19); “te equivocas cuando me preguntas qué es aquello por cuya causa pretendo la virtud; pues quieres descubrir algo por encima de lo más alto. ¿Me preguntas qué pretendo de la virtud? A ella misma. Pues no posee nada mejor, es ella misma la recompensa por ella” (*dial.* 7 [= *vit. beat.*].9.4). Aunque se distinguen cuatro virtudes: templanza, fortaleza, prudencia, justicia (*epist.* 120.11), la sabiduría es la virtud principal (*epist.* 16.1). La virtud es única y perfecta: “La razón es igual a la razón, como la rectitud a lo recto; luego la virtud a la virtud, dado que esta no es otra cosa que la recta razón” (*epist.* 66.32), pero presenta aspectos diferentes en cada contexto. El sumo bien, la meta de nuestra vida, el fin que la orienta, es “un alma libre” (*epist.* 124.12) o la “razón perfecta” (*epist.* 92.2, 124.23) y el alma, “si utiliza sus propias fuerzas y avanza por el espacio que le corresponde, se esfuerza en llegar a la cumbre por el camino adecuado” (*epist.* 92.30). Para Séneca su propia naturaleza impulsa al ser humano a lo que le es propio, la razón. A este proceso los estoicos lo llamaron οἰκείωσις (*conciliatio*) (*epist.* 121). Los actos virtuosos provienen del uso de la razón. No obstante, la virtud, que es fruto de un alma que sigue la razón y no se esclaviza a nada (*epist.* 51.9), exige un gran esfuerzo: “hay que aprender la manera de vivir durante toda la vida [...] La virtud no te caerá de las alturas” (*epist.* 76.3-6). El alma humana, para los estoicos, se compone exclusivamente de la razón. Los seres humanos somos criaturas racionales, dotadas por naturaleza para responder a lo que percibimos como bueno o malo.

En diálogo con Séneca, José Ortega y Gasset elabora una axiología, estimativa o fenomenología de los valores que pretende superar el subjetivismo relativista desde una razón cordial. En una nota a pie de página de su *Discurso para la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas* (1918), Ortega señala que

entiende por estimativa precisamente “un sistema de la ‘razón’ cordial” (ORTEGA Y GASSET 2007, VII 709), tema que desarrollará en *Introducción a una estimativa. ¿Qué son los valores?* (1923) (ORTEGA Y GASSET 2008, III 531-49). En otra nota a pie de página subraya: “No carece de fundamento histórico el haber yo dado la preferencia para expresar estos problemas a las palabras ‘estimativa’ y ‘estimar’. Por ventura, la última vez que aparece en el pasado filosófico la clara intención de sistematizar los valores, bien que en su forma de ‘bienes’ como labor previa toda ética, es en una carta de Séneca. Nuestro español-romano expone a Lucilio (Epístola 89) las varias divisiones que se habían hecho de la filosofía. Entre ellas parece *acostarse* mejor Séneca a la que atribuye el estoico Aristón de Chios” (ORTEGA Y GASSET 2007, VII 737, cf. EXPÓSITO 2024, 58-9). Aristón consideró que “la parte natural y la lógica no solo eran superfluas, sino además nocivas” y redujo la moral a su parte dogmática, es decir, a los principios (*decreta*), suprimiendo “el apartado que trata de los consejos prácticos” (*epist.* 89.13) o preceptos (*praecepta*), por su ineficacia. Al igual que Aristón, Séneca reconoce la importancia de los principios, tal como parece indicar Ortega, que reproduce en esa misma nota a pie de página, en latín, el pasaje donde Séneca distingue las tres partes de la moral: “la primera consiste en la investigación destinada a asignar a cada uno lo suyo y valorar cada cosa en su justo precio [...]; la segunda se ocupa del ímpetu del alma; la tercera, de las acciones” (*epist.* 89.14). Ortega se apoya en Séneca para recuperar “el problema objetivo de los bienes” y presentar la “estimativa como ciencia de lo objetivo en el valor” (ORTEGA Y GASSET 2007, VII 737). Sin embargo, Séneca, a diferencia de Aristón, considera esencial movilizar también, en circunstancias concretas de la vida, los preceptos, en forma de máximas o en forma poética. Cuando Ortega, en 1923, en otra nota a pie de página de “Para una topografía de la soberbia española (Breve análisis de una pasión)”, incluido en *Goethe desde dentro* (1932), advierte que: “Llamo ‘estimativo’ a todo lo que se refiere a los valores y a la valoración. Con ello reanudo una excelente tradición que inicia nuestro Séneca y siguen los ‘estoicos’ del siglo xvi” (ORTEGA Y GASSET 2006, V 176), parece estar reconociendo la importancia del estoicismo para recuperar valores objetivos, exigibles a todo ser racional y necesarios para garantizar una vida digna, en un periodo marcado por las guerras de religión y la intolerancia o por el nihilismo y el fanatismo de su tiempo. Además, en continuidad con Séneca, la estimativa o “ciencia general del valor” “nos obliga a sentenciar como rectos o errados los afectos, los apetitos, las voliciones y, en general, las relaciones dinámicas, de los individuos en lo moral y en lo jurídico, en el arte y en la vida social” (ORTEGA Y GASSET 2007, VII 736), pues el mundo de la vida cotidiana no se construye como mundo de cosas, sino desde la vivencia afectiva, desde el trato con el mundo y con los otros, que nos permite apreciar objetos de valor, los cuales poseen un perfil estimativo.

Para los estoicos el objetivo del progreso moral es comprender qué cosas son realmente buenas o malas para nosotros, sustituyendo las pasiones irracionales por reacciones adecuadas. A esto se denomina εὐπάθεια. La virtud nos enseña a soportar el sufrimiento, los tormentos y la muerte misma y, en el caso de que se produzcan, dado que se trata de indiferentes contra naturaleza, a afrontarlos con coraje y firmeza: “se elogia no el dolor, sino a aquel a quien en nada forzó el dolor” (*epist.* 82.11). Es necesario anticiparse a los acontecimientos, para que nada nos suceda desprevenidos: “nuestro ánimo debe anticiparse a todo acontecimiento y pensar no ya en todo lo que suele suceder, sino en todo lo que puede suceder” (*epist.* 91.4). Existe una tensión que es propia de la virtud: “vivir es asunto de soldados” (*epist.* 96.5). Tenemos que ponernos al servicio de la filosofía para alcanzar la verdadera libertad: “ser esclavo de la filosofía es precisamente la libertad” (*epist.* 8.7). La filosofía es un medio para el progreso moral y la superación de sí, independientemente de si uno cree en la providencia, en el hado o en el azar (*epist.* 16.6). El sabio siempre preverá la intervención imprevista del destino; pero lo que realmente hace al sabio libre es el valor absoluto que le otorga a la acción moral, con independencia del resultado (*epist.* 14.16). Esa es la “libertad siempre completa y sólida” del sabio, “suelto y dueño de sus actos y superior a los demás” (*dial.* 10 [= *brev.*].5.3), que consiste en rechazar todo aquello que obstaculiza la naturaleza racional del hombre y aceptar de buen grado nuestro propio destino. El sabio se basta a sí mismo y es impasible en el sentido de la ἀπάθεια estoica (*epist.* 9.1-2). Sin embargo, esto no significa que sea indiferente. Desde estas coordenadas, en *Introducción a los problemas actuales de la filosofía* (1916), Ortega señala la función de la razón como guía: “Razón quiere decir hacernos independientes de nosotros mismos, de nuestros hábitos y espontáneas apetencias, triunfar de nosotros mismos como seres automáticos, para renacer como obra de nuestro propio juicio” (ORTEGA Y GASSET 2007, VII 563). No se trata de una razón pura, sino vital o cordial, que a través de un entrenamiento constante es capaz de armonizar la universalidad de las normas con las circunstancias concretas, con la realidad radical de nuestra vida, desde la responsabilidad por forjar el propio carácter. En *El tema de nuestro tiempo* (1923) señala que “vivir es, en un esencial sentido [...] alistamiento bajo banderas y disposición al combate. *Vivere militare est*, decía Séneca, haciendo un noble gesto de legionario” (ORTEGA Y GASSET 2008, III 578). En la lección X del curso *¿Qué es filosofía?* (1929) escribe Ortega: “Vida es, a la vez, fatalidad y libertad, es ser libre dentro de una fatalidad dada. Esta fatalidad nos ofrece un repertorio de posibilidades determinado, inexorable, es decir, nos ofrece diferentes destinos. Nosotros aceptamos la fatalidad y en ella nos decidimos por un destino. Vida es destino” (ORTEGA Y GASSET 2017, VIII 368, cf. EXPÓSITO 2024, 58).

También María Zambrano, que emplea las herramientas de la fenomenología, se aproxima a Séneca, pero no para proponer una ciencia estimativa, sino una filosofía sapiencial, no una razón cordial, sino una razón misericordiosa. En *Los intelectuales en el drama de España* (1937) Zambrano, que critica el racionalismo y apuesta por integrar razón y sentimiento, filosofía y poesía, muestra su interés por el estoicismo “para poder consolar al hombre en su desamparo” y no duda en calificar a Séneca como “curandero filosófico” (ZAMBRANO 2015, I 227-8). En *Pensamiento y poesía en la vida española* (1939) presenta la filosofía de Séneca como un “arte medicinal” (ZAMBRANO 2015, I 616). Escribe: “La verdad, el *logos* de la filosofía platónico-aristotélica, ha descendido a una modesta razón, para el consumo inmediato del hombre que lo necesita. El *logos* se ha hecho consolador. *Logos* nada imponente, casi humilde, a la medida del hombre” (ZAMBRANO 2015, I 617). Para Zambrano el estoicismo es una filosofía resignada, propia de momentos de crisis y desesperación, un “fenómeno propio de crisis histórica”, una filosofía épocas de “ocaso” y no de “aurora” (ZAMBRANO 2015, I 619). En *El pensamiento vivo de Séneca* (1944) concluye que la actitud del cordobés es la de un médico que “cura como solamente se puede curar la vida, haciendo de ella una obra de arte” (ZAMBRANO 2016, II 169). Esta filosofía consolatoria, al servicio de la vida, pretende asumir en su radicalidad la “vida humilde y menesterosa” (ZAMBRANO 2016, II 186) desde una razón mediadora, orientadora.

Séneca considera, y este es un punto importante en la interpretación de Zambrano, que la función de la filosofía es la dirección y terapia del alma. Aunque las pasiones son fruto de un juicio erróneo, son insensibles a la razón, por lo que resulta inapropiado corregir este juicio mediante argumentos racionales. La consolación es la forma de literatura filosófica cuyo propósito es sanar las heridas del alma. Forma paradigmática de la filosofía terapéutica, las *consolationes* adoptan a menudo la forma epistolar, un género literario-filosófico que, a diferencia del tratado o del discurso académico, es al mismo tiempo una mirada que se dirige un destinatario, real o ficticio, y una manera de presentarse ante él a través de lo que uno cuenta de sí mismo, de forma que entrelaza al destinatario con su interlocutor y favorece la progresiva conquista de la sabiduría (SETAIOLI 2005). Algunos textos consolatorios, además de *dial.* 6 (= *cons. Marc.*), *dial.* 11 (= *cons. Pol.*) y *dial.* 12 (= *cons. Helv.*), son la *epist.* 63, donde Séneca aconseja a Lucilio moderar el duelo por la pérdida de un amigo, o la *epist.* 99, una carta dentro de una carta, donde Séneca ridiculiza a un imaginario Marulo, a quien, tras perder a su hijo, la terapia epicúrea le ha resultado ineficaz. Algunos temas consolatorios en otros textos de Séneca son la muerte en *dial.* 10 (= *brev.*) o el efecto disruptivo de las pasiones en *dial.* 3-5 (= *de ira* 1-3) y en *epist.* 116 (M. WILSON 2013). Como somos “un

recipiente quebradizo a cualquier golpe y a cualquier sacudida” (*dial.* 6 [= *cons. Marc.*].11.3), no se trata de ofrecer un consuelo efímero o de curar heridas pasadas, sino que el objetivo de la terapia es fortalecer el alma ante posibles desgracias, mostrando que la fuente del dolor se encuentra en la imaginación: “son nuestras ideas las que nos atormentan y cualquier desgracia adquiere la importancia que le hemos atribuido. Tenemos la solución en nuestras manos” (*dial.* 6 [= *cons. Marc.*].19.1).

Ortega y Zambrano constituyen dos ejemplos diferentes de apropiación crítica del estoicismo en la fenomenología. Tras las dos guerras mundiales resurgirá el interés por la filosofía estoica para ajustar el estoicismo antiguo al marco conceptual del presente en autores como Jean-Paul Sartre, Hans Jonas o Hannah Arendt, entre otros (LAMPE y SHOLTZ 2020; LAMPE y BENJAMIN 2021). En *La Stoa. Historia de un movimiento espiritual*, escrito en 1943, pero publicado en 1948-1949 en dos volúmenes, Max Pohlenz considera que el estoicismo “no deseaba presentar un sistema teórico rígido que deslizará en la historia de la filosofía un cuerpo ajeno al mundo; quería ser un arte de vivir que ilustrara al hombre sobre su destino y que debía ponerlo en condiciones de satisfacerlo en cualquier situación” (POHLENZ 2022, 15). Pohlenz insiste en la importancia de estudiar el estoicismo no como una filosofía de escuela, sino como un movimiento espiritual, analizando su aportación cultural a la historia intelectual de Grecia y Roma. Al presentar las personalidades más relevantes del estoicismo, Pohlenz aborda extensamente la figura de Séneca, en un tiempo de decadencia en que “los estoicos fueron la conciencia moral de la sociedad” (POHLENZ 2022, 443).

3. ¿FILOSOFÍA COMO FORMA DE VIDA O COMO CUIDADO DE SÍ? SÉNECA Y EL ARTE DE VIVIR

El giro lingüístico y hermenéutico de la filosofía en el siglo xx facilitó que se transformara la percepción de Séneca como un mero transmisor de ideas precedentes y que aflorara la relevancia de su pensamiento: “Séneca debe ser tomado en serio como filósofo; ha pasado la época en que se le consideraba un literato con un barniz de filosofía, cuyo estudio se dejaba a los especialistas en letras latinas. La claridad de su superficie deja percibir fundamentos conceptuales muy firmes, que son los del estoicismo griego en su versión auténtica. Séneca no fue un decadente ni un vulgarizador que se dirigiera al pretendido ‘espíritu práctico’ romano” (VEYNE 1996, 12). Además, la conmemoración del XIX centenario de la muerte de Séneca en 1965 propició la publicación de nuevos estudios sobre Séneca y el estoicismo tanto en el ámbito español (Oc-

tava Semana Española de Filosofía 1966; ELORDUY 1972; PUENTE OJEA 1974; sumados al de GARCÍA-BORRÓN 1956) como internacional (CANKI 1967; RIST 2017; LONG 1971). En *La filosofía estoica* (1969) John M. Rist critica a autores que, como Pohlenz, dejaron de lado “las consideraciones filosóficas [...] para concentrarse en el estoicismo como movimiento histórico” y se propone como tarea “presentar una serie de ideas filosóficas estoicas de forma detallada” (RIST 2017, 5). Ese mismo año se publica el libro de Ilseraut Hadot, *Seneca und die griechisch-römische Tradition der Seelenleitung* (1969), que aborda los antecedentes históricos, objetivos y métodos de la filosofía terapéutica en la obra de Séneca. Pese a su apariencia desordenada y repetitiva, las *Epístolas* siguen un plan que corresponde al progreso espiritual de Lucilio. Además, Séneca distingue una parte parenética de la filosofía, que nos ofrece preceptos para la vida práctica, y una parte dogmática, que enseña los principios de la escuela que es necesario dominar y asimilar para alcanzar la sabiduría y la virtud (I. HADOT 1969, 7-9).

Pierre Hadot, en línea con I. Hadot, en *Ejercicios espirituales y filosofía antigua* (1981) o *¿Qué es la filosofía antigua?* (1995), denomina “ejercicios espirituales” a estas prácticas en Séneca y otros filósofos antiguos. Los estoicos distinguían entre la filosofía, que era un modo de vivir, una práctica, y el discurso filosófico, es decir, la enseñanza teórica de la filosofía, basada en una serie de preceptos y principios para orientar la vida (P. HADOT 1998, 190). Ambos aspectos son inconmensurables e inseparables; de lo contrario, correremos el riesgo de que la filosofía adquiriera un carácter cada vez más libresco reduciéndose a mera filología, como criticaba Séneca: “Mas tropezamos en parte por culpa de los maestros que nos enseñan a discutir, no a vivir, en parte por culpa de los discípulos que acuden a las lecciones de sus maestros con el propósito no de cultivar su espíritu, sino de cultivar su inteligencia. Por donde lo que fue filosofía se ha convertido en filología” (*epist.* 108.23, cf. P. HADOT 1998, 192). Para Séneca, el problema terminológico, por la propia naturaleza de su filosofía, prevalentemente moral, era marginal. Debemos estudiar filosofía “no para ir en busca de palabras arcaicas o nuevas ni de metáforas atrevidas ni de figuras de dicción; sino para aprender preceptos útiles y máximas espléndidas y estimulantes que más tarde se traduzcan en obras” (*epist.* 108.35). El discurso filosófico justifica teóricamente la elección de vida, es un medio privilegiado para actuar sobre sí mismo y sobre los demás y es una de las formas mismas de la práctica del modo de vida filosófico (P. HADOT 1998, 193-7). Lo que Séneca llama *meditatio* (μελέτη), en ocasiones asociada a la *exercitatio* (ἄσκησις), consiste precisamente en “prácticas voluntarias y personales destinadas a producir una transformación del yo” (P. HADOT 1998, 197).

Aunque en el nivel más bajo la voluntad puede faltar (*epist.* 116.8), si se encauza bien, convertida en *bona voluntas* (*epist.* 72.9), puede ayudarnos a

progresar. En una primera etapa, Séneca recurre a la retórica parenética para dirigirse a la esfera emocional del destinatario, con un sentido propedéutico, pues considera que es su deber orientar a quienes intentan progresar hacia la sabiduría y la virtud (*epist.* 75.8-18). Para Séneca es importante entrenar la voluntad y aquí es donde radica la importancia de la retórica. Por ejemplo, tras aclararle a Lucilio que no podrá tener un amigo si no se esfuerza en perfeccionarse, le exhorta: “Apresúrate, pues, y al tiempo que progresas en provecho mío, no aprendas a amar en provecho de otro” (*epist.* 35.2). El estilo refleja también el estado de alma del escritor: “tal es el estilo de los hombres cual es su vida” (*epist.* 114.1). Séneca condena a la filosofía “cuando busca aplausos” (*epist.* 52.9) y considera que es necesaria una exposición filosófica “reposada, entregada a su cometido” (*epist.* 14.11), orientada a la transformación de sí y de los otros: “Sea este, en esencia nuestro propósito: expresar lo que sentimos y sentir lo que expresamos; que nuestra forma de hablar concuerde con nuestra vida” (*epist.* 75.41). La segunda etapa se dirige a la esfera racional y le permite a Séneca exponer los principios generales y progresar, a través de determinados ejercicios, orientados a prescindir del deseo (*epist.* 123.3), a aprender a concentrarse en un entorno desfavorable (*epist.* 56) o a alternar la compañía y el aislamiento (*dial.* 9 [= *tranq.*].17.3). Entre estos ejercicios, Séneca hace del autoexamen una práctica diaria (*dial.* 5 [= *de ira* 3].36.2-3, *epist.* 83.2, cf. P. HADOT 1998, 219-20), que anima a practicar (*epist.* 16.2, 28.10, 68.6) para alcanzar la transformación personal (*epist.* 6.1). La tercera etapa será la *recta voluntas*, que se despliega en una acción recta (*epist.* 95.57) en la que la voluntad se vuelve inalterable y que convierte en perfecta la voluntad del sabio (*epist.* 20.5), que acepta el plan divino como su propia voluntad: “Porque es esta la promesa que me hace la filosofía: hacerme igual a Dios” (*epist.* 48.11). Así, cumpliendo su objetivo como ser racional, el hombre bueno será “arrebataado junto con el universo” (*dial.* 1 [*prov.*].5.8) y, orientando su acción y su voluntad hacia el bien, vivirá en coherencia (*epist.* 34.4), al “elevar el espíritu por encima de las amenazas y promesas de la fortuna” (*nat.* 3 pr. 11), al “saber sobrellevar la adversidad con alegría” (*nat.* 3 pr. 12), practicando una mirada cósmica sobre la propia vida. Aquí es donde radica para Séneca la utilidad del estudio de la naturaleza: “en primer lugar nos apartaremos de las cosas sórdidas; además, al propio espíritu, que necesitamos elevado y grande, lo separaremos del cuerpo; además, nuestra agudeza, entrenada en las cosas ocultas, no será menor aplicada a las visibles” (*nat.* 3 pr. 18).

Michel Foucault, influido por la caracterización de P. Hadot de la filosofía como ejercicio espiritual, ve en el estoicismo la posibilidad de comprender la filosofía como una técnica de sí, una práctica introspectiva que transforma la propia vida y en la que el yo se convierte en artista de sí mismo. Así lo expresa

en *Tecnologías del yo* (1981): “En la tradición filosófica dominada por el estoicismo, *askesis* no significa renuncia, sino consideración progresiva del yo, o dominio sobre sí mismo, obtenido no a través de la renuncia a la realidad sino a través de la adquisición y de la asimilación de la verdad. [...] Es un conjunto de prácticas mediante las cuales uno puede adquirir, asimilar y transformar la verdad en un principio permanente de acción. *Aletheia* se convierte en *ethos*. Es un proceso hacia un grado mayor de subjetividad” (FOUCAULT 1990, 73-4). En “La escritura de sí” (1983) Foucault resalta esa función *ethopoietica* de la escritura en el epistolario de Séneca. La propuesta de Foucault, que tiene puntos en común con P. Hadot, plantea también notables diferencias en su interpretación de Séneca. P. Hadot, guiado por su interés en el misticismo, considera que para Séneca la filosofía busca desarrollar la sabiduría y la virtud, superando el yo desde una perspectiva cósmica, a través de la práctica de la meditación y la reflexión, identificando los ejercicios espirituales con la filosofía. Sin embargo, para los estoicos la filosofía no es simplemente una serie de ejercicios espirituales, como propone P. Hadot, sino que estos son un medio para entrenar al alumno en el arte de vivir: “Ninguna técnica y ninguna habilidad profesional pueden adquirirse sin ejercicio; tampoco se puede aprender el arte de vivir, la *téchne tou bíou*, sin una *áskesis* que hay que considerar como un entrenamiento de sí por sí mismo” (FOUCAULT 1999, III 291, cf. SELLARS 2009, 116). El concepto de “arte de vivir” (τέχνη τοῦ βίου o τέχνη περὶ τὸν βίον, *ars vitae* o *ars vivendi*), asociado con los estoicos, tiene que ver con una serie de técnicas específicas para no ser arrastrado por los instintos, conducir la vida y alcanzar la libertad. Foucault subraya cómo el género epistolar opera no solo sobre el destinatario sino también sobre el escritor: “La escritura que ayuda al destinatario pertrecha al escritor —y eventualmente a terceros que la lean”; “la carta es a la vez una mirada que se dirige al destinatario [...] y una manera de entregarse a su mirada por lo que se dice de uno mismo” (FOUCAULT 1999, III 299-300). Desde esta perspectiva, que Foucault ejemplifica en el epistolario de Séneca, el “relato de sí [...] es el relato de la relación consigo mismo” (FOUCAULT 1999, III 301). Los contenidos de las cartas de Séneca tienen una función introspectiva: “La carta es, asimismo, una manera de presentarse a su destinatario en el desarrollo de la vida cotidiana. Relatar su jornada —en modo alguno por la importancia de los acontecimientos que hubieran podido marcarla, sino precisamente cuando se reduce a ser semejante a todos los demás días, atestiguando así no la importancia de una actividad, sino la cualidad de un modo de ser” (FOUCAULT 1999, III 302).

Prácticas como esta, que Foucault estudia en *El cuidado de sí* (1984), tercer volumen de *Historia de la sexualidad*, como ἐπιμέλεια ἑαυτοῦ o *cura sui* y “cultivo de sí” (FOUCAULT 2006, 41-79), son las que le llevan a descubrir en

Séneca un “arte la existencia”, orientado a desarrollar la singularidad. Sin duda, para Séneca “la sabiduría es un arte” (*epist.* 29.3), “el arte de la vida” (*epist.* 95.7), y solo el sabio, cuya conducta progresiva retrata en *Sobre la firmeza del sabio* (*dial.* 2 [= *const.*] 5.4-5), es el verdadero “artífice de la vida” (*epist.* 95.7). Foucault, remontándose al cuidado del alma socrático, señala “la amplitud que toma en Séneca el tema de la aplicación a uno mismo”, pues “Séneca dispone de todo un vocabulario para designar las formas diferentes que deben tomar el cuidado de sí y la prisa con que trata uno de alcanzarse a sí mismo”: *se formare* (*dial.* 10 [= *brev.*] 24.1), *sibi vindicare* (*epist.* 1.1), *se facere* (*dial.* 7 [= *vit. beat.*] 24.4), *se ad studia revocare* (*dial.* 9 [= *tranq.*] 3.6), *sibi applicare* (*dial.* 9 [= *tranq.*] 14.2), *suum fieri* (*epist.* 75.16-18), *in se recedere* (*dial.* 9 [= *tranq.*] 3.2; *epist.* 22.8; *epist.* 25.6-7), *ad se recurrere* (*dial.* 10 [= *brev.*] 18.1), *secum morari* (*epist.* 2.1) y *ad se properare* (*epist.* 35.4) (FOUCAULT 2006, 50-51).

En *Reading Seneca* (2005), Brad Inwood critica la interpretación de I. Hadot, tanto por la relevancia que esta le otorga a la filosofía parenética, al considerar que es insuficiente para el progreso moral si está desligada de los principios (INWOOD 2005, 115-6), como por la interpretación voluntarista de Séneca que se deriva de ello, señalando que incurre en el mismo voluntarismo de Pohlenz, ya criticado por Rist, para quien resulta más adecuado entender la *voluntas* de Séneca en términos de la personalidad moral (INWOOD 2005, 135-8, cf. RIST 2017, 207-20). I. Hadot ha rebatido las críticas de Inwood en *Sénèque. Direction spirituelle et pratique de la philosophie* (2014), además de realizar adiciones a su trabajo de 1969. Inwood critica también la interpretación de Foucault, que otorga al “cultivo de sí” un sentido exclusivamente estético y que, en palabras de Veyne, podría caracterizarse como “una filosofía del repliegue activo de sí mismo sobre sí mismo y de la tenaz negación de un mundo amenazante o absurdo” (INWOOD 2005, 322-52, cf. VEYNE 1996, 13). Inwood reconoce “la importancia de los factores literarios para generar este sentido del yo en el corpus de Séneca” (INWOOD 2005, 346) e ilustra este asunto a partir del análisis que Foucault hace en *Discurso y verdad en la antigua Grecia* (1983) de *Sobre la tranquilidad del espíritu* de Séneca, donde se “muestra un modelo o patrón para un tipo de autoexamen”, en que la petición de Sereno “adopta la forma de una consulta ‘médica’ de su propio estado espiritual” (FOUCAULT 2004, 193). Sin embargo, Inwood considera que el elemento personal en el cuidado del alma que pretende Foucault no es tenido en cuenta por Séneca. Sus consejos a Sereno son genéricos, siguiendo los preceptos estoicos para alcanzar la tranquilidad (*dial.* 9 [= *tranq.*] 2.4-5, INWOOD 2005, 350). Estos preceptos han de servir para que cada uno elija, se regule y ejerza autocontrol, pues “nada de esto es suficientemente eficaz para quienes quieren conservar este bien tan frágil, si un cuidado atento y constante no envuelve al espíritu propenso

a desfallecer” (*dial.* 9 [= *tranq.*].17.12, INWOOD 2005, 351). Según Inwood, ejemplos como este nos llevan a preguntarnos por “los límites entre los hechos literarios y filosóficos en el estudio del mundo antiguo” (INWOOD 2005, 352).

La parénesis es el instrumento para exponer los preceptos (SETAIOLI 1985, 777-85). Los preceptos se ocupan de la vida práctica y “consiguen un gran resultado aun siendo pequeños. Basta solo [...] con que un alma bien dispuesta los asuma y se los aplique” (*epist.* 38.2). Los preceptos, más sensibles a la retórica que los principios, que siguen la lógica de la argumentación y parten de enunciados universales, recurren al lenguaje de la parénesis, y se dirigen a los no iniciados para exhortarlos a vivir de un modo mejor, ofreciendo orientaciones en una situación determinada, a través de máximas, imágenes, ejemplos y narraciones concretas, como hace Séneca, por ejemplo, al emplear máximas de Epicuro en las primeras 30 epístolas. Séneca señala algunas de estas máximas: “nada en demasía”, “al espíritu avaro no le satisface ganancia alguna”, “espera de otro lo mismo que a él le has procurado” (*epist.* 94.43). Para Séneca, “los mismos preceptos que se dan tienen de suyo gran peso, particularmente si están formados en verso o condensados en prosa en una sentencia” (*epist.* 94.27). Las sentencias, que tienen un poderoso efecto psicagógico, son empleadas a menudo por Séneca, en particular en sus tragedias, al final de odas corales y monólogos: “la misma hora primera que nos da la vida nos la arrebat” (*Herc. f.* 874). No se trata tanto de convencer a la razón como de obtener el asentimiento de “inexpertos y no iniciados” mediante “máximas concretas” (*epist.* 33.6, 94.43, 94.50-51), para orientarles en el proceso de automejora, de modo “que la vida no esté en desacuerdo con las palabras [...] que las obras concuerden con las palabras” (*epist.* 20.2). Es necesario enraizar la teoría en la práctica, la doctrina en la vida, pues “una parte de la virtud se funda en la doctrina, la otra en el ejercicio: es necesario que aprendas y que corrobore con la acción cuanto has aprendido” (*epist.* 94.47). Séneca le recomienda también a Lucilio estudiar las sentencias filosóficas examinando las obras de los grandes autores (*epist.* 33.5), pues ellos son “guías de nuestra mente” (*epist.* 33.11). La lectura alimenta el espíritu (*epist.* 2.2, 84.1). Es importante seleccionar el número de autores y, ante diferentes enfoques de la lectura, seleccionar el filosófico, orientado a asimilar estos pensamientos para alcanzar la sabiduría y la virtud (*epist.* 108.24-34). A juicio de Séneca, “la audición y la lectura de los filósofos deben ser aprovechadas en orden a conseguir la felicidad, no para ir en busca de palabras arcaicas o nuevas ni de metáforas atrevidas ni de figuras de dición; sino para aprender preceptos útiles y máximas espléndidas y estimulantes que más tarde se traduzcan en obras. De tal suerte debemos aprenderlas, que las que han sido solo palabras sean obras” (*epist.* 108.35). Así, Séneca valora positivamente la afirmación de Demetrio el Cínico: “Más aprovechan unos pocos

preceptos de sabiduría prácticos y a tu alcance, que muchos otros que supieres si no los tuvieses a mano” (*benef.* 7.1.3). Somos nosotros quienes tenemos que ponerlos en práctica: “Estos preceptos, nuestro Demetrio ordena al bisoño en la carrera de la sabiduría tenerlos asidos con ambas manos; no soltarse de ellos nunca, sino grabarlos en sí mismo profundamente e incorporárselos y conseguir a fuerza de una meditación de todos los días y todas las horas que los pensamientos saludables se presenten espontáneamente, que en dondequiera y en el momento en que los desee estén a su disposición y sin demora alguna le ofrezcan la famosa distinción entre lo torpe y lo honesto” (*benef.* 7.2.1). A pesar de que “la dirección espiritual de Séneca es muy literaria” (P. HADOT 1998, 236), es precisamente el estilo empleado en sus *Epístolas* el que le permite forjar un lenguaje de la interioridad (TRAINA 1974), perfeccionar una “forma novedosa de ensayo moral” (COLEMAN 1974, 289) o desarrollar un “estilo intensamente dialógico” (INWOOD 2007, 147), “en un clima que garantice tanto la práctica de la *amicitia* como el ejercicio de la *philosophia*” (SPINELLI 2012, 170), considerando su propia vida como *exemplum* (EDWARDS 1997, 23). Para Séneca el estilo “debe ser la manifestación de una fuerza interior, del vigor que alberga el alma del sabio y que le permite actuar de acuerdo con las decisiones de su juicio” (GRIMAL 2013, 411). Varios trabajos han insistido en señalar las relaciones entre escritura filosófica y técnicas literarias en las *Epístolas* de Séneca (SETAIOLI 1985; MAZZOLI 1989; FITCH 2008; M. WILSON 2010; GUNDERSON 2015, entre otros).

Sin embargo, la filosofía parenética es insuficiente si los preceptos no se sostienen en principios morales: “Puede ser, además, que los preceptos garanticen que uno haga lo que debe, pero no que lo haga de la forma que debe; si esto no lo garantizan, tampoco conducen a la virtud” (*epist.* 95.40). Así, “los mismos actos pueden ser torpes u honestos: lo que importa es el motivo y la forma de realizarlos” (*epist.* 95.43). En definitiva, “la acción no será recta si no fuere recta la voluntad, porque de la voluntad procede la acción” (*epist.* 95.57). Los principios no tienen un interés solo teórico, sino que “es preciso hacer uso de los principios morales para arrancar de raíz las falsas convicciones que hemos adquirido. Añadidos a estos, los preceptos, los estímulos, las exhortaciones podrán tener fuerza: por sí solos resultan ineficaces” (*epist.* 95.34). Además, “no se dan cuenta quienes eliminan los principios que, con la misma argumentación con que los eliminan, vienen a confirmarlos” (*epist.* 95.60). Uno de estos principios es que todo ser humano debe ser respetado porque es una “criatura sagrada para el hombre” (*epist.* 95.33); otro es la naturaleza social de los seres humanos, que son “miembros de un gran cuerpo”, pues “la naturaleza nos ha constituido parientes”, de donde deriva el “amor mutuo”, “la equidad y la justicia” (*epist.* 95.52, cf. GRIFFIN 1976). A propósito de los principios

escribe Séneca: “Pocas son las normas que en ellos se dan, pero, si el alma las acoge debidamente, cobran fuerzas y desarrollo” (*epist.* 38.2).

Para Séneca tanto los preceptos como los principios son valiosos (SCHAFER 2009, 11). Sin persuasión, consolación y exhortación (*epist.* 95.65) la vida carece de una guía inmediata, mientras que sin principios (*epist.* 95.58) carece de orientación. Para Séneca, «la filosofía es el buen aconsejar» (*ep.* 38.1), ofrece preceptos y principios, igualmente necesarios (*epist.* 75 y 100), siempre que se dirijan a la salud del alma, y no simplemente a embellecer o trivializar los sentimientos (*epist.* 75.2), pues “no deben deleitar nuestras palabras, sino aprovechar” (*epist.* 75.5). Lo importante es aprender este saber del alma y practicarlo: “¿A qué viene cosquillear, a qué viene deleitar mis oídos? Se trata de otra cosa: me has de cauterizar, me has de amputar, me has de poner a dieta. Es para esto para lo que se te ha llamado: debes curar una enfermedad inveterada, grave, generalizada. Tienes tanto trabajo como un médico en caso de epidemia [...] No es feliz quien tiene el saber, sino quien lo actualiza” (*epist.* 75.7).

Séneca renueva, así, el estoicismo a la luz de las exigencias de su tiempo, mostrando la tensión dinámica entre estos dos polos, en un contexto en que los preceptos de la tradición romana resultaban insuficientes y “había que buscar un fundamento a la vez más general y más íntimo: se precisaba sustituir las leyes de la ciudadanía por las directrices de la recta razón” (ROCA 2000, 63).

4. ¿PRÁCTICA FILOSÓFICA O LITERATURA DE AUTOAYUDA? SÉNECA Y EL ESTOICISMO MODERNO

La conmemoración del bimilenario del nacimiento de Séneca en 1996-1997 ha traído una amplia producción bibliográfica sobre su pensamiento, suscitando el interés por el estoicismo en un público más amplio. Con motivo de esta efeméride, Julián Marías (1996, 3) expresó lo siguiente: “Vale la pena resucitar a Séneca; pero eso significa darle nueva vida, la nuestra, con una mirada que recree su actitud, su esfuerzo, su temblor humano, y mida la enorme distancia que nos separa de él. Eso es precisamente lo que puede enriquecernos, ayudarnos a ser quienes somos”. El estoicismo plantea una ética basada en la virtud, relevante para abordar los desafíos éticos de la sociedad actual, en línea tanto con el resurgimiento en la filosofía moral contemporánea de la ética de la virtud, alternativa a los enfoques deontológicos y utilitaristas, como del renovado interés por las emociones y el papel de la virtud para armonizar nuestras respuestas emocionales (ANNAS 1993, 2006; NUSSBAUM 2003; COOPER 2004, 2012; SHERMAN 2005, 2021; GILL 2006, 2022; GRAVER 2007).

Destacando la dimensión ética del estoicismo, Lawrence C. Becker acuñó en 1998 el término “nuevo estoicismo” (BECKER 1998) para referirse al resurgimiento actual de la práctica del estoicismo y cómo los principios del estoicismo pueden ayudarnos a vivir conforme a la naturaleza. En el *post scriptum* de la segunda edición de su libro, de 2017, Becker examina las contribuciones producidas en esas dos décadas al estoicismo moderno (BECKER 2017, 225-37). A su juicio, Séneca nos muestra la importancia del estoicismo como guía de vida (BECKER 2017, 233-4). El estoicismo es un camino difícil, pero no imposible: “La naturaleza ha otorgado al hombre suficiente vigor, si hacemos uso de él, si concentramos nuestras fuerzas y las dirigimos todas a nuestro favor, al menos no contra nosotros. La verdadera razón radica en que no queremos, y aducimos como pretexto que no podemos” (*epist.* 116.8).

El interés creciente por el estoicismo ha sido impulsado gracias a las redes sociales. Desde que en 1996 se pusiera en marcha la primera comunidad en línea con el nombre de New Stoa (<https://www.thestoicregistry.org/>), han surgido organizaciones como Modern Stoicism (<https://modernstoicism.com/>), fundada en 2012, con el propósito de promover la colaboración entre académicos y psicoterapeutas, uno de los principales foros sobre el estoicismo contemporáneo en Internet, que hasta la fecha ha publicado cuatro volúmenes de ensayos (USSHER 2014, 2016; GOLDRICK y SADLER 2021, 2022) y que cuenta con el blog Stoicism Today. Esta misma organización inició en 2012 la Stoic Week, un evento que invita a vivir como un estoico durante una semana y en el transcurso de la cual se celebra también el Stoicon, que desde 2020 tiene lugar en línea durante un día para promover el aprendizaje y la aplicación de las prácticas estoicas a la vida. Entre los blogs dedicados al estoicismo, destacan: Daily Stoic (<https://dailystoic.com/>) y What Is Stoicism? (<https://whatisstoicism.com/>), fundados en 2016 y 2017, respectivamente. En español contamos con diferentes comunidades en línea para difundir el estoicismo: Diario Estoico (<https://diarioestoico.com/>), El Estoico (<https://elestoico.com/>), Salud Estoica (<https://saludestoica.com/>) y Stoa Madrid (<https://www.stoamadrid.es/>), primera escuela de filosofía estoica para la vida moderna en España, fundada en 2018.

Además del crecimiento de organizaciones y eventos, tanto en línea como presenciales, el movimiento del estoicismo moderno ha contribuido a aproximar el estoicismo a un público amplio gracias al trabajo de divulgación realizado, entre otros, por autores como John Sellars, Massimo Pigliucci, William Irvine, David Fideler o Ward Farnsworth (SELLARS 2021, 2023; PIGLIUCCI 2018; IRVINE 2019; FIDELER 2022; FARNSWORTH 2025). A todo ello hay que sumar la publicación de volúmenes colectivos, tanto sobre el estoicismo y su recepción (INWOOD 2003; NEYMEYR *et al.* 2008; SELLARS 2016; LAMPE y SHOLTZ

2020; LAMPE y BENJAMIN 2021) como sobre Séneca (VOLK y WILLIAMS 2006; FITCH 2008; BARTSCH y WRAY 2009; DAMSCHEN y HEIL 2014; WILDBERGER y COLISH 2014; BARTSCH y SCHIESARO 2015; GARANI *et al.* 2020). Son muchos los autores que han reivindicado el estoicismo, y a Séneca en particular, como un referente filosófico en el panorama actual (MANGAS MANJARRÉS 2001; GIL BERA 2002; BRENNAN 2005; GRAVER 2007, 2023; KER 2009; DIETSCH 2014; MORENO 2015; E. WILSON 2016; MONTERROSO 2018; SOCAS 2020; VEILLARD 2023; FREIRE 2024; GOMÁ *et al.* 2024; MONTERROSO 2024; MORENO 2024; SCHRIEFL 2024) o que han incorporado el estoicismo en la práctica filosófica (GARCÍA GONZÁLEZ 2022; GAVRAY y JEANMART 2024, 113-95), explorando la relación entre estoicismo y psicoterapia (EVANS 2018, 47-122).

Psicólogos y terapeutas han buscado orientación en el estoicismo. Tanto la psicoterapia centrada en la persuasión racional de Paul Dubois como la logoterapia de Viktor Frankl se apoyaron en el estoicismo. Los psicólogos Albert Ellis y Aaron Beck se inspiraron en los estoicos para desarrollar la terapia racional emotiva conductual (TREC) y la terapia cognitivo-conductual (TCC), respectivamente: “Los orígenes filosóficos de la terapia cognitiva se remontan a los filósofos estoicos, en particular a Zenón de Citio (siglo IV a. C.), Crisipo, Cicerón, Séneca, Epicteto, y Marco Aurelio. Epicteto escribió en el *Enchiridión*: ‘Los hombres no se perturban por causa de las cosas, sino por la interpretación que de ellas hacen’” (BECK *et al.* 2010, 17). Retomando a estos autores, y desde una vertiente práctica, Donald Robertson ha profundizado en la relación entre la TCC moderna y la filosofía estoica (ROBERTSON 2010, 2013, 2020), además de contar con un boletín informativo y un podcast (<https://donaldrobertson.name/>) sobre el estoicismo como forma de vida. Tim LeBon, que dispone también de un blog con artículos sobre estoicismo, práctica filosófica, psicología positiva y TCC (<https://blog.timlebon.com/>), se ha interesado por la práctica del estoicismo en su trabajo clínico como *coach* filosófico personal, para entrenar en la dicotomía del control, desarrollar un buen carácter y potenciar la atención plena, aplicando la filosofía a la práctica terapéutica (LEBON 2022). Otros ejemplos similares se encuentran, por ejemplo, en *Mi cuaderno estoico* de Pigliucci y Gregory Lopez (2019) o en *Diario de un estoico moderno* de Brittany Polat (2023). Esta última autora fundó en 2021 la organización Stoicare (<https://www.stoicare.com/>) para promover los principios estoicos de la sabiduría, el bienestar y la práctica del cuidado.

En un mundo donde prima la polarización, el individualismo y la competitividad, donde el ideal de felicidad no es ético, sino psicológico, el estoicismo se ha convertido en un pilar del *coaching*, en sus diferentes vertientes, para alcanzar el éxito personal y profesional. La filosofía estoica ha cobrado importancia en el mundo del emprendimiento para proporcionar estabilidad

emocional y contribuir al desarrollo personal y a la resiliencia en un mundo empresarial acelerado y turbulento, desde perspectivas que, en algunos casos, distorsionan el estoicismo, al que presentan como una herramienta para potenciar la antifragilidad (TALEB 2013, 195-203, 207-14) o un remedio fácil de asimilar en un mundo caótico (DELANEY 2024). Esta tendencia se ha incrementado a raíz de la pandemia de Covid-19. Ha proliferado una copiosa literatura de autoayuda o asesoramiento en el ámbito empresarial y financiero, tanto en enfoques que buscan desarrollar una gestión humanista (PIÀ-COMELLA y SENARD 2020) como en otros, más pragmáticos, en el ámbito de los negocios, del emprendimiento o de la vida cotidiana (HOLIDAY y HANSELMAN 2020, 2021, 2024; SALZGEBER 2021; RECUENCO y HARO 2022). En *El pequeño libro del estoicismo* Jonas Salzgeber escribe: “La promesa de este libro es en realidad la promesa de la filosofía estoica: aprender cómo vivir una vida supremamente feliz y fluida y cómo mantenerla incluso ante la adversidad. Te ayuda a prepararte para cualquier cosa, como la torre de una fortaleza inquebrantable, estable, resiliente y sorprendentemente calmada y consciente incluso en medio de un infierno» (SALZGEBER 2021, 22). El estoicismo se ha introducido también en el ámbito del entrenamiento físico para cultivar el carácter, la constancia y la disciplina a través de ejercicios que contribuyen a fortalecer tanto el cuerpo como la mente (VÁZQUEZ 2021). Otro atractivo del estoicismo hoy es su capacidad para ofrecer una espiritualidad laica que, a través de la práctica de la conciencia plena, promueve el desarrollo personal y el liderazgo (NEWMAN 2014) o que, como se puede ver en la obra del ilusionista británico Derren Brown, a través de la práctica de la meditación, y en conexión con el budismo zen, promueve la serenidad interior (BROWN 2017).

En muchos de los enfoques anteriores existe el riesgo de diluir la filosofía estoica en psicología positiva o en literatura de autoayuda escrita por líderes de opinión y figuras influyentes. Si bien algunos psicoterapeutas consideran que “la terapia moderna es por necesidad más modesta en su alcance que el antiguo arte de vivir socrático” y que “la mayoría de nosotros actualmente buscamos una solución rápida a nuestros problemas de salud mental” (ROBERTSON 2020, 20), lo cierto es que la frontera entre psicología positiva y literatura de autoayuda es porosa y en muchos de estos trabajos falta una investigación sistemática amplia sobre el pensamiento de los filósofos estoicos y su contexto, además de una clarificación de sus posiciones teóricas. La orientación puramente utilitaria de algunos libros de autoayuda actuales, obra de mentores motivacionales y *coaches*, como *Filosofía y lecciones para estoicos*, de 800 páginas, formada por *Filosofía estoica para la vida diaria*, *El camino del estoico a la felicidad* y *Diario y Agenda para estoicos* (TAPIA 2024), hace difícilmente aceptables sus conclusiones. Al enfatizar prioritariamente aspectos como la superación personal, el

autocontrol, la mejora constante de nuestras capacidades, la consecución de nuestros propios objetivos y el bienestar emocional, muchos de estos enfoques ofrecen soluciones ancladas en el individualismo y el emotivismo.

Séneca, en cambio, promueve una ética que busca fortalecer los vínculos que nos conectan. Frente a la interpretación generalizada del estoicismo como una forma de individualismo, conservarse a sí mismo implica ocuparse del grupo en el que se vive, orientando nuestras acciones no solo a nuestras necesidades, sino a nuestras responsabilidades como seres racionales, que vivimos en comunidad con otros, especialmente en un contexto de creciente interdependencia (JOHNCOCK 2023). El cuidado de sí, producto del uso adecuado de la razón, es también cuidado de los otros y resulta fundamental para el arte de ser humanos. Séneca presenta el estoicismo como la más sociable de las filosofías antiguas: “Ni existe prosperidad ni adversidad para cada uno por separado: vivimos en comunión. No puede vivir felizmente aquel que sólo se contempla a sí mismo” (*epist.* 48.2). Nuestra felicidad está condicionada por la de los otros, solo es completa cuando es compartida: “has de vivir para el prójimo, si quieres vivir para ti” (*epist.* 48.2, cf. LONG 2013, 228-34 y BOERI 2020). Por una parte, el sabio aprecia a sus amigos porque son una oportunidad para ejercer la virtud, siente la pérdida del amigo, pero la supera (*epist.* 9.3-5). Frente a un querer utilitario, Séneca entiende la amistad como algo natural (*epist.* 3, 6 y 9): “A la amistad no le empuja provecho alguno propio, sino un impulso natural, pues como en otras cosas experimentamos un instintivo placer, así también en la amistad” (*epist.* 9.17); “Asimismo, es conforme a la naturaleza rodear de afecto a los amigos y alegrarse del progreso de ellos como del propio; porque, si tal no hiciéramos, tampoco permanecería firme en nosotros la virtud que mantiene el vigor ejercitándose” (*epist.* 109.15). Por otra parte, en una sociedad con fuertes desigualdades, como la romana, Séneca pone el acento en la importancia de los beneficios, “esta virtud que es el vínculo más fuerte de la sociedad humana” (*benef.* 1.4.2, *epist.* 81). El beneficio no consiste en el mero aspecto material, pues “el beneficio no es una cosa, sino un acto” (*benef.* 6.2.1), sino en la disposición interior: “No puede el beneficio ser tocado con la mano: negocio es del espíritu” (*benef.* 1.5.1, cf. REYDAMS-SCHILS 2005, GRIFFIN 2013). Para Séneca, la generosidad y la gratitud están arraigadas en la naturaleza humana (*benef.* 4.17-18). Es la capacidad de ayuda mutua la que constituyen el fundamento de la vida en sociedad: “El hombre es un animal social, engendrado para el bien común” (*clem.* 1.3.2). Séneca le pregunta a Lucilio: “¿qué es un caballero romano, o un liberto, o un esclavo?”. Y responde: “Unos nombres, producto de la ambición o de la injusticia” (*epist.* 31.11). Las condiciones externas no deberían afectar a la consideración de la igual dignidad de todo ser humano: “este a

quien llamas tu esclavo ha nacido de la misma semilla que tú, goza del mismo cielo, respira de la misma forma, vive y muere como tú” (*epist.* 47.10).

5. CONCLUSIONES

En conclusión, existen semejanzas y diferencias entre las distintas interpretaciones del estoicismo, y en particular del pensamiento de Séneca, revisitado por las principales corrientes filosóficas del siglo xx, como la filosofía lingüística, la fenomenología, el existencialismo o la hermenéutica, tal como aquí se ha señalado. Aun así, todas ellas han insistido en la vertiente práctica del pensamiento estoico y en su capacidad para vigorizar la filosofía, plantearnos de forma adecuada los problemas, comprender y encauzar la existencia y activar la pregunta por el sentido de la vida. Desde estas coordenadas, más recientemente, otros autores se han aproximado al estoicismo para destacar su comprensión de la filosofía como forma de vida o cuidado de sí o la exigencia de vivir, con lucidez socrática, una vida examinada, cuestionando nuestras acciones y creencias para alcanzar la sabiduría y la virtud. También el movimiento conocido como estoicismo moderno ha recuperado el pensamiento estoico, que ha experimentado un auge considerable en la era digital. La pluralidad de apropiaciones del estoicismo en el contexto de aceleración tecnológica en que vivimos ha contribuido al desarrollo de múltiples enfoques, desde interpretaciones orientadas a una recuperación de la tradición estoica, en clave histórica y filológica, a través de la lectura, comentario y traducción de los textos, a otras que, como la psicología positiva o la literatura de autoayuda, convierten el estoicismo en un producto cultural consumible, donde encontrar recetas para el éxito, con una actitud marcada por el individualismo y una comprensión utilitaria de las relaciones sociales, al margen de la acción comprometida con el mundo y la vida en común. Entre ambas aproximaciones, se ha extendido también un estoicismo práctico orientado a la adquisición de estrategias y herramientas que contribuyan al autoconocimiento y a la autosuperación, como ha pretendido la terapia racional emotiva conductual al desarrollar terapias para el crecimiento personal.

No obstante, y aunque serían necesarios más estudios al respecto, el estoicismo no es ninguna terapia centrada en soluciones para enfrentar nuestros sentimientos de caos e impotencia, como pretende la psicología positiva, sino más bien una filosofía orientada a comprender racionalmente el sentido de la propia vida y la de los demás y los principios que la rigen. A pesar de la modernidad de obras como las *Epístolas* de Séneca, su pensamiento tampoco puede identificarse sin más con la literatura de autoayuda. La literatura de autoayuda,

en tanto que género literario, ofrece soluciones superficiales para afrontar la vida que pretenden modificar la motivación, pero que no suponen ningún esfuerzo. La literatura de autoayuda fomenta nuevas formas de alienación para reforzar la cultura de la inmediatez en un mundo acelerado, en lugar de despertar la conciencia crítica. Resulta por ello necesario distinguir entre esos discursos autodenominados estoicos, que reducen la filosofía a una caricatura, y otros enfoques que, desde perspectivas teóricas o aplicadas, se preguntan por la naturaleza racional del ser humano, reflexionan sobre las implicaciones derivadas de esa racionalidad para la vida y buscan poner en práctica la virtud y crear una sociedad mejor, formando ciudadanos y líderes más éticos.

En definitiva, la filosofía de Séneca surge en respuesta crítica a las sutilezas de la filosofía académica, convertida en filología, y plantea como tarea la necesidad de reflexionar sobre cómo aplicar los principios éticos en todos los ámbitos de la vida cotidiana. En contraste con la apropiación del estoicismo, y de Séneca en particular, en la psicología positiva y en la literatura de autoayuda, el reto al que se enfrenta la filosofía hoy es responder a interpretaciones simplificadas o distorsionadas del estoicismo, sin caer en anacronismos interesados o en nuevas formas de dominación ideológica y de conformismo social, y en un mundo altamente polarizado recordar la importancia de la solidaridad y fortalecer los lazos que nos unen.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBRECHT, M. VON 2019, *Séneca o el arte de la vida. Una introducción*, Universidad de Murcia.
- ANNAS, J. 1993, *The morality of happiness*, Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/0195096525.001.0001>
- ANNAS, J. 2006, "Seneca: Stoic philosophy as a guide to living", J. WELCHMAN (ed.), *The practice of virtue: Classic and contemporary readings in virtue ethics*, Hackett, 156-67.
- BARTSCH, S. y SCHIESARO, A. (ed.) 2015, *The Cambridge companion to Seneca*, Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CCO9781139542746>
- BARTSCH, S. y WRAY, D. (ed.) 2009, *Seneca and the self*, Cambridge University Press.
- BECK, A.T.; RUSH, A. J.; SHAW, B. F. y EMERY, G. 2010, *Terapia cognitiva de la depresión*, Desclée De Brouwer.
- BECKER, L. C. 1998, *A new stoicism*, Princeton University Press.
- BECKER, L. C. 2017, *A new stoicism: Revised edition*, Princeton University Press.
- BOERI, M. 2020, "La dimensión personal y social de la amistad estoica", *Stylos*, 29: 95-120.
- BRAVO DÍAZ, J.-R. 2013, SÉNECA, *Cuestiones naturales*. Introducción, traducción y notas, Gredos.
- BRENNAN, T. 2005, *The stoic life: Emotions, duties, and fate*, Clarendon Press. <https://doi.org/10.1093/0199256268.001.0001>
- BROWN, D. 2017, *Érase una vez... Una historia alternativa de la felicidad*, Ariel.
- CANCIK, H. 1967, *Untersuchungen zu Senecas Epistulae morales*, Olms.
- CODOÑER, C. 2018, SÉNECA, *Sobre la clemencia*. Estudio preliminar, traducción y notas, Alianza.
- COLEMAN, R. 1974, "The artful moralist: A study of Seneca's epistolary style", *The Classical Quarterly*, 24 (2): 276-89. <https://www.jstor.org/stable/638489>
- COOPER, J. M. 2004, *Knowledge, nature and the good: Essays on ancient philosophy*, Princeton University Press.
- COOPER, J. M. 2012, *Pursuits of wisdom: Six ways of life in ancient philosophy*, Princeton University Press.
- DAMSCHEN, G. y HEIL, A. (ed.) 2014, *Brill's companion to Seneca: Philosopher and dramatist*, Brill.
- DELANEY, B. 2024, *Cómo dejar de preocuparte. Ser estoico en tiempos caóticos*, Paidós.
- DIETSCHKE, U. 2014, *Strategie und Philosophie bei Seneca. Untersuchungen zur therapeutischen Technik in den Epistulae morales*, De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110349108>

- DILTHEY, W. 2015, *Obras*, Fondo de Cultura Económica.
- EDWARDS, C. 1997, "Self-scrutiny and self-transformation in Seneca's letters", *Greece and Rome*, 44 (1): 23-38. <https://www.jstor.org/stable/643144>
- ELORDUY, E. 1972, *El estoicismo*, Gredos.
- EVANS, J. 2013, *Filosofía para la vida*, Random House Mondadori.
- EXPÓSITO, N. 2024, "Toward a phenomenological stoicism in dialogue with Seneca and Ortega y Gasset: Philosophy in times of crisis", L. MAGALHÃES *et al.* (ed.), *Humanistic perspectives in happiness research*, Springer, 49-64. https://doi.org/10.1007/978-3-031-38600-8_4
- FARNSWORTH, W. 2025, *El estoico practicante. Un manual de uso filosófico*, Sirio.
- FIDELER, D. 2022, *El arte de vivir como un estoico. Desayunar con Séneca para alcanzar una vida buena*, Paidós.
- FITCH, J. G. (ed.) 2008, *Seneca*, Oxford University Press.
- FOUCAULT, M. 1990, *Tecnologías del yo y otros textos afines*, Paidós.
- FOUCAULT, M. 1999, *Obras esenciales*, Paidós.
- FOUCAULT, M. 2004, *Discurso y verdad en la antigua Grecia*, Paidós.
- FOUCAULT, M. 2006, *Historia de la sexualidad, 3: El cuidado de sí*, Siglo XXI.
- FREIRE, J. 2024, *Felices como estoicos*, Roca.
- GARANI, M.; MICHALOPOULOS, A. N. y PAPAIOANNOU, S. (ed.) 2020, *Intertextuality in Seneca's philosophical writings*, Routledge.
- GARCÍA-BORRÓN, J. 1956, *Séneca y los estoicos. Una contribución al estudio del senecismo*, CSIC.
- GARCÍA GONZÁLEZ, J. M. 2022, *Sea feliz... estoicamente. Meditaciones y actividades de filosofía estoica para la vida cotidiana*, Almuzara.
- GAVRAY, M.-A. y JEANMART, G. 2024, *Cómo convertirse en un filósofo griego. Ejercicios prácticos*, Tusquets.
- GIL BERA, E. 2002, *Pensamiento estoico*, Edhasa.
- GILL, C. 2006, *The structured self in hellenistic and roman thought*, Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198152682.001.0001>
- GILL, C. 2022, *Learning to live naturally: Stoic ethics and its modern significance*, Oxford University Press.
- GOLDRICK, L. y SADLER, G. B. (ed.) 2021, *Stoicism today: Selected writings III*, CreateSpace Publishing.
- GOLDRICK, L. y SADLER, G. B. (ed.) 2022, *Stoicism today: Selected writings IV*, CreateSpace Publishing.
- GOMÁ, J.; GARCÍA GUAL, C. y HERNÁNDEZ DE LA FUENTE, D. 2024, *El estoicismo romano. Séneca, Epicteto, Marco Aurelio*, Arpa.
- GRAVER, M. 2007, *Stoicism and emotion*, The University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226305202.001.0001>

- GRAVER, M. 2023, *Seneca: The literary philosopher*, Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316683125>
- GRIFFIN, M. T. 1976, *Seneca: A philosopher in politics*, Clarendon Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198147749.001.0001>
- GRIFFIN, M. T. 2013, *Seneca on society: A guide to De beneficiis*, Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/actrade/9780199245482.book.1>
- GRIMAL, P. 2013, *Séneca o la conciencia del imperio*, Gredos.
- GUNDERSON, E. 2015, *The sublime Seneca: Ethics, literature, metaphysics*, Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316106204>
- HADOT, I. 1969, *Seneca und die griechisch-römische Tradition der Seelenleitung*, De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110840933>
- HADOT, I. 2014, *Sénèque. Direction spirituelle et pratique de la philosophie*, Vrin.
- HADOT, P. 1998, *¿Qué es la filosofía antigua?*, Fondo de Cultura Económica.
- HADOT, P. 2006, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Siruela.
- HEGEL, G. W. F. 1995, *Lecciones sobre la historia de la filosofía*, Fondo de Cultura Económica.
- HEIDEGGER, M. 1998, *El ser y el tiempo*, Fondo de Cultura Económica.
- HOLIDAY, R. y HANSELMAN, S. 2020, *Diario para estoicos. 366 reflexiones sobre la sabiduría, la perseverancia y el arte de vivir*, Reverté.
- HOLIDAY, R. y HANSELMAN, S. 2021, *Vida de los estoicos. El arte de vivir desde Zenón hasta Marco Aurelio*, Reverté.
- HOLIDAY, R. y HANSELMAN, S. 2024, *Diario para estoicos + Agenda*, Reverté.
- HUSSERL, E. 2012, *Renovación del hombre y de la cultura. Cinco ensayos*, Anthropolos-UAM.
- HUSSERL, E. 2019, *Textos breves (1887-1936)*, Sígueme.
- INWOOD, B. (ed.) 2003, *The Cambridge companion to the Stoics*, Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CCOL052177005X>
- INWOOD, B. 2005, *Reading Seneca: Stoic philosophy at Rome*, Clarendon Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780199250899.001.0001>
- INWOOD, B. 2007, "The importance of form in Seneca's philosophical letters", R. MORELLO y A. D. MORRISON (ed.), *Ancient letters: Classical and late antique epistolography*, Oxford University Press, 133-48. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199203956.003.0006>
- IRVINE, W. B. 2019, *El arte de la buena vida. Un camino hacia la alegría estoica*, Paidós.
- JOHNCOCK, W. 2023, *Beyond the individual: Stoic philosophy on community and connection*, Pickwick.
- KER, J. 2009, *The deaths of Seneca*, Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195387032.001.0001>

- LAMPE, K. y SHOLTZ, J. (ed.) 2020, *French and Italian stoicisms: From Sartre to Agamben*, Bloomsbury.
- LAMPE, K. y BENJAMIN, A. (ed.) 2021, *German stoicisms: From Hegel to Sloterdijk*, Bloomsbury.
- LEBON, T. 2022, *365 ways to be more stoic: A day-by-day guide to practical stoicism*, John Murray Press.
- LONG, A. A. (ed.) 1971, *Problems in stoicism*, Athlone Press.
- LONG, A. A. 1996, *Stoic studies*, Cambridge University Press.
- LONG, A. A. 2013, "Friendship and friends in the stoic theory of the good life", D. CALUORI (ed.), *Thinking about friendship: Historical and contemporary philosophical perspectives*, Palgrave MacMillan, 218-39. https://doi.org/10.1057/9781137003997_13
- LUQUE MORENO, J. 2016, SÉNECA, *Tragedias*. Introducciones, traducción y notas, Gredos.
- MANGAS MANJARRÉS, J. 2001, *Séneca o el poder de la cultura*, Debate.
- MARÍAS, J. (26 de septiembre de 1996). "Séneca", *ABC*. <https://www.abc.es/archivo/periodicos/abc-sevilla-19960926-3.html>
- MARINÉ ISIDRO, J. 2016, SÉNECA, *Diálogos*. Introducciones, traducción y notas, Gredos.
- MAZZOLI, G. 1989, "Le 'Epistulae morales ad Lucilium' di Seneca. Valore letterario e filosofico", W. HAASE (ed.), *Aufstieg und Niedergang der römischen Welt*, 2.36.3, De Gruyter, 1823-77. <https://doi.org/10.1515/9783110851526-015>
- MONTERROSO, A. 2018, *Séneca. La sabiduría del Imperio*, Almuzara.
- MONTERROSO, A. 2024, *Séneca y el secreto de la felicidad*, Almuzara.
- MORENO, J. 2015, *Séneca. Una ética basada en la conciencia de la finitud y el respeto al prójimo*, RBA.
- MORENO, J. 2024, *Tómatelo con estoicismo. Pensar bien y vivir mejor con los grandes filósofos estoicos*, RBA.
- NEWMAN, C. [Borja Vilaseca] 2014, *El prozac de Séneca. Para aquellos que no quieren sufrir más*, Debolsillo.
- NEYMEYR, B.; SCHMIDT, J. y ZIMMERMANN, B. (ed.) 2008, *Stoizismus in der europäischen Philosophie, Literatur, Kunst und Politik. Eine Kulturgeschichte von der Antike bis zur Moderne*, De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110211559>
- NIETZSCHE, F. 2006-2010, *Fragmentos póstumos*, Tecnos.
- NIETZSCHE, F. 2011-2016, *Obras completas*, Tecnos.
- NUSSBAUM, M. C. 2003, *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*, Paidós.
- Octava Semana Española de Filosofía 1966, *Estudios sobre Séneca. Ponencias y comunicaciones*, CSIC.
- ORTEGA Y GASSET, J. 2004-2010, *Obras completas*, Taurus.

- PIÀ-COMELLA, J. y SENARD, C. 2020, *Coacher avec les stoïciens. Travailler sur soi. Accompanyer les autres*, De Boeck Supérieur.
- PIGLIUCCI, M. 2018, *Cómo ser un estoico. Utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna*, Ariel.
- PIGLIUCCI, M. y LOPEZ, G. 2019, *Mi cuaderno estoico. Cómo prosperar en un mundo fuera de tu control*, Ariel.
- POHLENZ, M. 2022, *La Stoa. Historia de un movimiento espiritual*, Taurus.
- POLAT, B. 2023, *Diario de un estoico moderno. 90 días para descubrir la paz interior y vivir con tolerancia, compasión y propósito*, Reverté.
- PUEENTE OJEA, G. 1995, *Ideología e historia. El fenómeno estoico en la sociedad antigua*, Siglo XXI.
- RECUENCO, J. G. y HARO, G. DE 2022, *El pequeño libro de la filosofía estoica*, Alienta.
- REYDAMS-SCHILS, G. 2005, *The Roman stoics: Self, responsibility, and affection*, University of Chicago Press.
- RIBER, L. 1961, SÉNECA, *Obras completas*. Discurso previo, traducción, argumentos y notas, Aguilar.
- RIST, J. M. 2017, *La filosofía estoica*, Crítica.
- ROBERTSON, D. 2010, *The philosophy of cognitive-behavioural therapy: Stoicism as rational and cognitive psychotherapy*, Karnac.
- ROBERTSON, D. 2013, *Stoicism and the art of happiness*, Hodder & Stoughton.
- ROBERTSON, D. 2020, *Piensa como un emperador romano. La filosofía estoica de Marco Aurelio para dominar tus emociones y gobernar tu vida*, Temas de Hoy.
- ROCA MELIÁ, I. 2000, SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*. Introducción, traducción y notas, Gredos.
- SALZGEBER, J. 2021, *El pequeño libro del estoicismo. Sabiduría, resiliencia, confianza y calma de la mano de los filósofos clásicos*, Urano.
- SCHAFER, J. 2009, *Ars didactica: Seneca's 94th and 95th letters*, Vanderhoeck & Ruprecht.
- SCHELER, M. 2001, *Ética. Nuevo ensayo de fundamentación de un personalismo ético*, Caparrós.
- SCHRIEFL, A. 2024, *La filosofía de los estoicos. Una introducción*, Nola.
- SCHOPENHAUER, A. 2009, *El mundo como voluntad y representación*, Trotta.
- SELLARS, J. 2009, *The art of living: The stoics on the nature and function of philosophy*, Bloomsbury.
- SELLARS, J. (ed.) 2016, *The Routledge handbook of the stoic tradition*, Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315771588>
- SELLARS, J. 2021, *Lecciones de estoicismo. Filosofía antigua para la vida moderna*, Taurus.
- SELLARS, J. 2023, *Estoicismo. Una introducción a la filosofía del arte de vivir*, Paidós.

- SETAIOLI, A. 1985, "Seneca e lo stile", W. HAASE (ed.), *Aufstieg und Niedergang der römischen Welt*, 2.32.2, De Gruyter, 776-858. <https://doi.org/10.1515/9783110861549-002>
- SETAIOLI, A. 2005, "The fate of the soul in ancient 'consolations': Rhetorical handbooks and the writers", *Prometheus*, 31 (3): 253-62.
- SHERMAN, N. 2005, *Stoic warriors: The ancient philosophy behind the military mind*, Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195315912.001.0001>
- SHERMAN, N. 2021, *Stoic wisdom: Ancient lessons for modern resilience*, Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197501832.002.0004>
- SOCAS, F. 2020, *Séneca. Cortesano y hombre de letras*, Athenaica.
- SPINELLI, E. 2012, "Epistola", P. D'ANGELO (ed.), *Forme letterarie della filosofia*, Carocci, 147-74.
- TALEB, N. N. 2013, *Antifragil. Las cosas que se benefician del desorden*, Paidós.
- TAPIA RODRÍGUEZ, J. 2024, *Filosofía y lecciones para estoicos*, Plutón.
- TRAINA, A. 1974, *Lo stile 'drammatico' del filosofo Seneca*, Pàtron.
- USSHER, P. (ed.) 2014, *Stoicism today: Selected writings I*, CreateSpace Publishing.
- USSHER, P. (ed.) 2016, *Stoicism today: Selected writings II*, CreateSpace Publishing.
- VÁZQUEZ, M. 2021, *Invicto. Logra más. Sufre menos*, Círculo Rojo.
- VEILLARD, C. 2023, *Le souffle de la raison, le défi des stoïciens*, Plon.
- VEYNE, P. 1996, *Séneca y el estoicismo*, Fondo de Cultura Económica.
- VOLK, K. y WILLIAMS, G. D. (ed.) 2006, *Seeing Seneca whole: Perspectives on philosophy, poetry and politics*, Brill. <https://doi.org/10.1163/9789047409366>
- WILDBERGER, J. y COLISH, M. L. (ed.) 2014, *Seneca philosophus*, De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110349863>
- WILSON, E. 2016, *Séneca*, Rialp.
- WILSON, M. 2010, "Rhetoric and the younger Seneca", W. Dominik y J. Hall (ed.), *A companion to Roman rhetoric*, Wiley-Blackwell, 425-38. <https://doi.org/10.1002/9780470996485.ch31>
- WILSON, M. 2013, "Seneca the consoler? A new reading of his consolatory writings", H. BALTUSEN (ed.), *Greek and Roman consolations: Eight studies of a tradition and its afterlife*, The Classic Press of Wales, 93-121. <https://doi.org/10.2307/j.ctvvnbnx.9>
- ZAMBRANO, M. 2011-2016, *Obras completas*, Galaxia Gutenberg.