



Estoicos, eudaimonía y Arte de vivir

Carlos Roldán López ¹

¹ Professor of Performing Arts, ISDAA- Universidad Rey Juan Carlos, Spain

Resumen

En los principales trabajos de los pensadores estoicos hay un concepto recurrente, insistente, que aparece y reaparece en el correr de toda su obra: se trata del concepto de eudaimonía. La eudaimonía implica una actitud de introspección, de salvación personal, de cultivo de una actitud personal ante las inclemencias de la realidad material, más que un intento para cambiar las coyunturas y las circunstancias. Esta actitud de introspección no implica necesariamente una tendencia hacia lo individual, sino más bien un retiro hacia el interior de sí mismo en el que la persona debe realizar aquello que le dicte su alma.

En este sentido, es posible decir con cierto rigor de verdad que los estoicos son quienes han desarrollado con mayor profundidad, dentro de su sistema filosófico, la idea del arte del cuidado de sí o la ocupación de sí mismo. Este trabajo da cuenta de la verosimilitud del discurso estóico desde la perspectiva del discurso de la transgresión, reformulando así el interior mismo del estoicismo.

Keywords: Cuerpo, Poder, transgresión, eudamonia

Sin duda, como bien lo ha destacado Michel Foucault, es Epicteto el filósofo estoico más importante en lo que se refiere al cuidado de sí mismo (epiméleia heautou). De hecho, Epicteto insistirá nada más y nada menos en mantener una concepción del hombre como *ser que ha sido confiado al cuidado de sí*¹.

En este elemento encuentra Epicteto aquello que diferencia al hombre de los animales, ya que para estos últimos la Naturaleza es quien depara su destino. Así, Epicteto afirmará abiertamente algo que instala definitivamente el trabajo sobre uno mismo en el centro de toda su filosofía, en referencia a la facultad que permite al hombre preocuparse de sí mismo:

Es [...] la facultad que permite valerse, cuando es preciso y como es preciso, de las otras facultades; es incluso esa facultad absolutamente singular que es capaz de valerse de sí misma: pues es capaz de tomarse a sí misma como objeto de estudio.²

Desde estas posiciones, Epicteto, como otros tantos pensadores estoicos insistirá en la idea específica del autocuidado, exponiendo en su obra una extensísima serie de reglas y consejos específicos y concretos para desarrollarlo. Se trata de un pensamiento propedéutico que posee un cierto carácter educativo, donde prima lo moral y lo práctico:

La filosofía estoica estructura su edificio conceptual en tres cuerpos: Lógica, Física y Ética, entendidos no de manera separada sino imbricados unos y otros. Si bien la culminación de todo el pensamiento Estoico deviene en una ética o sistema de reglas para la conducta.³

Así pues, el pensamiento estoico se afanará por vivir de acuerdo a la naturaleza, lo que implica necesariamente vivir de acuerdo consigo mismo, siendo parte de la racionalidad universal. Sin embargo, en su concepción metafísica se produce una radical e invariable dualidad entre, por un lado, la Divinidad como aposento del Logos, y, por otro, la contingencia del mundo material que se opone constantemente a los movimientos impresos en el Logos.

Nuevamente, nos encontramos con aquello que Nietzsche ha sabido criticar hasta el cansancio, especialmente en las tesis elaboradas en *El crepúsculo de los ídolos*, que ya hemos mencionado antes: nos referimos al dualismo que opone la realidad sensible, fenoménica, inestable, frente a una realidad racional y

¹ Cf. FOUCAULT, M., *Historia de la sexualidad III. La inquietud de sí*, Buenos Aires: Siglo XXI, 2004, cap. II, pp. 46-47.

² Ibid., cap. II, pp. 46.

³ Cf. RIST, J. M., *La filosofía estoica*, op. cit., pp. 76-77.

estable, imperceptible, en este caso encarnada en el Logos.

Para los estoicos, el hombre sabio debe distinguirse de los demás por actuar de acuerdo a su comportamiento racional, sin encontrarse influido por el mundo externo, *confiando al logos el timón del alma*⁴.

Entonces, si bien la expresión ‘arte de vivir’ se la debemos a Epicteto, el contenido de esta expresión se encuentra nuevamente en completo antagonismo con lo que será el pensamiento Nietzscheano.

En efecto, si bien el pensamiento estoico otorga un lugar importante al propio cuerpo dentro de su ética, el imperativo que marca todos los cuidados corporales, así como los del alma, están absolutamente relacionados con la auto-moderación y el dominio de todos los instintos y pasiones (por ejemplo, en los placeres de la comida y de la *aphrodisia*).

Cuando te hayas ajustado a la frugalidad para con el cuerpo, no te envanezas por ello; ni, si sólo bebes agua, andes diciendo a cada paso que tu bebida es el agua. Y si quieres ejercitarte alguna vez en [aguantar] un dolor, hazlo para ti mismo y no para los demás [...] Más bien, cuando estés muy sediento, toma un sorbo de agua fresca, escúpela inmediatamente, y no se lo digas a nadie.⁵

En su obra *Enquiridión*, Epicteto expondrá toda una serie de máximas a seguir por el hombre virtuoso, que van desde la invocación a Zeus antes de empezar la tarea del día, pasando por la humildad en la vida pública y el ejercicio de la austeridad privada. La base de todas estas reglas es la idea de que el bien y el mal verdaderos no nos vienen de fuera, sino de nuestro interior:

Actitud y manera de ser del no filósofo: nunca espera de sí mismo provecho o perjuicio, sino de las cosas exteriores.

Actitud y manera de ser del filósofo: todo provecho y todo perjuicio los espera de sí mismo.⁶

El sí mismo, es, pues, para Epicteto, el centro de toda la vida, de manera que en función del trabajo con uno mismo, del afán por convertirse en un filósofo, adquiere sentido la vida de un hombre. En la misma línea, Epicteto más adelante continúa escribiendo, llenando de determinaciones al filósofo: este personaje, ejemplo de moralidad, es para Epicteto aquel que tiene absoluto poder sobre sus deseos, y también aquel que no desea nada con pasión. Esto es especialmente visible en un aforismo estoico: «Y, en una palabra, se mantiene alerta vigilándose a sí mismo como a un enemigo insidioso»⁷.

El que quiera ser filósofo en vez de hombre vulgar deberá dedicarse, sin cesar, a cuidar de sí mismo, cultivando actitudes tales como no reprimir, no alabar, satisfacer el cuerpo con poco, o bien aprender a alimentarse sólo de agua sin vanagloriarse de ello⁸.

A tal punto es preciso ocuparse de sí para la filosofía estoica, estableciendo una insistente relación consigo mismo, que esta vinculación se torna una instancia de control, donde se llega a ser enemigo de uno mismo. La actitud que Epicteto proclama que hay que mantener para con uno mismo es de máxima vigilancia, de absoluta dureza.

Es interesante la relación consigo mismo como enemigo por lo que tiene de específica: se trata de una relación, un quehacer concreto, que implica objetivarse a sí mismo como objeto de autoestudio y autocuidado, con tanto desprendimiento que uno pueda volverse su propio enemigo.

El cuidado de sí, para Epicteto, es un privilegio-deber, un don-obligación que nos asegura la libertad obligándonos a tomarnos a nosotros mismos como objeto de toda nuestra aplicación⁹.

En función de esto, resulta interesante observar hasta qué punto la filosofía estoica es diametralmente opuesta a la nietzscheana, tal vez incluso más que la tradición platónica contra la cual Nietzsche suele dirigir sus críticas mordaces.

La filosofía estoica niega el cuerpo, niega sus necesidades, intenta reducirlas al máximo, del mismo modo que niega el mundo, las influencias externas, exhortando a los hombres a permanecer siempre iguales a sí mismos independientemente de las circunstancias, negando en este mismo gesto también el devenir.

Y, precisamente, Nietzsche elabora su cruda aversión a la filosofía tradicional, para luego proponer su propia oda a la vida, en oposición a todos los sistemas éticos que dictan máximas morales, y especialmente

⁴ SÉNECA, *Cartas morales a Lucilio*, VIII, 70, tr. J. Bofill y Ferro, Barcelona: Planeta, 1985, pp. 172.

⁵ EPICTETO, *Enquiridión*, Barcelona: Anthropos, 1991, cap. 47, pp. 99-101.

⁶ Ibid., cap. 48, 1, p. 101.

⁷ Ibid. cap. 48, 3, p. 103.

⁸ Ibid., cap. 48, pp. 101-103.

⁹ FOUCAULT, M., *Historia de la sexualidad III. La inquietud de sí*, op. cit., pp. 46-47.

contra aquellos que en sus premisas niegan los impulsos, los instintos, todo lo que hay de vital en los hombres.

la moral toda del mejoramiento, también la cristiana, ha sido un malentendido... La luz diurna más deslumbrante, la racionalidad a cualquier precio, la vida lúcida, fría previsor, consciente, sin instinto, en oposición a los instintos, todo esto era sólo una enfermedad distinta — y en modo alguno un camino de regreso a la ‘virtud’, a la ‘salud’, a la felicidad... *Tener que combatir los instintos* — ésa es la fórmula de la *décadence*: mientras la vida *asciende* es felicidad igual a instinto.¹⁰

Sin duda, el otro pensador estoico más representativo, Séneca, también entra dentro de aquello que Nietzsche repudia. Más allá de que en su obra, y especialmente en *El arte de la serenidad*¹¹, Séneca reivindique con tanto énfasis como el mismo Nietzsche la idea de ocuparse de sí, el contenido de esta ocupación encarna todo aquello de lo que reniega la filosofía nietzscheana: un sistema moral rígido, basado en el rechazo de las pasiones e instintos, y un rechazo del mundo sensible.

Séneca ofrecerá cuarenta consejos, cuarenta técnicas de sí dirigidas fundamentalmente a la tarea de ‘administrar’ la vida. En efecto, para este filósofo el arte de vivir es fundamentalmente una tarea de administración. «Nuestra vida se extiende mucho para quién sabe administrarla»¹².

Esta tarea de administración de la vida, de la propia vida, tiene como objetivo, al igual que veíamos en Platón, disponer de tiempo libre. Nuevamente, el filósofo es fundamentalmente un hombre desocupado:

Nada puede ejercitarse bien por un hombre ocupado, ni la elocuencia, ni las artes liberales.¹³

Pues bien, este hombre desocupado toma en sus manos su propia vida para administrarla. Las coincidencias con el hombre que se ocupa de sí mismo socrático no pueden ser más concretas: en ambos casos, es absolutamente necesario para trabajar en sí mismo ser un hombre desocupado, desentenderse de las cuestiones cotidianas, del mundo.

Quién se dedica a muchas cosas, a menudo entrega a la suerte el dominio de uno mismo.¹⁴

Ahora bien, el dominio de uno mismo, la perfección moral, implica para los estoicos pasar cada día de nuestra vida como si fuera el último. Al hilo de estas reflexiones, Foucault estudiará específicamente, dentro de las técnicas estoicas de cuidado de sí, los llamados *meléte thánatou* o cuidados de la muerte, especialmente en los dos autores estoicos aquí tratados, que son los que más se preocupan por el trabajo de sí: Séneca y Epicteto .

Cabe preguntarse desde qué posiciones las meditaciones sobre la propia muerte forman parte de las llamadas *técnicas de sí* estoicas, ya que ello implica un punto de inflexión con la tradición precedente, puesto que la muerte no formaba parte de las prácticas de sí anteriormente.

Efectivamente, en los pensadores estoicos la muerte se revalorizará como acontecimiento necesario, no como un tránsito del alma o un paréntesis. De este modo, la muerte se incorpora a la vida, forma parte de ella.

Quien teme a la muerte, no hará nunca nada por un hombre vivo, pero quién sepa que este hecho estaba pactado en el mismo momento en que fue concebido, vivirá según la ley de la naturaleza, y, a su vez, con la misma fortaleza de espíritu, se mantendrá firme para que ninguna cosa que le suceda sea inesperada¹⁵.

Esta revalorización ontológica de la muerte plasmada en su necesidad viene a constituir, para el hombre filósofo que administra su vida, un momento clave de la misma¹⁶, absolutamente trascendental para las *técnicas de sí* y para la relación consigo mismo.

Se trata de organizar, de experimentar la jornada, como si cada uno de los momentos del día fuera el postrero de la existencia. Pues bien, si llegamos a vivir nuestra jornada según ese modelo, en el momento que

¹⁰ GD «El problema de Sócrates», §11, p. 43. «Die ganze Besserungs-Moral, auch die christliche, war ein Missverständnis... Das grellste Tageslicht, die Vernünftigkeit um jeden Preis, das Leben hell, kalt, vorsichtig, bewusst, ohne Instinkt, im Widerstand gegen Instinkte war selbst nur eine Krankheit, eine andre Krankheit — und durchaus kein Rückweg zur „Tugend“, zur „Gesundheit“, zum Glück... Die Instinkte bekämpfen müssen — das ist die Formel für *décadence*: so lange das Leben aufsteigt, ist Glück gleich Instinkt. —» KSA VI 72.

¹¹ SÉNECA, *El Arte de la Serenidad*, Madrid: Pre-textos, 1990, p. 33

¹² Ibid.

¹³ SÉNECA, *El Arte de la Serenidad*, op. cit., p. 35

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Foucault, M., *Hermenéutica del sujeto*, México: Fondo de cultura económica, 2003.

termina el día, cuando nos disponemos a ir a dormir, podremos decir con alegría y una sonrisa en el rostro: ¡he vivido!¹⁷.

Así, la meditación en la propia muerte adquiere la categoría de *ejercicio*, en cuanto supone una actividad de reflexión sobre sí mismo, buscando generar una serie de efectos en la conducta. Y además, como advierte Foucault, los ejercicios de meditación sobre la propia muerte tienen un altísimo valor ontológico y vital, en tanto *el ejercicio de la meditación sobre la propia muerte ofrece el valor real sobre la vida*.

Y a partir de ese momento, coagulado en esa interrupción de muerte, el presente, el instante o la jornada van a aparecer en su realidad, o mejor, en la realidad de su valor. El valor de lo que hago, el valor de mi pensamiento, el valor de mi actividad, pues bien, se revelarán si los pienso como si fueran los últimos.¹⁸

Es en este contexto de las *técnicas de sí*, donde el suicidio, tantas veces ubicado en la Estoa, adquiere su significado originario. Para empezar, el suicidio es una acción específica del hombre sabio, del que administra su vida. En efecto, para Crisipo, el suicidio es patrimonio exclusivo del sabio, sólo a él se le permite en determinadas circunstancias¹⁹.

Ahora bien, ¿Cuál es el objetivo de todas estas *prácticas de sí* que propone la filosofía estoica, incluso los cuidados de la muerte? Básicamente, se trata de que la razón, que es la presencia del Logos universal en el alma individual, domine a los instintos y pasiones. Ella debe impedir las perturbaciones de los impulsos irracionales.

El ideal del sabio, es decir, la virtud, es la extirpación de las pasiones y la imperturbabilidad, porque las pasiones, en su irracionalidad, son errores y enfermedades del alma, es decir vicios. Y no solo aquellas que condena la opinión común (ira, aidez, etc.) sino también aquellas que se consideran impulsos loables, como la piedad, o las ansias o aflicciones por cuestiones públicas o privadas.

Su error e irracionalidad está en el aislamiento del fin particular con respecto al universal, mientras que el sabio debe considerar las cosas siempre no en su particularidad, sino en el orden y armonía del universo, en el cual las valoraciones de lo insipiente pueden transmutarse, o aquellos que para él son valores, pueden resultar indiferentes (vida y muerte, salud y enfermedad, etc).

Así, los estoicos llevan al extremo el rechazo a los instintos que tanto repudia Nietzsche, en la medida en que los condenan sin excepciones ni jerarquías, por el solo hecho de no responder a la razón.

En esta filosofía —tal vez la más antagónica al planteamiento nietzscheano— no hay lugar para la voluntad ni la libertad del hombre: la libertad de la voluntad individual es solo un momento de la fatalidad universal, como la naturaleza del hombre no es sino un momento de la naturaleza del universo.

En el hombre virtuoso, la conciencia sustituye a la inconsciencia, la voluntad al instinto, por obra de la razón, y entonces el fin individual puede adquirir verdad y validez en la consciente unidad con el fin universal. El fin ideal del individuo es la conservación de una armonía de vida, que en él es conformidad con su naturaleza interior, en cuanto es conformidad con la naturaleza universal.

La posición de Nietzsche frente a esta filosofía es clara y sumamente aguda:

¿Queréis *vivir* «según naturaleza»? ¡Oh, nobles estoicos, qué embustes de palabras! Imaginaos un ser como la naturaleza, que es derrochadora sin medida, indiferente sin medida, que carece de intenciones y miramientos, de piedad y justicia, que es feraz y estéril e incierta al mismo tiempo, imaginaos la indiferencia misma como poder— ¿Cómo podríais vivir vosotros según esa indiferencia? ¿Vivir no es evaluar, preferir, ser injusto, ser limitado, querer—ser—diferente? [...] Pese a todo vuestro amor a la verdad, os coaccionáis a vosotros mismos, sin embargo, durante tanto tiempo, tan obstinadamente, con tal fijeza hipnótica, a ver a la naturaleza de un modo falso, es decir, de un modo estoico, que ya no sois capaces de verla de otro modo, y cierta soberbia abismal acaba infundiéndoos incluso la insensata esperanza de que, porque vosotros sepáis tiranizaros a vosotros mismos — estoicismo es tiranía de sí mismo —.²⁰ “En el estoicismo este recorrido

¹⁷ Ibid, pp. 444-445.

¹⁸ Ibid, p. 445.

¹⁹ Ibid.

²⁰ JGB § 9, pp. 28-29. «„Gemäss der Natur“ wollt ihr leben? Oh ihr edlen Stoiker, welche Betrügerei der Worte! Denkt euch ein Wesen, wie es die Natur ist, verschwenderisch ohne Maass, gleichgültig ohne Maass, ohne Absichten und Rücksichten, ohne Erbarmen und Gerechtigkeit, fruchtbar und öde und ungewiss zugleich, denkt euch die Indifferenz selbst als Macht — wie könntet ihr gemäss dieser Indifferenz leben? Leben — ist das nicht gerade ein Anders-sein-wollen, als diese Natur ist? Ist Leben nicht Abschätzen, Vorziehn, Ungerechtsein, Begrenzt-sein, Different-sein-wollen? Und gesetzt, euer Imperativ „gemäss der Natur leben“ bedeute im Grunde soviel als „gemäss dem Leben leben“ — wie könntet ihr's denn nicht? Wozu ein Princip aus dem machen, was ihr selbst seid und sein müsst? — In Wahrheit steht es

Sin embargo, para autores como Michel Foucault es posible redirigir estos aspectos del estoicismo como elementos esenciales de una noción de resistencia. En efecto, para Foucault la incidencia del biopoder sobre los cuerpos nos convierte a nosotros mismos en nuestros enemigos.

Es interesante la relación consigo mismo como enemigo por lo que tiene de específica: se trata de una relación, un quehacer concreto, que implica objetivarse a sí mismo como objeto de autoestudio y autocuidado, con tanto desprendimiento que uno pueda volverse su propio enemigo.

Este enemigo interno es el cuerpo modelizado por el biopoder, que requiere toda la disciplina y dureza del estoicismo para poder hacerle frente, desde la perspectiva de la transgresión y dentro de un contexto general del arte del cuidado de uno mismo

“En el estoicismo este recorrido es un pasaje de la sombra a la luz, donde se da una especie de modalización espiritual del sujeto, dentro de una “espiritualidad del saber” y una “práctica y ejercicio de la verdad” (Foucault, 1982, p. 305.)

En este sentido, para Foucault lo importante es que las técnicas de trabajo sobre uno mismo de la *stoa* no parten de la noción de verdad, y es a partir de aquí que considera válido, en un contexto de configuración artística de la subjetividad, la ética de los ejercicios espirituales procedentes de la *stoa*

Para Séneca, en primera instancia no se trata de descubrir la verdad en el sujeto, sino de (espacio)recordar la verdad, de recobrar una verdad que ha sido olvidada. En segundo lugar, el sujeto no se olvida de sí mismo, ni de su naturaleza, su origen o su afinidad sobrenatural, sino de las reglas de conducta, lo que tenía que haber hecho. Tercero, el recuerdo de los errores cometidos durante el día permite medir la diferencia entre lo que se ha hecho y lo que tendría que haberse hecho. Cuarto, el sujeto no es el punto de partida en el proceso de desciframiento, sino el punto donde las reglas de conducta se (espacio) reagrupan en la memoria. El sujeto constituye la interacción entre los actos que han de ser regulados, y las reglas sobre lo que ha de hacerse. Esto es bastante distinto a la concepción platónica y a la concepción cristiana de la consciencia²¹

A partir de aquí, tras la crítica de Nietzsche y el aporte de Michel Foucault a las relaciones con la verdad del discurso estóico, debemos concluir que es posible usar las técnicas estóicas del cuidado de sí desterritorializadas de su paradigma originario, para hacerlas concurrir en el más amplio campo de las artes del sí mismo.

ganz anders: indem ihr entzückt den Kanon eures Gesetzes aus der Natur zu lesen vorgebt, wollt ihr etwas Umgekehrtes, ihr wunderlichen Schauspieler und Selbst-Betrüger! Euer Stolz will der Natur, sogar der Natur, eure Moral, euer Ideal vorschreiben und einverleiben, ihr verlangt, dass sie „der Stoa gemäss“ Natur sei und möchtet alles Dasein nur nach eurem eignen Bilde dasein machen — als eine ungeheure ewige Verherrlichung und Verallgemeinerung des Stoicismus! Mit aller eurer Liebe zur Wahrheit zwingt ihr euch so lange, so beharrlich, so hypnotisch-starr, die Natur falsch, nämlich stoisch zu sehn, bis ihr sie nicht mehr anders zu sehen vermögt, — und irgend ein abgründlicher Hochmuth giebt euch zuletzt noch die Tollhäsler-Hoffnung ein, dass, weil ihr euch selbst zu tyrannisiren versteht — Stoicismus ist Selbst-Tyranei —» KSA V 21-22.

²¹ Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo*. Barcelona, España: Editorial Paidós.

BIBLIOGRAFÍA

- ADORNO, T. W., Teoría estética. Madrid: Ed. Orbis, 1983.
- ARISTÓTELES, Ética a Nicómaco. Libro IX, Capítulo II. Madrid: Centro de Estudios Constitucionales, 2002.
- ARISTÓTELES, Metafísica. Madrid, Gredos, 1994.
- CURLEY, Edwin, Behind the geometrical Method. A reading of Spinoza's Ethics. New Jersey. Princeton University Press. 1988.
- DELEUZE, G., Spinoza y el problema de la expresión, Barcelona, Munchik, 1996.
- DELEUZE, G., Spinoza: filosofía práctica, Barcelona, Fábula Tusquets Editores, 2001.
- EPICTETO, Disertaciones por Arriano, Madrid: Gredos, 2000.
- EPICTETO, Enquidion, Barcelona: Anthropos, 2004.
- EPICURO, Epístola a Meneceo, Madrid: Letras capitales, 1995.
- FOUCAULT, M., Hermenéutica del sujeto. México: Fondo de cultura económica, 2003.
- FOUCAULT, M., Historia de la sexualidad III. La inquietud de sí. Buenos Aires, Siglo XXI, 2004.
- GARCÍA GUAL, C., Epicuro. Madrid: Alianza Editorial, 1983.
- HADOT, P., Ejercicios espirituales y filosofía antigua, Barcelona: Siruela, 2006.
- KUNDERA, M., El libro de la risa y del olvido. Buenos Aires, Sudamericana—Planeta, 1986.
- MONDOLFO, R., Breve historia del pensamiento antiguo. Buenos Aires, Editorial Losada, 1953.
- NUSSBAUM, M., La terapia del deseo : teoría y práctica en la ética helenística, Barcelona: Paidós, 2003.
- PLATÓN, Diálogos, 9 vols., Madrid: Gredos, 2002.
- RIST, J. M., La filosofía estoica, Barcelona: Crítica, 1995
- SCHOPENHAUER, A., El mundo como voluntad y representación, ed. P. López de Santa María, 2 vols., Madrid: Trotta, 2004-2005.
- SCHOPENHAUER, A., Parerga y paralipomena I-III (ed. de M. Crespillo y M. Parmeggiani), 3 vols., Ágora (col. Hybris), Málaga, 1997.
- SÉNECA, Cartas morales a Lucilio, Madrid: Planeta, 1985.
- SÉNECA, El Arte de la Serenidad, Madrid: Pre-textos, 1990.
- SPINOZA, B., Etica demostrada según el orden geométrico, Madrid: SARPE, 1984.
-