



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO



FACULTAD DE HUMANIDADES

LA ACTUALIDAD DEL PENSAMIENTO DE SÉNECA ACERCA DE LA VEJEZ

TESIS QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

MAESTRO EN HUMANIDADES: **ÉTICA SOCIAL**

PRESENTA:

NÉSTOR BERNAL FLORES

**DR. ELOY SÁNCHEZ CÁRDENAS**

DIRECTOR DE TESIS

**MTRO. IAN DAVID GARCÍA SÁNCHEZ**

CO-DIRECTOR DE TESIS

**DRA. EMMA GONZÁLEZ CARMONA**

TUTOR INTERNO DE TESIS



ABRIL, 2026.

Agradezco al Dr. Eloy Sánchez Cárdenas por sus asesorías de gran valor, sus consejos profesionales, pero, sobre todo, su paciencia.

Agradezco a la Dra. Emma González Carmona y al Mtro. Ian David García Sánchez por sus recomendaciones y sugerencias.

Agradezco a mi familia por todo su amor y apoyo incondicional.

# INTRODUCCIÓN

La presente tesis, titulada: “La actualidad del pensamiento de Séneca acerca de la vejez”, se somete a evaluación para obtener el título de Maestro en Humanidades: Ética Social. Su objetivo principal es exponer la vigencia del pensamiento del estoico Lucio Anneo Séneca acerca de la longevidad y parte de la hipótesis central: *si hoy en día la vejez representa una afrenta a la ideología y los valores dominantes, entonces la reflexión senequista está en boga ya que la afronta con humana sensatez, la reconcilia con el tiempo, le otorga sabiduría y le concede virtud.*

A lo largo del trabajo se integra un marco teórico fundamentado en la síntesis estoica de Lucio Anneo Séneca y la visión existencialista contemporánea de Robert Redeker. Séneca, en *Sobre la brevedad de la vida*, argumenta que la vida no es corta, sino que nosotros la acortamos al malgastar el tiempo en banalidades, lo que hoy se traduce en la angustia de los mayores por la pérdida de la inmediatez y la utilidad funcional en una sociedad obsesionada con la juventud. El “aprender a morir” senequista implica una vejez contemplativa y sabia, contrapuesta a la presión actual por el envejecimiento activo obligado. Por su parte, Robert Redeker, en *Bienaventurada vejez*, defiende el valor intrínseco de esta etapa, criticando la obsesión por la juventud que despoja al anciano de su lugar en el mundo. Redeker resalta que la sociedad tecnocrata margina la lentitud y la experiencia de los mayores, convirtiéndolos en seres invisibles. En resumen, integrar a Séneca (aprovechamiento del tiempo y la sabiduría) con Redeker (valoración de la vejez como bienaventuranza) permite entender la vejez actual no como un deterioro, sino como una etapa de digna contemplación y resistencia frente a la aceleración anti humanista.

Bajo la guía del Dr. Eloy Sánchez Cárdenas, el procedimiento de investigación para la presente tesis se llevó a cabo de la siguiente manera:

Inicialmente, llevé a cabo un rastreo bibliográfico tanto de las obras de Séneca como de los estudios críticos sobre su pensamiento. Posteriormente, abordé directamente su texto fundamental que representa su testamento filosófico, ya que fue escrito entre el 62 y el 65 d. C., *Epístolas morales a Lucilio*, con el objetivo de localizar los principales aspectos de su concepción de la ancianidad que sustentaran su actualidad. Aunque en primer momento estructuré una guía temática por capítulos, esta fue evolucionando a medida que avanzaba la lectura.

En una etapa posterior, procedí al análisis y fichaje de *Epístolas morales a Lucilio*, así como del resto del corpus senequista. Simultáneamente a la lectura, redacté temas del primer capítulo destinados a las reuniones del comité tutorial y coloquios, los cuales fueron perfeccionados al concluir la investigación. Hacia el final de la lectura de la obra principal, abordé la bibliografía complementaria.

Tras investigar el tema, redacté la versión final de la tesis, organizada en tres partes. El capítulo I funciona como una introducción a Séneca, sosteniendo teóricamente el argumento expuesto en el capítulo II y III.

Para comprender la concepción de la vejez en el pensamiento senequista, resulta indispensable explorar las circunstancias vitales y el entorno social que forjaron a su autor. El primer capítulo *Introducción a Séneca*, se propone, por tanto, ofrecer una visión concisa de la biografía de Séneca y el contexto romano en el que desarrolló su visión sobre la senectud. Con tal propósito, se desarrolla un análisis dividido en cuatro partes: se inicia con la *Biografía* y los fundamentos de su enseñanza, seguido del *Contexto social* caracterizado por la inestabilidad de los emperadores Tiberio, Calígula, Claudio y Nerón. Asimismo, se aborda en el *Planteamiento del problema de la vejez en Roma*, una panorámica de la situación del anciano en el ámbito demográfico, social, político, psicológico y médico. Se concluye en *La escuela estoica*, con los principios del estoicismo, sentando las

bases teóricas que articulan la obra de Séneca y preparando el terreno para el siguiente capítulo.

El segundo capítulo de este trabajo se propone examinar las reflexiones de Séneca en torno a la última etapa de la vida, tomando como eje articulador las categorías fundamentales de su pensamiento: sabiduría, tiempo, cuerpo, amistad, muerte y felicidad. Para tal fin, el análisis se despliega en seis apartados. En primer lugar, se aborda la *Sabiduría* como un fruto del aprendizaje constante y no como un resultado automático de la edad. Posteriormente, se analiza la gestión del *Tiempo* como factor determinante para una vejez digna. En los apartados siguientes, se expone la primacía de la virtud sobre las dolencias del *Cuerpo* y el papel de la *Amistad* como baluarte contra la soledad. Finalmente, se examina la aceptación de la *Muerte* como proceso inherente a la existencia, para concluir con una disertación sobre la *Felicidad* en la senectud, entendida no como un declive, sino como una fase de plenitud ética.

Tras analizar las relaciones entre los términos fundamentales del estoicismo senequista y la longevidad, el último capítulo tiene como propósito sustancial determinar los aportes del filósofo hispano a la concepción de la ancianidad en la actualidad. Para alcanzar tal meta, el estudio se estructura en tres subtemas. En *Concepciones de la vejez a través de la historia*, se ofrece una recapitulación general de las interpretaciones históricas y filosóficas más significativas de la senectud. Seguidamente, en *Situación actual de la ancianidad en Robert Redeker*, se aborda la perspectiva de este filósofo sobre la situación actual, caracterizada por una sociedad consumista que idolatra la juventud y arrincona la vejez. Finalmente, en *Los aportes del pensamiento de Séneca acerca de la vejez en la actualidad*, se infiere cómo el pensamiento estoico de Séneca impulsa una visión optimista de esta etapa, enfocada en la dignidad, sabiduría y templanza necesarias para vivir con satisfacción el último trayecto de la vida.

La aportación principal de la investigación consiste en revalorizar la ancianidad como un periodo de plenitud mental y paz interior. Este planteamiento se contrapone a la visión contemporánea que asocia el envejecimiento principalmente con la decadencia física, la productividad reducida y el enfoque biomédico. Desde la perspectiva de Séneca, la última etapa de la vida no se mide por la pérdida de facultades, sino por la oportunidad de alcanzar sabiduría, libertad interna y una preparación digna para la muerte.

El estudio pone en valor conceptos senequistas fundamentales: aceptar la vejez con naturalidad, cultivar la sabiduría interior, en lugar de vivir en la agitación constante, y entender que, aunque el cuerpo envejezca, el alma mantiene su vigor. Frente a la cultura actual que idolatra la eterna juventud, Séneca nos ofrece una guía para reconocer que la última etapa de la vida es valiosa por sí misma y el momento ideal para disfrutar los logros de una vida bien vivida.

Esta investigación enriquece la gerontología con una dimensión humanista y bioética, desplazando la prioridad del mero mantenimiento físico hacia la búsqueda de propósito vital. Al retomar la premisa senequista de valorar la senectud, el estudio enfatiza que la madurez potencia el goce intelectual y la autonomía emocional. Este enfoque ofrece recursos psicológicos y éticos esenciales frente al aumento de la esperanza de vida, redefiniendo la vejez no como un declive patológico, sino como la maestría del buen vivir.

# CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN A SÉNECA

El presente capítulo tiene como objetivo principal, investigar de manera concisa la vida y el contexto de Séneca, así como la situación de la ancianidad en Roma y los principales postulados del estoicismo. Por lo tanto, en esta primera parte, únicamente se mostrarán aquellos aspectos significativos de su biografía que permitan, no solo encuadrar el sentido de su pensamiento, sino conocer los antecedentes que forjaron su concepción acerca de la senectud.

Para lograr tal finalidad se desarrollarán cuatro subtemas. En el *1.1 Biografía*, se abordará la romanización y la enseñanza que Séneca adoptó en su juventud. En el *1.2 Contexto social*, se destacará el entorno adverso que prevaleció durante la dirigencia de los emperadores: Tiberio, Calígula, Claudio y Nerón. En el *1.3 Planteamiento del problema de la vejez en Roma*, se expone el aspecto demográfico, social, político, psicológico y médico de los ancianos durante la República y el Imperio. Finalmente, y a manera de introducción para el inicio del segundo capítulo, en el *1.4 La escuela estoica*, se presentan los principios de la sabiduría que encarna el pensamiento senequista.

## 1.1 Biografía

Lucio Anneo Séneca nació en Hispania<sup>1</sup>, al comienzo de nuestra era. A continuación, citamos a cuatro letrados que confirman esta aseveración. Primero, en la nota acerca de Séneca y *Sobre la felicidad*, el filósofo Julián Marías menciona: “(4 a.C.-65 d.C.) nació en Córdoba de España; era hijo de Séneca, el retórico; recibió una esmerada educación y marchó a Roma, donde ejerció sus actividades

---

<sup>1</sup> Era el nombre que los romanos le daban a la Península Ibérica y las islas Baleares. Hispania también fue la personificación nacional de España durante la República romana.

como abogado.”<sup>2</sup> En segundo lugar, el historiador Paul Veyne sostiene: “Séneca nació en la propia Córdoba hacia el año primero de nuestra era; hacía un siglo y medio que esta gran ciudad, residencia del gobernador, era una ciudad romana;...”<sup>3</sup> A su vez, en la Introducción de la obra senequista *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, el filólogo Fernando Navarro Antolín, afirma: “Lucio Anneo Séneca nace en Córdoba, la capital de la Bética, en Hispania, hacia el año 4 a. C., en el seno de una rica familia perteneciente al orden ecuestre.”<sup>4</sup> Finalmente, en la Introducción general de *Epístolas morales a Lucilio I*, el catedrático Antonio Fontán, opina: “De las imprecisas informaciones que ofrecen sus propios escritos se deduce que nació poco antes o poco después del principio de la era cristiana.”<sup>5</sup>

Lo anterior nos lleva a concluir que, si bien, existe discrepancia en cuanto al año exacto de su nacimiento, prevalece la coincidencia en que el origen de Séneca es hispano.

De ahí que, en el texto *Séneca. Una introducción*, Paul Veyne, enfatiza la inusitada carrera social que lograría obtener Séneca, al convertirse en senador y cónsul de Roma; título sobresaliente que comúnmente alcanzaban solo los oriundos de este país. Esta inusual trayectoria le evocará a la de Cicerón, un siglo antes. En ambos casos, la fama literaria fue importante ya que el Imperio romano se ufana de su cultura. Además, el especialista de la Roma antigua, menciona que el hecho de no ser originario de Italia posiblemente le pudo ocasionar su discriminación, sin embargo, esto no fue así. Por lo visto, a los hombres de aquella época no les importaba demasiado inquirir en su procedencia autóctona o emigrante. Aunque por cuestiones de coalición, Roma había concedido la nacionalidad a muchos

---

<sup>2</sup> Julián Marías, “Nota acerca de Séneca y Sobre la Felicidad”, en Séneca, Lucio A., *Sobre la felicidad*, Alianza Editorial, Madrid, 2010, p. 35.

<sup>3</sup> Veyne, Paul, *Séneca. Una introducción*, Marbot, Barcelona, 2008, p. 17.

<sup>4</sup> Séneca, Lucio A., *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, Alianza Editorial, Madrid, 2010, p. 11.

<sup>5</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, p. XX.

integrantes de poderosas castas oriundas, todo indica que el filósofo fue hispano: “Poco importaba: tanto si descendía de un veterano soldado italiano o de un principucho ibérico, Séneca era un romano; no se indagaba mucho más.”<sup>6</sup>

Según Paul Veyne, Córdoba fue un territorio mediterráneo integrado en el Estado romano hacía 150 años. Ya que Roma representaba la cultura universal de aquel periodo, los nativos acaudalados asimilaron de manera voluntaria su organización social, instituciones, costumbres e ideología; vivir conforme a este gran pueblo les otorgaba el derecho a ser considerados parte de él:

El propio padre de Séneca había sido un apasionado de la cultura: fue a vivir a Roma, dejando al parecer a su esposa en Córdoba, escribió la historia de su época y se apasionó por el arte de la oratoria, género literario entonces en boga y que se había convertido en una suerte de juego de sociedad cultural y humorístico; eso le abrió las puertas de la más alta nobleza gobernante de Roma, siempre ávida de cultura, como debía ser. Más que las maneras, era la cultura la que determinaba la distinción social: igual que el modo de vida, la adopción de la civilización bastaba para adquirir la nacionalidad.<sup>7</sup>

Esta inmersión cultural que vivió Hispania, nos hace considerar que el primer acontecimiento significativo en la vida de Séneca es la romanización que asimiló. Desde el punto de vista de Ferro y Benavides, una de las principales peculiaridades de la civilización romana, desde su fundación, incluido su periodo de grandeza y, por lo que será reconocida a través del tiempo, es por trazar las líneas de una nueva forma de concebir la vida y, por lo tanto, de hacerle frente a sus problemas. Esta singularidad que caracterizó a los descendientes de Rómulo, en contraste con los griegos, fue su ideología militar y campesina:

Esta condición de soldado (*miles*) que el romano siempre conservó en los años de su grandeza [...] se fundamenta, ante todo, en la disciplina, en un vigor y en una

---

<sup>6</sup> Veyne, Paul, *Séneca. Una introducción*, Marbot, Barcelona, 2008, p. 16.

<sup>7</sup> *Ibidem*, p. 17.

tenacidad que le permiten resolver de una manera práctica la mayoría de los problemas que pueden presentarse repentinamente, incluso en los planes de acción mejor elaborados.<sup>8</sup>

Paralelamente a este pragmatismo, Ferro y Benavides además consideran que los romanos elogiaron la simplicidad de la vida agreste y, por ende, supieron deleitarse con los objetos elementales e inmediatos que ésta les brindaba. Virgilio, poeta importante de la literatura latina antigua y representante esencial de la genuina naturaleza romana, enaltece el ambiente y el quehacer bucólico<sup>9</sup> al considerarlo un lugar en donde desde luego se trabaja, ya que las inclemencias del tiempo no toleran la negligencia humana, sin embargo, también se descansa en medio de los componentes más representativos de una vida bienaventurada: la sombra del árbol, el viento, la fertilidad de la tierra y la vegetación:

El ideal del “soldado-campesino” convirtió a los romanos en un pueblo de genio práctico. Esta practicidad los llevó a descuidar tanto las especulaciones de la metafísica y de la religión trascendental, como los descubrimientos científicos griegos. Por otro lado, este sentido de lo práctico marcó los lineamientos de una acción bien definida que podría caracterizarse de esta manera.<sup>10</sup>

Esta singular visión de la existencia, basada en la utilidad de los conocimientos adquiridos e inclinación por tratar los asuntos humanos, no solo se manifiesta en la edad adulta de Séneca, sino que también se ve reflejada en su predilección juvenil por la ética. Esto nos lleva al segundo suceso relevante de su vida: su formación.

En la Introducción de la obra senequista *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, Fernando Navarro

---

<sup>8</sup> Ferro Gay, Federico, y Benavides Lee, Jorge, *De la sabiduría de los romanos*, Centro de Estudios Clásicos, Instituto de Investigaciones Filológicas, UNAM, México, 1989, p. 24.

<sup>9</sup> Que evoca de modo idealizado el campo o la vida en el campo.

<sup>10</sup> Ferro Gay, Federico, y Benavides Lee, Jorge, *De la sabiduría de los romanos*, Centro de Estudios Clásicos, Instituto de Investigaciones Filológicas, UNAM, México, 1989, p. 25.

Antolín señala que, en plena adolescencia, Séneca fue enviado a Roma donde tuvo el privilegio de dar oídos a los conferencistas más notables del momento y ser instruido por dos profesores de la escuela de los Sextios<sup>11</sup>: Soción de Alejandría, un neo pitagórico que le infundió clases de ascetismo, volviéndose vegetariano por todo un año, y Papirio Fabiano, un orador estoico, afamado por sus críticas a la malignidad del periodo, sus numerosas descripciones de los panoramas rurales y urbanos y de las tradiciones nacionales. De la misma manera, el brillante recitador Átalo, que pasó de pronunciar discursos en público a transformarse a la filosofía, fascinó al entonces joven aprendiz: “Pero no menos importancia en su etapa de formación juvenil tuvo el estoico Átalo, cuyas enseñanzas dejaron en Séneca una honda huella, apreciable, sobre todo, en un rígido rigorismo moral y en una severa práctica de la vida ascética.”<sup>12</sup>

Al igual que Fernando Navarro, Paul Veyne coincide en que, durante su etapa de estudios, Séneca conoció a alguien que lo inició al Pitagorismo, otro le infundió clases de ascetismo y, finalmente, recibió lecciones de un verdadero estoico llamado Átalo; a este último lo recordará con cariño y respeto pues ante sus ojos él encarnó un nuevo modelo de existencia. Veyne añade que dicha instrucción principalmente se concentró en la moral, haciendo de lado la lógica y física estoica, por razones evidentes: el fervor de la juventud poseía al adolescente y de lo que se trataba era de transformar su vida, no de aprender determinadas sabidurías: “Enardecido por el calor ético que Átalo supo transmitirle, Séneca vivió desde su juventud lo que en esa época se llamaba una conversión; con esta palabra se aludía a una conversión a la filosofía, ...”<sup>13</sup>

Así pues, como consecuencia de estos dos hechos, a saber, la adopción de la mentalidad romana y la educación moralista que recibió a temprana edad, una de

---

<sup>11</sup> Quinto estableció, en tiempos de Augusto, la única escuela filosófica originaria de Roma.

<sup>12</sup> Fernando Navarro Antolín, “Introducción”, en Séneca, Lucio A., *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, Alianza Editorial, Madrid, 2010, p. 12.

<sup>13</sup> Veyne, Paul, *Séneca. Una introducción*, Marbot, Barcelona, 2008, p. 21.

las principales características de la doctrina senequista es una evidente inclinación por los problemas inmediatos del hombre y el estilo eficaz de abordarlos. Esto significa que su filosofía no pretende restringirse al campo de la especulación ni mucho menos tiene el propósito de moldear seres humanos meditabundos que tengan en alta estima el ejercicio de la contemplación, sino más bien, es una sabiduría que tiene por objetivo la *praxis* humana y busca, por medio de normas asequibles y efectivas, regular las acciones habituales del individuo. Ferro y Benavides así lo explican:

Lo que interesa a Séneca, desde el punto de vista filosófico, es proporcionar a los hombres una disciplina moral y medios de valoración para los actos que se practican cotidianamente. En este sentido, su filosofía no es teórico-especulativa; es decir, no le interesa explicar mediante nuevas hipótesis la realidad sustancial de qué está compuesto el mundo, ni tampoco enseñar, bajo una óptica académica, instrumento de interpretación de las teorías éticas en boga. De aquí que no le interese justificar racionalmente ningún conocimiento.<sup>14</sup>

De acuerdo con Ferro y Benavides, la filosofía no debería demostrarse solo con sermones y buenos argumentos; de forma lúcida, Séneca sabe que la vida humana no es fácil: ésta se caracteriza por ser incierta y estar repleta de infortunios que aterrorizan al hombre, lo que provoca su constante insatisfacción. Esta situación supone un escape a las dificultades de los mortales, sin embargo, su superación no se encuentra en las prescripciones teóricas alejadas de la cotidianidad, el remedio seguro es hacer de la filosofía una forma de vida, es decir, se trata de inspeccionar persistentemente el progreso o la regresión de cada uno de los actos humanos: “Séneca confiere a la filosofía una función escudriñadora. Esta función consiste en el examen constante de las acciones humanas, de tal suerte, que el examen proporciona una actitud evaluadora del progreso o retroceso de las vidas de los hombres.”<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Ferro Gay, Federico, y Benavides Lee, Jorge, *De la sabiduría de los romanos*, Centro de Estudios Clásicos, Instituto de Investigaciones Filológicas, UNAM, México, 1989, p. 168.

<sup>15</sup> *Ibidem*, p. 169.

Asimismo, Ferro y Benavides se percatan de que entender a la filosofía de tal forma, irremediablemente evoca la afirmación socrática: *la vida sin examen no vale la pena vivirse*. Al igual que el filósofo ateniense, Séneca en su epistolario incita a su neófito amigo Lucilio a realizar un constante reconocimiento personal y a no malgastar su tiempo en cuestiones banales. Es por esto que, según Séneca, la filosofía:

No se funda en las palabras, sino en las obras. Ni se emplea para que transcurra el día con algún entretenimiento, para eliminar del ocio el fastidio: 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. Sin ella nadie puede vivir sin temor, nadie con seguridad; innumerables sucesos acaecen cada hora que exigen un consejo y éste hay que recabarlo de ella.<sup>16</sup>

Por otra parte, Paul Veyne considera que, en aquel tiempo de formación, Séneca tenía aproximadamente dos décadas cumplidas. En los siguientes quince años es casi nula la información que se tiene acerca de él: su ocupación administrativa dará inicio a partir de los treinta y cinco años. No se sabe con certeza si escribió y cuándo creó sus tragedias. Lo cierto es que fue autodidacta y cultivó el estoicismo: penetró con rigurosidad en las enseñanzas de los maestros del pörtico y se transformó en filósofo. Presuntamente, *Consolación a Marcia* es el texto más remoto que nos ha venido de él y está dedicado a una grandiosa mujer. Séneca, que se acercaba a los cuarenta años, toma el papel de un hombre sabio con la potestad de aleccionar en nombre de la filosofía y hacerlo, además, con gran destreza:

La *Consolación* termina con una alusión a los ciclos del eterno retorno, separados periódicamente por una destrucción del cosmos: un dogma específicamente estoico que se enuncia sin el menor resquicio de reserva. Séneca habla pues, en nombre de su secta.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, pp. 68-69.

<sup>17</sup> Veyne, Paul, *Séneca. Una introducción*, Marbot, Barcelona, 2008, p. 22.

## 1.2 Contexto social

En la Introducción del texto *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, Fernando Navarro Antolín menciona que, ya instalado en Roma, Séneca comenzó a ejercer su profesión pública y se consagró a su preparación como orador, en la que rápidamente demostró sus sobresalientes aptitudes. El alto estrato social, la fortuna, el nepotismo y su innegable capacidad grandilocuente le entreabrieron las puertas de la nobleza imperial: aproximadamente en el año 32 d. C., desempeñó el cargo de cuestor, comisionado del emperador en el senado, para luego, entre el 37 y 38 d. C., ejercer como tribuno de la plebe, es decir, como intercesor de los derechos del pueblo.

Paul Veyne sostiene que, Tiberio, Calígula, Claudio y Nerón fueron los cuatro emperadores que gobernaron consecutivamente durante la vida de Séneca. De acuerdo con él, estos mandatos se caracterizaron por no haber sido liberales, es decir, no garantizaron la seguridad jurídica del individuo ni mucho menos su libre expresión de opinión. Sin Estado de derecho, a pesar de la jurisprudencia romana, estas administraciones fueron un autoritarismo dudoso de su propia legalidad. Por lo tanto, además de mantener un régimen centrado en el poder extraordinario del príncipe, cada uno de estos déspotas se entregó a la paranoia de “purificar” el parlamento por medio de homicidios procesales:

La familia julio-claudiana era una facción que se había adueñado del Estado; sin embargo, se entendía que aquél de sus miembros que se convertía en emperador era el primer magistrado de Roma y el primero entre sus iguales, los senadores; pero no dejaba de ser un rey, aunque no se le llamara de este modo, y un rey hacia el que se elevaba un sincero sentimiento monárquico del pueblo y que era objeto de un verdadero culto, a la manera de los viejos potentados del antiguo Oriente (por ejemplo, los retratos del emperador eran sagrados, como los iconos). El papel del

césar era de una ambigüedad capaz de volver loco a cualquiera que detentara la posición.<sup>18</sup>

Por ejemplo, de acuerdo con Ferro y Benavides, durante el reinado de Tiberio, la “ley de la majestad”<sup>19</sup> fue el instrumento más poderoso para rastrear a todo aquel que intentara desobedecer los edictos imperantes o confabular en oposición al Estado; en un inicio su práctica fue prudente, no obstante, en los últimos años de gobierno se volvió implacable: “Las persecuciones continuaron y las muertes se repitieron en los últimos años del reinado de Tiberio. El régimen se hallaba cada vez más presa del terror y de la sospecha...”<sup>20</sup> Sumado a ello, el poder tribunicio le otorgó absolutismo al emperador: éste le daba al soberano la legitimación de la prohibición, la convocatoria y la directiva de las elecciones en el Senado; además, estaba el dominio proconsular, que concede al césar la dirección de las legiones, el gobierno de los territorios y las tareas de magistrado superior.

En cuanto a Calígula, Ferro y Benavides afirman que se volvió un demente. Dentro de sus excentricidades, expulsó a cónsules por no publicar formalmente la conmemoración de su nacimiento. Debido a comentarios aduladores, se autoproclamó divino. Clausuró los graneros públicos y amagó a los ciudadanos con la hambruna. Ante lo costoso que resultaba el cuidado de las bestias que formaban parte de las funciones en los anfiteatros, eligió sacrificar a algunos presidiarios. Acostumbrado a marcar con fuego sus cuerpos, condenó a trabajos forzados a muchos habitantes ilustres:

En menos de un año, agotó los tesoros del emperador Tiberio. Para subsanar esta pobreza, recurrió al fraude, a las ventas públicas y a los impuestos. Hizo pagar impuestos nuevos y desconocidos hasta entonces, cobrándolos primeramente los

---

<sup>18</sup> Veyne, Paul, *Séneca. Una introducción*, Marbot, Barcelona, 2008, pp. 26-27.

<sup>19</sup> La ley de majestad, o *lex maiestatis*, es un conjunto de leyes romanas que castigaban los delitos contra el Estado, el pueblo romano o el emperador.

<sup>20</sup> Ferro Gay, Federico, Benavides Lee, Jorge, *De la sabiduría de los romanos*, Centro de Estudios Clásicos, Instituto de Investigaciones Filológicas, UNAM, México, 1989, p. 154.

receptores públicos y, en seguida, como era inmensa la ganancia, los centuriones de las tribus de la guardia pretoriana. No hubo persona ni cosa a la que no se impusiera gravamen.<sup>21</sup>

Claudio, sustituto de Calígula, consiguió el título de César casi por casualidad. Isaac Asimov, afirma que en el momento en que los soldados asesinaron a Cayo Julio, su tío estaba escondido detrás de un mueble, así que después de llevar a cabo el crimen, los militares lo sacaron de ahí y le pidieron que fuera su emperador. Claudio fue distinto a su padre y hermano, fue delicado y nada simpático, por lo que se le pasaba por alto y fue menospreciado. A pesar de renunciar al uso de su nuevo nombramiento y conceder absolución total al pueblo, una de sus primeras acciones fue deshacerse de los tribunos y centuriones que conspiraron en contra de su predecesor. Impartió justicia en ocasiones con rigidez y otras con flexibilidad. Aunque, citando a Asimov: “En el interior, Claudio tuvo problemas porque fue gobernado y dominado por sus mujeres.”<sup>22</sup>

Teniendo en cuenta a Paul Veyne, en el año 54, Claudio murió presuntamente por envenenamiento de su propia esposa Agripina, y con tan solo 17 años cumplidos, Nerón fue el nuevo príncipe de Roma. Al respecto, Séneca supuso que era el momento de dar un giro a la historia y fue así que difundió un escrito llamado *Sobre la clemencia*, dedicado al propio Nerón:

Este texto proponía un nuevo pacto político, el fin de los malentendidos y de los errores del pasado, una refundación del cesarismo sobre bases saneadas. En el curso de los nueve años que le quedaban por vivir, Séneca asistiría primero a una realización duradera de sus esperanzas, después a los primeros signos de alarma, a las dudas y a los compromisos, y finalmente al advenimiento de una escabechina política sin precedentes.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> *Ibidem*, p. 156.

<sup>22</sup> Asimov, Isaac, *El Imperio romano*, Alianza Editorial, Madrid, 1983, p. 57.

<sup>23</sup> Veyne, Paul, *Séneca. Una introducción*, Marbot, Barcelona, 2008, p. 40.

Como señala Paul Veyne, con excepción del asesinato de su hermanastro Británico, un mes después de su ascenso al poder, efectivamente, los primeros cinco años de su imperio se caracterizaron por prevalecer un estado de bienestar en donde no había extralimitaciones ni transgresiones a la ley. Sin embargo, a partir del homicidio de su madre, el joven rey vehementemente quiso, a partir de un rumor de rebelión, asesinar a todos los implicados, esto es, gobernadores de provincias, jefes de ejércitos y envenenar a todo el senado. Además de prender fuego a la ciudad, su narcisismo lo convirtió en el modelo más representativo de tiranía, perversidad y vicio: “Desde sus primeras exhibiciones medio públicas, todos adivinaron oscuramente lo que implicaba: un poder personalísimo, un poder individual, cuyo detentador se tiene por el centro del mundo...”<sup>24</sup>

Nosotros pensamos que los habitantes regidos por césares de tales características pueden desarrollar rasgos mentales como miedo, inseguridad, apatía e inflexibilidad. Además, puede proliferar un sentimiento de inquietud, impotencia y decaimiento, o en ciertas ocasiones, una demanda de un libertador que brinde certeza.

Es por ello que, María Zambrano sostiene que en el tiempo cuando Séneca vivía, el ciudadano romano tenía un sentimiento de completa inseguridad. En el campo de la filosofía, la doctrina platónica y aristotélica estaban adormecidas y eran incapaces de seducir a los hombres de aquel momento. La estética contemplativa que demandaba desdeñar la existencia terrenal, desde Sócrates hasta Aristóteles, es decir, las prescripciones de sacrificar la vida en favor de la salvación, perdieron vigencia: “Sólo alimentada por la creencia cristiana que nació al margen podía descender al corazón acongojado del hombre, podía calmar la miseria humana”<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> *Ibidem*, p. 53.

<sup>25</sup> Zambrano, María, *El pensamiento vivo de Séneca*, Cátedra, Madrid, 2010, p. 18.

De la misma forma, Enrique Otón Sobrino expone, en la introducción de la obra senequista *De la cólera*, con respecto a la percepción general del contexto, que tanto la filosofía de Platón como la de Aristóteles dejaron de interesar, debido a la falta de originalidad por parte de sus seguidores, pero, además, porque las causas opresivas que provocaron los cuestionamientos de los destacados autores romanos hallaron refugio y solución en otros ámbitos. Un agotamiento de la razón y la constatación de la deficiencia de tal entendimiento es algo manifiesto en este prolongado lapso de la existencia de Roma. Adicionalmente, un idealismo desmesurado podría llevar a la excentricidad, como así sucedió, y el aristotelismo estaba expuesto a permanecer encerrado en su exagerado divisionismo, presa de su propia severidad: “Y en ambos casos una formalización del pensamiento que sólo debía ajustarse a la falsilla, cuando no a un olvido del progreso del conocimiento que alejaba el interés teñido de cierto latido “existencial” del escritor latino”<sup>26</sup>

Porque el entendimiento platónico, como señala María Zambrano, aún acrecentado por la física y metafísica del estagirita, hallaron una justificación a la existencia tan fiel a sus fundamentos lógicos, que por un periodo de tiempo largo tenía que mantenerse, no logró desaparecer el padecimiento del momento: el horror terrenal. No lo consiguió, ya que además de otros inconvenientes imposibles de solucionar por sus propios principios en que se hallaba asentado, se le cruzó un obstáculo en el camino. Algo tan significativo como el poder, el poderío personificado por la Roma imperial. Y frente a esta nueva dificultad el buen juicio ya no fue capaz de sostener su labor. Por eso es que Lucrecio se expresa de una forma tan afligida, tan dolorosa como Heráclito lo hiciera en el nacimiento de la filosofía, no obstante, menos optimista. A la tristeza por el fluir del tiempo, del que se sabe hundido en el cosmos, se ha sumado ahora la angustia existencial de percibirse a disposición del poder, practicado en su sanguinaria magnificencia: “El hombre que vivía bajo el poder romano se sentía más huérfano y solitario, más angustiado que aquel que viviera

---

<sup>26</sup> Séneca, Lucio A., *De la cólera*, Alianza Editorial, Madrid, 2004, p. 14.

antes de que Sócrates enseñara que la virtud puede enseñarse, es decir, que somos dueños de nuestro destino”<sup>27</sup>

Finalmente, Zambrano añade que mientras escolarcas cínicos y cirenaicos vociferaban por las calles la cruel verdad del hombre, su orfandad e incertidumbre, los estoicos la disimulaban. Y más que enmascarar, lo que realmente buscaban era reconfortar. Este anhelo de consolar se demuestra en el auge de la literatura <<*De consolatione*>>: “¿Consuelo y alivio de qué? Concretamente podríamos responder con suma facilidad: de la enfermedad, de la muerte de un ser querido, de la pérdida de la fortuna, del destierro, de la ausencia...,”<sup>28</sup>

Estimamos que después del periodo de esplendor gobernado por Augusto, caracterizado por una renovación política, el dominio de la paz y el apogeo del arte y la literatura, suceden tiempos de autoritarismo, locura y asesinatos. Durante el Imperio, el ciudadano vivió con inquietud pues la personalidad del emperador en turno no garantizaba su seguridad, por el contrario, el carácter de estos príncipes encarnaría la irracionalidad y el delirio de grandeza. Séneca fue fiel testigo de estas circunstancias y lo expresó con las siguientes palabras:

Dios mío, qué desgracia esta: matar, torturar, deleitarse con el ruido de las cadenas, cortar cabezas de ciudadanos y, adondequiera que llegue, derramar sangre abundante, sembrar el terror y provocar la fuga con la sola presencia...Piensa que su poder consiste lanzar fuego sobre las casas, pasar el arado sobre antiguas ciudades. Y cree que ordenar la muerte de uno o dos es poco para un soberano. Si no cayó bajo un golpe suyo, simultáneamente, un rebaño de desgraciados, considera que su crueldad está siendo coartada.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Zambrano, María, *El pensamiento vivo de Séneca*, Cátedra, Madrid, 2010, p. 20.

<sup>28</sup> *Ibidem*, p. 19.

<sup>29</sup> Séneca, Lucio A., *Sobre la clemencia*, Alianza Editorial, Madrid, 2005, pp. 99-100.

Los ciudadanos contemplaron desde la violencia más sutil: los espectáculos en el anfiteatro aplaudidos por la turba, hasta los comportamientos más excéntricos y brutales provocados por el vicio y la demencia. En consecuencia, el habitante de la gran urbe experimentaría una continua depresión. Prevaleció la constante amenaza de morir simplemente por la voluntad del príncipe o en cualquier momento el hombre común y corriente podía ser señalado de conspiración. Este ambiente delirante se describe a continuación:

[...] su faz es la terrible del miedo público. Todo, triste, tembloroso, confuso; hasta los mismos placeres se temen; no van tranquilos a los convites, en los que cuidadosamente han de guardar la lengua aun los que están ebrios, ni a los espectáculos, en los que se busca pretexto para la acusación y el crimen”<sup>30</sup>

La vida disipada del emperador y de quienes lo rodeaban fueron parte del día a día. Predominaron los grandes deleites: si no era el deseo desbordado por los lujos, era la apetencia a la bebida y a la vida disipada; la organización de las llamadas bacanales fueron un ejemplo de ello. En conclusión, las múltiples caras de la depravación distinguieron el reinado de los emperadores de Roma y el filósofo estoico fue un declarante confiable de estas circunstancias: “Diciembre es el mes; más que nunca el sudor invade la ciudad. El derecho al libertinaje ha sido otorgado oficialmente. Con los inmensos preparativos todo se anima, como si mediara alguna diferencia entre las Saturnales y los días de trabajo; [...]”<sup>31</sup>

Por causa de este amenazante entorno, Séneca sufrió diversas desventuras. Según Fernando Navarro Antolín, en la *Introducción* del texto *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, en el año 39, fue objeto del mandato de suicidio por parte de Calígula, orden que por cierto fue anulada gracias a la defensa de una predilecta del emperador; en este mismo lapso, pierde a su padre y a su hijo. Sucesivamente, la acusación por parte

---

<sup>30</sup> *Ibidem*, p. 95.

<sup>31</sup> *Ibidem*, p. 79.

de Mesalina, esposa de Claudio, de cometer un supuesto adulterio con Julia Livilla, lo condenó a ocho años de expatriación a la isla de Córcega (del año 41 al 49 d. C.) Finalmente, a pesar de retirarse de la vida pública en el 62 d. C., y revelarse la conspiración de Gayo Calpurnio Pisón, Séneca fue sentenciado por Nerón a suicidarse: “El filósofo se abrió las venas en el baño, rodeado de familiares y amigos, y murió desangrado junto a su esposa Pompeya Paulina, mientras dictaba sus últimos pensamientos a un escriba.”<sup>32</sup>

La fatalidad de vivir durante la dirigencia de estos cuatro emperadores, nos lleva a considerarlo como el tercer suceso importante en la vida de nuestro filósofo, ya que influyó de manera directa en su valoración de la vida, el tiempo y, por lo tanto, de la muerte.

### **1.3 Planteamiento del problema de la vejez en Roma**

Pensamos que, así como el contexto social marcó la pauta del pensamiento de Séneca, tanto los antecedentes como las circunstancias de la gente mayor durante el Imperio, son el cuarto acontecimiento influyente en su concepción acerca de la vejez. De ahí que en este apartado esbozaremos el escenario.

Citando al historiador francés Georges Minois, los anales de Roma superan los ochocientos años. Una urbe que se transforma en el orbe mundial. Un poblado minúsculo cuyos principios distintivos se fusionan con los de la Hélade antes de ser obligatorios a toda la región mediterránea. Victoria extraordinaria por su extensión y persistencia, que vuelve ridículo cualquier intento de acortamiento. No importa si se trata de un habitante del año trecientos antes de Jesucristo y del quinientos de nuestra era, o si es franco-romano, portugués o egipcio: todos son ciudadanos

---

<sup>32</sup> Fernando Navarro Antolín, “Introducción”, en Séneca, Lucio A., *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, Alianza Editorial, Madrid, 2010, p. 16.

romanos. Pese a su separación política en ciudades, el aspecto limitado de Grecia, geográficamente hablando, la volvía hasta cierto punto uniforme. La gran hibridación racial y cultural que se da a partir de las invasiones, doscientos años antes de Cristo, da a la *latinidad* un talante cosmopolita nunca antes visto:

Greco-etrusco por la cultura, latino por sus instituciones, el mundo romano es el primer crisol de la historia, sobre todo durante el periodo imperial: emperadores españoles, africanos o panonianos, rodeados de senadores galos, de esclavos y libertos griegos, al mando de ejércitos germano-galo-bretones, coincidían en el culto a las divinidades egipcias y asiáticas. Y, sin embargo, como los Estados Unidos actuales, el Imperio romano tiene una civilización propia, esencialmente de base latino-griega.<sup>33</sup>

El origen latino-griego asistió a dar a los longevos una categoría de importancia en el ámbito político y social, gracias a los indultos propios del derecho latino, y en la parte cultural, por los prototipos provenientes de la filosofía y literatura griegas. Se aclara que por importancia no se refiere a distinción, sino más bien, a presencia. La cultura romana mostró un gran interés por los ancianos, no obstante, pocas veces a reflexiones positivas. La evidencia de su dedicación está en que abordaron el tema dividiendo su estudio en problemáticas sobre varios aspectos: demográfico, social, político, psicológico y médico. Estas posturas se puntualizan a continuación.

### **1.3.1 Demográfico**

Como señala Minois, en comparación a los griegos, los romanos son quienes más han abordado un estudio estadístico de los ancianos. En el periodo de la República, el desarrollo del derecho romano fue una de las principales causas por la que se aceptó la realidad de la longevidad. Gracias a la Tabla de Ulpiano fue que se pudo realizar uno de los primeros registros de este sector de la población:

---

<sup>33</sup> Minois, Georges, *Historia de la vejez. De la antigüedad al Renacimiento*, Nerea, Madrid, 1987, p. 111.

La *Tabla de Ulpiano*, del siglo III antes de J.C., constituye a este respecto un documento de valor inestimable; transmitida por el jurisconsulto Emilio Macer, fue incluida en las colecciones jurídicas compiladas en la época de Justiniano. Tenía por objeto evaluar la importancia de las rentas vitalicias asignadas por legados, en función de la edad de los beneficiarios. Las estimaciones de la tabla, basadas en observaciones empíricas, ofrecen una idea verosímil de la esperanza de vida de los romanos para cada edad.<sup>34</sup>

Bajo los valores muestrales de este escrito único se puede deducir que la notabilidad de los longevos durante el dominio romano fue, con toda certeza, superior que Grecia. Debido a los insuficientes comentarios pertenecientes a las etapas previas, la verificación solo es atribuible básicamente al Bajo Imperio.

Según Minois, en comparación del mundo antiguo greco-romano sobre el contemporáneo, las cifras arrojan que la mayor cantidad de hombres mayores corresponden a un porcentaje masculino y en menor cantidad al sexo femenino, cosa que hoy en día se presenta de manera inversa, pues, la causa principal ha sido expuesta, a saber, sobre la función que la mujer da a luz a nuevas vidas, lo cual como consecuencia resultó que existieran de manera supuesta dos hombres por cada mujer, esto podría ser la causa de la falta de personajes femeninos dentro del campo cultural y literario a lo largo de la historia, pero principalmente de la existencia de mayor número de viudos y la desproporción de edad entre parejas de varones maduros con mujeres jóvenes. Asimismo, los datos indican enormes contrastes en relación con el territorio:

La proporción de los que rebasan los sesenta años oscila entre el 7,5% en la ciudad de Roma y el 38% en África. Esta disparidad, debida por supuesto a las fuentes, revela también una mayor mortalidad en las regiones muy urbanizadas y en las grandes ciudades que en el campo: en Roma, de cada generación, sesenta años más tarde sólo queda un 7,5%; en el cinturón suburbano, el porcentaje alcanza el 10,1%; en Egipto, el 13,1%; en Asia, Iliria y Grecia, el 15%; en España, el 24,2%;

---

<sup>34</sup> *Ibidem*, p. 113.

en África del Norte, el 38,2%. Sin duda estas cifras son exageradas, pero los africanos tuvieron siempre fama, en la época romana, de llegar a viejos.<sup>35</sup>

Así, Minois deduce, bajo estos valores muestrales, que el longevo tenía una presencia demográfica significativa en el Imperio romano, aumentando sobre las clases dirigentes. Cuando menos desde el siglo II a. C. Roma comprendió quizá una fase de envejecimiento, especialmente en Italia. Se interpreta que, en este contexto, los adultos mayores hayan tenido relevancia en el pensamiento y en las resoluciones.

### 1.3.2 Social

Como señala Minois, fue un atributo sustancial de la antigua Roma que, bajo la figura del *pater familias*, el sistema romano, en cuestión de derecho, otorgaba una extraordinaria autoridad a los ancianos. Posterior al siglo IV antes de nuestra era, la disgregación de la *gens* dio pie a las *familiae* independientes, cuyos integrantes más que estar juntos por consanguinidad lo estaban por un vínculo legal:

[...] son colocados bajo la misma *patria potestas*, bien por nacimiento del mismo padre, bien por adopción o matrimonio. Este sistema es el *agnatio*, parentesco por vía masculina, pues el poder que la caracteriza se transmite únicamente entre varones. Los miembros de la familia se dividen en dos categorías: el *sui juris* y los *alieni juris*. El *sui juris* es aquél sobre el cual no recae ningún poder privado, y sólo debe obediencia a sí mismo. Solamente hay un *sui juris* en la *familia*: el *pater familias*, que tiene la *potestas* sobre los demás miembros de la *familia*. Estos últimos son los *aliene juris*: no tienen poder sobre sí mismos, desde el punto de vista familiar y el derecho privado; están sujetos a la ley.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> *Ibidem*, p. 117.

<sup>36</sup> *Ibidem*, pp. 117-118.

Minois opina que, dentro de las numerosas facultades que poseía el *sui iuris* (de derecho propio) estaba el cuidado y la vigilancia de los hijos, así como del resto de la familia (*patria potestas*); tutela que va desde el derecho a abandonar a los recién nacidos, el reclamo por justicia si alguno se fugaba, hasta el regalo o la venta de algún miembro a otro padre de familia. La potestad establecida por el derecho civil sobre la esposa (*manus*); por lo menos en este periodo, la mujer tenía dos destinos: o dejaba de pertenecer a su familia original para conformar otra, sometiéndose y cediendo todos sus derechos, como si fuera hija o nieta, al nuevo *paterfamilias*, o quedarse sola y aceptar la recriminación social a la que parecía condenada: “La anciana sola es abandonada y despreciada, y la crueldad en lo relativo a su fealdad física es muy grande”<sup>37</sup> Finalmente, la domesticación y dominación no sólo implicó a aquellos que compartían un parentesco por consanguinidad (*mancipium*) sino a los propios esclavos (*domenica potestas*)

A pesar de ello, la evolución de la figura del anciano fue decreciendo. Si bien es cierto, en la época republicana la senectud no pasó desapercibida para la sociedad romana, ejerciendo poder tanto en la familia como en el gobierno, en el Imperio paulatinamente fue perdiendo protagonismo; el padre de familia tuvo cada vez menos autoridad sobre sus tutelados y el despotismo de los emperadores ensombreció la participación libre y activa de los denominados patricios: “Así, poco a poco, se ha desmantelado la potestad que el padre tenía de por vida y, por consiguiente, la del anciano. Su autoridad moral sigue siendo grande, pero ya no dispone de los medios jurídicos para poder aplicarla”<sup>38</sup>

### 1.3.3 Político

---

<sup>37</sup> *Ibidem*, p. 119.

<sup>38</sup> *Ibidem*, p. 120.

De acuerdo con Minois, aunque la República fue la época dorada de los ancianos, ya que durante este gobierno patricio la senectud amasó fortuna y gozó de privilegios tanto en la familia como en el Estado, en la tradición política romana se desplegó un declive de su mando. Este sistema inflexible vio su final gracias a la obscena acumulación del poder, lo que devino en antipatía y aborrecimiento desde el hogar y la *Res publica*, pero sobre todo debido a las guerras civiles y al Imperio. Al igual que en la etapa helenística, sin importar los años, la buena fortuna favoreció a los codiciosos, a los valerosos y a los sagaces. Empero, mientras los reinos helenísticos, sucesores de una Grecia discriminatoria por edad, personificaron una mejora para el adulto mayor, el Imperio, que reemplaza al senado, experimentó un empeoramiento de su situación. Sin patria potestad y sin jurisdicción, que de alguna manera respaldaban su vigencia, tan solo representó deformidad, fragilidad y sufrimiento. Fuera de toda actividad importante, el anciano personificó el dolor:

La desesperación provocada por el sufrimiento y la soledad, unida a la influencia creciente del estoicismo en las clases acomodadas estuvo en el origen de una ola de suicidios entre los ancianos romanos durante la segunda mitad del siglo I de nuestra era y a comienzos del siglo II.<sup>39</sup>

La clase alta de Roma elogia y admira este proceder, que se ajusta con el popular pensamiento estoico. Séneca es una perfecta muestra de esta recomendación en auge y, precisamente, pensamos que el contenido de la carta 58 de su obra *Epístolas morales a Lucilio I* es un claro ejemplo de ello:

Pero, si el cuerpo es incapaz de sus funciones, ¿por qué no provocar la salida de un alma agotada? [...] Y, puesto que hay más riesgo en vivir mal que en morir presto, es un insensato quien por el mínimo dispendio de unos días no se redime del azar de una gran apuesta. Son escasos aquellos a quienes una vejez prolongada condujo hasta la muerte sin afrenta; para muchos su vida languideció inactiva sin ningún

---

<sup>39</sup> *Ibidem*, p. 128.

provecho para sí. Según esto, ¿juzgas mucho más cruel la renuncia a algunos días de vida que la renuncia al derecho de acabar con ella?<sup>40</sup>

### 1.3.4 Psicológico

Teniendo en cuenta a Minois, con el cambio de perspectivas que se gestaron durante el siglo I a. C., los valores tradicionales se transformaron radicalmente: el *pater familias* y el Senado pierden dominio. El individualismo emerge como síntoma de las rebeliones; se consolidan figuras importantes. Una vez extinto el teatro, las grandes representaciones se vuelven callejeras: “Es la hora de los discursos políticos o, para los tímidos o los decepcionados, del repliegue intimista sobre uno mismo, de la reflexión romántica sobre las incertidumbres de la fortuna, sobre la brevedad de la vida misma, [...]”<sup>41</sup>

Es así que, Minois deduce que Séneca es ecuánime cuando habla acerca de la vejez. Si se convierte en algo difícil, indudablemente el suicidio es el camino, tal como se ha indicado. Sin embargo, el anciano tiene otra elección. Las *Epístolas morales a Lucilio* es la obra que nos presenta lo sustancial de su pensamiento sobre este asunto. Cuando las redacta, Séneca, que tiene 64 años, es un caballero desencantado. Su plan de formación del adolescente soberano Nerón ha sido en vano; la abominación se ha impuesto a la sabiduría. En el año sesenta y dos, con la justificación del fallecimiento de su compañero de toda la vida Burro, el filósofo estoico se va distanciando gradualmente de la actividad pública y se aleja para siempre en el año sesenta y cuatro, apesadumbrado por los reproches que contra su fortuna y su satisfacción expresan los actuales consultores del César. En sus escritos finales, tal como *Sobre el ocio*, se cuestiona sobre la viabilidad de una dimensión independiente más allá de lo material. Las misivas a Lucilio son una comunicación verdadera, adecuada posteriormente con miras a su divulgación. El

---

<sup>40</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, pp. 244-245.

<sup>41</sup> Minois, Georges, *Historia de la vejez. De la antigüedad al Renacimiento*, Nerea, Madrid, 1987, p. 136.

anciano Séneca argumenta en ellas su razonable aislamiento y conversa con profusión de la senectud:

Me he apartado no sólo de los hombres, sino de los negocios y principalmente de mis negocios: me ocupo de los hombres del futuro. Redacto algunas ideas que les puedan ser útiles; les dirijo por escrito consejos saludables, cual preparados de útiles medicinas, una vez he comprobado que son eficaces para mis úlceras, las cuales, si bien no se han curado totalmente, han dejado de agravarse.<sup>42</sup>

### 1.3.5 Médico

Finalmente, como señala Minois, ya que para los médicos la ancianidad en su última etapa representa la ineludible muerte, en lugar de buscar un fármaco que cure todos sus males, se limitan a escribir la lista clínica de sus padecimientos más usuales. En su célebre tratado *De medicina*, Aulo Cornelio Celso<sup>43</sup> hace descripciones similares a sus antecesores, aunque con un matiz distinto: “Los viejos son propensos a las enfermedades crónicas, a reúmas, a problemas urinarios y respiratorios, a las sinusitis, a los dolores de riñones y de articulaciones, a los insomnios y parálisis, al dolor de oídos y de intestinos, [...]”<sup>44</sup> Todas estas especificaciones no son más que la réplica, con leves modificaciones, de Hipócrates.

Minois afirma que, contrario a Celso, Galeno<sup>45</sup> brinda una teoría íntegra y sólida de la senescencia y que fue el único, en ochocientos años de historia romana, en examinar la condición física de la senectud. En su obra cumbre *De sanitate tuenda*, la conjugación de la teoría aristotélica y el método de observación hipocrático les

---

<sup>42</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, pp. 26-27.

<sup>43</sup> Médico, enciclopedista y escritor geopónico que vivió en la época del emperador Augusto.

<sup>44</sup> Minois, Georges, *Historia de la vejez. De la antigüedad al Renacimiento*, Nerea, Madrid, 1987, p. 145.

<sup>45</sup> Influyente médico, cirujano y filósofo griego de la antigüedad que vivió en el Imperio romano y cuyos trabajos dominaron la medicina occidental durante más de mil años.

encamina a deducciones perspicaces: “Pone a punto un sistema de explicación del proceso de envejecimiento sirviéndose de la doctrina de la patología humoral y psicológica. Sus conclusiones, [...] serán autoridad hasta el Renacimiento, ya que concuerdan con la teología cristiana.”<sup>46</sup>

## **1.4 La escuela estoica**

Para concluir este primer capítulo, juzgamos conveniente la realización de un cuarto apartado dedicado a hablar sucintamente del estoicismo. Hay dos justificaciones para ello. Primero, como anteriormente se dijo, es necesario mostrar las características principales de esta escuela filosófica, ya que además de enmarcar la sabiduría senequista, dictamina los parámetros vitales para reflexionar entorno a la vejez. Y segundo, esta presentación sirve como preámbulo para el siguiente capítulo que tratará acerca de la filosofía del cordobés y su relación directa con la ancianidad.

El estoicismo es una corriente de pensamiento que ha tenido un alto impacto a lo largo de la historia y ha sabido mantenerse vigente hasta nuestros días; su legado no se reduce a los 500 años de actividad filosófica, se debe de tener en cuenta su influencia en notables pensadores como Erasmo de Rotterdam, Descartes y Kant. De acuerdo con Jean Brun, cuando se habla del estoicismo, Zenón de Citio, iniciador de la doctrina, no es la única referencia importante que existe, esta escuela abarca sobresalientes dirigentes y discípulos. Además, identifica tres etapas importantes en su cronología:

---

<sup>46</sup> Minois, Georges, *Historia de la vejez. De la antigüedad al Renacimiento*, Nerea, Madrid, 1987, p. 146.

- *Antiguo Estoicismo*: Su práctica nace en Atenas, aproximadamente en el año 300 a. de J.C. y, sus representantes emblemáticos son, Zenón de Citio, Cleanto de Aso y Crisipo de Solos.
- *Estoicismo medio*: Este momento se da relativamente en el año 200 a. de J.C. y, entre los nombres destacados están, Antípater de Tarso, Panecio de Rodas y Posidonio de Apanea. Cabe señalar la latinización que experimenta esta etapa, con respecto a su sentido original.
- *Estoicismo de la época Imperial*: Periodo que comprende los primeros dos siglos del cristianismo. Sus máximos portavoces son Séneca, Epicteto y Marco Aurelio. Su esplendor tiene lugar en Roma y la reflexión se concentra en la moral; la lógica y la física prácticamente son olvidadas.

En cuanto al origen de la escuela, Brun sostiene que, Zenón, cerca de los 42 años, comienza a dar clases y por consecuencia crea su propio establecimiento público. Al principio a sus seguidores los conocieron como “zenonianos”, sin embargo, de acuerdo a la costumbre de nombrar una escuela según el lugar donde se erigía, los proclamaron estoicos. Esta palabra se origina de la raíz griega *stoa*, que significa pórtico, ya que Zenón aleccionó en uno de estos espacios arquitectónicos, famoso por ser cubierto de cuadros; este sitio fue bautizado como Poécilo ya que Polignoto colocó pinturas para purgarlo de la matanza de muchos habitantes a lo largo de la tiranía de los treinta: “El estoicismo surge, pues, como la filosofía del pórtico”<sup>47</sup>

Una de las principales peculiaridades de esta escuela consistió en la fragmentación del conocimiento. Según Diógenes Laercio, los estoicos dividieron en tres partes a la filosofía: lógica, física y moral. Algunos de los nombres que aceptaron esta separación teórica fue Zenón de Citio, Crisipo, Diógenes de Babilonia y Posidonio;

---

<sup>47</sup> Brun, Jean, *El estoicismo*, Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, 1997, p. 19.

no obstante, nunca hubo conformidad en la jerarquía de su aprendizaje. Por ejemplo, para Zenón y Crisipo, la lógica era con la que se tenía que comenzar, posteriormente la física y por último la moral; Diógenes de Tolemaide consideró a la moral como punto de partida. En cambio, Panecio y Posidonio prefirieron a la Física. De cualquier manera, la mayoría de estos filósofos consintieron en que todas las partes integran una unidad y no pueden ser estudiadas de forma aislada:

Comparan a la filosofía a un ser vivo, comparando la lógica a los huesos y nervios, la ética a las partes carnosas y la física al alma. O, en otra comparación a un huevo, la cáscara es la lógica, la clara es la ética y la parte central, la física. O a un huerto frutal: la valla que lo rodea es la lógica, las frutas son la ética, y la tierra y los árboles, la física. O a una ciudad bien amurallada y administrada de acuerdo con la razón.<sup>48</sup>

Esta investigación no pretende detallar la conexión cooperativa ni el rango de estas secciones; sin embargo, es primordial conocer someramente cada uno de su contenido para comprender mejor las bases de esta doctrina.

#### a) Lógica

Dentro de la lógica proposicional, los estoicos se separaron de las normas establecidas por Aristóteles. Brun plantea que la proposición estoica es distinta que la aristotélica, ya que en tanto ésta adjudica predicados a un sujeto, por ejemplo, “la Tierra es un planeta”, aquella expresa hechos: “está lloviendo en Suiza”, “el niño sintió alivio”. De ahí que, mientras el argumento aristotélico se saca de estructuras conceptuales consabidas: “Platón es un hombre, ahora bien, todos los hombres son mortales, por lo tanto, Platón es mortal”, el juicio estoico se basa en conexiones temporales de repercusión: “si se estudia mucho para un examen entonces se aprobará”. Precisamente esas correlaciones temporales son las que admiten una explicación de la sabiduría: a diferencia de Aristóteles, que concibe el tiempo como

---

<sup>48</sup> Laercio, Diógenes, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, Alianza editorial, Madrid, 2013, p. 380.

engendramiento y descomposición, los estoicos además de comprender el tiempo como sabiduría celestial, es la manifestación del movimiento de la vida universal y de su equilibrio: “La sabiduría es, pues, sumisión al tiempo, es decir, a la vida, al mundo y a Dios, y se apoya en un conocimiento de la necesidad”<sup>49</sup>. Más adelante, en el apartado 2.1 *Sabiduría*, se demostrará que Séneca hace suya esta idea y la vuelve el sostén de su saber práctico.

## b) Física

Como oportunamente enfatiza Brun, cuando se trata el tema de la Física en el estoicismo, cabe señalar que, si deseamos interpretar con acierto lo que los estoicos vislumbran con esta palabra, debemos extirpar toda visión positivista que arrastramos bajo este vocablo. En la actualidad, la física se piensa como un cúmulo de leyes, postulados numéricos y conjeturas abstractas que distan bastante de la intuición griega. Esto fácilmente se puede comprobar porque solemos valorar este saber, desde la ciencia moderna, como iniciador y primitivo: “Como Heidegger lo ha hecho notar justamente, *phusis*, término del que se derivó física, viene del verbo griego *phuein*, que significa crecer: quien dice naturaleza, dice vida.”<sup>50</sup> De esta manera la conciben los presocráticos, resurge en Platón, y es retomada por los maestros del pórtico: nombran naturaleza a lo que forma parte del mundo y aquello que origina las cosas mundanas.

Por su parte, Julián Marías, en *Introducción a la filosofía estoica*, de *Sobre la felicidad*, apunta algunas propiedades de esta *phusis*. Él interpreta que la naturaleza está constituida de un fundamento pasivo y uno activo. El principio pasivo, carente de atributos, se conforma de todo lo material, y el principio activo es el logos, también denominado razón o dios; de índole corpóreo, como si fuera un líquido

---

<sup>49</sup> Brun, Jean, *El estoicismo*, Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, 1997, p. 44.

<sup>50</sup> *Ibidem*, p. 59.

procreador, se combina con la materia. De acuerdo con la inspiración de Heráclito, este fundamento consistente se asocia con el fuego: este elemento moviliza la materia y la modifica, de ahí que se le denomine “artesano”. En el estoicismo, dios y el universo son equiparables. Zenón se refiere al mundo como puro y no engendrado; dios es la sustancia del cosmos, y recíprocamente, el mundo es la esencia de dios. Por consecuencia, la naturaleza, entendida como un compuesto armonioso de los seres, dirigido por un principio que es entendimiento, se asemeja con la deidad. “Dios es, pues, un viviente inmortal, racional, perfecto, inteligente en la felicidad, ajeno a todo mal, que rige el mundo y cuanto hay en él mediante su providencia, artífice del todo, pero no de estructura antropomórfica, ...”<sup>51</sup>

### c) Moral

Como consecuencia de esta particular visión de la física, Marías deduce que la moral estoica se condensa en la conocida formulación: *vivir de acuerdo a la naturaleza*. Ya se habló de que el mundo es un ser vivo con las cualidades de ser pensante, perfecto y omnipotente. Ahora bien, si el ser humano es un ente que tiene la particularidad de poseer un fragmento de este entendimiento universal, a saber, su razón, en este sentido se entenderá que su finalidad consiste en adecuar sus acciones a esta entidad inteligente llamada naturaleza. Esta idea es el núcleo de toda la ética estoica. La virtud estriba en esa adhesión racional con la disposición de las cosas. El sabio conviene con la naturaleza, o sea con el destino; por el contrario, el hombre insensato, el que vive alejado de su ser, está en conflicto consigo mismo y con el universo:

De aquí se sigue el sentido de la norma moral estoica, y a la vez el criterio para toda valoración. La razón recta (orqoz logoz) es la virtud. El hombre obra bien cuando se comporta de un modo conforme a la razón; [...] Lo debido (kaqhkön), en latín *officium*, es más bien lo adecuado, lo *decente* (es decir, lo que conviene, *quod*

---

<sup>51</sup> Julián Marías, “Nota acerca de Séneca y Sobre la Felicidad”, en Séneca, Lucio A., *Sobre la felicidad*, Alianza editorial, Madrid, 2010, p. 15.

*deceť*), lo que está bien, en un sentido casi estético y, sobre todo, de armonía con la naturaleza. Lo recto es, por tanto, primariamente lo *correcto*. [...] <sup>52</sup>

En este sentido, Brun coincide con Julián Marías al asemejar el bien supremo con la virtud en el pensamiento estoico. Para Jean, el máximo propósito radica en apropiarnos del conocimiento de todo aquello que dicta la naturaleza y vivir conforme a ello. Precisamente, la felicidad se consigue cuando se logra armonizar nuestras acciones con la vida: el sabio es la reencarnación viviente del hombre que consigue la libertad plena, soporta el dolor y está exento de pasiones: “Se asemeja el sabio a un promontorio inmóvil a pesar del furor de las olas que vienen a estrellarse contra él...El desprecio del dolor y la muerte constituye el carácter más célebre de la filosofía estoica” <sup>53</sup>

Después de esbozar los cimientos del estoicismo, la raíz del pensamiento senequista, es oportuno señalar los singulares aportes de Séneca, así como el lugar que ocupa dentro de esta corriente filosófica.

En la *Introducción*, de *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, Fernando Navarro Antolín considera que, gracias a la influencia epicúrea, pitagórica, platónica-aristotélica y cínica, Séneca instaaura un estoicismo renovado. Si bien, la escuela en el periodo medio, con los griegos Panecio y Posidonio, y los romanos Elio Tuberón y Catón de Útica, se había inclinado por la ética, especialmente en el aspecto político y social, Séneca logra ajustar la filosofía con la moral, pues la describe como el arte de llevar una vida honesta. Le otorga la supremacía a la ética sobre la lógica y la física, de ahí que, sin abandonar el elogio por el cultivo de la naturaleza, asegura que el conocimiento debe instruir a actuar correctamente.

---

<sup>52</sup> *Ibidem*, p. 18.

<sup>53</sup> Brun, Jean, *El estoicismo*, Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, 1997, p. 120.

Contrario a la opinión de Brun, que pone en entredicho el carácter filosófico de Séneca, desde el punto de vista de Navarro, sin ser un pensador tan reconocido como Sócrates, Platón y Aristóteles, este filósofo adoptado por Roma, ofrece extraordinarias sentencias comparables a las de esta triada griega, y tan sorprendentes e inexploradas en tiempos pasados. La aportación y particularidad de Séneca es el talante marcadamente humano de su filosofía: “añade una dimensión eminentemente práctica a la filosofía, mostrando una vía para conseguir la felicidad terrestre a través del perfeccionamiento moral del individuo”<sup>54</sup>

Por otro lado, de acuerdo con el catedrático de filología latina, en los tiempos de Séneca, hay una propensión al cosmopolitismo, un interés por la fundación de una sociedad mundial en donde, gracias a que prevalecen leyes racionales, humanos y dioses de todas partes conviven en armonía. Como opina Navarro, A. Bodson señala que los últimos filósofos importantes del estoicismo, Séneca al frente, acentuaron, por encima de la cosmología y la vida teórica, una ética de los vínculos sociales, claramente con un alcance más universal: “La esencia de su mensaje moral presenta, según Bodson, esta doble dimensión: Dios, creador de la ciudad universal, es el padre de todos los hombres; por consiguiente, cada hombre debe ver en sus semejantes a un hermano”<sup>55</sup>. De acuerdo con este argumento, Séneca entiende al universo como una inmensa colectividad donde prevalece la hermandad entre todos los seres vivos, gobernada por una inteligencia divina. En este sentido, la enseñanza más significativa del filósofo hispano es que la fraternidad que une a todas las criaturas se basa en una misma naturaleza racional:

Este principio, relativamente nuevo y extraño para la filosofía pagana, le lleva a predicar el amor mutuo y el amor hacia nuestros semejantes, sin distinción de clases ni estados, prestándoles auxilio y ayuda en sus necesidades; de ahí su

---

<sup>54</sup> Fernando Navarro Antolín, “Introducción”, en Séneca, Lucio A., *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, Alianza editorial, Madrid, 2010, p. 46.

<sup>55</sup> *Ibidem*, p. 45.

recomendación de tratar con humanidad y benevolencia a los esclavos y a los extranjeros, y sus llamativas conexiones con el cristianismo.<sup>56</sup>

Finalmente, citando a Navarro, Séneca enseña a vivir y a cohabitar el mundo con integridad, ajustados a la razón, conforme a nuestra naturaleza, evitando así los instintos que es propio de las bestias, solo así se sobrepasa la superchería y la ansiedad ante la muerte. Si a esto se le suma la indiferencia de los objetos materiales, el dominio del cuerpo por medio del alma, únicamente así se posibilita la tranquilidad de la interioridad y la conquista de la felicidad:

Séneca, como bien apunta García Gual, <<no ofrecía una moral para héroes trágicos, sino una ética digna para el individuo al que amenazan los embates del azar y las presiones sociales>>. Y para hacer frente a ese mundo hostil, el cordobés pone en manos del individuo el arma más poderosa, su yo solitario y libre (de pasiones y miedos). Pragmatismo y cosmopolitismo son las claves del éxito de su mensaje moral.<sup>57</sup>

Como se ha demostrado, en contraste con el estoicismo especulativo, Séneca concentra su obra en el bienestar del alma de carácter eminentemente práctico. Influenciado por el pragmatismo romano, el filósofo cordobés adapta la teoría filosófica para ofrecer herramientas que ayuden a sus conciudadanos a gestionar la inquietud, la corrupción moral de su tiempo y el temor a la muerte.

La inseguridad de vivir bajo déspotas enseñó a Séneca que la auténtica sabiduría consiste en atender una vida interior impenetrable. En su vejez, Lucio traslada el núcleo de la actividad política al dominio de uno mismo, concluyendo que la libertad no radica en manipular el ambiente, que ya ha demostrado ser turbio y fatal, sino en controlar la reacción ante él.

---

<sup>56</sup> *Ibidem*, p. 46.

<sup>57</sup> *Ibidem*, p. 47.

Además, tras el estudio de la posición de la ancianidad durante el Imperio romano, con particular énfasis en el escrito de Georges Minois, se puede inferir que la vejez en este lapso constituía una vivencia contradictoria, marcada tanto por la fragilidad física y el desdén social, como por la admiración política y el modelo estoico de sabiduría. Frente al enfoque clásico romano, que variaba entre el respeto del *pater familias* y el desprecio funcional por la decrepitud física, Séneca introdujo una visión centrada en la soberanía interna y el entrenamiento mental.

Finalmente, en el transcurso de este capítulo se ha constatado que, si bien el pensamiento de Lucio Anneo Séneca se sustenta en los fundamentos clásicos de la Stoa antigua, la vida en armonía con la naturaleza, la preeminencia de la virtud y la dualidad del control, su óptica supera la mera reiteración dogmática, conformando un estoicismo romano hondamente práctico, ensimismado y, a ratos, más cruel que sus antecesores helenísticos.

## CAPÍTULO II: LA VEJEZ EN LA FILOSOFÍA DE SÉNECA

Después de contextualizar la figura social e histórica de Séneca, exponer de forma concisa los postulados generales de la escuela estoica y, en general, señalar los indicios de su pensamiento con respecto a la senectud, en este segundo capítulo, a partir de algunas de las principales categorías de su filosofía, es decir, el concepto de sabiduría, tiempo, cuerpo, amistad, muerte y felicidad, se analizará sus reflexiones acerca de esta última etapa de la vida: la vejez.

Para conseguir tal intención se desglosarán seis subtemas. En el *2.1 Sabiduría*, se abordará a la vejez como la etapa idónea para consagrarse a la filosofía y volverse sabio, pero esto último no es un efecto maquinal del envejecimiento, sino el resultado de un aprendizaje incesante en el curso de los años. En el *2.2 Tiempo*, se verá que la senectud para Séneca, no es forzosamente una fase de declive ineludible, más bien puede ser digna y estimable: su apreciación depende de la buena administración del tiempo anterior. En el *2.3 Cuerpo*, se expondrá la desestimación de las dolencias físicas propias de la edad avanzada, pues en el vínculo entre cuerpo y vejez, la virtud es el fin último. En el *2.4 Amistad*, ya que esta confraternidad es un elemento esencial para una vida íntegra, se analizará a la adultez como una ayuda necesaria contra el retiro, la soledad y el roce con la partida. En el *2.5 Muerte*, se mostrará como la defunción y la ancianidad deben ser soportadas y no temidas puesto que son fragmentos inherentes e inapelables de la vida. Al final, en el *2.6 Felicidad*, se explicará que la senilidad no es un inconveniente para la felicidad, sino el último trayecto de la vida que, conducida con conocimiento y honestidad, puede ser estimable.

### 2.1 Sabiduría

Para asociar la sabiduría con la vejez, es necesario esclarecer este primer concepto trascendental para el estoicismo de Séneca. En la misiva 89, de las *Epístolas morales a Lucilio II*, el filósofo afirma: “La sabiduría es el bien consumado de la mente humana [...]”<sup>58</sup>. A su vez, en la carta 66, también se cuestiona y responde: “<< ¿Cuál es el supremo bien del hombre? >>. Acomodar la conducta a los designios de la naturaleza”<sup>59</sup>. En este sentido, primeramente, lo que debe comprenderse, es que el pensador cordobés reproduce el antiguo axioma estoico: la sabiduría se fundamenta en una antigua percepción de la física; apreciación que está muy apartada de una visión racional positivista.

Tal como se indicó en el *Capítulo I*, concretamente en el apartado *1.4 La escuela estoica*, según esta representación de la naturaleza, el mundo es un ser viviente perfecto, eterno y omnisapiente, por lo tanto, este organismo se identifica con Dios. Al respecto, el profesor John Sellars apoya esta aseveración, ya que, de acuerdo con él, la naturaleza que coexiste con el mundo, actúa como una inteligencia artífice, generadora de leyes racionales causantes de su equilibrio y dinamismo. Sin embargo, esta providencia no es antropomorfa ni algo sobrenatural, sino sencillamente naturaleza. Ésta no es confusa ni anárquica, es más bien esplendorosa y organizada, con sus propios tempos y pautas. En absoluto está conformada por materia inerte; es un solo cuerpo viviente del que todos los seres lo constituyen: “Para los estoicos, Dios y Naturaleza no son más que dos nombres diferentes de un mismo organismo vivo que abarca todas las cosas. La naturaleza que conciben los estoicos es un organismo inteligente gobernado por el destino”<sup>60</sup>

Ciertamente, Séneca mantiene esta aprehensión del cosmos y en su obra *Cuestiones Naturales*, lo refiere así: “¿Qué es dios? La mente del universo. ¿Qué

---

<sup>58</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio II*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, p. 99.

<sup>59</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, p. 286.

<sup>60</sup> Sellars, John, *Lecciones de estoicismo. Filosofía antigua para la vida moderna*, Taurus, Barcelona, 2021, pp. 65-66.

es dios? El todo que ves, y el todo que no ves”<sup>61</sup> En consecuencia, alcanzar la sabiduría significa tomar como única guía a la razón y, despreciando las pasiones, obedecer los principios naturales dictaminados por el mundo. En su diálogo *Sobre la felicidad*, el filósofo estoico describe tal disposición del alma con las siguientes palabras:

La verdadera razón estará inserta en los sentidos y tomará allí su punto de partida; pues no tiene otra cosa donde apoyarse para lanzarse hacia la verdad y volver a sí misma. Y también el mundo que abarca todas las cosas, Dios rector del universo, tiende hacia las cosas exteriores, pero sin embargo vuelve así totalmente de todas partes. Que nuestra mente haga lo mismo; cuando ha seguido a sus sentidos y se ha extendido por medio de ellos hasta las cosas exteriores, sea dueña de éstas y de sí misma. De este modo resultará una unidad de fuerza y de potencia, de acuerdo consigo misma; y nacerá esa razón segura, sin discrepancia ni vacilación en sus opiniones y comprensiones, ni en su convicción.<sup>62</sup>

De acuerdo con esto, un hombre sabio tiene la disposición de decidir adecuadamente lo que es real, correcto y perdurable, dándole la oportunidad de tomar elecciones prudentes. Como señala Paul Veyne, ser sabio significa eliminar la inquietud, el egocentrismo y los pensamientos incontrolables; es equiparable a evitar ser afanoso en las cosas insignificantes, vivir satisfecho consigo mismo y en una especie de letargo de la conciencia cuando se sufre algún mal. El individuo prudente cuenta con un conocimiento interminable, está exento de actuar deshonestamente y vive su presente como única realidad: el pasado y futuro no lo aquejan. Es perfectamente consciente de su condición como humano respecto a los tiempos del universo; no conoce ya la tristeza. Por último, es constante, no suspende la enmienda de su carácter, pues toda afección externa, agradable o enfadosa, no le afecta en su ánimo ya que éste no depende de lo superficial sino de su alma virtuosa.

---

<sup>61</sup> Séneca, Lucio A., *Cuestiones naturales I y II*, Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Madrid, 1979, p. 9.

<sup>62</sup> Séneca, Lucio A., *Sobre la felicidad*, Alianza editorial, Madrid, 2010, pp. 61-62.

Ahora bien, para el filósofo hispano, la vejez es la etapa idónea de la vida para poseer esta difícil aptitud humana que conforma la sapiencia, la experiencia y la madurez. De forma precisa, esto lo señala en la *epístola 69*:

Por lo demás, no tienes por qué pensar que exista para la sabiduría otra edad más apropiada que ésta, la cual, a través de numerosas pruebas y de un constante arrepentimiento, se ha dominado y, una vez moderadas las pasiones, ha realizado saludables progresos. Este es el tiempo propicio para un bien tan grande. Todo el que de viejo alcanza la sabiduría, la alcanza a través de los años.<sup>63</sup>

Mientras que, en *Carta a Meneceo*, Epicuro exhorta: “Que nadie, por joven, tarde en filosofar, ni, por viejo, de filosofar se canse. Pues para nadie es demasiado pronto ni demasiado tarde en lo que atañe a la salud del alma”<sup>64</sup>, el pensamiento senequista tiene claro una cosa: el adolescente en su juventud temprana tiene la obligación moral de cultivar la virtud y el anciano debe servirse de ella. Quizá este sea el motivo por el cual en repetidas ocasiones el hispano hace la notoria distinción entre filosofía y sabiduría. Mientras que la primera es propia del neófito, del inexperto que se inicia en los menesteres del conocimiento, y que, por consiguiente, le caracteriza cierta inconstancia, la segunda le pertenece al proveyecto: versado en las múltiples vivencias de su larga existencia, el sujeto experimentado tiene que saber aprovecharlas: “[...] en primer lugar te indicaré [...] la diferencia que media entre sabiduría y filosofía. La sabiduría es el bien consumado de la mente humana; la filosofía es amor y anhelo de la sabiduría: ésta tiende hacia el objetivo al que aquella ha llegado”<sup>65</sup>

Como enfatiza Séneca, a diferencia de la niñez y juventud, la ancianidad permite discernir y proceder adecuadamente. Esto significa que, cuando llegue el fin de la vida, no habrá ningún temor en recibirla, el ánimo no decaerá en el momento en que

---

<sup>63</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, pp. 300-301.

<sup>64</sup> Epicuro, *Carta a Meneceo*, Sígueme Ediciones, S. A., Salamanca, 2024, p. 3.

<sup>65</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio II*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, p. 99.

el cuerpo empiece a sucumbir por los años, no habrá lamentos por haber podido amasar más fortuna: se estará feliz con la obtenida, la buena o mala suerte no afectará el temple, la generosidad y fraternidad hacia los semejantes se pondrá en práctica, la avaricia no debe imperar, no se dejará manipular por los convencionalismos sociales, se comerá y vestirá con frugalidad, se priorizará la gentileza con los amigos: “Y cuando la naturaleza reclame mi espíritu o mi razón lo despida, me iré con el testimonio de haber amado la conciencia recta y las buenas inclinaciones, sin haber mermado la libertad de nadie, y menos la mía”<sup>66</sup>

Con el propósito de distinguir la concepción de la sabiduría senequista de otras, creemos oportuno citar dos ejemplos. Platón, en el libro VII de la *República*, describe a través de la alegoría de la caverna, el arduo ascenso del alma hacia el mundo de la inteligencia. El pensador ateniense lo describe de la siguiente manera:

Dios sabe si esto es realmente cierto; en todo caso, lo que a mí me parece es que lo que dentro de lo cognoscible se ve al final, y con dificultad, es la Idea del Bien. Una vez percibida, ha de concluirse que es la causa de todas las cosas rectas y bellas, que en el ámbito visible ha engendrado la luz y al señor de ésta, y que en el ámbito inteligible es señora y productora de la verdad y de la inteligencia, y que es necesario tenerla en vista para poder obrar con sabiduría tanto en lo privado como en lo público.<sup>67</sup>

La primordial disparidad que hallamos consiste en que la sabiduría platónica se enfoca en el saber abstracto, la contemplación de las Ideas y la vida contemplativa, en cambio la sabiduría senequista se concentra en la ética aplicada, la integridad para lograr la serenidad espiritual y vivir conforme a Dios (naturaleza) y al entendimiento.

---

<sup>66</sup> Séneca, Lucio A., *Sobre la felicidad*, Alianza editorial, Madrid, 2010, pp. 90-91.

<sup>67</sup> Platón, *República*, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 2008, p. 342.

Por su parte, en el libro VI de *Ética nicomáquea*, Aristóteles afirma: “De manera que la sabiduría será intelecto y ciencia, una especie de ciencia capital de los objetos más honorables”<sup>68</sup> Teniendo en cuenta el concepto de *phrónesis*, el estagirita vislumbraba la sabiduría práctica como inherente del ambiente social y las vivencias cotidianas, mientras que Séneca la comprende como tranquilidad interior y se aplica en la intimidad.

Más adelante en el apartado 3.1 *Concepciones de la vejez a través de la historia*, correspondiente al *Capítulo III*, se abundará sobre la concepción de la longevidad en la antigua Grecia, sin embargo, ahora es importante precisar que su percepción general fue negativa, en muchos casos, condujo a la vergüenza y pesadumbre; se asimiló como una terrible enfermedad que la mayoría quería evitar. Como deduce Minois, si Grecia fue una civilización que tendió a la forma, idolatró la belleza, y buscó potencializar las cualidades, tanto intelectuales como físicas de la persona, la senectud fue vista como impedimento para conquistar su *areté*, es decir, fue percibida como obstáculo para su perfeccionamiento.

Puntualmente, en su obra *Retórica*, Aristóteles retrata de manera poco favorable la forma de ser de los ancianos: los viejos muestran poco interés por las cosas, tienen más creencias que convicciones, son malgeniosos, excesivamente cautelosos, poseen un espíritu conformista, también son ávaros, temerosos de cualquier cosa: “Viven, asimismo, más de lo que se debe, [...] Y son desvergonzados más que pudorosos, [...] Son pesimistas por causa de su experiencia, [...] Y viven más para el recuerdo que para la esperanza, [...]”<sup>69</sup>

Otro caso se encuentra en la tragedia *Edipo en Colono* de Sófocles. En ella, un viejo y ciego Edipo es acompañado por su hija Antígona a Colono. Convencido de

---

<sup>68</sup> Aristóteles, *Ética nicomáquea. Ética eudemia*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2014, p. 277.

<sup>69</sup> Aristóteles, *Retórica*, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 1999, pp. 382-384.

permanecer ahí ya que el oráculo le vaticinó que ese sería su lugar de muerte, el coro de los ancianos profiere las desventuras de esta última etapa de la vida:

El no haber nacido triunfa sobre cualquier razón. Pero ya que se ha venido a la luz, lo que en segundo lugar es mejor, con mucho, es volver cuanto antes allí de donde se viene. Porque, cuando se deja atrás la juventud con sus irreflexivas locuras, ¿qué pena se escapa por entero? ¿Cuál de los sufrimientos no está presente? Envidia, querellas, discordia, luchas y muertes, y cae después en el lote, como última, la despreciable, endeble, insociable, desagradable vejez, donde vienen a parar todos los males peores.<sup>70</sup>

Contrario a estas impresiones trágicas, la vejez adquiere otra connotación en el estoico romano. En la *epístola 12*, expone con nitidez su apreciación alejada de la fantasía y el modo correcto de comportarse frente a ésta. A propósito de la visita a su antigua casa de campo en las afueras de Roma, Séneca medita con cierto pesar en torno a sus propios años; compara aquella finca arruinada por el paso del tiempo, con su edad ya avanzada: el lamento debido al inmueble deteriorado, junto con el estado estéril de la vegetación, lo llevan a dudar acerca de su propio porvenir. Pero, lejos de despotricar contra su edad<sup>71</sup>, la elogia y menciona la posibilidad de ver en ésta no una desgracia sino una oportunidad inmejorable para la conquista de la sabiduría: “Esto debo a mi quinta: que mi vejez se me haga patente a dondequiera que me dirijo. Démosle un abrazo y acariciémosla; está llena de encantos, con tal que sepamos servirnos de ella.”<sup>72</sup>

## 2.2 Tiempo

Dicho esto, para Séneca la ancianidad no es perfecta connaturalmente y, por ende, no añade por fuerza la sabiduría. El filósofo sabe perfectamente que existen muchos

---

<sup>70</sup> Edipo en Colono en: Sófocles, *Tragedias*, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 1998, p. 559.

<sup>71</sup> Al momento de escribir esta carta, Séneca tenía 63 años cumplidos.

<sup>72</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, p. 46.

hombres que durante su juventud aplazaron la madurez de su carácter y ocuparon gran parte de su vida en trabajo, dinero, deudas, pasiones y enfermedad. Por lo tanto, cuando llegan al trecho final de su existencia, siguen siendo necios e inexpertos. Como opina Paul Veyne, el arduo camino que elige un estoico es la transición de la locura e ignorancia hacia la cordura y el conocimiento. Este punto final al que tanto anhela llegar es irrevocable y, lo más importante, es conforme a la razón, de acuerdo con la naturaleza. El único inconveniente es que tal conversión no es inmediata, requiere tiempo y es el resultado de una formación permanente. Por lo tanto, Séneca condena su procrastinación. Para él, el momento adecuado de instruir el alma debe ser el presente. Si no se asume cuanto antes esta responsabilidad fundamental, la única capaz de diferenciar entre la realidad y la ilusión, el hombre será condenado a llevar el peso de una existencia disoluta, vacía e irreflexiva. En la *epístola 76*, de forma concisa lo señala:

¿A qué esperas? La sabiduría nadie la alcanza al azar. El dinero te llegará por sí solo, los cargos se te otorgarán, el prestigio y la dignidad quizá te sobrevendrán. La virtud no te caerá de las alturas. Ni con un trabajo ligero, ni con un pequeño esfuerzo se llega a conocerla; pero vale la pena que se esfuerce quien va a entrar de una sola vez en la posesión de todos los bienes.<sup>73</sup>

Para el estoicismo senequista, el tiempo es un asunto sumamente revelador. Como ya se refirió en el apartado *1.2 Contexto social*, nuestro pensador vivió durante el Imperialismo romano: un periodo que le permitió presenciar un ambiente de terror causado por Tiberio, Calígula, Claudio y Nerón: incuestionables opresores que dieron rienda suelta a sus más oscuras pasiones e irrefrenables excentricidades. El filósofo hispano fue un testigo verídico de la locura humana, una víctima de sus circunstancias y, por lo tanto, su vida se alejó bastante del ideal de seguridad y apacibilidad al que pretendía. Desde el punto de vista de Sellars: “Séneca tuvo siempre muy presente, [...] que su vida podía terminar en cualquier momento, ya fuese debido a su mala salud o al arrebató de algún emperador con malas pulgas.

---

<sup>73</sup> *Ibidem*, p. 356.

Esto le llevó a reflexionar sobre el valor del tiempo y la mejor manera de emplearlo.”<sup>74</sup>

Paralelamente, la filósofa María Zambrano coincide con la conclusión de Sellars. De acuerdo con ella, Lucio existió en una época adecuada para descubrir el tiempo. El orbe romano, es verdad, estaba saturado, colmado como nunca de riqueza, poderío, holganza y ocupaciones. Mas como todas estas cosas no estaban soportadas por una cimentación firme, tarde o temprano tenían que derrumbarse. Había llegado el lapso final del mundo antiguo, a la frontera de su perspectiva, por supuesto, esto se explica en muchos indicios, por ejemplo, en el retorno que representa el propio estoicismo y la ascendente angustia de las personas que las llevaba en muchas ocasiones al mismo suicidio; y el aburrimiento cuya evasión era el más constante quehacer de los individuos agraciados.

En consecuencia, Zambrano sostiene que el tiempo se nos manifiesta cuando las labores nos exhiben su intrínseco vacío y los deleites su propagación. En efecto, el tiempo se revela en situaciones de orfandad; cuando el ser humano siente bajo la protección de una convicción suprema, unitaria y que junta y soporta las otras, que funge como la raíz de todas las demás creencias: “Mientras estamos bajo ellas las cosas pueden correr hacia la destrucción y nosotros mismos con ellas, pero la creencia radical y última nos traerá algo así como una seguridad intemporal que nos curará por anticipado de la melancolía del tiempo.”<sup>75</sup>

A lo largo de la historia, eminentes protagonistas de la filosofía han sido persuadidos por la pregunta acerca del tiempo: Parménides, Heráclito, Platón, Aristóteles, San Agustín, entre otros, han aportado ideas significativas a su estudio filosófico. Basta mencionar un par de definiciones. En el *Timeo*, cuando se narra que, para hacer

---

<sup>74</sup> Sellars, John, *Lecciones de estoicismo. Filosofía antigua para la vida moderna*, Taurus, Barcelona, 2021, pp. 73-74.

<sup>75</sup> Zambrano, María, *El pensamiento vivo de Séneca*, Cátedra, Madrid, 2010, p. 41.

más semejante aún la copia al modelo, el demiurgo dotó a aquella de tiempo, Platón lo define como *imagen móvil de la eternidad*<sup>76</sup> Y en su obra *Física*, Aristóteles explica que: “el tiempo es número del movimiento según el antes y después, y es continuo, porque es número de algo continuo.”<sup>77</sup> Como podemos precisar, la intuición predominante de estos pensadores es de índole metafísica y tiene que ver con una visión del mundo estática y jerarquizada. Sus conjeturas son sutiles discursos dialécticos que buscan interpretar el orden cósmico y la realidad. A pesar de ello, Séneca censura este enfoque:

Les hicieron perder mucho tiempo las sutilezas verbales, las discusiones capciosas que ejercitan en vano la agudeza. Anudamos dificultades, atribuimos un significado ambiguo a los términos que luego aclaramos. ¿Tanto tiempo libre nos queda? ¿Ya hemos aprendido a vivir y a morir? Con todo empeño debemos encaminarnos hacia este objetivo, para lo cual hemos de evitar que las cosas, y no las palabras, nos confundan.<sup>78</sup>

Ciertamente, más allá de que exista o no una definición concreta, creemos que el planteamiento de la pregunta *¿qué es el tiempo?* pasa a segundo plano para las aspiraciones del filósofo cordobés; como se comprobó anteriormente, fijando toda la atención en la ética, su meditación es más bien práctica, es decir, va encaminada al uso y aprovechamiento que se hace de él. Entonces la demanda principal es: ¿Cómo puede aprovechar su tiempo el hombre? ¿De qué manera debe vivir el individuo para que al final de su existencia evite el arrepentimiento?:

< ¿Por qué vacilas? >, dice, < ¿Por qué te detienes? Si no lo atrapas, huye >. Y aunque lo atrapes, huirá también; así pues, contra la fugacidad del tiempo hay que combatir con la celeridad en su empleo, y hay que consumirlo aprisa como si bebieras de un torrente rápido y que no va a correr siempre. Esto vale perfectamente también para reprobear esa interminable vacilación, el hecho de que no dice la mejor < edad >, sino el mejor < día >. ¿Por qué, tranquilo e indolente en medio de taña

---

<sup>76</sup> Platón, *Diálogos VI. Filebo. Timeo. Critias*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2008, p. 182.

<sup>77</sup> Aristóteles, *Física*, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 1998, p. 275.

<sup>78</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, p. 178.

fuga del tiempo, te prometes una larga serie de meses y de años, según le parece a tu avidez?<sup>79</sup>

Nosotros pensamos que el aprovechamiento del tiempo en Séneca es el eje central, o por lo menos, uno de los puntos cardinales de su estoicismo. En casi todo su ejercicio filosófico encontramos la inviolable ley de finitud del hombre, su transitoria estadía en el mundo y el contorno de la muerte. De ahí que, cada momento de la existencia tiene un valor incalculable para él y, por ende, incite constantemente a sacarle el máximo partido; cada sentencia, cada consejo, es a favor de su beneficio. El profesor José Blanco opina con respecto al estoico romano: "...el filósofo hace hincapié en un punto central de la moral estoica: las relaciones de la sabiduría con el uso del tiempo y, por ende, con la muerte."<sup>80</sup>

Ahora bien, de acuerdo con Séneca: "La vida se divide en tres etapas: la que ha sido, la que es y, la que será. De estas tres, la que estamos viviendo es corta; la que viviremos, incierta; la que hemos vivido, cierta."<sup>81</sup> A partir de esta división del tiempo, en su artículo, *Séneca medita sobre el tiempo*, Antonio Herrero afirma que el pasado es simplemente un registro de nuestras acciones y decisiones tomadas, que es lo que permanece constante y garantizado, ante un presente fugaz e impreciso, y un futuro incierto y lleno de incertidumbre. Ni siquiera se tiene control sobre el pasado. La razón: no puede someterse a la voluntad de nadie. En efecto, no se puede retroceder en el pasado para apoderarse de él y manipularlo como si nunca hubiera existido o fuera un presente o un futuro: "Verdad de Perogrullo, pero sólo en apariencia, puesto que hay personas que vuelven una y otra vez al pasado, se quebrantan y afligen por lo sucedido en él, como si tuvieran derecho o poder para cambiarlo."<sup>82</sup>

---

<sup>79</sup> Séneca, Lucio A., *Sobre la firmeza del sabio, Sobre el ocio, Sobre la tranquilidad del alma, Sobre la brevedad de la vida*, Alianza editorial, Madrid, 2010 pp. 273-274.

<sup>80</sup> Blanco, R., José, *Antología de ética*, Universidad Autónoma de Estado de México, Toluca, 1984, p. 75.

<sup>81</sup> Séneca, Lucio A., *Sobre la firmeza del sabio, Sobre el ocio, Sobre la tranquilidad del alma, Sobre la brevedad de la vida*, Alianza editorial, Madrid, 2010 pp. 275-276.

<sup>82</sup> Herrero, Serrano, A., Séneca medita sobre el tiempo, *Ecclesia*, XXXII, (3), 2018, p. 352.

Por lo tanto, para el anciano que ha empleado adecuadamente su tiempo, esto es, que se ha esforzado por vivir con integridad y honradez, el pasado es contemplado con complacencia. Por el contrario, para aquellos que cedieron su tiempo a asuntos triviales y se afanaron por adquirir bienes materiales en demasía, observar al pasado resulta desolador y lleno de arrepentimientos:

De mala gana, pues, hacen retroceder la memoria hacia un tiempo mal empleado, y no se atreven a recordarlo, pues sus defectos, incluso aquellos que se infiltraban merced a algún atractivo de placer momentáneo, al revisar el pasado, se hacen patentes. Nadie, salvo quien todo lo ha hecho bajo su propia censura, que nunca se equivoca, se vuelve de grado a mirar su pasado. Pero aquel que con ambición codició muchas cosas, despreció con soberbia, fue tiránico en la victoria, engañó con malas artes, rapiñó con avaricia, malversó con despilfarro, es inevitable que tema sus recuerdos.<sup>83</sup>

En cuanto al hoy se refiere, Séneca postula: “El presente es un tiempo muy breve, tan breve que a algunos les parece inexistente; pues está siempre en curso, fluye y se precipita; desaparece antes de llegar [...]”<sup>84</sup> Nosotros consideramos que, a pesar de su brevedad, el presente es el rostro del tiempo que verdaderamente le atañe al pensador hispano. Es cierto que tanto el pasado como el futuro constituyen de manera esencial al hombre; de hecho, resulta imposible pensar y actuar sólo a partir del presente: sin estos dos tiempos, el instante carecería de contenido, de razón de ser. Sin embargo, y a pesar de la necesidad de su convergencia, para Séneca, el instante, vivencialmente hablando, es el tiempo más valioso y el que merece nuestra máxima atención; ya que sólo en él, por breve que sea, en virtud de las experiencias pasadas y de un posible futuro, precisamente, se puede construir una vejez digna: “Por lo tanto, querido Lucilio, haz lo que me dices que estás haciendo: acapara todas las horas. Así sucederá que estés menos pendiente del mañana, si te has aplicado al día de hoy. Mientras aplazamos las decisiones, la vida transcurre.”<sup>85</sup>

---

<sup>83</sup> *Ibidem*, p. 277.

<sup>84</sup> *Ibidem*, pp. 278-279.

<sup>85</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, p. 4.

Por último, para el estoico romano, el futuro es una estancia en donde los ojos humanos no alcanzan a vislumbrar la certeza o la falsedad de los acontecimientos, por ello, no debemos inquietarnos ni desear el porvenir. Se equivocan quienes consideran que la muerte está reservada solo al final de la vejez: el fin de la vida está latente en cualquier etapa de la existencia. La sabiduría senequista conlleva aceptar esta inseguridad y no postergar el ejercicio de la virtud que podría no suceder:

Oirás decir a muchos: <<Con cincuenta años me retiraré a descansar>>, <<los sesenta años me jubilarán de mis ocupaciones>>. Y, por último, ¿Quién te garantiza una vida más larga? ¿Quién permitirá que las cosas salgan como tú dispones? ¿No te da vergüenza reservar para ti las sobras de tu vida y destinar a la bondad del alma sólo aquel tiempo que no se puede emplear en nada? ¡Qué tarde es empezar a vivir en el momento mismo en que hay que dejar de hacerlo! ¡Qué olvido tan necio de la condición mortal demorar hasta los cincuenta o sesenta años las decisiones sensatas, y querer empezar la vida a partir de una edad a la que pocos han llegado!”<sup>86</sup>

## 2.3 Cuerpo

Desde el punto de vista de Séneca, la vejez no debe verse como una etapa desdichada, sino como un momento de descanso activo donde la filosofía ayuda a revalorizar la existencia. Aunque el filósofo estoico reconoce la decadencia física inevitable, menos fuerza y salud, insiste en que esto no significa que el alma también envejezca o se deteriore: “Con todo, me congratulo conmigo en tu presencia: no siento en mi alma el rigor de los años, aunque lo sienta en el cuerpo.”<sup>87</sup>

Citando a José Enrique, en la obra de Séneca encontramos una postura honesta sobre la fragilidad corporal propia de los años avanzados. Sin embargo, no se

---

<sup>86</sup> Séneca, Lucio A., *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, Alianza editorial, Madrid, 2010, p. 255.

<sup>87</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, p. 115.

aborda la vejez únicamente como un declive, sino más bien como la etapa final donde se acepta la naturaleza limitada de la existencia humana. Desde la perspectiva estoica, es posible analizar la vejez reconociendo su naturaleza dual: aunque conlleva una innegable fragilidad física, debe afrontarse con la sabiduría que permite valorar las cosas correctamente. Esta capacidad de juzgar la realidad con rectitud no se pierde, sino que es aplicable y necesaria en esta etapa final de la vida. A lo largo de su obra, se observa con frecuencia la dualidad de ver la vejez tanto como una etapa negativa y decadente, como una fase valiosa por sí misma:

Por ejemplo, en la *Carta XII*, Séneca comienza lamentándose de las condiciones ruinosas de una propiedad suya, de las plantas de su finca y del estado físico deplorable de un amigo suyo. El tono es de cierta amargura ante las situaciones del deterioro de su ambiente y amigos, pero de repente, Séneca afirma respecto de la vejez: “Abracémonos a ella y amémosla; llena está de placer si la sabemos usar.” Por supuesto, la frase puede leerse en un tono pesimista: “Ya que la vejez de cualquier forma llega, pues tomémosla con buen sentido.” No obstante, la frase da a entender que, en realidad, la vejez es digna en sí misma cuando señala: “En todo placer lo más agradable es lo que está al final”.<sup>88</sup>

Además, como señala José Enrique, al hablar de la enfermedad, Séneca promueve la resignación, pero insiste en que el obrar recto y la sabiduría son fundamentales en cualquier etapa, otorgando propósito a la existencia. De esta manera, el filósofo estoico refuta la visión aristotélica que se mencionó en el apartado 2.1 *Sabiduría*, que estereotipa al anciano como un ser pusilánime e inestable en sus convicciones. De hecho, la dolencia física es un recordatorio de nuestra propia finitud. Si bien la salud es un factor que escapa a nuestra voluntad, nuestra actitud ante la afección permanece bajo nuestro mando. Bajo esta lógica, se comprende que las patologías seniles sean vistas como una consecuencia inevitable del paso del tiempo: “La percepción del tiempo es relativa al juicio, no a un tiempo absoluto. Así, para un niño las molestias se perciben largas. El que vive mucho no necesariamente tiene una

---

<sup>88</sup> Gómez, Álvarez, José E., *La vejez y los filósofos. Actualidad de sus reflexiones antropológicas y éticas*, Lambda Editorial, México, 2023, p. 84.

ventaja sobre el que fallece joven. Es minúscula la vida humana en relación con la eternidad.”<sup>89</sup>

Aunque la vejez no constituye una enfermedad por sí misma, representa una carga pesada. En el apartado anterior ya se ha mencionado que vivir en un estado de ocupación constante desperdicia el tiempo; sin embargo, si ese tiempo se enfoca en la virtud y la reflexión, la persona sabia logra darle un propósito a su vida y no teme la llegada de la muerte. Por el contrario, para quienes malgastan sus años en asuntos irrelevantes, el final llega de golpe, convirtiendo la vejez en un verdadero tormento. Séneca confirma lo anterior con la siguiente opinión:

Viejos decrepitos mendigan a los dioses unos pocos años más; se fingen más jóvenes; se halagan con este embuste y se engañan a sí mismo tan a gusto como si al mismo tiempo burlaran al destino. Pero, apenas algún achaque les advirtió de su condición mortal, ¡con qué espanto mueren, no como si salieran de la vida, sino como si los arrancaran de ella! Claman a gritos su necesidad por no haber vivido y prometen que, si escapan de esa enfermedad, vivirán en el ocio.<sup>90</sup>

Lo anterior destaca que la prioridad máxima debe ser el cuidado espiritual, el alma, mientras que el cuidado físico no debe ser un fin en sí mismo, sino un mantenimiento necesario, aceptando que somos un conjunto inseparable de cuerpo y mente. Por lo tanto, la vejez se experimenta como un reflejo de la vida pasada: si se vivió sin propósito, la vejez es una carga terrible; pero si se cultivó una vida correcta, se acepta con serenidad.

La filosofía de Lucio Anneo Séneca destaca la independencia entre la mente y el cuerpo. Mientras el cuerpo físico se deteriora, la mente, si se ha cultivado con sabiduría, puede mantenerse vigorosa e incluso más activa que antes. El filósofo

---

<sup>89</sup> *Ibidem*, p. 91.

<sup>90</sup> Séneca, Lucio A., *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, Alianza editorial, Madrid, 2010, pp. 279-280.

hispano sostiene que la senectud permite al sabio liberarse de las cargas físicas, los deseos descontrolados y las pasiones intensas de la juventud, logrando así que el alma alcance un estado de serenidad y plenitud: “Es gratisima la edad que ya declina, pero aún no se desploma, y pienso que aquella que se mantiene aferrada a la última teja tiene también su encanto; o, mejor dicho, esto mismo es lo que ocupa el lugar de los placeres: no tener necesidad de ninguno.”<sup>91</sup>

La reflexión de que la vejez permite al sabio desvincularse de la esclavitud del cuerpo y de los deseos incontrolables propios de la juventud, aluden a Platón. Al comienzo del *Libro I* de *La República*, el fundador de la Academia presenta a Céfalo, un acaudalado extranjero residente en Atenas, quien ofrece una visión renovada de la vejez, opuesta a la creencia popular que la vinculaba solo con la decadencia y la miseria. En diálogo con Sócrates, Céfalo redefine esta etapa final de la vida no como una carga, sino como una liberación, argumentando que envejecer trae consigo un alivio de la esclavitud de las pasiones y la tiranía del deseo sexual: “La vejez es, en efecto, un estado de reposo y de libertad en lo que atañe a los sentidos. Cuando la violencia de las pasiones ha cedido y se ha amortiguado su fuego, el hombre se ve, como Sócrates decía, libertado de un tropel de tiranos furiosos.”<sup>92</sup>

Así, Séneca enfatiza que, en lugar de lamentarse por el deterioro del cuerpo, la persona prudente lo recibe con agradecimiento, priorizando su serenidad y el conocimiento. Se valora la etapa final de la vida como un momento de especial disfrute antes del final definitivo; en este punto, la longevidad representa la cima de la libertad moral, donde el espíritu se desprende de las cargas físicas para afrontar la muerte con total claridad.

---

<sup>91</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, p. 46.

<sup>92</sup> Platón, *República*, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 2008, p. 5.

La perspectiva estoica de Séneca ve el cuerpo como una posesión temporal que puede convertirse en una carga opresiva. Ante dolores incurables o una vejez que anula la racionalidad, el suicidio es considerado por Séneca una salida justificada, una forma de mantener la autonomía y la dignidad humana frente a la pérdida de control vital: “Más la vida, como sabes, no debe conservarse por encima de todo, ya que no es un bien el vivir, sino el vivir con rectitud. En consecuencia, el sabio vivirá mientras deba, no mientras pueda.”<sup>93</sup>

Efectivamente, para el tutor de Nerón, lo más importante es cómo se vive, no cuánto tiempo. Consideraba que, si el cuerpo llegaba a un estado en el que impedía vivir una vida virtuosa o independiente, la capacidad de tomar decisiones sobre el propio destino representaba un ejercicio fundamental de libertad. Para él, esta salida permitía mantener el control personal y la integridad del espíritu frente al inevitable declive físico: “¿Quieres mantenerte libre frente a ese tu cuerpo? Habita en él como quien tiene que cambiar de residencia. Recuerda que algún día te verás privado de ese consorcio: te harás más fuerte ante la necesidad de partir.”<sup>94</sup>

Según Séneca, la calidad de vida es más importante que la longevidad. Por ello, el sabio no busca prolongar su existencia al máximo, sino vivirla con dignidad. La muerte no se teme, sino que se asume como una elección racional cuando las situaciones hacen que la vida pierda su valor:

Considerará en qué lugar ha de vivir, en qué comunidad, de qué forma, cuál es su cometido. Piensa siempre en la calidad de la vida, no en su duración. Si le sobrevienen muchas contrariedades que perturban su quietud, abandona su puesto. Y esta conducta no la adopta tan sólo en caso de necesidad extrema, sino que tan pronto como la fortuna comienza a inspirarle recelo, examina atentamente si no es aquél el momento de terminar. Considera sin importancia alguna darse la muerte o

---

<sup>93</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, pp. 304-305.

<sup>94</sup> *Ibidem*, pp. 308-309.

recibirla, que ésta acontezca más pronto o más tarde: no la teme como a una gran pérdida.<sup>95</sup>

## 2.4 Amistad

A pesar de que el estoicismo tradicionalmente defiende la autarquía -ser feliz por cuenta propia-, Séneca añade una perspectiva humanista al señalar que el sabio prefiere tener amigos, aunque no los necesite para vivir. Según él, la amistad no surge de la carencia o la conveniencia, sino del impulso natural de compartir la virtud. El sabio autosuficiente cultiva la amistad para ejercitar su bondad, amando y cuidando a otros: “El sabio, por más que se baste a sí mismo, quiere, no obstante, tener un amigo, aunque no sea más que para ejercitar la amistad a fin de que tan gran virtud no quede inactiva; [...]”<sup>96</sup>

Desde luego, el tipo de confraternidad a la que se refiere Séneca, es la amistad del sabio; para él, existe un vínculo perenne entre sabiduría y amistad. De acuerdo a Boeri, en repetidas ocasiones el filósofo estoico menciona al sabio: humano dechado de buenas cualidades, poseedor de la autarquía, es decir, aquel ser autosuficiente que no depende de nadie para ser feliz. En un primer momento, parecería que este prototipo estoico no necesita de una amistad, sin embargo, esto no es así. Si se habla de una simpatía entre dos individuos que tienden a la enmienda del alma, no existe razón para privarse de tan magnífica disposición; por el contrario, y de acuerdo a su naturaleza, el sujeto prudente, aunque puede estar sin la compañía de alguien, desea poner en práctica esta bella acción: “Como otros sabios, el sabio senequista se basta a sí mismo, lo cual no significa que no quiera tener amigos.”<sup>97</sup>

---

<sup>95</sup> *Ibidem*, p. 305.

<sup>96</sup> *Ibidem*, p. 32.

<sup>97</sup> Boeri, M., La dimensión personal y social de la amistad estoica, *Stylos*, 29, (29), 2020, p. 113.  
<https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/STY/article/download/3351/3305>

Frente a la perspectiva negativa y temerosa de la vejez, el estoico romano propone valorarla y disfrutarla, viéndola no como una decadencia, sino como un periodo lleno de paz y satisfacción si se afronta con la mentalidad adecuada. Argumenta que el tramo final de la vida es mejor, ya que la razón domina sobre los deseos desenfrenados, alcanzando la libertad de no depender de cosas materiales. En este escenario, la amistad es esencial, entendida no por beneficio personal, sino por el simple placer de compartir la vida: “<<Para qué te procuras un amigo?>>. Para tener por quién poder morir, para tener a quién acompañar al destierro, oponiéndome a su muerte y sacrificándome por él.”<sup>98</sup>

Para Séneca, la plenitud en la vejez se alcanza mediante la compañía y el diálogo genuino con amistades cercanas. Él sostiene que el intercambio cara a cara posee un valor superior a cualquier texto, pues facilita una conexión espiritual directa imposible de plasmar en papel. De este modo, la etapa final de la vida se enfoca en fortalecer vínculos emocionales y en la introspección compartida, convirtiendo el envejecimiento en un periodo de máxima gratificación personal. Esto significa que los discursos perspicaces, así como las definiciones unívocas, se dejan de lado para priorizar la *praxis* humana, y buscar, por medio de normas asequibles y eficaces, regular las acciones habituales del individuo. Como consecuencia, la amistad no escapa a esta particularidad y resulta más importante, más allá de tener un concepto claro, plantear los compromisos de una buena hermandad: “Esto es, Lucilio, [...], lo que quiero que esos sutiles maestros me enseñen, antes que nada: mis deberes para con el amigo, para con el hombre, más que las diversas formas con que expresar el concepto de <<amigo>> [...]”<sup>99</sup>

Durante la ancianidad, la amistad se vuelve crucial, ya que ayuda a superar el aislamiento emocional y físico. Los amigos transforman la soledad en un entorno de apoyo moral y diálogo intelectual, actuando como un refugio ante los problemas y

---

<sup>98</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, p. 33.

<sup>99</sup> *Ibidem*, p. 191.

un alivio para el deterioro físico. Esta conexión social es vital para alcanzar la paz interior (ataraxia). En conclusión, para Séneca, aunque la felicidad sea interna, la vida es más plena y ligera cuando el sabio cuenta con compañía para compartir sus vivencias:

No puede vivir felizmente aquel que sólo se contempla a sí mismo, que lo refiere todo a su propio provecho: has de vivir para el prójimo, si quieres vivir para ti. Si cultivamos puntual y religiosamente esta solidaridad que asocia a los hombres entre sí y ratifica la existencia de un derecho común del género humano, contribuimos a la vez muchísimo a potenciar esa comunidad más íntima, de que te hablaba, que es la amistad. Lo tendrá todo en común con el amigo quien tiene mucho de común con el hombre.”<sup>100</sup>

Efectivamente, para el pensamiento senequista, la amistad es un asunto que precisa no ser tomado con ligereza. Otorgar a alguien el título de amigo debe ser consecuencia de una profunda meditación, de un riguroso análisis de los atributos e índole que lo constituyen; además, con el objetivo de eliminar las probables discrepancias y mantener la confianza intacta entre ambos, es esencial estar atento y priorizar el diálogo continuo. En la epístola tres, el filósofo hispano menciona: “Reflexiona largo tiempo si debes recibir a alguien en tu amistad. Cuando hayas decidido hacerlo, acógelo de todo corazón: conversa con él con la misma franqueza que contigo mismo”<sup>101</sup>

Así pues, Beltrán destaca, antes que todo, la predisposición para ayudar a la amiga o al amigo. Según él, Séneca claramente desaprueba el narcisismo y pragmatismo fomentado por Epicuro, y enaltece en la amistad la protección al amigo en situación de padecimiento o la probabilidad de liberación en la hipotética detención por el adversario. Sin embargo, quien mejor manifiesta la idea no es otro que Sereno, el compañero de Séneca, al que va destinado el diálogo *De la tranquilidad del alma*;

---

<sup>100</sup> *Ibidem*, pp. 190-191.

<sup>101</sup> *Ibidem*, pp. 8-9.

en un principio acentúa no solo su inclinación por la función pública sino su fascinación por la política, con la evidente intención de ser más provechoso y accesible a los amigos, a todos los habitantes y también a todos los humanos: “[...] me agrada asumir cargos y fasces, no seducido, desde luego, por la púrpura o por las varas, sino para ser más eficaz y más útil a mis amigos y a mis allegados, y a todos mis conciudadanos, y, en fin, a todos los hombres”<sup>102</sup>

De acuerdo con Beltrán, para un adecuado ejercicio de la amistad senequista también es necesaria la comunicación. No se comprende la una sin la otra. No se puede imaginar la amistad sin una auténtica comunicación, sin que se expongan todos los sueños, incertidumbres, afinidades y desaciertos. Si no se dialoga sobre todo lo que les compete, les llena y les angustia, no pueden juzgarse como amigos:

En realidad, a mí me interesa lo propio que a ti: pues no soy tu amigo si no considero como propio todo negocio referente a ti. Una comunicación de todos los bienes entre nosotros la realiza la amistad. 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, que lo refiere todo a su propio provecho: has de vivir para el prójimo, si quieres vivir para ti.<sup>103</sup>

Desde el punto de vista de Beltrán, la disposición de correspondencia entre los amigos se manifiesta asimismo importante en sus conexiones, como puede considerarse en la epístola seis para este asunto. La satisfacción no es plena en la amistad si uno solo vela por su propio beneficio, hasta el punto de que, si alguien desea vivir para sí, inevitablemente es preciso realizarlo también para el amigo, y poder llegar a efectuar el mandato de desear y no desear siempre cosas parecidas, de mantenerse constantemente idénticos a sí mismos: “Te recordaré a muchos que no carecieron de amigos, sino de amistad: esto no puede suceder cuando un mismo

---

<sup>102</sup> Séneca, Lucio A., *Sobre la firmeza del sabio, Sobre el ocio, Sobre la tranquilidad del alma, Sobre la brevedad de la vida*, Alianza Editorial, Madrid, 2010, p. 175.

<sup>103</sup> Séneca, Lucio A., *Epístolas morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, pp. 190-191.

querer impulsa los ánimos a asociarse en el amor de lo honesto [...] Porque bien saben ellos que lo poseen todo en común [...]”<sup>104</sup>

Por último, pero no por ello menos importante, Beltrán opina que la solidaridad es un componente clave para una verdadera amistad en Séneca. Cuando el estoico hispano se refiere a esta ayuda, ésta alude principalmente, a la responsabilidad de socorrer al amigo en sus infortunios, pues, además de que no se le debe desamparar en esos difíciles momentos tampoco hay que deseárselos, siempre pendiente a que en alguna contingencia el amigo tiene el deber de quedarse siempre junto al compañero. Debido a lo cual, se manifiesta el compromiso de visitar a los amigos desolados o desmejorados, algo que Séneca vivenció. De ahí que él recomiende: “Si cultivamos puntual y religiosamente esta solidaridad que asocia a los hombres entre sí y ratifica la existencia de un derecho común del género humano, contribuimos a la vez muchísimo a potenciar esa comunidad más íntima [...] que es la amistad”<sup>105</sup>

## 2.5 Muerte

Me parece, quizás pensando de modo optimista, que, para Séneca, como puede vislumbrarse en lo ya señalado, la vejez tiene cierto aire de derrota ante la vida, pero, por otra parte, considera que la misma no sólo se sobrelleva, como señalaba Gracia, sino que realmente aporta algo al devenir propio de la existencia.

Una idea reiterativa en Séneca es que hay que aprender a morir o prepararse para la muerte. La vida debe considerarse entre las cosas serviles y no debe evitarse el aprender a morir bien. La vejez, entonces, es reconocer la valía de la persona en sí misma. De acuerdo con la propuesta de Séneca, esa preparación para la muerte implica que el tiempo que transcurre hacia la misma no se reduce a lo cronológico.

---

<sup>104</sup> *Ibidem*, p. 19.

<sup>105</sup> *Ibidem*, p.191.

El tiempo realmente vivido, si está dirigido a la virtud, es percibido como abundante, mientras que gastado en frivolidades lo convierten en perdido. La muerte aparece como un límite que se afronta con sentido, aceptándolo a la vez, pero preparado en un devenir que lo tiene siempre presente.

Por otra parte, Séneca señala que siempre está la opción del suicidio: “Ninguna solución mejor ha encontrado mejor la ley eterna que la de habernos otorgado una sola entrada en la vida y muchas salidas.”<sup>106</sup> Sin embargo, en las mismas Cartas, cuando aborda el tema específico del suicidio, de ningún modo lo delimita a la vejez, sino a cualquier circunstancia en donde se viva una vida indigna: claro que esta última referencia encaja con la idea estoica de vivir de acuerdo con la razón. El suicidio no es lícito por el capricho o la desesperanza, sino por una decisión en donde se afirma la dignidad del que lo ejecuta. Nótese así que Séneca no ve la vida como un valor absoluto, sino el vivir de acuerdo con la razón. En suma, la vejez no constituye en sí misma una cualidad particular para el suicidio. Aunque pueda parecer un aire de derrota ante la vida, Séneca cree que un suicidio *adecuado* le da sentido a la existencia. Así, Séneca no ve el suicidio como una salida fácil, sino como una salida digna cuando las circunstancias de la vida lo exigen así. Claro que es una decisión personal y dependerá de cada caso, pero en sí misma no se determina por la edad de la persona como tal, sino por su situación existencial, por decirlo así.

El criterio para seleccionar la muerte, en caso de que sea un poder externo el que amenace a la persona, es lícito acelerar y/o adelantar la muerte. El criterio parece ser, más bien, sobre si la muerte es con tormentos y la otra es sencilla y fácil, ¿por qué no echar mano de ésta? En suma, la decisión es estrictamente personal, aunque un elemento a considerar es que la muerte no sea la más larga. Así, la situación de la vejez como dolorosa y llena de incomodidades no nos obliga a vivirla, ya que puede optarse por dejar la vida. Hay que recordar que el tiempo vivido en

---

<sup>106</sup> *Ibidem*, p. 308.

cuanto duración no es el valor, sino el cómo se ha vivido y si se ha dirigido a la sabiduría.

No obstante, puede haber razones para no quitarse la vida, aunque se quiera. Una razón son los efectos en las otras personas. Así, Séneca señala que no se suicidó cuando su padre vivía, porque éste no hubiera soportado la ausencia suya. De lo cual podemos quizás deducir que, mientras no se afecte desproporcionadamente a los demás, puede permitirse el suicidio.

De cualquier forma, no hay que tenerle miedo a la muerte. No es como tal ni buena ni mala. Aunque Séneca aclara: “La muerte está entre las cosas que no son malas, pero tienen la apariencia de mal.”<sup>107</sup> El amor propio y el instinto de conservación es lo que produce la apariencia de pérdida ante la muerte. Además, la ignorancia sobre cómo es el morir hace temerla. Hay que tener un espíritu virtuoso para saber enfrentarse a la muerte.

Entonces, no es una aspiración necesaria el tener una larga vida, sino una vida coherente y plena:

¿De qué le sirven a uno ochenta años si los pasa en la inercia? No vivió éste, sino que se detuvo en la vida; ni murió tarde, sino durante mucho tiempo: vivió ochenta años. Pero interesa saber desde qué día cuenta su muerte... Vivió ochenta años. Mejor, duró ochenta años, a no ser que se diga de él que vivió como viven los árboles... La edad está entre las cosas externas. Cuánto he de vivir, es cosa ajena; lo que he de ser mientras exista, es cosa mía.<sup>108</sup>

---

<sup>107</sup> *Ibidem*, p. 380.

<sup>108</sup> Séneca, Lucio Anneo, *Sobre la firmeza del sabio, Sobre el ocio, Sobre la tranquilidad del alma, Sobre la brevedad de la vida*, Alianza Editorial, Madrid, 2010, p. 254.

En pocas palabras, es importante vivir bien, no importando la duración en el tiempo. Tener la muerte enfrente no es propio de la vejez, sino de toda la vida. La vida se vive día a día, y en eso la vejez no es diferente de la juventud.

## 2.6. Felicidad

Es necesario decir que la reflexión filosófica hecha por el pensador estoico acerca de la felicidad del hombre, es una de las más desesperanzadoras, o por lo menos, una de las más realistas meditaciones concebidas en el campo de la filosofía práctica. En muchas ocasiones, y a diferencia de sus antecesores, sus preceptos éticos no parecen aspirar al antiguo y rigorista ideal de la ataraxia; consciente más que nadie de la implacable locura humana, y, por lo tanto, resignado a convivir por siempre con ella, parece más bien dispuesto a continuar con una lucha mucho más real y precavida. Así lo expresa Nussbaum:

El planteamiento de Séneca, más cauto y humano, insiste en que no podemos ni debemos esperar que el barco horadado de la vida humana se pueda rehacer por completo. En lugar de eso, taponamos las vías de agua y seguimos navegando en él lo mejor que podemos, trabajando pacientemente cada día por lograr pequeñas mejoras cotidianas, sin incomodarnos ni desanimarnos si la tarea demuestra ser tan difícil como es habitualmente la vida humana.<sup>109</sup>

Si bien la antigua doctrina estoica vino indudablemente a dar mayor énfasis a las tribulaciones del ser humano, esta preocupación no inició con los estoicos. De acuerdo a la tradición filosófica, la preocupación e interés por los problemas del hombre no surgieron con la escuela del pórtico; este cambio resulta mucho más añejo. Más bien, esta variación de paradigma halló su esplendor a partir de las reflexiones socráticas. “La época de Sócrates conoció una reacción contra la

---

<sup>109</sup> Nussbaum, Martha C., *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*, Paidós Ibérica, S. A., Barcelona, 2003, pp. 526-527.

especulación física y un cambio del interés filosófico hacia los asuntos humanos.”<sup>110</sup> No fue sino a partir de ahí, que las ideas de vida, bien, virtud, conocimiento y razón, entre muchas otras, fueron seriamente discutidas, e inclusive la mayoría de ellas, puestas como ideal de vida.

Es así como la curiosidad por los problemas del hombre, cobra relevancia a partir de Sócrates. Sin embargo, si la *stoa*, junto con las otras escuelas denominadas helenísticas, son entendidas como un movimiento intelectual que surge en contraparte a la rigurosidad del pensamiento “platónico-aristotélico”, el ejemplo está en que la filosofía ya no era considerada más “*la posesión de la ciencia*, consistente en el conocimiento del ente verdadero”<sup>111</sup>, sino más bien concebida como, “el ejercicio de un arte”<sup>112</sup>, entonces es natural que sus reflexiones ahora se sitúen en un plano más acorde a la realidad humana.

Es bien sabida la intensidad y severidad que alcanzó el pensamiento filosófico en la época denominada “clásica”. Sócrates, Platón y Aristóteles son los personajes responsables de mostrar la perfección de la razón, y de llevar a la reflexión hasta sus últimas consecuencias. Contrario a esto, el estoicismo, siempre preocupado por mostrar un camino más viable hacia la felicidad, supo mantener más atenta a la filosofía, de las posibilidades verdaderas del ser humano.

A pesar de que por momentos la severidad de la doctrina exige el grado máximo de austeridad, la extirpación absoluta de toda emoción y una imperturbabilidad que raya con lo inhumano, el estoico siempre fue y será consciente de que resulta imposible la práctica perfecta de la *ataraxia*; los del pórtico, más que nadie, saben que se han enfrascado en una interminable lucha en contra de poderosas fuerzas

---

<sup>110</sup> Guthrie, William K. C., *Los filósofos griegos. De Tales a Aristóteles*, Fondo de Cultura Económica, México, 1994, p. 31.

<sup>111</sup> Séneca, Lucio A., *Sobre la felicidad*, Alianza editorial, Madrid, 2010, p. 22.

<sup>112</sup> *Ibidem*, p. 25.

irracionales. “Los estoicos denominaban κατορθωματα a las rectas acciones del sabio, hechas perfectamente conforme a todos los artículos de la virtud; pero ellos mismos reconocían que un sabio semejante no había existido nunca verdaderamente.”<sup>113</sup>

Ahora bien, en el caso de Séneca, quizás no haya ningún estoico más cuidadoso y sensato, a la hora de hablar de la innegable situación del hombre, que él. Como se comprobó anteriormente, todo discurso de corte estoico tenía bien claro la imposibilidad de reencarnar el ideal de la imperturbabilidad y la dificultad de extirpar definitivamente la enajenación del sujeto. Sin embargo, a la hora de hacer un ejercicio de comparación, Lucio Anneo Séneca parece desarrollar una filosofía mucho más juiciosa con respecto a sus predecesores.

Senequismo es algo más y algo menos que estoicismo a secas, es por una parte estoicismo realizado a causa de su vacilante vida y de su serena muerte. Y es que tal vez Séneca sea las dos cosas, un perfecto estoico y un estoico diferente. Perfecto en cuanto a su actitud; diferente en cuanto a la doctrina y, sobre todo, al estilo. La actitud estoica parece transparentarse en él de modo perfecto; tiene su cautela, su habilidad, su vacilación y su orgullo y su relativa impureza. Fue la de todos y, sin embargo, en ningún estoico como en Séneca vemos aparecer tan nítidamente el fondo último del estoicismo: la resignación.<sup>114</sup>

Quizás esto se deba a que, a diferencia de la vida de los estoicos anteriores, la existencia del pensador hispano, como ya se dijo repetidas veces, fue testigo de la expansión de múltiples formas de irracionalidad humana. El despotismo y la locura del emperador, la constante amenaza de muerte y los múltiples asesinatos, los crueles espectáculos ofrecidos en el anfiteatro y la perversidad de algunos ciudadanos; todo ello influyó de manera trascendental en Séneca para continuar

---

<sup>113</sup> Brun, Jean, *El Estoicismo*, Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, 1997, p. 125.

<sup>114</sup> Zambrano, María, *El pensamiento vivo de Séneca*, Cátedra, Madrid, 2010, p. 23.

con el legado estoico, pero esta vez, reconociendo más que cualquiera, el gobierno de las pasiones en la vida diaria del hombre.

Si bien, en muchos de sus discursos morales hace gala de la vieja escuela estoica, enalteciendo a la virtud como imprescindible ruta para conquistar la sabiduría, aleccionando asiduamente para transformar al individuo en sabio, y no pareciendo reparar en la inconmensurable fuerza de la alienación, jamás logra deshacerse de la incómoda sombra llamada necesidad; nunca olvida que las pasiones forman parte del hombre y, por lo tanto, hacía qué dirección suele dirigirse comúnmente. El filósofo hispano lo expresa de la siguiente manera:

¿Qué es el hombre? Un cuerpo endeble y frágil, desvalido, indefenso por su misma naturaleza, necesitado de la ayuda ajena, abandonado a todas las insolencias de la suerte, cuando ha fortalecido bien sus brazos, alimento de cualquier fiera, víctima de cualquiera; fabricado con materiales flojos y deleznales, elegante en sus rasgos externos; nada resistente al frío, al calor, a la fatiga y, en cambio, destinado a caer en la consunción por la misma inactividad y ocio; temeroso de su alimento, unas veces por falta de él (perece, otras por exceso) estalla; precisa una vigilancia ansiosa y atenta, su aliento es precario e inestable, le sobresalta un susto repentino o bien oír de pronto un ruido desagradable; motivo constante de preocupación para sí mismo, defectuoso e inútil.<sup>115</sup>

Ya en contadas ocasiones anteriores a Séneca, filósofos de distintas escuelas han distinguido a la razón como característica particular del ser humano; todos sus esfuerzos han sido dirigidos a favor de encumbrarla y defenderla bajo cualquier circunstancia. Sin embargo, el filósofo se ha encargado de demostrar a aquellos adeptos al entendimiento, que no sólo de “sensatez” está compuesto el llamado *homo sapiens*, sino que también yace sobre él una necesidad latente, justificada en su ya tan usual, ilógico e inmoderado comportamiento.

---

<sup>115</sup> Séneca, Lucio Anneo, *Diálogos: Consolaciones a Marcia, a su madre Helvia y a Polibio. Apocolocintosis*, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 1996, p. 56.

Frente a esta evidente situación de perpetua inconstancia e irremediable alienación, el anhelo humano de felicidad parece estar condenado al fracaso. Es decir, que si con la irrupción de Séneca, la filosofía llega a un cierto grado de conciencia, en donde pasar de hombre necio e imperfecto, a personificar al sabio mismo es casi imposible, entonces pretender ser feliz parece algo sumamente remoto.

Desde siempre, la idea de felicidad a estado vinculada con la noción de bien. “Casi todo el mundo está de acuerdo en identificar el bien con la *eudemonía*; pero distintas personas nos dan diferentes versiones de lo que es la felicidad.”<sup>116</sup> Para Platón “la felicidad es posible cuando el hombre puede contemplar las esencias de las cosas que para este filósofo son las ideas de Dios. Se refiere a ver con el intelecto, más allá de la ilusión que nos ofrecen nuestros sentidos.”<sup>117</sup> Para Aristóteles “lo bueno para el hombre es la actividad del alma de acuerdo con la virtud...el hombre más feliz de todos es el que se dedica a la contemplación científica; es decir, el hombre que es activo “de acuerdo con” una diferente clase de virtud, o excelencia, “la virtud intelectual” de la sabiduría.”<sup>118</sup>

Por su parte, Séneca define así a la felicidad:

Por lo pronto, de acuerdo en esto con todos los estoicos, me atengo a la naturaleza de las cosas; la sabiduría consiste en no apartarse de ella y formarse según su ley y su ejemplo. La vida feliz es, por tanto, la que está conforme con su naturaleza; lo cual no puede suceder más que si primero, el alma está sana y en constante posesión de su salud; en segundo lugar, si es enérgica y ardiente, magnánima y paciente, adaptable a las circunstancias, cuidadosa sin angustia de su cuerpo y de lo que le pertenece, atenta a las demás cosas que sirven para la vida, sin admirarse de ninguna; si usa de los dones de la fortuna, sin ser esclava de ellos.<sup>119</sup>

---

<sup>116</sup> Rowe, Christopher, *Introducción a la ética griega*, Fondo de Cultura Económica, México, 1979, p. 169.

<sup>117</sup> Aledmdz, *Teoría de la felicidad de Platón*, <http://buenastareas.com/ensayos/Teoría de la felicidad de Platón>.

<sup>118</sup> Rowe, Christopher, *Introducción a la ética griega*, Fondo de Cultura Económica, México, 1979, pp. 174-175.

<sup>119</sup> Séneca, Lucio Anneo, *Sobre la felicidad*, Alianza editorial, Madrid, 2010, p. 50.

Como se puede ver, la felicidad del individuo en Séneca, al igual que en Platón y Aristóteles, depende de lo que entiendan por la noción de bien. Para Séneca, llevar una vida buena consiste en vivir de acuerdo a la naturaleza. Siempre atento a las disposiciones naturales del mundo, es decir, siempre dispuesto a ser guiado por su legítima razón, el sujeto debe ir encaminado a la constante práctica de la virtud. Así pues, el vivir racionalmente no sólo se vuelve necesario para ratificar su armonía con el universo, sino que además se vuelve indispensable para poder vivir feliz.

En conclusión, si se está de acuerdo en que el hombre vino al mundo con la única finalidad de ser feliz, es decir, que, si su objetivo primordial es hallar paz espiritual, es reclamar la posesión de sí mismo, y es desear experimentar libertad, entonces debe estar dispuesto a no elegir esa parte irracional de sí; tiene la obligación de menospreciar toda clase de vicios y pasiones, toda clase de emociones desproporcionadas y superficiales.

Sin embargo, esto no sucede así. El hombre comúnmente no elige llevar una vida activamente sensata, diligente en todo momento de su tiempo, y esmerado en la forma en cómo lo emplea. No aprovecha cada instante que la existencia le otorga; se rehúsa a vivir conforme al tiempo natural. Más bien, entorpecido por los convencionalismos sociales, por las falsas amistades y el efímero deleite que proporcionan los placeres mundanos, decide dilapidar el tiempo en cosas carentes de verdadero valor.

A pesar de la edad ya avanzada de muchos de ellos, su existencia se somete a los diversos temores sin fundamento. Cual niño sin juicio firme, vacilante a cada momento, asustadizo por cosas sin importancia, el hombre siempre acostumbrado a vivir con cadenas, con grilletes que hacen pesada su cada vez más aburrida vida, teme a algo tan natural como lo es la muerte, se acobarda ante el hecho de pensar sobre futuros males; como si se tratara de un ser inmortal, se asusta de lo que le pueda pasar y de lo breve que resulta su estadía en el mundo.

Desdeñando toda moderación y responsabilidad humana, prefiere aquellas cosas fáciles, triviales, y poco duraderas. Con una fuerte tendencia hacia lo inmediato y sin plena conciencia de la brevedad de su vida, el individuo disipa su tiempo en cosas supuestamente fundamentales, pero que no son, sino opiniones divulgadas como incuestionables verdades; despilfarra su existencia en placeres y vicios que, si bien ofrecen un atractivo placer inmediato, a la larga resultan las causas principales de la ansiedad y de la fugacidad de la vida.

Por si esto fuera poco, acostumbrado a tomar malas decisiones, el hombre se hace acompañar de dañinas amistades. Desaprovechando las oportunidades de potencializar su virtud, su voluntad y firmeza, entrega su tiempo sin mayor cuidado a las almas más débiles y serviles; fascinado por un mundo lleno de aparentes placeres y bienes materiales, observa cómo su vida es desperdiciada. “Pero ¿quién ignora que hasta los más estúpidos están saturados de vuestros placeres, que la maldad abunda en goces, y que el alma misma no sólo sugiere placeres viciosos, sino muchos?”<sup>120</sup>

Así pues, como se puede comprobar, es clara la postura de Séneca. Siendo, no sólo un filósofo que vivió en carne propia los estragos de la locura, sino un hombre capaz de mostrar sagazmente la descomunal necedad de los hombres, sentenciará el destino al que todos estamos envueltos: el hombre está predestinado a la infelicidad. “Me consta, Lucilio, que es para ti evidente que nadie puede llevar una vida feliz, ni siquiera soportable, sin la aplicación a la sabiduría, y que la vida feliz se consigue con la sabiduría perfecta, como a su vez la vida soportable con la sabiduría incoada.”<sup>121</sup>

---

<sup>120</sup> *Ibidem*, p. 66.

<sup>121</sup> Séneca, Lucio Anneo, *Epístolas Morales a Lucilio I*, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001, pp. 67-68.

Tal vez antes de su aparición, muchos filósofos ya se habían planteado la problemática acerca de la condición del hombre y su ardua ascensión a la sabiduría, quizás ya habían logrado colocar a la razón como una guía para la vida, sin embargo, nadie antes que Séneca supo exponer, de manera tan juiciosa, las penosas dificultades a las que se tiene que enfrentar cada individuo para vivir por y para la virtud. Difícilmente se hallará a un pensador que presente de manera tan evidente esta ambivalencia: la exhortación por ser sabio, y al mismo tiempo, la imposibilidad de lograrlo.

Ya que su estoicismo se distingue por tener muy presente la fuerte tendencia irracional del ser humano, sus reflexiones están impregnadas, inevitablemente, de cierta nostalgia. Al aceptar la imposibilidad de erradicar en su totalidad esas malas decisiones, con cada precepto, con cada consejo ético, parece recordarles a todos, que no sólo la felicidad está ausente, sino que la utopía de la imperturbabilidad, como el de muchos otros, es un ideal más, fundamentado por la evidente miseria y vileza en la que opta encontrarse el hombre.

En conclusión, para Séneca, la ancianidad no garantiza sabiduría por sí sola, sino que funciona como el escenario ideal para materializar el aprendizaje de toda una existencia. No es un mero acumulado cronológico, sino una oportunidad para emancipar el espíritu de las limitaciones físicas y los deseos banales, logrando así una lucidez intelectual plena. Desde la perspectiva estoica, esta fase es de gran valor porque permite al individuo discernir lo fundamental de lo superfluo. En este sentido, envejecer se convierte en un ejercicio de “preparación para el fin”, donde la virtud otorga libertad entre el destino y el miedo. Lejos de ser una etapa pasiva, es un periodo de serenidad activa y reflexión profunda, donde la muerte se asume como la validación final de la integridad moral del sabio.

Desde la perspectiva estoica de Séneca, la verdadera medida de la vejez radica en la consciencia y la calidad de vida, no en la cronología. Él argumenta que la

percepción de una vida corta es el resultado de desperdiciarla en vicios y distracciones, no de la brevedad en sí. Para el filósofo, envejecer representa la culminación del desarrollo personal, donde se cosechan los frutos de la sabiduría y se libera el espíritu de las ataduras físicas. Séneca nos insta a perder el miedo a la vejez y a la muerte, abrazando el presente con serenidad. Así, el tiempo se convierte en un recurso valioso para aprender a vivir y finalmente, a morir con dignidad. La vejez funciona como un espejo: revela la insensatez de lo desperdiciado o la plenitud de lo bien vivido.

Con el declive físico propio de la senectud, el cuerpo a menudo se experimenta como una prisión o una carga que restringe la capacidad de decidir sobre la propia vida. Esta cercanía con el final obliga a redescubrir la vejez no como un ocaso pasivo, sino como una disciplina donde el saber morir es tan vital como el saber vivir. En este escenario, el suicidio filosófico emerge como una herramienta de libertad: no es una huida, sino una afirmación de la razón frente a la decadencia. Es el acto supremo de un ser que reclama su derecho a partir cuando la existencia ya no es compatible con la dignidad y la virtud.

El análisis de la relación ente vejez y amistad en la obra de Séneca permite concluir que el filósofo cordobés no considera la ancianidad como un periodo de inevitable declive, sino como una etapa vital que, aun acompañada del deterioro físico, puede ser el cénit de la sabiduría si se vive bajo principios estoicos. La amistad, en este contexto, no se percibe como una necesidad de dependencia o una búsqueda de utilidad, sino como una asociación virtuosa que enriquece el ocio creativo del anciano.

Séneca desmitifica la muerte al redefinirla no como una desgracia, sino como una necesidad ineludible del universo. Su postura nos invita a superar el terror a la finitud., el cual suele ser una construcción mental dolorosa. La vejez se contempla como el momento adecuado para asumir esta realidad con calma y sin angustias.

Al comparar la existencia con una obra teatral, Séneca subraya que la importancia radica en la dignidad del desenlace y en la virtud vivida, no en la cantidad de tiempo. De este modo, la aceptación de la muerte se transforma en una herramienta de libertad y en la superación del temor.

Según el análisis de las obras de Séneca, este capítulo concluye que el filósofo estoico no ve la vejez como una simple decadencia física, sino como una etapa privilegiada para alcanzar la verdadera dicha. Para Séneca, la felicidad en la vejez no depende de la salud corporal -que se acepta serenamente como parte de la naturaleza humana-, sino de la capacidad de la mente para lograr la autonomía racional y la libertad interior, especialmente al disminuir los deseos sensuales.

## **CAPÍTULO III: ACTUALIDAD DEL PENSAMIENTO DE SÉNECA ACERCA DE LA VEJEZ**

Una vez que se han examinado las relaciones de algunos de los primordiales términos del estoicismo senequista con la longevidad, el último capítulo tiene como propósito sustancial determinar los aportes del filósofo hispano acerca de la ancianidad en la actualidad.

Para alcanzar tal meta, se elaborarán tres subtemas. En el *3.1 Concepciones de la vejez a través de la historia*, se realizará una recapitulación general de algunas de las más importantes interpretaciones históricas y filosóficas de la senectud. En el *3.2 Situación actual de la ancianidad en Robert Redeker*, se reconocerá cómo la sociedad moderna, distinguida por la adoración de lo joven y el consumismo, degrada y arrincona la senilidad, esforzándose de aniquilarla. Por último, en el *3.3 Los aportes del pensamiento de Séneca acerca de la vejez en la actualidad*, se inferirá que la visión del estoico impulsa una perspectiva optimista del anciano, enfocándose en su dignidad, sabiduría y templanza, como piezas cruciales para vivir con profunda satisfacción este último trayecto de la vida.

### **3.1 Concepciones de la vejez a través de la historia**

Se debe considerar que el darse a la tarea de investigar las concepciones que se han tenido del adulto mayor a lo largo de la historia, tiene que ver directamente con la época y el contexto en el que se aborda. De manera irremediable, las múltiples percepciones y mitos que se han constituido en torno a esta última etapa de la vida, han dependido de factores socio-económicos, culturales, políticos, educativos, religiosos, ideológicos, entre muchos otros. Como lo menciona el historiador Georges Minois: “Cada tipo de organización socio-económica y cultural es

responsable del papel y de la imagen de sus ancianos. Cada sociedad segrega un modelo de hombre ideal, y de este modelo depende la imagen de la vejez, su devaluación o su revalorización”<sup>122</sup>

Así pues, si se echa mano del criterio general de la división de la historia, este reconocimiento comienza con la prehistoria.

El periodo primigenio de la humanidad, se caracterizó porque los primeros seres humanos vivieron en cuevas, descubrieron y aprendieron a utilizar el fuego; se tiene conocimiento de que fabricaron los primeros utensilios de piedra, vivieron de la caza, pesca y recolección de frutos. Se organizaron en hordas, grupos con lazos familiares, y su estilo de vida fue nómada. Como señala José Carlos García, bajo este contexto de diversas amenazas e inclemencias del medio hostil de aquellos tiempos errantes, llegar a una edad avanzada supuso una apreciación: parece indudable que, desde el mono antropoide hasta el hombre de cromañón, el ser con más edad gozó de cierto prestigio gracias a la experiencia que podía aportar a su grupo y, con ello, la posibilidad de mantenerlo con vida y unido: “En él se depositaba la decisión de cuándo había que comenzar las travesías migratorias. La presencia del antropoide viejo permitía la cohesión de los primates del clan”<sup>123</sup>

En el periodo llamado Neolítico y la edad de los metales, es decir, ya establecido el sedentarismo, el crecimiento de la población, el descubrimiento de la metalurgia y, con ello, la producción de excedentes, aparentemente su figura representó cierta autoridad en aquellas comunidades que hacían gala de prosperidad. De acuerdo a Carlos Trejo, en tanto sus fuerzas se lo permitían, él era uno de los principales miembros que proveía el sustento de su descendencia. Además de esto, como “cabeza de familia”, llevaba, hasta cierto punto, el control del hogar, tomaba las

---

<sup>122</sup> Minois, Georges, *Historia de la vejez. De la Antigüedad al Renacimiento*, Nerea, Madrid, 1987, p. 21.

<sup>123</sup> García, Ramírez, José C., *La vejez. El grito de los olvidados*, Plaza y Valdés, México, 2003, p. 37.

decisiones importantes y fungía como custodio del saber y auténtico contacto entre el presente y el más allá: “Ejercían también labores de sanación, de jueces y de educadores. En aquellas sociedades, y ajeno a su edad, no era infrecuente que denominaren “ancianos” a quienes ejercían labores importantes.”<sup>124</sup>

Sin embargo, teniendo en cuenta al antropólogo Marvin Harris, el hecho de que los ancianos fungieron como referente de supervivencia y, de algún modo, hayan salvaguardado la vida de los integrantes de su tribu, nunca les garantizó su propia seguridad. En las comunidades nómadas, principalmente cazadoras-recolectoras, donde la conservación del grupo se antepuso a la individual, la posición de los más débiles estuvo condicionada por los recursos de alimentos disponibles. Cuando los años volvieron improductivo al individuo, éste se volvió una carga para los suyos. Si las condiciones de supervivencia eran escasas, no fueron suficientes la experiencia ni el prestigio de los proyectos, y no es extraño el gerontocidio activo o pasivo. Existen diversos ejemplos de estas prácticas y, si bien, en ocasiones, la muerte del anciano estuvo rodeada de una ceremonia comunal, en otros casos, simplemente se le abandonaba o es el propio anciano quien lo hacía voluntariamente:

Es mucho más probable que los cazadores-recolectores en condiciones de tensión se vuelquen al infanticidio y al gerontocidio (la matanza de ancianos) [...] Entre los esquimales, los ancianos demasiado débiles para contribuir a su propia subsistencia pueden <<suicidarse>> retrasándose cuando el grupo avanza, aunque los hijos contribuyen activamente al fallecimiento de sus padres mediante la aceptación de la expectativa cultural de que los ancianos no deben convertirse en una carga cuando escasean los alimentos. En Australia, entre los murngins de Arnhem Land, se ayuda a los viejos a ir al encuentro de su destino tratándolos como si estuvieran muertos cuando enferman; el grupo empieza a representar los últimos ritos y el anciano responde empeorando.<sup>125</sup>

---

<sup>124</sup> Trejo, Maturana, Carlos, El viejo en la historia, *Acta Bioethica*, VII, (1), 2001, p. 109.

<sup>125</sup> Harris, Marvin, *Caníbales y reyes. Los orígenes de la cultura*, Salvat, Barcelona, 1986, p. 17.

La infinidad de ejemplos de aquellas comunidades tradicionales que aún muestran el estilo de vida de aquellos tiempos ágrafos, es basto. Sin embargo, exponerlos de manera ardua no es el fin último del presente apartado. Basta con mencionar algunos de los métodos más particulares y desconcertantes para deshacerse de sus ancianos. El científico e historiador Jared Diamond, describe cinco métodos. En primer lugar, es hacer caso omiso de sus necesidades básicas hasta que mueran. El segundo consiste en abandonarlos deliberadamente cuando el grupo cambia de residencia. El tercero estriba en incitarlos a que ellos mismos se suiciden buscando las condiciones adecuadas para ello. El cuarto reside en el llamado suicidio asistido o muerte con la ayuda del sacrificado. Finalmente, el quinto método se basa en asesinarlos implacablemente, sin ningún tipo de miramientos: ahorcándolos, rompiéndoles el cuello, acuchillándolos o enterrándolos vivos:

Nuestra reacción ante esos relatos de cónyuges, hijos, hermanos o hermanas o miembros de la banda que matan o abandonan a una persona anciana o enferma probablemente sea de espanto [...] Pero, como en esos casos de infanticidio, debemos preguntarnos: ¿qué otra cosa podría hacer con los ancianos una sociedad nómada o sin comida suficiente para todo el grupo? Durante toda su vida, las víctimas ya han visto a personas ancianas o enfermas que eran abandonadas o asesinadas, y probablemente ya lo hayan hecho con sus padres. Es la manera de morir que esperan, y en muchos casos cooperan.<sup>126</sup>

Estos claroscuros, tanto de aceptación como de reprobación de la vejez, también se encuentran en las grandes civilizaciones antiguas. Ya situada en la historia, en el ámbito de la escritura, la senectud para los egipcios representó una etapa de la vida complicada y lamentable debido a la disminución física que trae consigo. Beatriz Cardona señala que esta sensación perjudicial por el devenir de los años únicamente se experimentaba si éste iba acompañado por un deterioro tangible; tanto los cambios corpóreos: pérdida de elasticidad, fuerza y percepción, como un decaimiento intelectual, en donde prevalecía la confusión y el quebranto de la

---

<sup>126</sup> Diamond, Jared, *El mundo hasta ayer ¿Qué podemos aprender de las sociedades tradicionales?*, Penguin Random House, México, 2013, pp. 359-360.

memoria, fue censurado y rehuido por los egipcios. El problema en sí no se hallaba en que las arrugas y las canas se manifestaran en el cuerpo, sino que lo hicieran acompañadas por una acentuada decadencia: “El rechazo al deterioro físico que la vejez producía en los individuos propició la búsqueda del rejuvenecimiento. Lograr la involución -total o parcial- del físico perdido con la edad tuvo vital importancia en el mundo faraónico, [...]”<sup>127</sup> Al respecto, resulta revelador el primer testimonio histórico de un anciano escriba, Ptah-Hotep, visir del faraón Tzezi, de la dinastía V, que se lamenta por esta condición:

¡Qué penoso es el fin de un viejo! Sus facultades intelectuales disminuyen y le resulta imposible acordarse hoy de lo que sucedió ayer. Todos sus huesos están doloridos. Las ocupaciones a las que se abandonaba no hace mucho con placer, sólo las realiza con dificultad, y el sentido del gusto desaparece. La vejez es la peor de las desgracias que pueda afligir a un hombre<sup>128</sup>

Por el contrario, si no iba acompañada de esta declinación fisiológica, la vejez era encumbrada. Beatriz Cardona también enfatiza que los egipcios eran conscientes de que los años vividos hacían al hombre poseedor de experiencias personales que paulatinamente se traducirían en una suma de conocimientos y, a su vez, otorgarían sabiduría; cualidad que siempre fue respetada y anhelada por ellos. Este deseo de una vida longeva pero vigorosa, no sólo encontró su causa en la búsqueda de erudición, sino, además, en otra característica inherente a esta gran civilización: en una visión predominantemente religiosa; en la preponderancia de una preocupación y respeto por el más allá. En cierta forma, el anciano, más que cualquier otro individuo, era visto como un ser que se encontraba contiguo al umbral de la muerte, por lo tanto, era lo más cercano a lo divino; era el ser próximo a convivir con los

---

<sup>127</sup> Cardona, Beatriz, *Envejecer en el antiguo Egipto. Una perspectiva médica, farmacéutica y cultural*, [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona], 2013, p. 21.

<sup>128</sup> Minois, Georges, *Historia de la vejez. De la Antigüedad al Renacimiento*, Nerea, Madrid, 1987, p. 31.

dioses: “El ideal perseguido por los egipcios era llegar a gozar de una larga vida, puesto que la longevidad proporcionaba reconocimiento y sabiduría”<sup>129</sup>

En un pueblo como el griego, en donde los ideales de la educación se fundamentan en la noción de la *areté* primitiva, es decir, en este concepto entendido como perfeccionamiento del individuo, que comprende no solo la superioridad del espíritu sino también la excelencia del cuerpo, la senectud fue vituperada. Según Minois, esto se puede entrever en la literatura. Por supuesto que en los poemas de Homero y Hesíodo se destacan algunas cualidades de los ancianos, ejemplo de ello es el don de la palabra, no sólo para hacer entrar en razón al necio, sino para aconsejar sabiamente al momento de tomar una decisión importante. Sin embargo, estas menciones no son suficientes como para crear la falsa ilusión de que la ancianidad era vista con buenos ojos: “La epopeya homérica exalta la juventud. Aunque parece no haber desprecio hacia los viejos, ello es debido a su origen aristocrático. Relegados a un segundo plano, sólo sirven como consejeros, a veces demasiado charlatanes.”<sup>130</sup>

En los escritores trágicos sucedió algo similar. Minois considera que la senectud nunca dejó de ser un drama personal, sin por ello dejar de conferirle sapiencia, nobleza y reconocer la función social y didáctica que ejercía en las nuevas generaciones. Cabe señalar que estas atribuciones se limitaban a un ambiente señorial. Finalmente, las tragedias griegas no tuvieron ningún miramiento para mostrar la imagen desoladora de ancianos decadentes y afligidos. La obra *Edipo en Colona* de Sófocles es un claro ejemplo de esto:

El autor, que contaba entonces ochenta y ocho años, se identifica de forma evidente con su desdichado héroe, el viejo Edipo, ciego, guiado por su hija Antígona, que llega al final de su vida al bosque sagrado de Colona, patria de Sófocles. La vejez

---

<sup>129</sup> Cardona, Beatriz, *Envejecer en el antiguo Egipto. Una perspectiva médica, farmacéutica y cultural*, [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona], 2013, p. 18.

<sup>130</sup> Minois, Georges, *Historia de la vejez. De la Antigüedad al Renacimiento*, Nerea, Madrid, 1987, p. 68.

es la última maldición a la que los dioses nos condenan; el coro de los ancianos de Colona, presentado como un tropel de malditos, pinta con terribles palabras las desgracias de la edad avanzada, y el eco de estas palabras retumbará en el corazón de todos los viejos a través de las generaciones.<sup>131</sup>

Dejando atrás el dominio de lo literario, Minois deduce que la situación del adulto mayor no mejoró. Su estado fue precario, pero, sobre todo, fue objeto de prejuicios sociales que trajeron como consecuencia las burlas, el desprecio y los malos tratos. Parece cierto también que la relación padre-hijo careció en muchas ocasiones de respeto, al grado de considerarse un fenómeno preocupante; de ahí el hecho que se insistiera tanto en que debían respetarse tales preceptos: “Por eso no es extraño que los griegos hayan temido la proximidad de la edad avanzada; según Estrabón, los habitantes de Queos tenían la costumbre de suicidarse hacia los sesenta años.”<sup>132</sup>

A pesar de todo esto, Minois enfatiza que paradójicamente el Estado heleno está considerado como precursor en la creación de las primeras instituciones dedicadas exclusivamente a socorrer a los ancianos más vulnerables. Sumado a ello, Esparta está considerada como la ciudad-Estado que más respeto exigió para ellos en su legislatura; se les pudo ver opinando sobre deportes, guerra y política. Su creación más original fue la *Ger usía*. Básicamente esta institución espartana fue un órgano o senado de gobierno con una autoridad soberana e independiente, compuesta por veintiocho ancianos (todos mayores de 60 años), también llamados gerontes. Es importante señalar que no cualquier persona tenía acceso a este selecto consejo, su elección dependía del prestigio y reconocimiento comunal; sumado a ello, el cargo vitalicio al cual se hacían acreedores obstaculizaba su renovación: “Este consejo dirige toda la política exterior; prepara los proyectos de leyes presentados

---

<sup>131</sup> *Ibidem*, p. 75.

<sup>132</sup> *Ibidem*, p. 93.

a la asamblea y puede incluso hacer caso omiso de las decisiones tomadas por ésta; ...<sup>133</sup>

En cuanto a Roma se refiere, en el *Capítulo I*, concretamente en el subtema 1.3 *Planteamiento del problema de la vejez en Roma*, se presentó el aspecto demográfico, político, social, psicológico y médico de los adultos mayores. Por lo tanto, aquí solo aludiremos su imagen en la literatura latina.

Respecto a la época republicana, Minois opina que, debido a su origen humilde, el dramaturgo Plauto<sup>134</sup>, prestó atención y supo satisfacer las necesidades de su audiencia ávida de la tragicomedia griega. De ahí que, en sus obras, aparece el esclavo sinvergüenza y perspicaz, el vividor, el soldado bravucón o el esclavista: protagonistas típicos de la nueva comedia helena. Sin embargo, a todo este singular elenco le agrega un personaje habitualmente romano y del gusto de la concurrencia: el anciano odioso, autoritario y lujurioso:

El hormigueo de ancianos en las comedias de Plauto revela la importancia del problema social que constituye la vejez a comienzos del siglo II antes de J. C. El anciano todopoderoso es detestado. En muchas familias se espera su muerte con impaciencia, pues será una liberación para todos los suyos.<sup>135</sup>

Por lo que corresponde a Terencio<sup>136</sup>, Minois menciona que este escritor considera la vejez con otra actitud y desde otra perspectiva. Con un pasado de opresión, emancipado por un legislador instruido que supo ver sus capacidades, obtuvo una estupenda instrucción. Educado en un ambiente de nobles cultivados, es éste su público para quienes redacta sus comedias, totalmente alejadas de la desconsideración de Plauto, caracterizadas por ser conmovedoras y desde luego más aleccionadoras. Los protagonistas suelen ser más íntegros: progenitores más

---

<sup>133</sup> *Ibidem*, p. 94.

<sup>134</sup> Fue uno de los comediógrafos más célebres de la antigua Roma (254-184 a. C.)

<sup>135</sup> *Ibidem*, p. 133.

<sup>136</sup> Junto con Plauto, fue uno de los literatos más famosos durante la República romana (190-159 a. C.)

benévolos, hijos más considerados, amos más compasivos y servidumbre más acomoda. No suelen abundar los ancianos, pero por lo menos no son tan ridiculizados. A pesar de esto, aún prevalecen las confrontaciones generacionales: “La forma difiere de la de Plauto, pero no así la realidad social que está en la base de estas comedias: la crítica de la omnipotencia de los padres entrados en años.”<sup>137</sup>

Por lo que corresponde al Imperio romano, Minois afirma que la visión se transforma desde el siglo I a. C. Debido a los vaivenes característicos de la época, los principios heredados sufren un cambio radical. Progresivamente se duda del *pater familias* y del Senado; su supremacía decrece. Las rebeliones dan paso al individualismo; se consolidan individuos tenaces. Es el momento de los mítines o, para los cohibidos o los desilusionados, del encierro espiritual, de la meditación sobre la inseguridad de la suerte, sobre la fugacidad de la existencia, sobre lo efímero del amor y de la juventud. Al reproche abierto de los ancianos en la comedia suceden los sollozos de los poetas sobre su suerte y el de sus amantes, sentenciados a envejecer: “La aceleración de la historia acentúa la conciencia del paso del tiempo que trae a todos la temida vejez. El tema alcanzará su pleno desarrollo en la época de Augusto, en las obras clásicas.”<sup>138</sup> Ovidio, Horacio y el propio Séneca son un claro ejemplo de esto.

De acuerdo a Minois, con Juvenal<sup>139</sup> se concluye con las ofensas, burlas al agotamiento y desproporción corporal de los ancianos. Sin embargo, posteriormente serán reemplazadas por estereotipos o ejercicios de estilo. Debido a que el anciano ha dejado de ser la figura tiránica de la familia, también ha sido olvidado en lo literario. Con excepción de *Las Púnicas* de Silio Itálico o en las *Elegías* de Maximiano, donde se le oye lamentarse de su destino, el adulto mayor será

---

<sup>137</sup> *Ibidem*, p. 134.

<sup>138</sup> *Ibidem*, p. 136.

<sup>139</sup> Renombrado poeta romano, a quien se le atribuyen dieciséis sátiras (60-128 d. C.)

relegado por largo tiempo. Su mala reputación en el Imperio romano no mejoró en comparación con Grecia.

En el caso de la libido femenina en la vejez, los registros en la literatura son discretos. Sara Casamayor considera que, para el pueblo romano, de la misma manera que la civilización occidental hace poco, la única función importante que podía desempeñar la mujer era el del embarazo, procreación y cuidado de las nuevas generaciones. De ahí que, y el matrimonio en juego, la finalidad de la sexualidad femenina era la reproducción. De este modo, lo que en realidad importaba de las mujeres al gobierno romano era su aptitud corporal para engendrar a futuros ciudadanos, lo que provocaba que el matrimonio resultaba un punto de inflexión en sus vidas: a diferencia de los varones que su ciclo vital estaba definido por la vida social, el de las féminas giraba en torno a lo rigurosamente biológico. Era de suponer, en consecuencia, que el sexo en las ancianas se volviera un tabú que se consideraba insignificante pues ya no tenía alguna finalidad, inclusive rechazado debido a que, exentas del embarazo, las romanas conquistarían su sexualidad y el sexo sería practicado por mero placer: “Por ello son pocas las fuentes literarias que nos hablan directamente de la sexualidad femenina, y menos aún de aquella que acontece en la vejez.”<sup>140</sup>

Por último, pero no por ello menos importante, cabe mencionar la afamada obra de Marco Tulio Cicerón: *De senectute*. Teniendo en cuenta a Minois, estos antecedentes poco favorables en las letras vuelven excepcional esta obra dedicada exclusivamente a los ancianos. Quizá resulte difícil de creer que el mundo romano, tan drástico con los adultos mayores, haya concebido este inusual elogio de la vejez, singular por varias razones: por el estatus que conserva en la literatura, por un alto grado de elegancia y razonamiento, el manuscrito encarna un punto crucial en la historia de los ancianos.

---

<sup>140</sup> Casamayor, Mancisidor, Sara, Vejez y sexualidad femenina en la antigua Roma: un acercamiento desde la literatura, *IUEM*, (4), 2016, p. 3.

De acuerdo con Minois, en los comienzos de la Edad Media, la invasión, los saqueos, el asentamiento de los bárbaros, aunado a esto, la propagación de las epidemias, la situación belicosa y pronta caída de Roma, resultaron un ambiente dificultoso para los ancianos. En contra de lo que se podría pensar, la incipiente religión cristiana no atenderá de forma directa a la vejez ni mucho menos va a tener una concepción favorable de ella. Las arrugas y las canas, la decrepitud y la decadencia del cuerpo traerán a la memoria el pecado. Dentro de la concepción católica-medieval el ser humano es un ser que ha ofendido a Dios por haber asumido una actitud que lo enemistó y lo alejó de su gracia. Por lo tanto, esta última etapa de la vida es concebida como una condena divina:

Imagen del pecado, símbolo de la decrepitud del mundo, sufriendo la maldición divina como consecuencia del pecado original, el anciano tiene que ser miserable, feo y doliente. Y los autores comprueban con satisfacción que la mayoría de las veces se ajusta efectivamente a este modelo. Las excepciones son sospechosas. Un viejo que goce de buena salud no confirma el plan divino. Es un fenómeno que solo puede explicarse de dos maneras: por una intervención diabólica o por un favor especial de Dios hacia un ser particularmente virtuoso.<sup>141</sup>

Según Minois, es precisamente en esta ausencia de vicio que se halló la distinción. El pensamiento medieval no tomó en consideración la edad física para otorgar el nombramiento de anciano a cualquier persona mayor, sino que el título estuvo reservado para aquel hombre que practicara la virtud, tuviera un corazón sincero, fuera misericordioso y supiera agradar siempre a Dios, sirviéndole y amándolo sobre todas las cosas. Al respecto, Georges Minois cita un bello pasaje del teólogo cristiano Orígenes a propósito de su versículo *Josué era viejo y colmado de años*: “El nombre de anciano o viejo no se atribuye en la Escritura en razón de una edad avanzada, sino que se otorga para honrar la madurez de juicio y la dignidad de la vida, sobre todo cuando se le añade al término “anciano” las palabras “lleno de días”<sup>142</sup>

---

<sup>141</sup> Minois, Georges, *Historia de la vejez. De la Antigüedad al Renacimiento*, Nerea, Madrid, 1987, p. 168.

<sup>142</sup> *Ibidem*, p. 163.

Además de estas concepciones, Minois menciona que lo que significó realmente un parteaguas con respecto a la visión social que de los ancianos se tenía fue su libre decisión de “retirarse” a los monasterios. Sin precedente alguno, este fenómeno medieval resultó el germen de lo que hoy en día se conoce como un asilo y la idea contemporánea que se tiene sobre la vejez, a saber, la de que esta es solo una etapa de paso y que, por lo tanto, todo aquel que pertenezca a sus filas tiene que vivir apartado del resto de la gente. Ahora bien, este fue un lujo que no todos se podían procurar. La elección de aislarse de la vida comunal y pasar el resto de sus días en un ambiente de paz estaba reservado exclusivamente a los ancianos acaudalados. Al margen de ello, la vida continuaba y el anciano pobre tuvo que seguir trabajando para sobrevivir, hasta que sus fuerzas se lo permitían.

De acuerdo con el curso de la historia, el fin de la Edad Media dio paso a la Modernidad y, por lo tanto, apareció una nueva forma de concebir el mundo. Martínez, Polo y Carrasco opinan que, con la época del resurgimiento clásico, las virtudes de la juventud se elogiaron de nuevo, por ende, si la vejez simbolizó deterioro y muerte era obvio que fuera refutada ferozmente. Los eruditos renacentistas, con ayuda de la medicina, la filosofía, la alquimia y la hechicería, aspiraron a perpetuar la frescura y vigor de la juventud, lo mismo que resolver el misterio de la senectud y terminar con ella: “El abundante número de obras sobre el origen y tratamiento de la vejez solo ha sido sobrepasado en la actualidad.”<sup>143</sup>

También aseguran que, los autores humanistas de forma decidida realizaron comentarios desfavorables acerca de la vejez, manteniendo la apreciación social implantada en el transcurso del medievo, aun cuando la sapiencia y la erudición virtudes que predominan en el Renacimiento, son tradicionalmente adjudicadas a los ancianos: “Erasmus, inspirado en autores griegos y romanos, hace una cita

---

<sup>143</sup> Martínez Ortega, M. P., Polo, Luque, M. L. y Carrasco, Fernández, B., Visión histórica del concepto de vejez desde la Edad Media, *Cultura de los cuidados: Revista de enfermería*, (11), 2002, p. 43.

despiadada de la vejez en su conocida obra *El elogio de la locura*, en la que el anciano ocupa un papel estelar.”<sup>144</sup>

Martínez, Polo y Carrasco enfatizan que la mujer, ícono de la belleza, al encanecer era condenada a ser el emblema máximo de vergüenza, y en el mundo concreto esta opinión negativa provoca que en mucho de los casos se les considere brujas. Esto se observa en el arte, así como en la literatura. En las representaciones y novela picaresca de los eminentes novelistas españoles del Siglo de Oro, abundan los ejemplos de ancianas perversas cuya figura era retratada de manera desmedida y atroz. Las sátiras de Quevedo son especialmente agresivas.

Sin embargo, en las letras renacentistas también se dan casos inusuales: en *Introducción a la sabiduría* de Juan Luis Vives, se destaca el beneplácito de sobre la vejez, así como en el trabajo más celebrado de Tomás Moro, esto es, *Utopía*, donde si bien se expone la marginación de su tiempo también se mantiene un aspecto idealista que coloca a los ancianos en un respetable nivel de aprobación social:

Esta contradicción también se aprecia en los ambientes artísticos. Shakespeare, magnífico observador, supo expresar la situación ambigua de la vejez, no solo de su época sino en una dimensión universal. Pintores como Durero, Rafael o Tiziano dulcificaron rasgos y actitudes en sus retratos de ancianos, para que sin perder el realismo se les mostrara con una imagen más amable. Incluso a nivel popular existe una visión contrapuesta del problema, como puede observarse en el refranero popular (“Del viejo el consejo”. “El niño viene, el mozo está, el viejo se va”)<sup>145</sup>

Por último, Martínez, Polo y Carrasco mencionan que al comienzo del siglo XVII en la literatura se suavizaron los comentarios y se le otorgó al anciano mayor importancia en comparación con sus antecedentes. En medio del florecimiento del

---

<sup>144</sup> *Loc. Cit.*

<sup>145</sup> *Loc. Cit.*

capitalismo, beneficiado principalmente por el comercio, se aceptó la potestad de los adultos mayores, no tanto por su edad sino más bien por su situación acaudalada. En otras palabras, en cuanto al cuidado de las personas de la tercera edad, esta época fue equiparable a la última etapa del medievo: aunque en la élite continuó la inclinación a la vida monacal, entre la clase no privilegiada la ayuda de la familia y de la iglesia siguió siendo fundamental, aunque insuficiente.

### **3.2 Situación actual de la ancianidad en Robert Redeker**

Como pudimos constatar en el apartado anterior, a lo largo de la historia, la vejez ha sido objeto de diversas consideraciones. La manera de comprenderla ha dependido, entre otros factores, de la cultura, los valores, la política y la ideología colectiva de cada época. Si por momentos ha sido sinónimo de sabiduría, receptáculo y transmisor de conocimiento ancestral, en otras ocasiones ha sido motivo de vergüenza y pesadumbre, equiparable a una terrible enfermedad que todos quieren evitar. La actual percepción que se tiene parece decantarse por lo segundo.

Según la OMS, existe una realidad poblacional sin precedentes: los seres humanos viven más y, con ello, el número de ancianos ha ido en aumento. Según cifras de la Organización Mundial de la Salud:

En 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. En ese momento, el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1000 millones en 2020 a 1400 millones. En 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2100 millones) Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones<sup>146</sup>

---

<sup>146</sup> Organización Mundial de la Salud [OMS], 1 de octubre de 2025, *Envejecimiento y salud*, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Debido al alto índice en la tasa de senectud, desde el siglo pasado este envejecimiento poblacional ha acontecido de forma gradual y no es exclusivo de México, sino que sucede a nivel mundial, lo que ha obligado a las distintas sociedades a replantear su normatividad en materia jurídica, social, moral y de salud, así como a modificar sus políticas económicas, laborales y hasta de transporte.

Cabe señalar que este fenómeno global inició en países desarrollados, pero en la actualidad sucede lo contrario, lo que hace todavía más importante atender con urgencia este asunto:

Este cambio en la distribución de la población de los países hacia edades más avanzadas -lo que se conoce como envejecimiento de la población- empezó en los países de ingresos altos (en el Japón, por ejemplo, el 30% de la población ya tiene más de 60 años), pero los cambios más importantes se están viendo actualmente en los países de ingresos bajos y medianos. En 2050, dos tercios de la población mundial de más de 60 años vivirá en países de ingresos bajos y medianos.<sup>147</sup>

En la sociedad actual existe una diversidad de documentos que se han elaborado y diseñado para brindar protección social a los adultos mayores. Los trabajos contenidos en este punto resultan un invaluable aporte de políticas dirigidas desde una perspectiva de derechos humanos, como instrumentos jurídicamente aplicables se busca que sus garantías demanden al Estado la protección de acuerdo al aumento demográfico actual.

A continuación, de manera cronológica, se mencionan algunas de las más importantes instituciones supranacionales y sus políticas dirigidas a los adultos mayores mediante las cuales se hace hincapié al hecho de ser respetados hasta el

---

<sup>147</sup> *Loc. Cit.*

final de su vida como personas autónomas ante la ley y que puedan ejercer sus libertades dentro de la sociedad:

- A. En 1982 se celebró en Viena la Primera Asamblea Mundial sobre el envejecimiento que derivó en el *Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento*<sup>148</sup>. Este Plan fundó los cimientos para las políticas y programas futuros sobre el envejecimiento y fue un hito importante en el reconocimiento de los derechos y necesidades de las personas mayores a nivel internacional.
- B. La Asamblea General de las Naciones Unidas, aprobó el 16 de diciembre de 1991 (resolución 46/91), los *Principios de las Naciones Unidas en Favor de las Personas de Edad*<sup>149</sup>, y exhortó a los gobiernos a que incluyeran tan pronto como sea posible los postulados en sus programas nacionales.
- C. En 1992, La Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la *Proclamación sobre el Envejecimiento*<sup>150</sup>. Al convocar a una conferencia internacional, con ocasión del décimo aniversario y conscientes de que el envejecimiento de la población del mundo constituye un desafío, se pide el apoyo a iniciativas nacionales.
- D. En abril de 2002, *La Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*<sup>151</sup> aprobados por la Segunda Asamblea

---

<sup>148</sup> Documento tomado de la Organización de las Naciones Unidas, 1 de octubre de 2025, *Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento*, [Archivo PDF], <https://www.un.org/esa/socdev/ageing/documents/Resources/VIPEE-English.pdf>

<sup>149</sup> Documento tomado del Orden Jurídico Nacional, 1 de octubre de 2025, *Principios de las Naciones Unidas en Favor de las Personas de Edad*, [Archivo PDF], <https://www.ordenjuridico.gob.mx/TratInt/Derechos%20Humanos/PI119BIS.pdf>

<sup>150</sup> Documento tomado de la Organización de las Naciones Unidas, 1 de octubre de 2025, *Proclamación sobre el Envejecimiento*, [Archivo PDF], <https://docs.un.org/es/A/RES/47/5>

<sup>151</sup> Documento tomado de la Organización de las Naciones Unidas, 1 de octubre de 2025, *Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el envejecimiento*, [Archivo PDF], <https://social.un.org/ageing-working-group/documents/mipaa-sp.pdf>

Mundial sobre el Envejecimiento marcan un punto de inflexión en la percepción mundial del desafío decisivo que supone la construcción de una sociedad para todas las edades.

- E. En Santiago de Chile, del 19 al 21 de noviembre de 2003, se celebró la conferencia *Estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el envejecimiento*<sup>152</sup>. En la ponencia se identifican los retos originados del desarrollo de envejecimiento poblacional, aunque también se examinan las oportunidades que de ella emanan, como, por ejemplo, la edificación de sociedades más democráticas y solidarias desde la óptica de la edad.
  
- F. Organizada por la CEPAL y el gobierno de Brasil, la *Declaración de Brasilia*<sup>153</sup> fue la segunda Conferencia regional intergubernamental sobre envejecimiento en América Latina y el Caribe: hacia una sociedad para todas las edades y de protección social basada en derechos. La conferencia se realizó en Brasilia, del 4 al 6 de diciembre de 2007.
  
- G. En respuesta a los mandatos internacionales y regionales, se presenta para el periodo 2009-2018, la *Estrategia y el Plan de Acción para la Salud de las Personas Mayores*<sup>154</sup>, en los que se definen las prioridades. Ambos documentos están destinados a fortalecer las oportunidades que tiene la Región de fomentar una longevidad sana y de comodidad entre sus habitantes.

---

<sup>152</sup> Documento tomado de la CEPAL, 2 de octubre de 2025, *Estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*, [Archivo PDF], <https://repositorio.cepal.org/entities/publication/04f0c7bc-d9ac-4154-8363-8519b9cdad4c>

<sup>153</sup> Documento tomado de la FIAPAM, 2 de octubre de 2025, *Declaración de Brasilia*, [Archivo PDF], <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Brasilia.pdf>

<sup>154</sup> Documento tomado de la FIAPAM, 2 de octubre de 2025, *Estrategia y Plan de Acción para la Salud de las Personas Mayores*, [Archivo PDF], [https://fiapam.org/wpcontent/uploads/2014/11/plan\\_de\\_accion\\_sobre\\_la\\_salud.pdf](https://fiapam.org/wpcontent/uploads/2014/11/plan_de_accion_sobre_la_salud.pdf)

H. Con la firme determinación de adoptar medidas a todo nivel para ampliar de manera progresiva la cobertura y calidad de los sistemas de protección social, incluidos los servicios sociales para una población que envejece, la *Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe*<sup>155</sup> fue organizada por la CEPAL y el Gobierno de Costa Rica. La Conferencia se realizó en San José de Costa Rica, del 8 al 11 de mayo de 2012, y contó con el apoyo del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA).

Los documentos expuestos anteriormente, muestran las garantías que protegen a las personas mayores. Sus derechos en términos generales aseguran su dignidad como individuos y respaldan su individualidad frente a situaciones de abuso, pobreza, discapacidad, desprotección, discriminación, maltrato, violencia, explotación, diversidad sexual, entre otros, o peor aún, al mismo desconocimiento que tienen sobre estos.

Cualquier sociedad que haga valer las garantías de las personas mayores vislumbrará una sociedad justa, ya que por decreto toda persona en el mundo sea cual sea su condición es digna de tener derechos humanos.

Ahora bien, nosotros pensamos que estas disposiciones y estrategias gubernamentales en muchos de los casos no se traducen en hechos reales y efectivos en la existencia habitual de los ancianos. Normalmente, hay omisiones en la práctica y carencia de dispositivos de exigencia eficaces. Mas aún, afirmamos categóricamente que la desprotección del anciano no es la consecuencia de una

---

<sup>155</sup> Documento tomado de la CEPAL, 2 de octubre de 2025, *Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe*, [Archivo PDF], [https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/1/44901/CR\\_Carta\\_ESP.pdf](https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/1/44901/CR_Carta_ESP.pdf)

falta de instrumentos jurídicos, sino más bien se debe a la perduración de obstáculos sociales, culturales y económicos.

Robert Redeker<sup>156</sup> en su obra *Bienaventurada vejez*, ha tratado estupendamente este rechazo que supone un gerontocidio. De acuerdo a este intelectual francés, los tres fenómenos sociales que han contribuido de manera catastrófica a la repulsión de la ancianidad son el jovenismo, la negación de la mortalidad y el utilitarismo económico.

Con respecto a la veneración excesiva de la juventud, el filósofo contemporáneo opina:

La palabra jovenismo apareció por primera vez en lengua francesa para definir una forma de racismo universalmente compartido: el odio a los jóvenes. Preferimos para designar este odio la palabra antijovenismo. Después, gracias a un pensador como Alain Finkielkraut, la palabra se popularizó y ha llegado a designar exactamente lo contrario: la valoración incondicional de la juventud. Conservaremos este segundo sentido de la palabra. El jovenismo es la ideología, es decir la creencia social normativa, ligada al auto engendramiento de la juventud a través del consumo.<sup>157</sup>

Como señala Redeker, la mitificación de la juventud consume y debilita a la humanidad moderna. Ésta alaga exageradamente a la vitalidad convertida en modelo; esta adoración obliga a los adultos a seguir el comportamiento y las extravagancias de la adolescencia, a copiar su jerga, su modo tan peculiar de comunicarse, y de manera especial, a vivir engañosamente como un adolescente para siempre. La exaltación de la juventud significa la parálisis de la vida en una

---

<sup>156</sup> Catedrático de Filosofía, Robert Redeker nació en 1954 en las montañas de Ariège. Es autor de numerosos libros, algunos de los cuales han sido traducidos en México y Colombia. También es colaborador en revistas y diarios. Ha publicado *Egobody, la fábrica del hombre nuevo* (Luna Libros / Fondo de Cultura Económica, 2014), *El progreso o el opio de la historia*, *Depresión y filosofía*. *Del mal del siglo al mal de este siglo* y *El poder del deporte*, entre otros.

<sup>157</sup> Redeker, Robert, *Bienaventurada vejez*, Fondo de Cultura Económica, México, 2017, p. 71.

perpetua inmadurez. La relación espontánea entre juventud y bienestar es sobrestimada a su vez que se repudia la vejez:

El pensamiento de Séneca según el cual la vejez, porque los deseos y las pasiones ya se han apagado, es la mejor edad de la vida, la que debería de servir de modelo a las demás edades, se nos ha vuelto inaccesible. A cada momento nos comportamos como lo haríamos si estuviéramos viejos, en eso quedó convertida la intempestiva propuesta de Séneca.<sup>158</sup>

Contrario a todo esto, hoy por hoy prevalece la creencia de que, a diferencia de otras edades, la adolescencia nunca termina, aludiendo de súbito la vejez a lo biológico, a la enfermedad, al deterioro físico y mental, empujándola al límite final de la vida terrenal, imaginando que la senectud no vale la pena ser vivida.

<<Aunque anciano, usted tiene la obligación de ser joven>> Según Redeker, esta es la exigencia moderna evocada incesantemente. Hoy en día se sobrelleva al adulto mayor siempre y cuando se mantenga joven, que viva impetuosamente su adultez. Se le demanda su cansancio en trabajos diferentes para no aparentar sus años. Cuando las redes sociales o plataformas de video muestran a algún anciano, se apuran a justificar su edad: <<tiene un espíritu joven>>, o afirman contundentemente: <<mientras el corazón sea joven, lo seguiremos siendo, la vejez entra cuando dejas de luchar, cuando ya no tienes la capacidad de amar, de sonreír...>> Cualquier persona con un poco de agudeza mental descubrirá en estas justificaciones y enunciados sentencias disimuladas. Con relación a esto, puede ser ilustrador el principio ciceroniano: “Una vida tranquila, sencilla, dedicada a los trabajos de la mente, prepara una vejez calmada y sosegada”. De acuerdo al político romano, la longevidad es el gran remate de una vida prudente en la que ésta es la tiara. Si bien, se debe de celebrar la vejez porque abandona los apetitos y los

---

<sup>158</sup> Redeker, Robert, *Egobody. La fábrica del hombre nuevo*, Fondo de Cultura Económica, México, 2014, p. 79.

deleites carnales, los spots publicitarios alientan a extenderlos hasta el final de nuestros días:

El mundo juvenil de hoy no valoriza para nada la “vida tranquila, sencilla, dedicada a los trabajos del espíritu” proclamada por Cicerón; por el contrario, valoriza la vida trepidante, la búsqueda permanente de superación de sí, de intensidad, hasta de hazaña, de toma de riesgo. La vejez ya no viene como realización de la vida, ya no le aporta su culminación.<sup>159</sup>

En cuanto al olvido de la muerte, citando a Redeker, los seres humanos de hoy insisten en caricaturizar la inmortalidad, pongamos el caso de aquellos que no aparentan la edad que tienen. Esta imitación barata de perpetuidad se relaciona con la educación de la generación de los *baby boomers*. Se mantienen en vigor las consignas del mayo francés de 1968: *tengan los pies en la tierra, demanden lo irrealizable, convierte tus deseos en realidad, deja atrás el pasado, abraza el cambio*. Adaptado al presente, lo utópico es evitar la muerte, el anhelo: la eternidad. Si el ayer es el tiempo en donde se perece, es necesario huir para librarse de la vejez. En nuestros días, la obsesión por el ejercicio físico, la buena alimentación, los productos de belleza, las redes sociales, todos los artilugios del combate contra el envejecimiento forman parte de la perturbadora pantomima de la inmortalidad. En los países desarrollados, la gente mayor de entre cuarenta y setenta años, al igual que el inconsciente según Freud, considera que no va a morir:

El fantasma de inmortalidad se apodera de los progresos de la medicina y de la cirugía para traer al mundo un cuerpo regenerable y en piezas de recambio: bótox, implantes de todas clases, implantes de pene, injertos de piel así lo demuestran. Las cremas anti edad con que las damas de cuarenta, cincuenta, sesenta se empastan concienzudamente el rostro no solo recuerdan, en el ritual de su utilización, el embalsamamiento de las momias y los ungüentos mortuorios, sino que paralelamente parodian las técnicas de inmortalización que se encuentran en las obras de ciencia ficción.<sup>160</sup>

---

<sup>159</sup> *Ibidem*, p. 82.

<sup>160</sup> Redeker, Robert, *El eclipse de la muerte*, Fondo de Cultura Económica, México, 2018, p. 42.

Desde el punto de vista de Redeker, los individuos de nuestra época habitan en la sociedad del maquillaje para hombres de cabellos blancos, en la de las cremas faciales comercializadas con persuasivos slogans, en la de los suplementos dietéticos para que las mujeres adelgacen, en la de los medicamentos que tratan la disfunción eréctil de los varones, en la sociedad donde los productos básicos contienen numerosos beneficios para la salud, en la sociedad que aplaza la edad de los últimos pañales después de los sesenta, en la que el promedio de vida sigue aumentando. En la que, como lo mira el pensador Paul Yonnet, la niñez de hoy es formada a la manera de seres imperecederos, se les adoctrina en la inconsciencia de la muerte:

¿No encontramos en estos rasgos de sociedad el horóscopo de un mundo en el que la muerte ya habría muerto? ¿O por lo menos, estaría en agonía? ¿No podemos ver en estas constataciones los lineamientos del mundo de un nuevo hombre distinto, con su cuerpo distinto, que ignoraría la muerte? El hombre de hoy ha perdido un poco de su alma al no afrontar ya la muerte. Su espíritu ya pertenece al tiempo en que la muerte ya no existirá.<sup>161</sup>

Redeker enfatiza que el rejuvenecimiento corporal que practican nuestros contemporáneos, que se origina por los productos de belleza y culmina con el ocultamiento de la muerte, es el antagonista exacerbado de la juventud mundial. Esta renovación física implica una orientación subyacente que moldea el desarrollo y la forma de vida de lo que en varias participaciones Alain Finkielkraut nombra como “juvenismo”. La paradoja es inevitable: esta ideología que ve a la juventud de forma idealizada representa lo contrario de la juventud ya que desgasta su sentido en el mundo. El filósofo alemán Friedrich Nietzsche se agobiaba al presagiar que “la gente envejecería”, que se propagarían los grupos de niños “de cabello gris”. Sin embargo, sucede lo contrario, de igual modo espantoso y distópico: generaciones de prolectos con semblantes y cuerpos juveniles convencidos de que la juventud es eterna. No son adolescentes de cabello cano, sino ancianos de piel tersa. Por

---

<sup>161</sup> *Ibidem*, pp. 42-43.

medio de métodos destinados a combatir las secuelas del envejecimiento, la vejez está eliminando la juventud:

¿Cuántas mujeres adultas se convierten en muñecas Barbie? ¿Cuántos abuelos trabajan su apariencia para conservar un look de treintañero? No resulta absurdo identificar la tendencia al inmortalismo que se manifiesta en estos comportamientos como la práctica de una bio-utopía implícita. En consecuencia, si el acoplamiento entre el jovenismo y esta bio-utopía bastante inmortalista se realiza, el resultado será mucho más radical aún: la vejez disfrazada de eterna juventud habrá hecho desaparecer la verdadera juventud.<sup>162</sup>

Respecto a este punto, Redeker plantea que nuestros coetáneos sobrevaloran el cuerpo y sus deleites. Lo biológico delimita sus expectativas. Por lo tanto, el hombre de hoy sospecha del alma y de su perennidad, no anhela una perpetuidad espiritual emancipada de los placeres mundanos que obliga el cuerpo al ego. Se afana meramente en una inmortalidad material que imposibilita imaginar el cuerpo convertido en cadáver: “La mayor parte del tiempo, nuestro contemporáneo no es otra cosa que un análogo del “último hombre”, en el sentido nietzscheano, sediento de una inmortalidad básica que, por lo demás, no merece.”<sup>163</sup>

Por último, el pensador francés sostiene que si algo nos ha enseñado la historia es que muchos de los terribles exterminios que se han cometido en contra de la humanidad comenzaron con el discurso sobre el hombre inservible. Esto no significa que necesariamente culminen en estos hechos, pero es el trasfondo que los propicia; más adelante, cuando estos holocaustos se llevan a cabo, es el que los acompaña. Poca es la distancia o el tiempo que apartan la diatriba sobre el hombre improductivo de la diatriba sobre el hombre innecesario. El excedente es lo que se debe suprimir, las sobras.

---

<sup>162</sup> *Ibidem*, p. 43.

<sup>163</sup> *Ibidem*, p. 45.

La condición de desperdicio es una escala principal de las sociedades consumistas atrapadas en un sentimiento de pesar y decaimiento. De acuerdo con cierta medida del consumo a gran escala, los desechos se vuelven en una fijación colectiva y gubernamental:

Parafraseando a Karl Marx y tergiversándolo, digamos: el espectro que acecha a Europa no es la subversión del comunismo, sino la asfixia que producen los desechos. ¿Cómo agruparlos? ¿Cómo seleccionarlos? ¿Cómo transportarlos? ¿Cómo eliminarlos? Los desechos se convierten en una amenaza omnipresente y así se deslizan desde la realidad hacia el universo subconsciente del fantasma. Adquieren un estatus en el imaginario.<sup>164</sup>

Aglomerados, se constituyen ante nosotros como un engendro que creamos, que proveemos diariamente con nuestras propias excreciones, con nuestro progreso y nuestra falsedad, bestia que a su vez evoluciona incesantemente y que podría destruirnos, intoxicarnos e inclusive devorarnos. Podemos asfixiarnos en la inmensidad de nuestros desechos, lo que significa a ser consumidos por ellos, en conclusión, a ser engullidos por nuestras propias deyecciones. El hombre moderno se expone al peligro de servir de comida a sus desperdicios transformados en antropófagos. Desde esta óptica, los desechos son una causa de pánico colectivo. Crean en la psique colectiva una alucinación social perjudicial.

De acuerdo con Robert, el pavor que nos infunde la vejez es semejante del horror que nos despiertan los desechos. El desprecio a la ancianidad es análogo del aborrecimiento a los desperdicios. Las cosas y los artículos inservibles, que se volvieron improductivos, que dejaron de ser rentables, atrapados en la obsolescencia planificada, acceden al mundo del desecho. El basurero, la desarticulación, la trituración y la cremación representan sus destinos. Los desperdicios son las migajas putrefactas del consumismo. Su imaginario se estructura alrededor de lo repulsivo y lo putrefacto. Éstos representan la parte

---

<sup>164</sup> Redeker, Robert, *Bienaventurada vejez*, Fondo de Cultura Económica, México, 2017, p. 79.

detestable de la humanidad, que solo pretende hacer caso omiso ante la evidente verdad: en el fondo, el consumo engendra inmundicia y muerte: “Comparar la vejez con el desecho (después de hacerlo con otras categorías sociales) insistiendo en su inutilidad y costo económico, equivale a conferirle un imaginario potencialmente criminal ligado a este estado terminal de las cosas.”<sup>165</sup>

Finalmente, agregaríamos el aspecto de la tecnología. En un mundo en donde los protagonistas son el desarrollo de la ciencia aplicada y el auge de las redes sociales, la figura del anciano ha llegado a romper con paradigmas establecidos y herir susceptibilidades modernas. Sin duda, se puede decir que se vive en la era del video y la explotación de la imagen; exponerse ante una cámara cada vez acapara más terreno en la cotidianidad del hombre, resultando fundamental, hoy más que nunca, verse bien y procurar por una apariencia socialmente aceptable. Desde el ambiente familiar, social, laboral, político, y ahora educativo, la simulación de la realidad se superpone a una existencia desangelada, más cruda y real. Ahora se prefiere la realidad virtual, una realidad más representada y disfrazada, llena de artificios e insignificancias. Si prevalece la obsesión colectiva por el aspecto corporal y la moda, la calvicie, las estrías, las arrugas y la flacidez de la piel, se presentan como una auténtica heterodoxia de los predominantes estereotipos de belleza; auténticas manifestaciones de contracultura que merecen ser negadas.

Al respecto, Saura y Ramos consideran que, la figura y función de las personas mayores en las redes sociales es un tema en tendencia. Estas plataformas digitales son instrumentos clave para su inserción e intervención social, aun cuando, esto puede verse condicionado por el choque del edadismo digital. Esta manera de rechazo y repudio social desestima la aptitud de los mayores para manejar tecnologías, aumentan obstáculos que complican su conexión en estos espacios e incrementa distinciones. La impresión de incapacidad de habilidades digitales por parte de las personas mayores, a la par de retos como la manipulación, además de

---

<sup>165</sup> *Ibidem*, p. 81.

prolongar su rechazo digital, también influye perjudicialmente su imagen en las redes sociales: “Garantizar una presencia significativa de los adultos mayores en las redes sociales no solo es esencial para su inclusión digital, sino también para redefinir su rol y visibilidad en la sociedad contemporánea”.<sup>166</sup>

### **3.3 Los aportes del pensamiento de Séneca acerca de la vejez en la actualidad**

Como afirma Robert Redeker, el vigor es sobreestimado por el mundo actual. El ejercicio, los medios de difusión, la cinematografía, la política, los comerciales, procuran por una persistente publicidad del vigor. El lema, *es preciso vivir vehementemente*, se escucha por doquier y en cualquier plática, divulgando su exigencia inexcusable: ¡vive el momento presente con el máximo de intensidad! Una vida templada, que se mantenga en un punto medio sin el extremo de la vehemencia, significa una existencia malgastada. En el pasado se juzgaba como despreciable vivir una vida disipada. Hoy en día, tal censura se empleará a una existencia sosegada: “[...] ya no se trata de vivir virtuosamente, de acercarse al bien y de apartarse del mal: se trata de vivir intensamente, de vivir sus pasiones.”<sup>167</sup>

En la actualidad, las estadísticas ponen de manifiesto que las redes sociales representan uno de los distractores más significativos de los últimos tiempos. Al principio, el motivo principal de la creación de las comunidades digitales fue, por medio de mensajes, fotografías y videos, estar interconectados con amistades y familiares. No obstante, con el paso de los años, estos ciberespacios sociales abarcan relaciones educativas, económicas y personales. Se ha creado así, un

---

<sup>166</sup> Saura, B. A. y Ramos, S. I. Influencers senior en TikTok: un estudio sobre los estereotipos edadistas y la representación de la vejez en la plataforma. *Comunicación*, 22, (2), 2024, 31-46, <https://doi.org/10.12795/Comunicacion.2024.v22.i02.03>

<sup>167</sup> Redeker, Robert, *Bienaventurada vejez*, Fondo de Cultura Económica, México, 2017, p. 131.

impulso de estar observando estas redes más horas de las que se deberían de estar en ellas. Como señala Rojas, Vivek Murthy mostró números actualizados en Estados Unidos:

- El 95% de la población de entre trece y diecisiete años tiene acceso a las redes.
- El principal factor de riesgo es el tiempo de exposición. Los jóvenes pasan en torno a tres horas y media diarias enganchados al *scroll* o a las redes. Un 25% pasa cinco horas, y una séptima parte, más de siete.
- Un tercio de los adolescentes usa pantallas hasta medianoche o más tarde.
- El 33% de las chicas de entre once y quince años admite estar enganchada a alguna red social.<sup>168</sup>

Esta evidente dependencia a las redes sociales se ha convertido en una de las adicciones más peligrosas para la niñez, adolescencia y vejez. Las grandes industrias de redes sociales integran equipos interdisciplinarios con el único objetivo de retener el mayor tiempo posible la atención de sus usuarios; de ahí que, con malicia, utilizan la última tecnología para crear aplicaciones cada vez más sofisticadas y mantener “enganchados” a sus internautas. Un par de testimonios lo demuestran. Según Rojas:

Tristan Harris<sup>169</sup> mostró datos reales -por entonces ya preocupantes- sobre la distracción y la falta de atención que estaban provocando, pero, sobre todo enfatizó la gravedad de que internamente se estuviera trabajando para manipular de forma consciente las mentes de los consumidores.<sup>170</sup>

De igual manera:

---

<sup>168</sup> Rojas, E. Mariana, *Recupera tu mente, reconquista tu vida*, Editorial Planeta, México, 2024, p. 290.

<sup>169</sup> Director ejecutivo y cofundador del *Center for Humane Technology*. Es experto en ética tecnológica. Su corporación tiene el propósito de vincular la tecnología con el mayor provecho de la humanidad. Además, colaboró activamente en el documental *El dilema de las redes sociales*.

<sup>170</sup> Rojas, E. Mariana, *Recupera tu mente, reconquista tu vida*, Editorial Planeta, México, 2024, p. 283.

En una entrevista a la BBC en el año 2018, Aza Raskin<sup>171</sup> analizó los efectos de su producto, el *scroll infinito*, y explicó que empleándolo no se le daba tiempo al cerebro a ponerse al día con los impulsos, razón por la cual se queda enganchado indefinidamente. -Es como si la gente estuviera tomando cocaína conductual. Así es como el propio Aza describe su invento, ya que este nos impide parar el movimiento del dedo deslizando la pantalla.<sup>172</sup>

Las consecuencias negativas del tiempo enajenante producido por las redes sociales, cada vez más se dan a conocer. Rojas describe tres casos de acusación. El primero tiene que ver con un artículo difundido por *The Wall Street Journal*, en 2021: argumentaba la forma en que Instagram deformaba el modo en la que las niñas apreciaban su físico. Se hacía hincapié en que a pesar de que la compañía estaba al tanto de los males que ocasionan en su cerebro, no hacían nada para remediarlo. Rob Bonta, el fiscalizador general de California, señalaba que Meta, empresa dueña de la marca, así como de WhatsApp y Facebook, además de otras, no solo había mentido a sus usuarios, sino que exponía a los jóvenes: “Desde que se reveló la información, algunos Estados americanos han aprobado una ley que restringe el acceso de los menores a las redes sin el consentimiento de los padres.”<sup>173</sup>

El segundo incidente sucedió en enero de 2023: un bienio después, muchos colegios provenientes de Seattle, con unos 50 mil alumnos, expusieron una demanda en contra de estas firmas mundiales a causa del menoscabo transgredido en el bienestar de la mente de los adolescentes, se alegaba que había efectos importantes en las actividades pedagógicas: “Las instituciones observan preocupadas cómo las redes modifican los sistemas de recompensa de los alumnos

---

<sup>171</sup> Empresario, inventor y diseñador de interfaces: esbozó una primera versión de Firefox y creó el *Scroll infinito*. En el año 2018 fundó, junto con Tristan Harris, el *Center for Humane Technology*, así como el *Earth Species Project*.

<sup>172</sup> Rojas, E. Mariana, *Recupera tu mente, reconquista tu vida*, Editorial Planeta, México, 2024, p. 286.

<sup>173</sup> *Ibidem*, p.294.

a través de las aplicaciones y las secuelas que esto tiene en el bienestar emocional y en el aprendizaje.”<sup>174</sup>

Finalmente, en octubre de ese mismo año, 41 fiscales generales de Estados Unidos denunciaron a Meta por realizar artículos y servicios con intenciones adictivas; si bien, la empresa lo desmintió y a su vez afirmó que se esforzaba en la protección del contenido, el documento ponía énfasis en las amenazas de sus aplicaciones. “Tristan Harris ya compartió la misma idea en su presentación a la salida de Google: Meta conoce las vulnerabilidades de los menores y se aprovecha de ellas, generando herramientas para engancharles.”<sup>175</sup>

Consideramos que el despilfarramiento del tiempo por las tecnologías de la inmediatez y esta colocación de la existencia por la obligación de la experiencia es locura, representan la demencia de la era presente, desposeen a los individuos de lo que distingue su existencia desde tiempos inmemoriales. El abandono de esta demencia es lo que la vejez en el pensamiento de Séneca ilustrará a cada cual, si la recibe de buena manera, si cuando ha llegado a la etapa final de su vida no alardea de asemejarse a los adolescentes ni de vivir “en plena juventud”. Tendrá, obviamente, que huir de las imposiciones de la farándula, del marketing, del deporte y de las tecnologías. La senectud que propone Séneca, la auténtica ancianidad, la de los longevos de verdad que no buscan ser jóvenes eternamente, instruye a aprovechar el tiempo, su restauración, demanda reivindicar el valor de la ociosidad, del sopor, de la parsimonia, de la reflexión: “En suma, vivo conforme a la naturaleza, si me entrego totalmente a ella, si soy su admirador y su adorador. Ahora bien, la naturaleza ha querido que yo haga lo uno y lo otro, tanto actuar como entregarme a la contemplación”<sup>176</sup>

---

<sup>174</sup> *Ibidem*, p.295.

<sup>175</sup> *Ibidem*, p. 296.

<sup>176</sup> Séneca, Lucio A., *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, Alianza Editorial, Madrid, 2010, p. 159.

La vida frenética, esta homicida que destruye el tiempo, que imposibilita su apreciación, que pasa por alto condiciones de existencia como la tranquilidad, el tedio o la inactividad, las cuales, encima de ser un regalo, poseen la cualidad de evidenciar el transcurso del tiempo. Quien busque en el estoicismo senequista hallará estos modos de ser. Quien examine la vejez en la sabiduría del pensador hispano sabrá apreciarlas.

Por otra parte, teniendo en cuenta a Redeker, como en todo momento, nuestro mundo está repleto de personas que fantasean con eludir la muerte y tienen un nuevo modo de pensar: desconfían de una vida eterna obtenida a través de medios divinos o místicos y lo acrecientan con la convicción en un posible transhumanismo. Movimiento que promueve el uso de la tecnología para superar los límites biológicos humanos, incluyendo la muerte. Según la perspectiva nietzscheana, ante la muerte de Dios, la tecnología podría ocupar este espacio vacío. Este fanatismo inquebrantable en las hazañas de la ciencia parece estar presente en múltiples procedimientos de nuestros coetáneos. La ciencia moderna ha dejado de buscar la mera salud para perseguir un ideal de eternidad comercial. Al usar herramientas como el deporte o la medicina estética para estirar la vitalidad y la sexualidad hasta edades avanzadas, la sociedad proyecta un futuro donde el ser humano nunca deja de ser un consumidor activo, redefiniendo lo que significa ser “inmortal” en términos de técnica y mercado:

La inmortalidad se vulgarizó: se perfila el sueño de una inmortalidad al alcance de todos, siempre y cuando se cuente con los medios financieros para procurársela. Mediante el transhumanismo, la inmortalidad se abre el camino hacia una democratización censitaria. En efecto, mientras la inmortalidad espiritual se merecía a través de un perfeccionamiento interior, la inmortalidad biotecnológica no necesita ninguna virtud, se compra.<sup>177</sup>

---

<sup>177</sup> Redeker, Robert, *El eclipse de la muerte*, Fondo de Cultura Económica, México, 2018, p. 136.

Así, de acuerdo al pensador francés, el sueño contemporáneo es un inmortalismo del progreso que renuncia a la idea de resurrección porque esta última exige morir primero. En su lugar, se propone una utopía donde la ciencia y la técnica intentan fabricar un hombre nuevo que nunca expire. Mientras que la resurrección es un acto fuera del alcance humano, esta nueva inmortalidad es un proyecto puramente terrenal que busca volver la muerte algo improbable o inexistente, transformando una esperanza espiritual en un producto de mercado reservado a las élites: “El transhumanismo es la ideologización de esta creencia inmortalista, su barniz filosófico.”<sup>178</sup>

Siguiendo con el argumento de Redeker, nuestra cultura actual está obsesionada con la idea de vencer a la muerte. A medida que la medicina extiende nuestra longevidad, nos hemos convencido de que es posible, y hasta necesario, vivir periodos tan largos que rozan lo eterno. Aspiramos a igualar la edad de figuras bíblicas como Matusalén, convirtiendo un mito en una meta realista. Aspiramos una existencia donde el tiempo no se agota y los placeres cotidianos, desde un buen vino hasta la belleza de los demás, se repiten infinitamente. En un mundo en paz, lejos de conflictos históricos, tendríamos la libertad de devorar todo el conocimiento, el arte y los viajes posibles. Al existir siempre algo nuevo por descubrir, la muerte perdería su lugar, pues nunca llegaría el momento en que sintiéramos que ya lo hemos hecho todo.

Este deseo de inmortalidad exige que rechacemos nuestro cuerpo biológico tradicional. La cultura actual nos incita a olvidar el organismo que envejece y se deteriora, sustituyéndolo por uno intervenido. Gracias al bótox, las prótesis y la farmacología, se nos vende la ilusión de que podemos borrar las huellas de la ancianidad y abandonar el cuerpo viejo para siempre: “De este abandono surge un nuevo cuerpo. Por supuesto que este nuevo cuerpo es perfectamente imaginario,

---

<sup>178</sup> *Ibidem*, p. 137.

no es más que una ilusión. Una ilusión construida por el discurso ideológico reinante.”<sup>179</sup>

Para el filósofo estoico Séneca, desear la inmortalidad es una señal de que no se ha sabido vivir, reflejando una arrogancia humana que desperdicia el presente en asuntos triviales mientras se pospone la virtud para un futuro incierto. Séneca argumenta que el tiempo no es realmente breve, sino que somos nosotros quienes lo acortamos al malgastarlo. Desde su perspectiva, vivir bien no significa vivir muchos años, sino aceptar la muerte como algo natural y vivir en armonía con la razón. Por lo tanto, la verdadera sabiduría, consiste en aprovechar el “ahora” y aprender el arte de vivir con plenitud, en lugar de angustiarse por alargar la existencia: “[...] ¡que tremendos altercados provoca este animal tan despreciado, a qué fantasías se entrega sin acordarse de su condición! En su mente revuelve proyectos inmortales, sin término, [...]”<sup>180</sup>

Al respecto, Antonio Cascón considera que, en *Epístolas a Lucilio*, Séneca argumenta con firmeza que la muerte no debe verse como un mal, sino como un refugio y el acto final de libertad humana, proponiendo incluso desapegarse de la vida y no temer al suicidio. Estas ideas, aunque chocan con la mentalidad actual que veta la muerte y vive de espaldas a ella, son defendidas por el filósofo con total coherencia. Frente al miedo contemporáneo, Séneca nos invita a aceptar nuestra mortalidad, sosteniendo que solo quien asume la muerte puede vivir verdaderamente.

Puesto que la mortalidad define nuestra esencia, según Antonio, lo natural sería que se nos instruyera para enfrentarla desde el inicio. Siguiendo la premisa de Séneca, deberíamos estar más listos para el final que para el transcurso de la existencia; sin

---

<sup>179</sup> Redeker, Robert, *Bienaventurada vejez*, Fondo de Cultura Económica, México, 2017, p. 65.

<sup>180</sup> Séneca, Lucio A., *Diálogos. Consolaciones a Marcia, a su madre Helvia y a Polibio. Apocolocintosis*, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 1996, pp. 56-57.

embargo, la cultura actual ignora por completo este enfoque: “El ansia de vivir, que Séneca aconseja moderar, continua con su desbocado avance. En su opinión, hay que esforzarse en vivir bien y no en vivir mucho tiempo.”<sup>181</sup>

Antonio deduce que esta correspondencia ofrece una perspectiva renovada: funciona como un bálsamo ante el temor al fin de la existencia y como consuelo frente al duelo. Su mayor valor reside en transformarnos, impulsándonos a emplear la lógica para encarar la realidad con templanza en lugar de refugiarnos en fantasías. En esencia, estas líneas tratan más sobre el arte de vivir que sobre el de fallecer, sugiriendo que solo al aceptar nuestra finitud logramos madurar plenamente:

Hay tanta superchería alrededor de la muerte que nos cuesta ver la realidad, aunque esta sea simple y diáfana. La muerte nos rodea por todas partes, las hojas caen de las ramas de los árboles y los animales mueren de distintas formas en cualquier lugar. Parece que estúpidamente nos rebelamos contra la ley de la naturaleza. Cada día perdemos una parte de la vida y todos los días nos acercan a la muerte. Es un proceso natural, pero vivimos como si nunca fuéramos a fallecer y eso nos lleva a una profunda confusión de los valores fundamentales. Por eso Séneca propone tener conciencia continuada de la muerte; por eso, es el tema más tratado en *Cartas a Lucilio* y su consejo se repite en más de un lugar: para no temer a la muerte es necesario tenerla presente.<sup>182</sup>

Además de esto, como señala Redeker, a través de lecciones de sabiduría, la literatura y la filosofía, con autores como Platón, Cicerón, Séneca o Víctor Hugo, nos preparan para el envejecimiento, enseñándonos cómo afrontar esta etapa. Siguiendo a Epicuro, incluso se sugiere que los jóvenes deberían adoptar la perspectiva serena y filosófica de un anciano. Más allá de instruirnos, estas obras convierten a la vejez en un modelo de vida a seguir. En última instancia, la sabiduría filosófica busca que vivamos con la sensatez y serenidad propias de la vejez, sin

---

<sup>181</sup> Antonio Cascón Dorado, “Introducción. Una propuesta distinta”, en Séneca, Lucio A., *Cómo morir. Cartas a Lucilio*, Arpa & Alfíl Editores, S. L., Barcelona, 2024, p. 11.

<sup>182</sup> *Ibidem*, p. 37.

importar la edad que tengamos: “Poseer la sabiduría podría entonces expresarse así: tener en cualquier edad la edad de la vejez.”<sup>183</sup>

El autor de *Bienaventurada vejez* opina que, en la antigüedad, la ancianidad era concebida como la etapa final y lógica de una existencia sabia, valorada por la sabiduría alcanzada y la liberación de los deseos carnales y mundanos. Era un tiempo elogiado por autores como Séneca para la calma y la reflexión espiritual. Contrariamente, la sociedad actual, obsesionada con la juventud y el “jovenismo”, no aprecia la tranquilidad de la vejez, prefiriendo un ritmo de vida trepidante, intenso y competitivo. Hoy en día, la senectud ya no se ve como la culminación de la vida, sino como un obstáculo para el éxito y la productividad. En lugar de aceptar la vejez con dignidad, la sociedad moderna fuerza a los ancianos a parodiar la juventud y a simular agilidad. Finalmente, aquel anciano que no encaja en la “mentalidad de ganador” moderna es considerado disfuncional o marginado: “Lejos de las reflexiones de Séneca, nuestro tiempo, fanatizado por el rendimiento y la intensidad, obliga al anciano ¡a remedar una juventud pasada!”<sup>184</sup>

Robert agrega que, a diferencia de la época clásica, donde Platón y Séneca asociaban la vejez con el conocimiento, hoy en día la sabiduría ha perdido su valor social. La sociedad actual no ve la vejez como una meta deseable, ya que no encaja con los estándares actuales de éxito, los cuales priorizan la competitividad y el rendimiento máximo. El ideal de vida moderno se asemeja al de las celebridades, deportistas o ejecutivos exitosos, dejando de lado la figura del filósofo o sabio. La educación occidental refleja este cambio, preparando a las nuevas generaciones para ser eficientes y productivos, en lugar de cultivar la sabiduría, la ascesis, la lentitud o la reflexión profunda que caracterizaban la visión tradicional de la vejez: “Movidos por un escandaloso imperativo prostiucional, directores de colegio, e

---

<sup>183</sup> Redeker, Robert, *Bienaventurada vejez*, Fondo de Cultura Económica, México, 2017, p. 139.

<sup>184</sup> *Ibidem*, p. 140.

incluso, ¡oh, suprema traición!, profesores, llevan la impudicia hasta clamar con orgullo y buena fe que enseñan a sus alumnos cómo venderse.”<sup>185</sup>

Esto nos lleva a deducir que, adoptar una actitud de anciano en Séneca no significa rendirse, estar postrado en cama, sufrir enfermedades físicas ni tener la memoria perdida; tampoco se trata de adoptar una postura de víctima. Al contrario, envejecer con sabiduría implica mantener la esencia vital que da sentido a la existencia, resistiendo la superficialidad y el vacío existencial de la época actual:

¿Qué nos puede enseñar la vejez? [...] la vejez permite a cada persona una apertura hacia el país que la filosofía ha buscado desde siempre, la sabiduría. En ciertas teorías, la vejez es como una escuela de filosofía. ¿De qué forma de sabiduría hablamos? Para saber qué escuela puede ser la vejez para la civilización, basta con observar a las personas mayores con una mirada de filósofo. Mucho antes que nosotros, Cicerón y Séneca buscaban entender la sabiduría de la vejez.<sup>186</sup>

En conclusión, la recapitulación histórica y filosófica demuestra que la vejez es un concepto maleable y multifacético. Lejos de ser únicamente el declive físico, ha sido interpretada como una etapa de profunda reflexión existencial y sabiduría o, lamentablemente, como una carga improductiva. Comprender esta evolución es vital para reconocer que el envejecer es un proceso subjetivo que, a pesar de sus desafíos, conserva su valor intrínseco como parte fundamental de la experiencia humana.

También se infiere que, en su obra *Bienaventurada vejez*, Robert Redeker denuncia que la sociedad actual, obsesionada con la juventud (juvenismo), margina y desprecia a los ancianos, provocando una muerte social antes de la física. El autor advierte que este desapego y vergüenza impuesto a los mayores pone en riesgo nuestra civilización. Por ello, propone cambiar la visión biológica del declive por una

---

<sup>185</sup> *Ibidem*, p. 142.

<sup>186</sup> *Ibidem*, p. 130.

revalorización espiritual de la vejez, considerándola una etapa de sabiduría, liberación y consolidación humana que debe ser protegida.

Por último, en el apartado final de este capítulo se ha demostrado que, el pensamiento de Séneca sobre la vejez, ofrece aportes invaluable para la sociedad actual, combatiendo la visión edadista de la ancianidad como mera decadencia. Séneca concibe la vejez como una etapa digna, valiosa y sabia, ideal para cultivar el intelecto y disfrutar de la autonomía personal, en lugar de temerla. Aporta la idea de que la vida no es corta, sino que la desperdiciamos, lo que insta a los mayores actuales a aprovechar el tiempo presente. Defiende que el envejecimiento no debe ser sinónimo de soledad, sino un periodo de plenitud basado en la sabiduría adquirida. Su enfoque refuerza la dignidad, promoviendo la actividad intelectual y la reflexión sobre la finitud con serenidad. En la actualidad, esto revaloriza al anciano, promoviendo un “buen vivir” hasta el final. Asimismo, invita a las nuevas generaciones a preparar la vejez cultivando virtudes, en lugar de acumular bienes materiales. En resumen, Séneca nos invita a cambiar el miedo por la aceptación activa de esta etapa.

## CONCLUSIONES

El trabajo de investigación, *La actualidad del pensamiento de Séneca acerca de la vejez*, parte del planteamiento que se ve plasmado en el protocolo de la siguiente manera: el objeto de este estudio se centra en el análisis de la vejez en el pensamiento de Séneca y su aplicación a la vida actual. A partir de la introducción y la metodología de la tesis, se infiere que la hipótesis se ha corroborado de manera favorable, pues al desarrollar cada uno de los capítulos y sus apartados se asegura que documentalmente cumple con los argumentos suficientes para sustentar el planteamiento teórico, que consiste en exponer la vigencia actual del pensamiento de Séneca, particularmente en su obra *Epístolas a Lucilio*, demostrando cómo sus críticas a la gestión del tiempo y su defensa de una vida consciente y activa siguen siendo aplicables frente a la prisa y la distracción en la sociedad contemporánea.

También, el trabajo de investigación muestra, por medio del apoyo documental, que, si la vejez representa una afrenta a la ideología y los valores dominantes, entonces Séneca la afronta con humana sensatez, la reconcilia con el tiempo, le otorga sabiduría y la encumbra de virtud. Esta tesis se sostiene del siguiente modo: I. Mostrar la vida de Séneca y el contexto social de los ancianos en Roma. II. Identificar las fundamentales ideas senequistas en torno a la vejez. Y, III. Determinar los aportes de Séneca acerca de la vejez en la actualidad. Al desarrollar y conectar estos elementos se testimonia la viabilidad de la hipótesis desde una postura teórica y conceptual.

Para el cumplimiento de los objetivos particulares, se sintetiza el grado de realización de cada uno de ellos:

1) Ofrecer una visión concisa de la biografía de Séneca, destacando su faceta como filósofo y su estoicismo práctico. El apartado situará a Séneca en el contexto romano

de mediados del siglo I d. C., para comprender cómo la inestabilidad política y social de la época moldeó su visión sobre la senectud. El capítulo I mostró cómo Séneca adoptó el estoicismo teórico a la realidad práctica de Roma, convirtiéndolo en una herramienta útil para afrontar la inestabilidad política, el miedo y la corrupción mediante el autocontrol. Su enfoque se centra en la soberanía interna y el entrenamiento mental frente a la hostilidad exterior, ofreciendo una visión introspectiva y severa, ideal para gestionar la vejez y la fragilidad, diferenciándose así de las posturas helenísticas más clásicas.

2) A partir de las categorías estoicas fundamentales en el pensamiento de Séneca, analizar sus meditaciones sobre la vejez y el final de la vida. Se buscó reconocer cómo el sabio estoico no teme a la muerte, sino que la integra como la culminación de un proceso vital consciente, convirtiendo la última etapa en un espacio de libertad, desapego y preparación filosófica para el tránsito final.

El capítulo II analizó la *Sabiduría*. Para Séneca, la vejez representa una etapa fundamental para cultivar la sabiduría a través del pensamiento y la libertad del espíritu, no una simple suma de años. Desde la perspectiva estoica, es un momento activo de preparación para la muerte, donde la persona vive con virtud y serenidad, descartando lo superficial y entendiendo el final de la vida como la confirmación de su integridad moral.

En *Tiempo*, se vio que la verdadera ancianidad estoica no se determina por la edad cronológica, sino por la sabiduría y la calidad de vida logradas. En lugar de temer a esta etapa, invita a aceptarla como el punto máximo del crecimiento personal y la libertad espiritual. Al desprenderse de vicios y apreciar el presente, la vejez se convierte en la culminación de una vida plena y en un digno preámbulo a la muerte.

En *Cuerpo*, se afirmó que la longevidad implica a menudo la pérdida de autonomía por el deterioro físico, lo que transforma los últimos años en una “carga”. Sin embargo, esta etapa obliga a resignificar el final de la vida, convirtiendo el “saber morir” en una disciplina vital tanto o más importante que “sabe vivir”.

En *Amistad*, envejecer es alcanzar la cima de la sabiduría, no una decadencia. Visto desde el estoicismo senequista, la ancianidad transforma la amistad en un vínculo basado en la virtud, fomentando el desarrollo del ser y el uso del tiempo libre para el cultivo personal.

En el penúltimo subtema, Séneca replanteó la *Muerte*, quitándole su carácter trágico para presentarla como un hecho natural e inevitable. Su filosofía busca eliminar el miedo a la finitud, el cual suele ser un sufrimiento autoinfligido. En particular, propone que la senectud es la etapa idónea para aceptar la muerte con serenidad. Al equiparar la vida con el teatro, Séneca enfatiza que lo importante no es cuánto tiempo vivimos, sino vivir y terminar con dignidad. Finalmente, asumir la muerte de esta manera se convierte en una forma de liberación y en la superación del temor.

Tras examinar el pensamiento senequista, en *Felicidad*, se estableció que la senectud constituye un periodo idóneo para la realización personal. Según esta perspectiva, la satisfacción no está sujeta a la integridad del cuerpo, sino a la madurez intelectual y a la soberanía del espíritu, facultades que se agudizan conforme el individuo se distancia de las pasiones corporales.

3) Determinar los aportes de Séneca acerca de la vejez en la actualidad. La manera de llevar a cabo este estudio será a partir de una comparación entre lo que Robert Redeker piensa acerca de la ancianidad y la reflexión del filósofo estoico.

En el capítulo III, un análisis histórico y filosófico demuestra que la vejez es una etapa compleja y subjetiva, no solo un deterioro físico, que ha sido valorada tanto por su sabiduría como estigmatizada como una carga. Robert Redeker, en *Bienaventurada vejez*, critica que la obsesión actual por la juventud ("juvenismo") margina a los mayores, provocando su exclusión social y la pérdida de sus valores. Frente a esto, el autor propone dejar de ver la vejez solo como declive biológico y revalorizarla espiritual y profundamente como una etapa de plenitud. Finalmente, se concluye la necesidad de proteger esta fase de la vida y reconocer su sabiduría intrínseca.

Los principales aportes del pensamiento de Séneca acerca de la vejez en la actualidad, son:

1. La filosofía de Séneca sobre el uso del tiempo cobra relevancia hoy como una guía para la jubilación: la vida se siente corta solo cuando se disipa en ocupaciones inútiles. Por lo tanto, se propone un cambio de enfoque hacia un "ocio" sabio, centrado en el propósito, evitando la pérdida de tiempo en trivialidades.
2. En sus *Epístolas morales a Lucilio*, Séneca nos anima a ver la muerte no como algo negativo, sino como un elemento natural e ineludible de la existencia. Para el filósofo, prepararse para el final de la vida — especialmente en la vejez— equivale a alcanzar la libertad. Esta perspectiva estoica promueve una visión más serena y sin temores ante la muerte, lo cual es fundamental en los debates actuales sobre bioética y cuidados paliativos.
3. El estoicismo de Séneca ofrece una visión optimista de la tercera edad, presentándola como una oportunidad de plenitud mental y sabiduría, más que de deterioro. En la actualidad, esta idea es fundamental para empoderar a las personas mayores, fomentando su papel de mentores y su desarrollo

personal, lo cual combate los estereotipos modernos de la vejez como una etapa de inactividad.

4. La filosofía estoica de Séneca sostiene que la integridad del individuo reside en su desarrollo interior. Dicho planteamiento refuerza los pilares del envejecimiento exitoso, el cual prioriza el bienestar emocional y la funcionalidad mental como herramientas para afrontar el deterioro biológico.
5. La visión estoica de Séneca —donde la filosofía es acción y no especulación para lograr la paz interior— es muy relevante en la actualidad. Esto se debe a su creciente uso como herramienta de autoayuda para navegar los retos del mundo moderno y las etapas del envejecimiento.

# BIBLIOGRAFÍA

## Bibliografía fuente

Séneca, Lucio A., *Cuestiones Naturales I, II*, Traducción de Carmen Codoñer, Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Madrid, 1979.

Séneca, Lucio A., *Cómo morir. Cartas a Lucilio*, Introducción, traducción del latín y notas de Antonio Cascón Dorado, Arpa & Alfil Editores, S. L., Barcelona, 2024.

Séneca, Lucio A., *De la cólera*, Introducción, traducción y notas de Enrique Otón Sobrino, Alianza Editorial, Madrid, 2004.

Séneca, Lucio A., *Diálogos. Consolaciones a Marcia, a su madre Helvia y a Polibio. Apocolocintosis*, Introducciones, traducciones y notas de Juan Mariné Isidro, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 1996.

Séneca, Lucio A., *Epístolas Morales a Lucilio I*, Traducción y notas de Ismael Roca Meliá, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001.

Séneca, Lucio A., *Epístolas Morales a Lucilio II*, Traducción y notas de Ismael Roca Meliá, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2001.

Séneca, Lucio A., *Sobre la clemencia*, Introducción, Traducción y Notas de Carmen Codoñer, Alianza Editorial, Madrid, 2005.

Séneca, Lucio A., *Sobre la felicidad*, Versión y comentarios: Herederos de Julián Marías, Alianza Editorial, Madrid, 2010.

Séneca, Lucio A., *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*, Introducción, traducción y notas de Fernando Navarro Antolín, Alianza Editorial, Madrid, 2010.

## **Bibliografía complementaria**

- Aristóteles, *Ética nicomáquea. Ética eudemia*, Introducción por Emilio Lledó Íñigo, traducción y notas por Julio Pallí Bonet, Biblioteca Básica Gredos, Madrid, 2014.
- Aristóteles, *Física*, Introducción, traducción y notas de Guillermo R. de Echandía, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 1998.
- Aristóteles, *Retórica*, Introducción, traducción y notas por Quintín Racionero, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 1999.
- Asimov, Isaac, *El Imperio romano*, Alianza Editorial, Madrid, 1983.
- Blanco, Regueira, José, *Antología de ética*, Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, 1984.
- Brun, Jean, *El Estoicismo*, Traductor José Blanco Regueira, Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, 1997.
- Diamond, Jared, *El mundo hasta ayer ¿Qué podemos aprender de las sociedades tradicionales?*, Penguin Random House, México, 2013.
- Epicuro, *Carta a Meneceo*, Edición bilingüe y comentario de Pedro García-Baró, Ediciones Sígueme, S. A., Salamanca, 2024.

- Ferro, Gay, Federico y Benavides, Lee, Jorge, *De la sabiduría de los romanos*, Universidad Nacional Autónoma de México, México, 1989.
- García, Ramírez., José C., *La vejez. El grito de los olvidados*, Plaza y Valdés, México, 2003.
- Gómez, Álvarez, José E., *La vejez y los filósofos. Actualidad de sus reflexiones antropológicas y éticas*, Lambda Editorial, México, 2023.
- Guthrie, William, K. C., *Los filósofos griegos. De Tales a Aristóteles*, Traducción de Florentino M. Torner, Fondo de Cultura Económica, México, 1994.
- Harris, Marvin, *Caníbales y reyes. Los orígenes de la cultura*, Salvat, Barcelona, 1986.
- Laercio, Diógenes, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, Traducción, introducción y notas de Carlos García Gual, Alianza Editorial, Madrid, 2013.
- Minois, Georges, *Historia de la vejez. De la antigüedad al Renacimiento*, Traducción de Celia María Sánchez, Nerea, Madrid, 1987.
- Nussbaum, Martha, C., *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*, Traducción de Miguel Candel, Paidós Ibérica, S. A., Barcelona, 2003.
- Platón, *República*, Introducción, traducción y notas por Conrado Eggers Lan, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 2008.
- Platón, *Diálogos VI. Filebo. Timeo. Critias*, Traducciones, Introducciones y notas por M. Ángeles Durán y Francisco Lisi, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 2008.

- Redeker, Robert, *Bienaventurada vejez*, Traducción de Elisabeth Lager y Emma Rodríguez Camacho, Fondo de Cultura Económica, México, 2017.
- Redeker, Robert, *Egobody. La fábrica del hombre nuevo*, Traducción de Emma Rodríguez Camacho, Fondo de Cultura Económica, México, 2014.
- Redeker, Robert, *El eclipse de la muerte*, Traducción de Elisabeth Lager y Emma Rodríguez Camacho, Fondo de Cultura Económica, México, 2018.
- Rojas, Estapé. Mariana. *Recupera tu mente, reconquista tu vida*. Editorial Planeta Mexicana, México, 2024.
- Rowe, Christopher, *Introducción a la ética griega*, traducción de Francisco González Aramburo, Fondo de Cultura Económica, México, 1979.
- Sellars, John, *Lecciones de estoicismo. Filosofía antigua para la vida moderna*, Traducción de Abraham Gragera, Taurus, Barcelona, 2021.
- Sófocles, *Tragedias*, Introducción de José S. Lasso De la Vega, traducción y notas de Assela Alamillo, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, 1998.
- Veyne, Paul, *Séneca. Una Introducción*, Traducción de Julia Villaverde, Marbot, Barcelona, 2008.
- Zambrano, María, *El pensamiento vivo de Séneca*, Cátedra, Madrid, 2010.

## **Revistas, tesis y páginas web**

- Beltrán, S. J., La amistad y el amor en el epistolario de Séneca, *Cuadernos de filología clásica. Estudios latinos*, 28, (1), 2008, 17-41.  
<https://leerenalbatros.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/11/amistad-4.pdf>
  
- Boeri, M., La dimensión personal y social de la amistad estoica, *Stylos*, 29, (29), 2020, 95-120.  
<https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/STY/article/download/3351/3305>
  
- Cardona, Beatriz, *Envejecer en el antiguo Egipto. Una perspectiva médica, farmacéutica y cultural*, [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona], 2013, Archivo digital,  
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/113571/bca1de1.pdf>
  
- Casamayor, M., Sara, Vejez y sexualidad femenina en la antigua Roma: un acercamiento desde la literatura, *IJEM*, (4), 2016, 1-9.
  
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2 de octubre de 2025, *Estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*,  
<https://repositorio.cepal.org/entities/publication/04f0c7bc-d9ac-4154-8363-8519b9cdad4c>
  
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2 de octubre de 2025, *Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe*,  
[https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/1/44901/CR\\_Carta\\_ESP.pdf](https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/1/44901/CR_Carta_ESP.pdf)

- Herrero, Serrano, A., Séneca medita sobre el tiempo, *Ecclesia*, XXXII, (3), 2018, 351-369.
- Martínez Ortega, M. P., Polo, Luque, M. L. y Carrasco, Fernández, B., Visión histórica del concepto de vejez desde la Edad Media, *Cultura de los cuidados: Revista de enfermería*, (11), 2002, 40-46.
- Orden Jurídico Nacional, 1 de octubre de 2025, *Principios de las Naciones Unidas en Favor de las Personas de Edad*, <https://www.ordenjuridico.gob.mx/TratInt/Derechos%20Humanos/PI119BIS.pdf>
- Saura, B. A. y Ramos, S. I., Influencers senior en TikTok: un estudio sobre los estereotipos edadistas y la representación de la vejez en la plataforma. *Comunicación*, 22, (2), 2024, 31-46, <https://doi.org/10.12795/Comunicacion.2024.v22.i02.03>
- Trejo, M., Carlos, El viejo en la historia, *Acta Bioethica*, VII, (1), 2001, 107-119.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN A SÉNECA</b> .....	7
<b>1.1 Biografía</b> .....	7
<b>1.2 Contexto social</b> .....	14
<b>1.3 Planteamiento del problema de la vejez en Roma</b> .....	21
<b>1.3.1 Demográfico</b> .....	22
<b>1.3.2 Social</b> .....	24
<b>1.3.3 Político</b> .....	25
<b>1.3.4 Psicológico</b> .....	27
<b>1.3.5 Médico</b> .....	28
<b>1.4 La escuela estoica</b> .....	29
<b>CAPÍTULO II: LA VEJEZ EN LA FILOSOFÍA DE SÉNECA</b> .....	38
<b>2.1 Sabiduría</b> .....	38
<b>2.2 Tiempo</b> .....	44
<b>2.3 Cuerpo</b> .....	50
<b>2.4 Amistad</b> .....	55
<b>2.5 Muerte</b> .....	59
<b>2.6. Felicidad</b> .....	62
<b>CAPÍTULO III: ACTUALIDAD DEL PENSAMIENTO DE SÉNECA ACERCA DE LA VEJEZ</b> .....	72
<b>3.1 Concepciones de la vejez a través de la historia</b> .....	72
<b>3.2 Situación actual de la ancianidad en Robert Redeker</b> .....	85

<b>3.3 Los aportes del pensamiento de Séneca acerca de la vejez en la actualidad.....</b>	<b>97</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>108</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>113</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>119</b>