



HUMANITAS
HODIE 2021
Vol. 4, n.º. 1

RECIBIDO: 31 DE AGOSTO DE 2021
APROBADO: 12 DE OCTUBRE DE 2021

LA CONSCIENCIA DEL TIEMPO PRESENTE: UNA APROXIMACIÓN A LA FILOSOFÍA PRÁCTICA EN SÉNECA

The Consciousness of Present Time: An Approach to Practical Philosophy in Seneca

Johana Páez Vigoya¹

RESUMEN

En el presente artículo se plantea una aproximación, desde una perspectiva ética, a la noción de tiempo (*tempus*) postulada por Séneca en *Sobre la brevedad de la vida* (*Ad Paulinum de brevitae vitae*) y en algunas *Epístolas Morales a Lucilio* (*Epistulae morales ad Lucilium*) para mostrar cómo esta noción tiene una repercusión directa en la consideración seneciana sobre una buena vida, esto es, una vida virtuosa. El texto se divide en tres apartados: en el primero se reflexiona en torno al tiempo desde la perspectiva física que plantearon los primeros filósofos del Pórtico, la cual admite el tiempo como uno de los cuatro *incorpóreos*; en el segundo apartado, se aborda la noción del tiempo a la luz de las reflexiones senecianas, a partir de las cuales el tiempo presente en particular adquiere especial relevancia por ser considerado el lapso en el que son posibles las acciones humanas; en un tercer apartado, se teje el vínculo entre la noción ética del tiempo y la posibilidad de que, al llevar una vida virtuosa a través de determinadas prácticas ascéticas, se dé una transformación vital.

Palabras clave: Séneca, tiempo, vida virtuosa, prácticas ascéticas.

ABSTRACT

This paper presents an ethical approach to the notion of time (*tempus*) posed by Seneca in *On the brevity of life* (*Ad Paulinum de brevitae vitae*) and in some *Moral Letters to Lucilius* (*Epistulae Morales ad Lucilium*) to show how this concept has a direct impact Seneca's good life, that is, a virtuous life. The text is divided into three sections: The first one reflects around time from the physical perspective

1 Maestra en Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Autónoma Metropolitana (México); egresada de la Licenciatura en Filosofía de la Universidad Pedagógica Nacional (Colombia).
jpaezvigoya@gmail.com

posed by the first Stoa philosophers, which conceives time as one of the four incorporeals; in the second section, the notion of time is addressed in the light of the Seneca's reflections, in which the present time in particular acquires special relevance because it is considered the time in which human actions are possible; in section three, we establish a connection between the ethical notion of time and the possibility that a vital transformation is possible by leading a virtuous life through certain ascetic practices.

Keywords: Seneca, time, virtuous life, ascetic practices.

INTRODUCCIÓN

Una de las figuras icónicas del estoicismo tardío es el filósofo cordobés Lucio Anneo Séneca quien, a través de una prominente obra que comprende consolaciones, tragedias, epístolas y diálogos, plasmó de manera lúcida reflexiones profundas a propósito de temas que permiten dilucidar el carácter ético del estoicismo. A pesar de las críticas² que recibió por apartarse del estoicismo ortodoxo, en su obra es posible rastrear vestigios de los postulados físicos y lógicos sobre los cuales habían discurrido con elocuencia sus predecesores. En este sentido, es imperante establecer un vínculo entre el filósofo cordobés y los primeros filósofos del Pórtico que permita comprender la obra de Séneca como una propuesta ética, la cual conserva en sí misma un trasfondo que reafirma las consideraciones sobre la comprensión del mundo que sirvieron como sustento teórico para la consolidación de esta escuela helenística.

En este texto no solo se abordan algunos fragmentos de las obras de Séneca, sino también varios fragmentos de los primeros estoicos³. Leer la obra de Séneca a la luz de sus predecesores permitirá mostrar que, pese a que él no desarrolla de manera sistemática los aspectos físicos y lógicos que erigen el estoicismo, su propuesta encuentra en los mismos una base sólida. La razón por la cual Séneca no presenta de forma detallada dichos aspectos es porque rechaza una aproximación meramente conceptual a los mismos. Por el contrario, pretende justificar la forma en que el conocimiento de tales asuntos tiene lugar y relevancia en la vida.

2 Hay una crítica a la forma en la que vivió Séneca al hacer parte de la política romana y al poseer una gran fortuna durante el mandato de los emperadores Calígula, Claudio y Nerón "en donde se ganará una reputación de multiplicidad y de hipocresía, que suele ser el precio ordinario de la multiplicidad" (Veyne, 1995, p. 22). Tal multiplicidad hace referencia a las labores políticas, filosóficas y literarias que desarrolló Séneca a lo largo de su vida y que lo distanciaron de la forma en la que habían vivido sus predecesores en la escuela estoica.

3 Particularmente, de aquellos que corresponden al periodo comprendido entre los siglos IV-III a. C.

El carácter práctico que presupone la filosofía senequiana denota una correspondencia entre el discurso filosófico y la vida filosófica, pues mediante aquel se justifica teóricamente una comprensión particular del mundo y una forma de vida que esté en armonía con esa perspectiva. Según Pierre Hadot (1998), este vínculo entre discurso y vida filosófica puede ser comprendido de tres maneras que no resultan excluyentes entre sí. La primera hace referencia al discurso como fundamento de una elección de vida; esto en tanto que se apela a una *racionalidad rigurosa* que se despliega constantemente a través de la acción. La segunda asume que, mediante el discurso, el filósofo puede ejercer una acción sobre sí mismo y sobre otros; este actuar tiene necesariamente un carácter terapéutico, pedagógico y reflexivo que está “destinado a producir un efecto, a crear en el alma un *habitus*, a provocar una transformación del yo” (p. 194). Finalmente, la tercera forma admite el discurso filosófico en sí mismo como una de las maneras en que se puede expresar la práctica del modo de vida filosófico, a través de un ejercicio dialógico que no solo implica a los otros, sino al individuo mismo.

En las obras de Séneca esta correspondencia entre discurso y vida filosófica se expresa a partir de las exhortaciones que hace el filósofo a sus interlocutores. Un ejemplo, que resulta pertinente para este texto en particular, se encuentra en una de sus obras más representativas: *Sobre la brevedad de la vida* (*Ad Paulinum de brevitae vitae*). Este texto dirigido a Paulino⁴, probablemente escrito entre los años 49-55 d. C, presenta una serie de reflexiones sobre el tiempo (*tempus*) en aras de cuestionar los motivos que comúnmente conducen a lamentarse por lo efímero del lapso que constituye la vida. Por eso, es necesario dilucidar cuál es la concepción que tiene Séneca a propósito del tiempo, especialmente, cómo su perspectiva ética sobre este aspecto no está desligada del fundamento físico y lógico que defienden los primeros estoicos.

Por lo tanto, en el presente artículo se plantea una aproximación al sentido ético de la noción de tiempo (*tempus*) postulada por Séneca tanto en la obra mencionada como en algunos fragmentos de su obra epistolar, para mostrar cómo esta tiene una repercusión directa en la consideración senequiana sobre una vida virtuosa. El texto se divide en tres apartados: en el primero se reflexiona en torno al tiempo desde la perspectiva física que plantearon los primeros filósofos del Pórtico, la cual admite el tiempo como uno de los cuatro incorpóreos; en el segundo apartado, se aborda la noción del tiempo a la luz de las reflexiones senequianas, a partir de las cuales el tiempo presente en particular adquiere especial relevancia por ser considerado el

4 No hay claridad del personaje al que Séneca dirige este texto. Probablemente se trate del padre o del hermano de Paulina Pompeya, la esposa del filósofo.

lapso en el que son posibles las acciones humanas; en un tercer apartado, se teje el vínculo entre la noción ética del tiempo y la posibilidad de que, al llevar una vida virtuosa a través de determinadas prácticas ascéticas, se dé una transformación vital.

LA NATURALEZA DEL TIEMPO: PERSPECTIVAS DESDE LA FÍSICA

Para los estoicos no hay en el universo algo que no esté gobernado por una fuerza superior, una razón universal, una primera causa. Todo lo que existe está sujeto a una ley que no puede ser cambiada, la cual establece un orden para cada cosa en el mundo. Según esta escuela, la naturaleza del universo admite la existencia de dos principios: uno activo, relativo a la razón que origina, da forma y movimiento a todo lo existente; uno pasivo, referente a la materia que es formada por causa del principio activo, completamente carente de cualidades. Ambos principios se enlazan de manera necesaria, ya que no es posible la existencia de uno sin el otro:

La sustancia es la materia primera de todos los entes; toda ella es eterna, y no crece ni decrece. Pero sus partes no siempre permanecen iguales, sino que se dispersan y se concentran. Por medio de ella se difunde la Razón del Todo, a la que algunos llaman Destino, como la simiente en la procreación. (Églogas I 11, 5 SVF I 87)

Dentro de esta concepción, los primeros filósofos de la Estoa también buscaron un sustento materialista que les permitiera comprender los elementos que constituyen el mundo, por lo cual argumentaron que únicamente las entidades corpóreas tienen existencia. No obstante, en dicha tesis establecieron una clasificación para aquellos elementos que hacían parte de la configuración del mundo a pesar de que carecían de corporalidad. Estos son denominados como los “incorpóreos” (ἀσώματα): lugar (τόπος), el vacío (κενόν), los decibles (λεκτα) y el tiempo (κρονος). La explicación que ofrecen los primeros estoicos sobre este tema permite comprender la forma en que estaba constituida la naturaleza para esta escuela, pues:

esta aparente incongruencia es necesaria, para afirmar que la realidad es causal y para explicarla. Tal como es imposible que ‘se dé’ o ‘pensar en’ lo activo sin lo pasivo, es imposible, por ejemplo, que se dé y mucho menos pensar un cuerpo concreto sin el lugar que ocupa y el tiempo en el que se localiza. (Lozano, 2008, p. 27)

Bajo esta perspectiva, los incorpóreos dan cuenta de la forma en que existe una relación causal —aspecto crucial para la doctrina estoica—, a partir de la relación

de codependencia entre los cuerpos y los cuatro incorpóreos. Así, los incorpóreos se conciben como “parámetros que enmarcan el hacer y padecer de los cuerpos” (p. 39). Tal vínculo entre corporales e incorpóreos, según Lozano, admite afirmar que no existen cuerpos, ni cambios sin incorpóreos; ni tampoco incorpóreos sin aquellos. En consecuencia, los incorpóreos son imprescindibles para la comprensión física, pues también hacen parte de un esquema causal que tiene incidencia en todo cuanto existe y puede ser explicado racionalmente:

Puesto que tiempo, lugar y predicados son en algún sentido propiedades de los cuerpos, no puede decirse que ellos se den sin que se den simultáneamente los cuerpos a los que pertenecen. De otro lado, a pesar de que los cuerpos no tienen dependencia con respecto a los incorpóreos en los mismos términos, hay un sentido en el que tampoco los cuerpos se dan sin que existan el tiempo, el lugar y los predicados. (p. 48)

La clasificación del tiempo como un incorpóreo implica retomar algunos aspectos conceptuales que aportan a la comprensión de la forma en que los primeros estoicos concibieron el tiempo. De este modo, Zenón concibe el tiempo como “el intervalo del movimiento, y así no solo la medida, sino que también el criterio de la rapidez y la lentitud que cada cosa tiene” (Églogas I 8, 40 SVF I 93). Esta primera acepción presenta el tiempo como un incorpóreo que acompaña el incesante movimiento del mundo y, de igual forma, en virtud de este “se generan y existen todas las cosas definidas y los entes” (Églogas I 8, 40 SVF I 93). No obstante, existe aparentemente una doble lectura del tiempo para los primeros estoicos que admite las siguientes caracterizaciones atribuidas a Crisipo, pero criticadas por Plutarco en *Sobre las nociones comunes. Contra los estoicos*, quien las considera contradictorias: (a) una concepción del tiempo que admite un “ahora” completamente inexistente, un límite abstracto entre el pasado y el futuro; (b) una caracterización que admite un “tiempo presente” que tiene una existencia real, tal como se enuncia a continuación:

Crisipo <afirma> que el tiempo es una dimensión del movimiento según la cual se dice la medida de lo veloz y lo lento; o es la dimensión que acompaña al movimiento del mundo. También <dice> que de acuerdo con el tiempo cada cosa se mueve y existe. A menos que, acaso, el tiempo sea dicho equívocamente, tal como la tierra, el mar y el vacío <que nombran> tanto a los todos como las partes. De este modo el vacío es absolutamente infinito en todo sentido, también el

tiempo es absolutamente infinito por ambos lados, pues también el pasado y el futuro son infinitos. Y esto se dice lo más evidentemente, que ningún tiempo es totalmente presente. En efecto, puesto que la escisión de las cosas continuas es hacia el infinito, de acuerdo con esta división también todo tiempo tiene una escisión hacia el infinito. De modo que en ningún respecto <existe> un tiempo presente completo, sino que se lo llama así según la extensión. Y dice que solo existe el presente, en tanto que el pasado y el futuro subsisten pero de ningún modo, dice, existen, como <dice que> solo los accidentes son predicados, por ejemplo, el pasear me pertenece cuando paseo pero cuando estoy acostado o sentado no me pertenece. (*Antología I* 5-23)

La pregunta que surge, al seguir a Dopazo (2013), es de qué manera un tiempo abstracto como el “ahora” podría admitir un “presente” existente y, por lo tanto, real. Según él, es posible explicarlo si se distingue entre un tiempo “total” completamente ilimitado en pasado y en futuro, y un tiempo limitado por el acto de un cuerpo. En sus palabras: “lo que llamamos tiempo presente es resultado de un acto de *temporalización* paralelo que determina los límites del movimiento (...) en el ‘tiempo presente’, lo presente no es realmente el *tiempo*, sino el *acto* del cuerpo” (p. 190). En este sentido, son los cuerpos los que determinan el tiempo presente, pues este, en tanto incorpóreo, solo puede “existir” en relación con un cuerpo que lo limita. Es posible observar lo mismo a propósito de la existencia del lugar que deja de ser vacío en el momento en que lo ocupa un cuerpo; este vínculo no admite en ningún caso la existencia corporal del lugar. Es decir, el lugar no es un cuerpo, pero se halla en relación con los cuerpos que lo ocupan, por lo tanto, existe. En la apreciación que ofrece Dopazo (2013), los estoicos admitieron un tiempo presente como incorpóreo puro y otro como incorpóreo incorporado; el primero, desincorporado y pensable (lógico), y el segundo, sensible (p. 193). Así también lo considera Hadot (1998):

Los estoicos distinguían dos maneras de definir el presente. La primera consistía en comprenderlo como el límite entre el pasado y el futuro. Desde este punto de vista, nunca hay tiempo presente, puesto que el tiempo es divisible hasta el infinito. Mas en este caso se trata de una división abstracta, de orden matemático, en la que entonces el presente se reduce a un instante infinitesimal. La segunda manera de concebir el presente consistía en definirlo con respecto a la conciencia humana: representaba entonces cierto espesor, cierta duración, correspondiente a la atención vivida por parte de la conciencia. Cuando se habla de concentración en el presente, se trata, pues, de este presente vivido. (p. 211)

Esta doble lectura del tiempo para los estoicos permite mostrar, a continuación, en qué sentido Séneca admite la existencia del tiempo presente y le concede relevancia en tanto que los individuos pueden disponer de este. Esta importancia obedece a un carácter netamente ético. Así, se expondrá que la valoración sobre la conciencia del tiempo presente que propone Séneca conlleva el reconocimiento de que todas las aflicciones por el paso del tiempo son producto de falsas opiniones. En relación con el transcurrir del tiempo se asocian el deseo del futuro o el apego al pasado, que lo único que propician es que los individuos se alejen de la vida y de sí mismos. De manera que la conciencia del tiempo presente, desde la perspectiva senequiana, invita no solo a emplear adecuadamente el tiempo presente, sino también a asumir la responsabilidad de la propia vida, esto es, procurarse una *buena vida*, una vida enmarcada en los preceptos de la virtud.

EL CARÁCTER ÉTICO DEL TIEMPO

La visión estoica sobre los incorpóreos, esbozada líneas atrás, no se desarrolla ni sistemática ni ampliamente en la obra de Séneca; no obstante, el pensador hispanorromano no la desconoce. Tal como lo expresa en algunos pasajes de sus *Epístolas a Lucilio*⁵, en donde apenas lo enuncia: “Lo que es lo reparto entre las especies que constituyen los seres corpóreos y los incorpóreos; no existe una tercera” (*Ep.* 58, 14). De conformidad con lo que se mencionó al inicio de este escrito, para Séneca no era posible concebir una teoría que no adquiriera relevancia alguna en la vida, que no pudiera intervenir en la práctica. Seguramente, en este aspecto Séneca puede ser heredero de Aristón de Quíos quien, pese a ser un estoico perteneciente al primer periodo del estoicismo antiguo y discípulo de Zenón, se separó de la escuela estoica ortodoxa al considerar que los asuntos teoréticos no eran suficientemente significativos si no podían contribuir al mejoramiento de la vida (Boeri, 2003). En este sentido, Séneca no se preocupó en su obra por responder *qué* es el tiempo, sino *para qué* y *cómo* se disponen los hombres con respecto a éste. El pensador cordobés no se detiene en las valoraciones físicas desarrolladas por sus predecesores con respecto al tiempo, no le interesa refutarlas o cuestionarlas, sino que sustenta dicha noción desde una perspectiva netamente ética. Su objetivo es mostrar que los hombres no han sido conscientes del paso del tiempo en sus vidas, por lo cual, es fundamental reflexionar sobre cómo los individuos deberían disponerse para vivir el tiempo.

Séneca inicia *Sobre la brevedad de la vida* (*Ad Paulinum de brevitae vitae*) mencionando que existe un descontento generalizado sobre la escasez del tiempo: “la

5 Particularmente, en las epístolas 58 y 89.

vida es corta”, sostienen muchos, pero esta afirmación solo ratifica que existe una falta de conciencia de aquello que es la vida y, por supuesto, del tiempo que la conforma. Esta inconformidad sobre la limitación del tiempo conduce a Séneca a preguntar ¿por qué los hombres se quejan de la naturaleza? Para responder a este interrogante, el filósofo afirma que el tiempo que ha sido otorgado a la vida humana no es poco, pues a pesar de sus límites, resulta provechoso si no se *dilapida* en asuntos que resultan banales.

En este sentido, Séneca reconoce que existen apreciaciones falsas sobre el tiempo que afectan la conciencia de la propia finitud de la vida. Para ilustrar esto, alude al ejemplo de tres hombres que a pesar de su fama, poder y riqueza no habían vivido plenamente, dado que no hacían otra cosa que despreciar su tiempo en ocupaciones insensatas⁶: Augusto, quien solo deseaba, después de muchos años, retirarse de la política y emprender una búsqueda hacia la tranquilidad, alejado de aquello a lo que había dedicado casi todo su existir y renunciando a su poder; Marco Cicerón, quien se hallaba en constante angustia tanto por el pasado como por el presente y manifestaba incertidumbre frente a su futuro; finalmente, Livio Druso, quien desde temprana edad se condenó a la intranquilidad, pues entregó su vida a otros debido a sus obligaciones: su fama y su ambición de poder colmaron su vanidad pero jamás le concedieron un tiempo para sí mismo.

De esta manera, Séneca explica a Paulino cómo el deseo de vivir se manifestó en aquellos hombres solo después de sentirse agobiados por la manera en que habían pasado sus días; la labor que desempeñaban no los hacía felices, antes bien, les procuraba tedio e intranquilidad. El peso de los años los obligó a considerar que la forma en la que habían asumido su vida se había convertido en una carga difícil de llevar. Por lo tanto, la vejez y la proximidad a la muerte ya no eran ajenas para ellos. Justamente, en los casos anteriores se evidencia que estos hombres no eran dueños de sí en tanto cimentaron su vida en asuntos externos a ellos: las obligaciones, el poder, los deseos y temores gobernaban su vida. Para Séneca estos aspectos muestran con contundencia que no había en ellos una consciencia del tiempo presente y, particularmente, cómo la vida resulta limitada para aquellos que la someten a pasiones que los apartan de sí mismos.

6 La vida de los tres personajes que menciona Séneca estuvo dedicada a la política, una actividad que el pensador hispanorromano defiende como valiosa en su tratado *Sobre el ocio* (al menos en el fragmento que se conserva de este). En dicho texto Séneca sostiene que la política no es un impedimento para llevar a cabo una vida contemplativa, sin embargo, si la actividad política “está demasiado corrompida” (3, 3), lo propio será apartarse de ella. Es decir, cuando la política afecta tanto a los demás, como a nosotros mismos, tal como se ejemplifica en el caso de Augusto, Marco Cicerón y Livio Druso, puesto que: “lo que se exige del hombre es que sirva a los hombres, si puede ser, a muchos, si no, a unos pocos, si no, a los más cercanos, si no, a sí mismo” (3, 5).

Este último elemento resulta clave para la comprensión ética del tiempo, pues someterse a “vicios” o “pasiones” doblega al individuo y anula su capacidad de saberse dueño de sí, de saberse libre: “¿En qué consiste la libertad, preguntas? En no esclavizarse a cosa alguna, a necesidad alguna, a contingencia alguna (...) día en que comprenda que yo puedo más que ella, no tendrá ya poder sobre mí” (*Ep.* 51, 9). Poder gobernar las pasiones ratifica el carácter racional de los individuos, pues implica actuar de conformidad con la naturaleza humana. Así, “el tiempo para sí mismo es territorio de la propia libertad” (Herrero, 2018, p. 257).

En este sentido, para Séneca resulta imprescindible explicar cuál es esa porción del tiempo en la que puede tener lugar la acción. Por lo tanto, desarrolla de manera esquemática una clasificación del tiempo a partir del pasado, presente y futuro, que le resulta funcional para persuadir a su interlocutor de la necesidad de replantear aspectos vitales que le permitan volver sobre sí mismo. En principio, el filósofo concibe el tiempo pasado como una etapa del tiempo estable, en la cual no puede existir ninguna manifestación del cambio, pues resulta imposible que la acción humana tenga alguna incidencia en aquello que ya no es. El pasado es definitivo, es una marca indeleble en la memoria: “esta es la porción de nuestro tiempo inviolable y sagrada (...) esta no puede verse turbada ni arrebatada: su posesión es perpetua y libre de temores¹⁵” (*De brevitae vitae*, 10, 4). El tiempo pasado, en consecuencia, no pertenece al ámbito de la fortuna, ni tampoco al de los placeres y deseos; el pasado únicamente conserva aquello que alguna vez fue, algo a lo cual solo es posible acceder a través de la memoria, del recuerdo.

El futuro, en cambio, se asocia a una proyección, a algo que todavía no es. De modo que ningún ser humano puede disponer del futuro por ser fortuito, a pesar de que la mayoría fija sus propósitos en este. Séneca concibe la espera de acontecimientos inciertos como una insensatez, ya que aquel que dispone de algo que no ha llegado, se olvida de la necesidad de vivir su presente:

desventurado es el espíritu angustiado por el futuro e infeliz antes de la infelicidad (...) en ningún momento estará tranquilo y, por ansia del futuro, perderá los bienes presentes de que podría disfrutar. Y van a la par el dolor por la cosa perdida y el temor por la que puede perder. (*Ep.* 98, 6)

Vale la pena aclarar que la crítica de Séneca se refiere a la espera de un futuro lejano no inmediato, pero especialmente incierto. La proyección y planeación de aquello que se va a realizar en el día que transcurre, por ejemplo, está sujeta a un uso del tiempo presente que depende de cada individuo. La espera de acontecimientos que pueden suceder en un tiempo incierto conlleva a la inacción en el presente.

Así pues, abundan opiniones y esperanzas falsas que, tal como lo ejemplifica Séneca, han llevado a los hombres a creer que el paso del tiempo les traerá beneficios (como la riqueza, la fama o el poder) y, por lo tanto, se apegan a la vida con la esperanza de que tales beneficios se presenten. Sin embargo, es claro que estos propósitos no serán efectivos porque pertenecen al ámbito de lo fortuito: “Todo, créeme, resulta incierto aun para los afortunados; nadie debe prometerse nada acerca del futuro; hasta lo que uno posee se le escapa entre las manos y la misma hora que apuramos el azar nos la cercena” (*Ep.* 101, 5). Según François Gagin (2006) esto puede relacionarse con una dicotomía sobre la manera en la que se concibe el futuro con respecto a los beneficios o los placeres fortuitos:

Entre las representaciones que están acompañadas del futuro: el placer corresponde a la opinión que nos presenta el bien como presente, el deseo aspira al bien presentado como futuro. A estos supuestos bienes se oponen supuestos males: el dolor es la representación de un mal presente y el temor la de un mal futuro. (p. 10)

Esta consideración del futuro se vincula con el determinismo que proponen los primeros estoicos, pero que no es incompatible con la acción humana. Generalmente, el determinismo se vincula con una apreciación fatalista del mismo; en este sentido, la idea de que todo lo que hay en el mundo está destinado permitiría admitir, en principio, que no existe libertad en la acción humana. Así todo lo que ya sucedió o sucede o sucederá no puede suceder de otra forma; y esto se da independientemente de la elección, deseo o voluntad humana. El “argumento perezoso” o *argos logos* que rastrea Ricardo Salles (2006) en Cicerón permite ejemplificar concretamente el determinismo fatalista:

Si para ti es destino que te recuperes de esta enfermedad, entonces te recuperarás, llames o no llames a un médico; igualmente, si para ti es destino que no te recuperes de esta enfermedad, entonces no te recuperarás, llames o no llames al médico. Pero lo uno o lo otro está destinado; por consiguiente, no tiene caso llamar al médico. (*De Fato*, como se citó en Salles 2006)

Sin embargo, Crisipo dista de este argumento y sostiene que tanto sucesos como estados de cosas en el mundo obedecen a una causa, pero niega que exista una causa o determinación externa para la acción humana. En relación con esto, distingue dos tipos de causa, a saber: (a) las principales y perfectas, (b) las auxiliares y próximas. Las primeras no pueden depender de los individuos, las segundas en

cambio sí. De esta manera, Crisipo busca mostrar que la acción humana tiene un lugar relevante en el determinismo causal, en tanto pone de manifiesto que existen cosas que dependen y no dependen de la acción humana. De conformidad con esto, puede atribuirse, según Salles (2006), *responsabilidad* a cada ser humano en tanto es causa de su acción.

En consecuencia, las especificaciones sobre el pasado y el futuro, como tiempos en los que no existe posibilidad de actuar, le permiten mostrar a Séneca que lamentarse por aquello que se hizo o sujetar los propósitos de la propia vida a un futuro inestable e incierto resulta inútil, pues solo en el presente se configura la acción humana, a pesar de que en el presente el tiempo resulta tan fugaz que parece ser imperceptible, cambia y fluye permanentemente con el paso de los segundos. Séneca ratifica esta idea cuando afirma que este periodo de la vida “es cortísimo, tanto que algunos creen que no es nada, toda vez que siempre está de camino, discurre y se acelera, deja de ser antes de llegar, y no se permite una parada (...) [su] paso siempre inquieto nunca permanece” (*De brevitate vitae*, 10, 6). No obstante, el pensador cordobés sostiene que este es el único que está en las manos de cada individuo, pero que por inútiles intereses u ocupaciones escapa de su potestad. De ahí que insista tanto a Paulino como a Lucilio a apreciar el tiempo presente como propio en la medida en que pueden disponer de él, puesto que en el transcurso de este llevan a cabo sus acciones y configuran su vida. Admitir el tiempo presente como una posesión (*possessio*) propia permitirá que se tenga una perspectiva distinta para actuar con respecto a este, y para apreciar de otro modo tanto el tiempo que precede como el que se aproxima.

A partir de lo anterior, es preciso señalar que Séneca no rechaza el pasado y el futuro como tal, sino las pasiones (*adfectus*) que de estos surgen. Estas últimas son entendidas como movimientos violentos que afectan de manera involuntaria el alma, cuya posible aprobación o asentimiento puede generar una enfermedad del alma (*morbos animi*). Aunque pasiones y enfermedades del alma estén estrechamente ligadas, es preciso mencionar que la distinción que hace Séneca entre estas es desarrollada minuciosamente en *De Ira*, pero esbozada de manera general en la epístola 75 (pp. 11-12). Para este filósofo, *morbos animi* no es otra cosa que el cúmulo de vicios que se aferran al alma de manera irrefrenable, producto de una aprobación consciente y voluntaria por parte del individuo que concede a cada vicio todo el dominio sobre sí mismo, generando entonces un completo abandono de la razón, contrario a las pasiones que afectan abrupta e inconscientemente al individuo. En este caso, solo a través de la razón es posible liberarse de estos *adfectus*, pues es el individuo quien los rechaza o los aprueba:

Las enfermedades son vicios inveterados, endurecidos, como la avaricia, como la ambición. Estas se adhieren al alma muy estrechamente

y comienzan a ser males continuos suyos. Para definirla en pocas palabras: la enfermedad es un juicio obstinado en el mal, tal como considerar ardientemente deseable lo que solo suavemente hay que desear; o, si lo prefieres, definámosla así: es aficionarse demasiado a objetos poco deseables o en nada deseables, o estimar en gran precio lo que solo merece estima mediocre o nula. Las pasiones son movimientos del alma, culpables, súbitos y violentos que, si son frecuentes y los descuidamos, dan origen a la enfermedad como el catarro: ocasional y todavía no crónico, produce la tos, mas, persistente e inveterado, se convierte en tisis. Así, pues, quienes han realizado los mayores progresos en la sabiduría se hallan exentos de las enfermedades, pero todavía sienten las pasiones, aun estando próximos a la perfección. (*Ep.* 75, 11-12)

Justamente, esta distinción y la forma en que actúan los sujetos resulta relevante porque implica comprender cómo se da la acción desde la perspectiva estoica. Entonces, la psicología de la acción es concebida en el estoicismo, como lo señala Salles (2006), así: “una secuencia de sucesos o estados mentales que subyacen a la acción, se lleva a cabo en la región del alma que se conoce como “directiva” (*ηγεμοικὸν*), la cual, en el caso específico de los humanos, consiste en su pensamiento o mente (*διάνοια*)” (p. 66). Esta teoría presupone tres sucesos o momentos para que exista una acción, a saber: primero, una impresión externa que afecta a un individuo. Estas impresiones, afirma Salles, se caracterizan por tener un contenido proposicional o bien falso o bien verdadero y, además, tal contenido se expresa en un contexto práctico “de la forma *debo hacer Q* o es apropiado que haga *Q*” (p. 67); segundo, un asentimiento por parte del receptor hacia la impresión causada en él. En este orden de ideas, asentir a una impresión es aceptar como verdadero el contenido proposicional de la misma; tercero, una vez se ha asentido, se produce un impulso práctico que deriva en la acción, tal impulso práctico no puede ser objeto del deseo de actuar de una u otra manera, sino, antes bien, el resultado de una deliberación producida por el acto de asentimiento que conduce a una acción en particular.

En resumen, el tiempo presente y las acciones que en este se producen resultan ser para Séneca determinantes para liberar al individuo de la esclavitud, que implica rememorar el pasado y ansiar el futuro. Claramente, como no está dentro de las posibilidades humanas cambiar el pasado, pero tampoco decidir sobre lo que todavía no es, no corresponde ni lamentarse por uno, ni preocuparse por el otro. Tomar conciencia del tiempo presente exige cambiar la forma en la que se juzga el pasado y el futuro, para meditar sobre la manera en la que ha transcurrido la vida:

exige reflexionar sobre aquello que se ha hecho o dejado de hacer; de igual manera, meditar frente a las propias acciones y proyecciones desligadas de los *adfectus*.

LA CONCIENCIA DEL TIEMPO Y LA NECESIDAD DE UNA VIDA VIRTUOSA

Sobre la base del determinismo causal, Séneca afirma que la duración de la existencia es una cuestión externa al individuo, pues en tanto que pertenece al destino (*fatum*) es incierta; excede los límites de la razón. Por eso, se ha mencionado que para Séneca el ser humano debe procurarse una vida conforme al carácter racional que le ha otorgado la naturaleza, es decir, debe ocuparse únicamente de aquello sobre lo cual él puede ejecutar alguna acción:

racional o lógico [es] también aquello que se realiza o sucede de acuerdo con una norma, con un deber ser que se considera natural. Allí se va más allá de la descripción de una capacidad y se apela a un cierto orden cósmico que determina el deber ser de las acciones y los sucesos. Bajo esta perspectiva la racionalidad de la naturaleza y el fin de la vida humana convergen en el tercer compromiso que se remitía al destino y la causalidad como aquello que determina lo que es y que lo considera bueno justamente en virtud de su racionalidad. (Lozano, 2008, p. 23)

Como sugiere Veyne (1995): “Obedecer a la naturaleza para avanzar hacia la excelencia es, para el hombre, el único medio de llegar a puerto seguro y escapar de las tempestades de la existencia” (p. 47). Claramente, ningún hombre tiene certeza sobre los años que le ha conferido la naturaleza para vivir, pero sí está dentro de sus posibilidades actuar de conformidad con la razón en el tiempo que se le ha otorgado. Lo anterior le permite a Séneca sostener que la longevidad no puede ser asociada a los años que se vivan, sino que la prolongación de la vida reside en la cualidad o el valor de los actos realizados y que procuraron la plenitud de cada día vivido:

No hemos de preocuparnos de vivir largos años, sino de vivirlos satisfactoriamente; porque vivir largo tiempo depende del destino; vivir satisfactoriamente, de tu alma. La vida es larga si es plena; y se hace plena cuando el alma ha recuperado la posesión de su bien propio y ha transferido a sí el dominio de sí misma. (*Ep.* 93, 2)

En concordancia con lo anterior, es preciso señalar que el tiempo que se vive no es necesariamente igual al tiempo transcurrido en la propia existencia. Ciertamente,

no se puede adjudicar valor al tiempo que dure la vida, sino a los actos que hicieron de la propia vida una *buena vida*. Séneca reconoce la preeminencia de vivir bien antes que vivir muchos años: en esto radica la urgencia de sus consideraciones sobre la consciencia del tiempo. No obstante, reconoce que vivir bien, en muchas ocasiones, implica no vivir mucho tiempo debido a que la consciencia del paso del tiempo llega generalmente en la madurez, en la pesadumbre por la vida misma. La pérdida de lo preciado o las desventajas otorgadas por el destino son las que obligan al ser humano a percatarse de que ha dejado mucha vida atrás. A este respecto, María Zambrano (1987) asegura que percatarse del tiempo ocurre en un momento adverso en el que hay una ruptura radical en la cotidianidad o una pérdida significativa de algo que cobra especial relevancia en la propia vida:

El tiempo es la sustancia de nuestra vida y por lo mismo está bajo ella, como fondo permanente de todo lo que vivimos; descubrir ese fondo tiene algo de caída que solo tiene lugar en un especial estado de angustia, desengaño o vacío. (p. 40)

De ahí que Séneca indique que no es preciso esperar a la vejez para empezar a vivir de manera provechosa una vida que se agota, pues se acerca presurosamente a la muerte. Por tal razón, afirma Catharine Edwards (2014): “The single day is the unit of time best adapted to a philosophical approach to life” (p. 326). Precisamente, Séneca exhorta a vivir cada día como si fuese el último, pero para lograrlo conviene hacer una distinción entre aquellas cosas que realmente son importantes y aquellas que no lo son, en tanto que dependen del individuo. Lo anterior porque el filósofo hace manifiesto que no distinguir entre una y otra cosa puede ser una forma de “perder” el tiempo y, esencialmente, de apartarse de la vida; asimismo, precisa algunas prácticas para lograrlo.

Evidentemente, la propuesta de Séneca en relación con la consciencia del tiempo presente admite actuar *hic et nunc*, esto es, saberse dueño de su propio tiempo y de sí mismo. El filósofo cordobés propone lograrlo haciendo uso racional del presente en cada ocasión, esto es, dominando las pasiones (*adfectus*), los placeres (*voluptas*), los deseos (*desiderium*). Frente a este aspecto, resulta necesario mencionar que Séneca no pretende, por ejemplo, que se eliminen o supriman las pasiones, porque estas mismas no son ajenas a la naturaleza humana, sino que a través de la razón sea posible discernir. Como lo afirma Liliana Molina (2011), se trata de “sujetar emociones y deseos al tamiz de nuestra capacidad racional para discriminar entre placeres y dolores a largo plazo, y para elegir considerando las variables disponibles que rodean las circunstancias concretas de la elección” (p. 281).

Lo anterior implica para Séneca unos ejercicios particulares que se sustentan en la idea de actuar dominando las pasiones y vicios que postergan la vida y someten al individuo a voluntades ajenas. De modo que emplear el tiempo presente es, ante todo, un acto vital que garantiza la vía hacia una vida feliz (*vita beata*). Edwards (2014) admite que la valoración del tiempo ofrecida por Séneca demuestra “a kind of equivalence between control of time and control of the self” (p. 327). Por tal razón, es preciso especificar cómo ser conscientes del tiempo presente implica ser dueño de sí.

Según Pierre Hadot (2006) reconocerse a sí mismo, al tiempo que se asume el valor del tiempo presente, supone una consciencia cósmica, en tanto es a través de esta “perspectiva cósmica de la naturaleza universal donde todas las cosas; y acontecimientos deben situarse” (p. 122). Según Séneca esto solamente se logra mediante la búsqueda de “algo no bueno en apariencia, sino consistente y perdurable” (*De vitae beata*, 3, 1). Precisamente, en dicha búsqueda se reconoce el carácter inestable de los criterios externos que dominan al individuo presentándose como placeres, temores o deseos; estos resultan ser para Séneca inconstantes, perecederos y aparentes: “justamente cuando más deleita, se extingue; no tienen mucho espacio, con lo que enseguida se cola, y causa tedio y se marchita tras el primer arrebato” (*De vitae beata*, 7, 4).

Para conseguir aquello que es consistente y perdurable, Séneca precisa dos momentos: uno teórico y uno práctico. El primero se halla relacionado de manera concreta con el hecho de discernir entre cosas buenas por sí mismas y aparentemente buenas mediante el conocimiento de la filosofía (*philosophia*); el segundo, con una serie de prácticas ascéticas que consolidan espiritualmente tanto la consciencia y el uso provechoso del tiempo, como el dominio de sí. Antes de emprender dicho camino, Séneca aconseja el retiro y una vez en este dedicarse al estudio de la filosofía (*philosophia*), ya que para él esta es la que “configura y modela el espíritu, ordena la vida, rige las acciones, muestra lo que se debe hacer y lo que se debe omitir” (*Ep.* 16, 3).

Tal como afirma Lozano (2013), la importancia de la filosofía radica en que permite eliminar las creencias erróneas, “pero no simplemente reemplaza unas por otras, sino que quita la ofuscación, la irritación que el error causa en nuestra economía mental” (p. 487). Así mismo, indica que al conocer los criterios en los cuales debe enmarcarse la acción humana el individuo puede liberarse de otros a quienes ha concedido potestad sobre su vida: “si bien es posible que no sea capaz de dominar ciertos aspectos de su propio yo, no tendrá por qué buscar los criterios fuera de sí” (p. 489). De ahí que Séneca insista en lo siguiente:

Señálate un límite que no puedas sobrepasar, aunque lo pretendas; que se alejen de una vez esos insidiosos bienes, más estimables cuando se esperan que cuando se han conseguido. Si hubiera en ellos alguna

consistencia, a la postre satisfarían también; ahora provocan la sed de quienes los agotan. Apartemos de nosotros todo aparato de aspecto seductor; y todo el porvenir que encierra la suerte incierta. (*Ep.* 15, 11)

Según Lozano (2013), la obra de Séneca tiene un carácter terapéutico en tanto que “ invita al paciente a examinarse a sí mismo y con ello a hacerse cada vez más autónomo, a dominar esas partes irracionales —que no razonan o que lo hacen en contra de lo correcto— y alcanzar total control” (p. 478). De ahí que, por ejemplo, en las epístolas que dirige a Lucilio, Séneca reconozca y evalúe el progreso de su interlocutor y le invite por medio de sus palabras a una conversión, un cambio que le permita conocerse a sí mismo, renunciar a los excesos, evitar la riqueza, poner límite a los placeres, renunciar a la esperanza y “ejercitarse en la tolerancia al dolor” (*Ep.* 23, 4). A continuación, se explica cómo estos ejercicios se pueden dar a través de las prácticas ascéticas.

El primer ejercicio ascético que ofrece Séneca, como se mencionó, es el retiro, pues considera que los individuos actúan por imitación y no haciendo uso de su razón, lo cual induce juicios falsos que condicionan su acción (*De vitae beata*, 1, 4). El retiro, por lo tanto, resulta ser un momento crucial en el progreso espiritual que emprende quien es consciente de su tiempo presente, porque lo aparta de la multitud, de los placeres y deseos. En este ejercicio se da el primer paso para reconocer los propios errores y así evaluar la manera en que es posible un proceso que permita la transformación y el cambio de juicio. No obstante, para Séneca es necesario que en tal proceso haya un acompañamiento por parte de un guía o maestro *espiritual* que evalúe y dirija el proceso, puesto que “nadie por sí mismo tiene fuerza suficiente para salir a flote” (*Ep.* 52, 2).

Frente a este aspecto, Braicovich (2014) cuestiona cuál es el objetivo de las “prácticas de renuncia y de sacrificio de aquello que consideramos como bueno o deseable” (p. 160). Su reflexión lo conduce a reconocer en las prácticas ascéticas dos funciones: primero, emergen como “un mecanismo de evaluación de nuestras convicciones” (p. 165), así permiten rectificar aquello en que se está fallando para que la razón oriente de manera coherente el actuar; segundo, “nos preparan para que cuando las situaciones que escenificamos en nuestra ejercitación se correspondan con la realidad, las mismas puedan ser afrontadas sobre la base de una convicción profunda y sistemática” (p. 165).

Así, por ejemplo, Séneca concibe que no es posible comprender plenamente que la riqueza es innecesaria, si no se ejercita voluntariamente en la pobreza⁷; esta segun-

7 Para Séneca la pobreza no implica miseria, sino que admite vivir con lo que es necesario. No admite ni la carencia ni el exceso. Así, con el retiro de los cargos públicos en su vejez, Séneca decide renunciar también a sus bienes materiales.

da práctica ascética permitirá entender que se puede vivir con lo necesario. Respecto al disfrute de las riquezas, Séneca señala: “su posesión no te la prohíbo, mas quiero que las poseas sin temor; y esto lo conseguirás únicamente si te persuades de que aun sin ellas puedes vivir feliz, si las contemplas siempre como perecederas” (*Ep.* 18, 13). Tal entrega voluntaria hacia la pobreza puede relacionarse con lo que Hadot denominó *ejercicio espiritual*, en tanto implica una transformación completa y radical de la vida, así como una valoración distinta de la misma. Esta idea se ratifica con lo que menciona Becker (1998): “It is the life as a whole that we consider when we think about its value in relation to other things, or its value as a part of the cosmos” (p. 20).

Afirma Hadot (2006) que entre estas prácticas ascéticas o ejercicios espirituales la meditación es crucial porque posibilita “estar preparado para el momento en que una circunstancia imprevista, quizá dramática, se presente. Uno debe representarse anticipadamente (lo que se entiende por *praemeditatio malorum*)” (p. 29). De ahí que la referencia que hacen Hadot y Becker con respecto a la consciencia del tiempo presente como consciencia del cosmos suponga la consciencia de la finitud. Por lo cual, uno de los ejercicios que sugiere Séneca es la meditación constante sobre la muerte. En concordancia con Hadot (2006), ser conscientes del valor y del uso que se debe hacer del tiempo presente constituye:

Un ejercicio espiritual muy concreto: dejar de practicar esa constante vigilancia (...) para salvaguardar a cada instante su libertad moral, y ejercitarse mediante una elección concreta, siempre renovada, en favor de la tranquilidad y la serenidad, experimentando así una profunda gratitud hacia la naturaleza y la vida que, si sabemos percibirlo, constituyen un constante motivo de placer y alegría. (p. 33)

Hasta aquí es válido afirmar que las apreciaciones que sugiere Séneca sobre el tiempo buscan generar consciencia de las cosas que dependen y no dependen de cada individuo. De igual forma, da cuenta de cómo mediante juicios correctos se forja una buena vida. Los ejercicios o prácticas mencionadas reafirman el sentido ético del tiempo para Séneca respecto a su estimación de vivir virtuosamente, que no es otra cosa que vivir de conformidad con la razón.

CONCLUSIONES

A lo largo del texto, se mostró cómo el carácter ético del tiempo apunta a la comprensión de la forma en que confluyen en la búsqueda de una buena vida, de conformidad con la virtud, desde el pensamiento senequiano. En principio, se justificó que en el estoicismo hay una coherencia y continuidad entre los intereses filosófi-

cos de uno y otro periodo; esto precisamente configura el tejido que le da sentido y unidad a la escuela estoica, pese a algunas diferencias. Aun cuando Séneca no desarrolla conceptualmente la noción del tiempo como incorpóreo, es a partir de las tesis sostenidas por los filósofos del Pórtico que fundamenta su posición ética ante este. Lo anterior se sustenta en la correspondencia entre discurso filosófico y vida filosófica, es decir: planteamientos teóricos que deben ser considerados solo a la luz de la práctica de una vida coherente con la naturaleza.

De igual forma, se evidenció que Séneca otorga un lugar relevante a las creencias y juicios sobre el tiempo, en tanto que busca mostrar por qué son erróneos a través de dos premisas: la primera admite que las creencias sobre la brevedad de la vida son producto de opiniones comunes y falsas provenientes de los demás; la segunda denota que la mayoría de los individuos no hacen uso de la facultad con la que los dotó la naturaleza, a saber, la razón. Por lo tanto, las invitaciones que hace Séneca presuponen al menos cuatro elementos: (1) ser conscientes de que se ha caído en un error o que se está siendo gobernado por pasiones y vicios; (2) reconocer que los lamentos y temores son producto de apreciaciones falsas con respecto al tiempo y, por esto, se da una ruptura con la vida misma y con el dominio de sí; (3) admitir que lo único que puede tener una valoración moral es la acción humana, pues únicamente son buenas y virtuosas aquellas cosas que, al depender de los individuos, se realizan en virtud de la razón y malas o viciosas aquellas en las que la razón se doblega ante las pasiones y temores; (4) admitir el conocimiento de la naturaleza solo se reafirma mediante unas prácticas espirituales que transforman la vida y las apreciaciones que se tienen sobre la finitud de la misma.

Finalmente, se identificó la unidad y coherencia de la filosofía que enmarca tanto el pensamiento como las acciones para el filósofo, pues se ratificó la premisa de que para Séneca no hay virtud sin conocimiento y el vicio puede ser asociado en ese sentido con la ignorancia, con el hecho de no conocer los principios de la naturaleza; es decir, de no distinguir entre las cosas que dependen y que no dependen del individuo. Lo anterior conlleva no solo un juicio erróneo en las creencias el tiempo, sino también a actuar de manera opuesta a la naturaleza racional que constituye al ser humano.

REFERENCIAS

- Becker, L. (1998). *A new stoicism*. United States of America: Princeton University Press.
- Boeri, M. (2003). *Los estoicos antiguos*. Editorial Universitaria.
- Boeri, M. (2007). Necesidad, lo que depende de nosotros y posibilidades alternativas en los estoicos. Réplica a Ricardo Salles. *Revista Hispanoamericana de Filosofía*, 39(115), pp. 97-111.

- Braicovich, R. (2012). La recepción de la doctrina de los indiferentes en Epicteto. *Nova Tellvs*, 30(1), pp. 105-132.
- Braicovich, R. (2014). Moderación y ascetismo en Séneca, Musonio y Epicteto. *Praxis Filosófica*, (39), pp. 157-169.
- Dopazo, A. (2011). El problema del tiempo en el estoicismo: instante y duración. *Revista Tales*, (4), pp. 35-44. https://revistatales.files.wordpress.com/2012/05/35_nro4nro-4.pdf
- Dopazo, A. (2013). El estoicismo a la luz de la noción de tiempo: Lógica, Física y Ética. *LOGOS. Anales del Seminario de Metafísica*, 46, pp. 183-209. <https://revistas.ucm.es/index.php/ASEM/article/view/42870>
- Cappelletti, A. (1996). *Los estoicos antiguos*. Editorial Gredos.
- Edwards. C. (2014). Ethics V: Death and Time. En: Damschen, G. *Brill's companion to Seneca*, pp. 323-343. Leiden.
- Gagin, F. (2006). Las pasiones en el estoicismo. *Estudios de filosofía*. http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/estudios_de_filosofia/article/view/12798
- Gómez, L. (2012). Primeros desarrollos de la teoría estoica del destino. *Estudios de filosofía*, (45), pp. 59-80. <http://www.scielo.org.co/pdf/ef/n45/n45a04>
- Gómez, L. (2013). Revisión de Crisipo de la teoría estoica del destino. *Estudios de filosofía*, (48), pp. 129-149. <http://www.scielo.org.co/pdf/ef/n48/n48a9.pdf>
- Hadot, P. (1998). *¿Qué es filosofía Antigua?* Fondo de Cultura Económica.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía Antigua*. Ediciones Siruela S. A.
- Herrero Serrano, A. (2018). Séneca medita sobre el tiempo. *Eclessia*, (3), pp. 351-369. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6666171>
- Inwood, B. (2005). *Reading Seneca*. Oxford University Press.
- Lozano, A. (2008). *Lektá e incorporalidad: una investigación sobre el estatus ontológico de los decibles* (tesis doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lozano, A. (2013). Sobre la filosofía como terapia en Séneca. *Mate/mata: Ecos de filosofía Antigua*, pp. 477-478. Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Lozano, A. (2013). Cartas filosóficas: desde la amistad y con sencillez. *Estudios de Filosofía*. http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/estudios_de_filosofia/article/view/16653/14449
- Molina, L. (2011). Séneca y Galeno. Sobre las pasiones y los errores del alma. *Studia Philologica Columbiana I*. pp. 261-282. http://www.humanas.unal.edu.co/jornadasfilologicas/files/6014/2651/4984/V_Jornadas.pdf
- Redondi, P. (2010). *Historias del tiempo*. Editorial Gredos.
- Séneca. (1917). *Ad Lucilium Epistulae Morales* (Richard M. Gummere, ed.). The Perseus Catalog. <http://catalog.perseus.org/catalog/urn:cts:latinLit:phi1017.phi015>

- Séneca. (1932). *De brevitare vitate* (John W. Basore, ed.). The Perseus Catalog. <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus:text:2007.01.0016>
- Séneca. (1932). *De vita beata* (John W. Basore, ed.). The Perseus Catalog. <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus:text:2007.01.0022>
- Séneca. (1986). *Epístolas morales a Lucilio I*. (Ismael Roca Melia, trad.). Editorial Gredos.
- Séneca. (1989). *Epístolas morales a Lucilio II*. (Ismael Roca Melia, trad.). Editorial Gredos.
- Séneca. (2013). *Consolaciones, Diálogos y Apocolocintosis* (Juan Mariné Isidro, trad.). Editorial Gredos.
- Salles, R. (2003). Aristóteles, estoicos y aristotélicos: una disputa en torno a la naturaleza del tiempo y del cambio. *Tópicos*, (25), pp. 47-57. <http://topicosojs.up.edu.mx/ojs/index.php/topicos/article/viewFile/274/242>
- Salles, R. (2009). *Los estoicos y el problema de la libertad*. Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigaciones Filosóficas.
- Veyne, P. (1995). *Séneca y el estoicismo* (Mónica Utrilla, trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Zambrano, M. (1987). *El pensamiento vivo de Séneca*. Ediciones Cátedra, S. A.