

## De la tranquilidad del ánimo, Séneca

*De la tranquilidad del ánimo* es el séptimo diálogo de Séneca. En esta brevísima obra encontramos consejos que el filósofo le proporciona a Sereno, prefecto de la guardia nocturna de Nerón; sobre cómo conseguir la tranquilidad. Hoy todos responderíamos: vete a un lugar apartado para pasar un tiempo sin tecnología, medita, toma infusiones, escucha música relajante. Sí, todas estas respuestas están bien, pero ¿y cuándo no podamos sentarnos a meditar? He aquí las claves de Séneca que, después de casi dos mil años, nos funcionan muy bien.

Sereno expone que, al examinarse a sí mismo, encontraba vicios que quedaban al descubierto de tal manera que «los podía coger con las manos» y estos volvían cada cierto tiempo, hecho que le molestaba porque, según él, los vicios son como «enemigos escondidos que asaltan en ocasiones, con los cuales ni se puede estar preparado como en la guerra, ni seguro como en la paz». También expone que, con el tiempo, trabajo y experiencia, ha conseguido encontrarse en un estado en el que no se preocupa en exceso por los vicios, pero no los ignora. Ese estado le causa inquietud, ya que, si ha abandonado esos vicios, ¿por qué sigue preocupándose?

A esto Séneca le responde con un ejemplo: «Aquellos que, habiendo salido de una larga y grave enfermedad, se ven todavía molestados con pequeños movimientos y ligeros accidentes, y aun después de haber echado de sí las reliquias de la enfermedad, les inquieta la aprensión y, ya curados, hacen que los médicos les tomen el pulso interpretando mal toda la temperatura de sus cuerpos».

Sereno no le plantea una cuestión sencilla, puesto que desea conseguir no ser conmovido, es decir, la estabilidad, pero Séneca prefiere llamarlo tranquilidad. A la tranquilidad la define de la siguiente manera: «Estado en el que el ánimo podrá ir siempre con paso igual y próspero, estar en paz consigo mismo y mirar con alegría sus cosas sin que este gozo se interrumpa, sino permaneciendo en su estado de placidez sin levantarse nunca ni deprimirse». A priori, es una gran definición, pero cuando la leemos un par de veces nos surge una pregunta: ¿y cómo conseguimos eso?

A lo largo del diálogo se exponen varias cuestiones que son fundamentales para conseguir la tranquilidad. Séneca hace hincapié nada, más empezar a reflexionar, en cuál es el efecto del vicio, y lo tiene bien claro: descontentarse a sí mismo. Así pues, la tranquilidad y los vicios son claramente incompatibles, porque la ataraxia de la que hablan los filósofos busca reducir todas aquellas cosas que alteran nuestra mente y nuestra alma. Tampoco es fructífero implicarse en proyectos exigentes, siendo conscientes de que no podremos con dicha carga. Esto solo nos llevará a un círculo de frustración, sentimiento de fracaso, soledad y finalmente abandonándonos a nosotros mismos, produciendo ese descontento que mencionábamos antes.

Séneca nos alerta de que lo propio de un enfermo es no soportar nada mucho tiempo y usar de los cambios como si fueran remedios. Esto seguro que nos suena mucho; ¿cuántas personas deciden cambiar de ciudad porque un lugar se torna aburrido?, ¿cuántas personas dicen que sus relaciones (amistad, pareja o familia) no han funcionado? Está claro que no encajamos con todos, habiendo millones de motivos por lo que hemos podido salir malparados de una relación sin que sea nuestra culpa. La experiencia nos hará darnos cuenta de qué tipo de personas nos conviene y qué tipo de actitudes no debemos permitir en nuestras vidas. Pero a veces, deberíamos analizarnos y preguntarnos si existe algo que pueda causar que muchas personas se aparten de nosotros. No hay motivo para agobiarse, los errores sirven de lección. No iniciemos travesías para resignarnos en la primera adversidad. No cambiemos la ruta de nuestro viaje; si tenemos que desviarnos, que sea para encontrar un camino mejor. No huyamos del «yo», «las molestias no provienen de los lugares, sino de nosotros mismos».

El miedo incide directamente en lo anterior. No queremos fracasar, no queremos que los demás se piensen que no hemos conseguido una meta, pero ¿nos hemos parado a pensar si a esa persona realmente le importa lo que hagamos? Una persona madura contemplaría tu error como una pieza más en tu equipaje y no algo de lo que avergonzarte. Ante situaciones difíciles en las que el miedo se apodera de nosotros y sube desde nuestras entrañas, saquemos la virtud y enfrentémonos a lo que venga, nos traiga el resultado deseado o no.

Séneca, como buen estoico, reflexiona sobre la riqueza. «Su límite es el que ni cae en la pobreza, ni se aparta mucho de ella». ¿De qué nos sirve una biblioteca con cientos de libros si al final de nuestras vidas no habremos leído ni la mitad de ellos? Por no hablar de recordar algo que hayamos aprendido al leerlos. Séneca nos dice que debemos prescindir, por ejemplo, de comidas copiosas, limitándonos a darle a nuestro cuerpo lo que necesita. En fin, que prescindamos de objetos que no nos ayuden a mantener nuestra vida girando, de tal manera que no podremos prescindir de la ropa, pero sí podremos prescindir de las sedas preciosas; no podemos prescindir del agua, pero no es necesario beber vino en todas las comidas; no podemos prescindir de una vivienda, pero sí de una mansión si vivimos solos. Con todo esto no pretendemos decir que debemos desprendernos de todo lo ya adquirido, sino tomar conciencia de que lo que tenemos debemos utilizarlo lo mejor posible y, en un futuro, tomar decisiones más acertadas y acordes a nuestras necesidades. No hace falta llevar esto al límite, no hagamos dos comidas al día si sabemos que nuestro trabajo nos demanda mucha energía, «usemos la moderación: hay mucha diferencia entre vivir con sencillez y vivir con negligencia».

No hace falta ni mencionar lo importante que es una buena amistad. Todos los filósofos antiguos nos lo recuerdan constantemente. Está claro que una compañía adecuada nos hará corregirnos, moderarnos, atrevernos cuando nos minusvaloremos y

aportará a nuestra vida consejos y palabras de tranquilidad. Séneca ya lo tenía claro hace siglos: «Principalmente han de evitarse los tristes y los que lo deploran todo y para los que todo es motivo de queja». Rodeémonos de personas a las que no les pese escucharnos si tenemos problemas, a las que no les dé vergüenza criticarnos, que no se corten si necesitamos un empujoncito y, sobre todo, que sepan ver en nosotros el potencial que llevamos dentro.

Mi intención ha sido guardar para el final una frase que menciona Séneca de Publilio Siro y que lleva rondando por mi mente varios días: «A cada cual puede sucederle lo que le puede suceder a alguno» Y así es como debemos vivir nuestra vida: no creyéndonos inmortales, no riéndonos de las desgracias ajenas, no codiciando la fortuna ajena y no pensar que «esto no me va a suceder». Es una enseñanza sencilla, sin pomposidades, que llega a todos y espero que quede en vosotros, si no para siempre, para un buen tiempo.