



**Sabiduría estoica y recuperación: el cuidado de sí en diálogo con Séneca**

Autor

Sebastián Peláez Cortés

Trabajo de grado para optar el título de filósofo

Asesor

Bayron León Osorio Herrera, Doctor (PhD) en teología

Universidad Pontificia Bolivariana  
Escuela de Teología, Filosofía y Humanidades

Facultad de Filosofía

Filosofía

Medellín, Antioquia, Colombia

2025

## **Sumario**

**Resumen**

**introducción**

**1. La herida y la búsqueda: primeras notas sobre el cuidado de sí**

**1.2 De la herida al tiempo: el presente, lo cierto y lo incierto**

**2. Hadot y Séneca: un camino espiritual de recuperación**

**Conclusiones.**

**Referencias bibliográficas**

## **Sabiduría estoica y recuperación: el cuidado de sí en diálogo con Séneca**

### **Resumen**

Este trabajo propone una lectura de la adicción y de la recuperación desde la filosofía estoica de Séneca, en diálogo con Pierre Hadot y Michel Foucault. La adicción se comprende como una fractura de la voluntad y una pérdida del tiempo vital, cercana a lo que Séneca denominó *servitus animi*, esclavitud del alma, frente a esta herida, la propuesta estoica ofrece claves vigentes: el examen de la conciencia, la vigilancia de los pensamientos y el cuidado de sí como prácticas que permiten reconstruir la unidad interior. Con Hadot, se interpreta la filosofía como ejercicio espiritual y, con Foucault, como tecnología del alma, lo que permite pensar la recuperación no solo como abstinencia, sino como transformación ética y espiritual. Así, se sostiene que la filosofía senequiana constituye una guía práctica y terapéutica para acompañar el proceso de rehabilitación y devolver al sujeto la libertad de habitar su presente.

**Palabras claves:** Séneca, estoicismo, recuperación, cuidado de sí, Pierre Hadot.

### **Abstract**

This paper proposes an interpretation of addiction and recovery from the perspective of Seneca's Stoic philosophy, in dialogue with the ideas of Pierre Hadot and Michel Foucault. Addiction is understood as a fracture of the will and a loss of one's true self, akin to what

Seneca called "servitus animi," or enslavement of the soul. Against this affliction, the Stoic approach offers enduring insights: self-examination, vigilance over one's thoughts, and self-care as practices that allow for the restoration of inner unity. Following Hadot, philosophy is interpreted as a spiritual exercise, and, following Foucault, as a technology of the soul, which enables us to conceive of recovery not merely as abstinence, but as an ethical and spiritual transformation. Thus, it is argued that Seneca's philosophy provides a practical and therapeutic guide to accompany the rehabilitation process and restore to the individual the freedom to fully inhabit their present life.

**Keywords:** Seneca, Stoicism, self-cultivation, self-care, Pierre Hadot.

## **Introducción**

La experiencia de la adicción constituye una de las formas más radicales de desgarramiento de la existencia, más allá de los síntomas físicos o de la marginación social que provoca, la adicción erosiona la libertad interior y despoja al sujeto de la capacidad de gobernarse a sí mismo; en ella se manifiesta, con especial crudeza, lo que Séneca denominó *servitus animi*, la esclavitud del alma, no el dominio ejercido por un tirano exterior, sino la sumisión a los propios vicios y pasiones, quien padece esta condición se descubre atrapado en un círculo de deseo compulsivo, incapaz de sostener sus promesas y de reconocerse en la propia vida, convertido en un extranjero de sí. Esta fractura interior, donde la voluntad se ve anulada por la compulsión, plantea no solo un problema médico o psicológico, sino una herida espiritual y ética que exige otro tipo de lectura.

En este sentido, la filosofía ofrece un horizonte fecundo para comprender y acompañar el proceso de recuperación; el estoicismo, y particularmente la obra de Séneca, brinda claves de notable vigencia para pensar la adicción como pérdida del cuidado de sí, y la rehabilitación como una posibilidad de reconstrucción ética y espiritual.

Textos como *De la brevedad de la vida*, *De la cólera* o las *Cartas a Lucilio* iluminan el modo en que el ser humano desperdicia su tiempo, se extravía en pasiones destructivas y olvida el gobierno de su alma, a la vez, proponen ejercicios concretos -el examen diario de la conciencia, la vigilancia de los pensamientos, la meditación sobre la muerte, la renuncia a lo superfluo- que se revelan sorprendentemente cercanos a las prácticas necesarias en un proceso de rehabilitación: reconocer la recaída, vigilar los impulsos, ordenar los deseos y reconstruir la disciplina de la vida cotidiana.

El diálogo con Pierre Hadot permite ampliar este horizonte, su lectura de la filosofía antigua como *ejercicio espiritual* muestra que filosofar no era, en su origen, la construcción de un sistema abstracto, sino una forma de vida orientada a la transformación del sujeto. En este marco, la recuperación puede pensarse como un camino espiritual en el sentido filosófico antiguo, un trabajo diario de vigilancia, atención (*prosoche*), autogobierno y cuidado de sí que restituye al sujeto la unidad perdida. A esta visión se suma la perspectiva foucaultiana, para la cual el *epimeleia heautou* constituye una tecnología del alma, una práctica constante que resiste los hábitos nocivos y las dependencias consolidadas.

Así, el presente trabajo se propone explorar cómo el pensamiento de Séneca, en diálogo con Hadot y con la noción foucaultiana de cuidado de sí, ofrece un marco privilegiado para comprender la experiencia de la adicción y, sobre todo, para pensar la recuperación como un proceso ético-espiritual. Se sostiene la tesis de que la filosofía estoica no es solo un legado

histórico, sino una guía práctica capaz de acompañar la travesía del adicto hacia la serenidad, transformando la herida en un camino de libertad.

El texto se organiza en dos momentos principales. En primer lugar, se examina la adicción como pérdida del tiempo y esclavitud de la voluntad, a la luz de las reflexiones de Séneca sobre la brevedad de la vida, la servidumbre de las pasiones y la vigilancia de sí. En segundo lugar, se establece un diálogo con Pierre Hadot y su concepción de los ejercicios espirituales, para mostrar cómo la recuperación puede entenderse como un ejercicio filosófico cotidiano, en el que la atención, la disciplina y la constancia configuran un camino espiritual de transformación.

De este modo, la reflexión se inscribe en una doble dimensión, testimonial, al partir de la experiencia concreta del sufrimiento y la recuperación; y filosófica, al situar esa experiencia en continuidad con una tradición milenaria que sigue ofreciendo herramientas para habitar el presente con libertad y dignidad.

### **1. La herida y la búsqueda: primeras notas sobre el cuidado de sí**

El sufrimiento del adicto activo puede comprenderse como una de las formas más radicales de pérdida de sí mismo, no se trata únicamente del deterioro físico o del aislamiento social, sino de una fractura existencial más profunda, la incapacidad de gobernarse a sí mismo, pues adicto, a menudo con dolorosa claridad, reconoce el daño que la sustancia le inflige, pero se descubre impotente frente a un deseo que lo arrastra contra su propia voluntad, esta experiencia de división interna recuerda lo que Séneca denominaba *servitus animi*, la esclavitud del alma, no es el dominio de un tirano exterior, sino el sometimiento a los propios

vicios y pasiones lo que degrada la vida, en palabras del filósofo: “ninguna esclavitud es más vergonzosa que la voluntaria”<sup>1</sup>, la vida del adicto activo es una esclavitud constante a aquellos vicios que no puede apartar porque es su decisión la que ha clausurado la posibilidad de una vida tranquila, ya se es esclavo de la voluntad frágil, ya ésta es la que gobierna.

De esta manera, el reconocer la oscuridad de la adicción se hace uso del pensamiento clásico, que hoy en nuestro tiempo cobra vigencia, y es que dentro de la tradición clásica el estoicismo, que Séneca ejercitaba con especial fuerza incluso en los momentos más duros de su existencia, emerge como horizonte de gran valor la *ataraxia* -la serenidad del ánimo que la filosofía helenística consideraba el fin supremo de la sabiduría- sin embargo, cuando se observa esta idea desde la vida del adicto, la *ataraxia* aparece clausurada, el horizonte se desvanece y se anula aquella fuerza interior que, incluso en el fondo más oscuro, motivaba al adicto a creer y a intentar cambiar. La voluntad se ve doblegada, y donde la filosofía promete calma, él encuentra ansiedad; donde el sabio encuentra libertad, el adicto experimenta servidumbre.

El dolor más profundo no reside únicamente en las recaídas o en el deterioro físico, sino en la conciencia de vivir en contradicción consigo mismo, querer dejar de consumir y no poder, prometer y fallar, amar y herir al mismo tiempo; esta fractura interior no solo impide la paz, sino que transforma la existencia en un campo de batalla constante. Séneca describe con claridad este fenómeno en *De la brevedad de la vida*: “Por todas partes estamos rodeados de vicios que nos atacan y que no nos dejan levantarnos, ni volver nuestros ojos hacia la contemplación de la verdad; antes bien nos mantienen hundidos y clavados en las pasiones”<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Séneca, *Cartas a Lucilio*, Carta 47, trad. V. López (Barcelona: Editorial Juventud, 2006), 123.

<sup>2</sup> Séneca, *Tratados filosóficos, tragedias, epístolas morales*, “*De la brevedad de la vida*,” trad. J. Azagra (Madrid: s. e., 1964), 231.

La vigencia de esta observación es notable en nuestros tiempos, la adicción -sea cual sea su manifestación- se ha convertido en un problema de salud pública que hace naufragar a muchas personas, impidiéndoles sostener la esperanza y dejándolas sucumbir lentamente ante la caída. Frente a esta situación, la propuesta estoica de Séneca ofrece una nueva perspectiva, aunque el horizonte de la ataraxia parezca inaccesible, la filosofía enseña que es posible reconstruir la fuerza interior mediante la práctica constante del cuidado de sí, vigilar los propios pensamientos, entrenar la voluntad y recuperar la libertad frente a los deseos compulsivos son pasos que permiten, poco a poco, aproximarse a esa serenidad que el adicto creía perdida, y que aquellos vicios que un momento eran el camino del adicto, sean solo un recuerdo lejano del dolor propio y de aquel otro dolor que se causaba a los más cercanos, a aquellos que empujaban al adicto a enfrentarse así mismo y a su demonios, y poder lograr una aventura de recuperación de ánimo.

La pregunta entonces se vuelve urgente y práctica, ¿es posible llevar a la vida cotidiana la propuesta senequiana? La respuesta no es teórica, sino existencial, la ataraxia no se concede de manera inmediata, sino que se alcanza mediante ejercicios diarios de introspección y disciplina, mediante la reconstrucción de la relación consigo mismo, y en ello radica la fuerza transformadora de la filosofía estoica aplicada a la experiencia del adicto.

La filosofía de Séneca ofrece una clave para pensar este desgarramiento y desgarramiento es ese carácter radical de dolor humano, que evoca la idea de una ruptura interior, una división del sujeto consigo mismo, como si algo esencial se rompiera o quedara partido, como aquellos momentos de angustia que vive el adicto, como el no ser capaz de enfrentar su propia vida, como si lo único que se desease fuese abrazar un sueño eterno, o ser simplemente el amante de la sustancia; pero para el estoico, la raíz del sufrimiento está en el descuido de la vida propia, en ese desgarramiento, en vivir de espaldas a lo esencial. En *De la*

*brevedad de la vida*, Séneca advierte: “La verdad es que no hemos recibido una vida breve, sino que nosotros mismos la hicimos breve; si andamos cortos de tiempo, es que lo desperdichamos.”<sup>3</sup> La adicción puede leerse como la forma más extrema de esa pérdida, no se desperdicia solo el tiempo, sino la posibilidad misma de una existencia plena; el adicto, absorbido por la urgencia de la sustancia, posterga indefinidamente la vida verdadera. Pero es posible aceptar la situación y al hacer este acto de voluntad, la serenidad de espíritu, o *ataraxia*, comienza a vislumbrarse desde una mirada de aceptación, cuando el adicto ya no se reconoce únicamente como tal, sino como alguien que ha admitido que su vida se había vuelto ingobernable, que le queda un camino largo en su recuperación.

Aunque existan muchas formas de emprender ese viaje, una gran propuesta es el consejo estoico de Séneca: deliberar desde la libertad, que antes estaba dominada por la adicción, pero que ahora puede convertirse en la herramienta eficaz para alcanzar la *ataraxia*.

Es aquí donde entra el cuidado de sí. En Séneca, cuidarse significa practicar ejercicios de vigilancia sobre el alma, examinar los propios pensamientos, ordenar los deseos y recuperar la libertad frente a las pasiones. No se trata de una abstracción, sino de un trabajo cotidiano; Séneca recordando a Sextio en su obra *De la cólera* expresa:

Una vez que ha sido retirada de mi vista la luz y guarda silencio mi esposa, conocedora ella de mi hábito, toda mi jornada encamino y mis comportamientos y mis palabras reconsidero; nada me escabullo yo, nada omito. En efecto, ¿en qué nada de mis extravíos voy a temer, cuando puedo decirme: Mira, no lo hagas más, ahora te perdono.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Ibi. 230

<sup>4</sup> Séneca, *De la cólera*, trad. Otón Sobrino, en *Clásicos de Grecia y Roma* (Madrid: Alianza Editorial, 2000), 154–155.

Esta práctica de examen interior, aplicada al proceso de recuperación, se asemeja a los pasos que permiten al adicto reconstituir su unidad perdida: reconocer la recaída, vigilar los pensamientos compulsivos, entrenar la voluntad, y por supuesto, no negarse la oportunidad de reconocer sus errores pasados, sin que estos flagelen su presente de recuperación.

El cuidado de sí no se limita a la vigilancia racional; abarca también la manera en que el sujeto habita su tiempo y se apropia de su vida. En la recuperación, esto se traduce en actos concretos como nutrir el cuerpo, restablecer ritmos de sueño, cultivar relaciones no mediadas por la sustancia y aprender a ocupar el presente sin evasiones; es una disciplina que, como enseña Séneca, devuelve la libertad interior. Así invita Séneca a Lucilio -y a cada persona que necesite un aire de nueva voluntad-:

Si quieres despojarte de toda inquietud, cualquier cosa que temas que te suceda, imagínate que siempre ha de venir, y cualquiera que sea ese mal, mídelo contigo mismo, y observa el volumen de tu temor, y comprenderás sin duda que o no es grande, o no es largo lo que temes<sup>5</sup>

El temor -o mejor, el miedo por aquello que ha de llegar sin certeza- atormenta a muchos, sobre todo cuando no hay seguridad propia o cuando los actos pasados siguen acechando. Séneca propone un ejercicio que, aunque sencillo en apariencia, es profundo, medir el mal que se cree inminente para descubrir que, a menudo, no es tan grande ni tan largo como imaginábamos, este ejercicio resulta particularmente útil para quien está sumido en la adicción o ha iniciado el arduo camino de la recuperación.

Cuando la adicción activa encasilla la mirada del adicto, tropieza sus pasos y adormece su voluntad, no hay valentía en la acción, ni siquiera cuando se recibe ayuda, porque el pasado

---

<sup>5</sup> *Cartas a Lucilio*, Carta 47, trad. V. López, 76.

actúa como un fuelle que intensifica el dolor de la culpa y oscurece la oportunidad de un presente sereno. Recuperar la mirada sobre el presente y resignificar cada acto cotidiano es, entonces, un ejercicio de libertad. Cada gesto de autocuidado -desde respetar los ritmos del cuerpo hasta enfrentar recuerdos dolorosos- es un acto de valentía que reafirma la capacidad de vivir sin depender de la sustancia.

El camino de la recuperación es la travesía donde el miedo no debe preceder a la voluntad al tomar decisiones correctas. ¿Qué ha de pasar mañana? ¿Por qué el ayer duele y persiste en la memoria? ¿Dónde está la serenidad anhelada? ¿Dónde el cuidado propio? Razón tenía Séneca: tal vez el temor no es tan grande ni tan largo. Enfrentar este miedo con claridad y disciplina permite abrir un espacio donde la libertad interior se vuelve tangible; donde la vida puede ser habitada plenamente, y cada día se convierte en un ejercicio consciente de cuidado, elección y reconstrucción.

En este sentido, el estoicismo no debe comprenderse únicamente como un conjunto de ideas abstractas, sino como una guía práctica para transformar la experiencia del sufrimiento y de la adicción en un proceso de reconstrucción del yo. La filosofía se convierte así en un acompañante activo que invita a medir, observar y comprender el alcance real de los temores, y a redescubrir la paz que emerge cuando la razón y la voluntad actúan como fuerzas aliadas.

De esta manera, el dolor del adicto activo o en recuperación no constituye solamente un signo de destrucción, sino también una ocasión de transformación. La herida puede convertirse en punto de partida para un ejercicio filosófico-espiritual en el que el cuidado cotidiano de sí abre nuevamente la posibilidad de libertad. La *ataraxia* deja entonces de concebirse como un estado lejano o inalcanzable, y pasa a ser el horizonte que guía la reconstrucción del sujeto, la calma que se alcanza cuando se aprende a no ser esclavo de sí mismo.

Ya lo expresaba Séneca en su carta a Paulino, en *De la brevedad de la vida*, al reflexionar sobre los efectos nocivos de las pasiones y el modo de enfrentarlas:

“Contra las pasiones es necesario luchar con virilidad, y no con sutilezas; de la misma manera que no podremos romper la resistencia de una fortaleza enemiga con pequeños golpes, sino con una carga impetuosa. Las intrigas y cabildeos deben rechazarse rotundamente y sin entrar en discusión.”<sup>6</sup>

Estas palabras, que en su momento iban dirigidas a Paulino, resuenan hoy con especial fuerza en quienes buscan sosiego tras el desgaste que producen las decisiones erradas y la convivencia con los vicios: un camino oscuro y contrario a la virtud y al reconocimiento positivo de la naturaleza.

Las palabras de Séneca se asemejan entonces a una llave bien aceitada que abre el candado oxidado del alma, liberándola de las cadenas que la atan al patíbulo de la culpa, a la cárcel de la angustia, de la ansiedad, de la compulsión y del descuido de sí; al mismo tiempo, esta filosofía llama al adicto en recuperación a no temer el cambio, a no sucumbir a la sombra del pasado y, por el contrario, a actuar de manera sensata y firme, reconociendo que cada momento del presente es parte constitutiva en la construcción de un futuro anhelado; así lo continúa expresando nuestro filósofo:

“la vida se divide en tres tiempos: lo que es en este momento presente, lo que fue en el pasado y lo que será en el futuro. De estas tres situaciones de nuestra vida la más corta es la que vivimos en el presente; es dudosa la que nos falta por vivir, y la única cierta es aquella

---

<sup>6</sup> Séneca, *De la brevedad de la vida*, 249.

que ya hemos vivido. Sobre esta última la fortuna ha perdido ya todos sus derechos, porque es lo único que no puede someterse a los caprichos de nadie”<sup>7</sup>

Séneca nos recuerda que la vida humana se despliega en tres dimensiones temporales: pasado, presente y futuro. Su advertencia es clara, el presente es brevísimo, el futuro incierto y sólo el pasado nos pertenece de manera plena, pues ya no depende de los vaivenes de la fortuna; en esta concepción se encierra una enseñanza estoica fundamental: la verdadera libertad del ser humano no radica en controlar lo que está por venir ni en prolongar artificialmente el instante presente, sino en apropiarse de la memoria vivida y en aprender a habitar el ahora sin dejarse arrastrar por la ansiedad del mañana.

Para alguien en proceso de transformación -sea en la recuperación de una adicción o en cualquier tránsito existencial de cambio- esta idea es particularmente iluminadora. La obsesión con el futuro suele convertirse en fuente de angustia: ¿seré capaz de sostener el cambio?, ¿cuánto tiempo durará? Del mismo modo, el presente puede sentirse frágil y fugaz. Sin embargo, Séneca enseña que lo vivido ya es inalienable, que todo aprendizaje, incluso los errores, conforma un patrimonio que nadie puede arrebatarnos. En vez de vivir como si el tiempo se escurriera, el sabio estoico nos invita a mirar hacia atrás no con culpa, sino con la serenidad de quien reconoce en el pasado un bien seguro, una reserva de sentido.

De este modo, el presente se vuelve el umbral donde se integran lo aprendido y lo que aún no llega, y la vida deja de experimentarse como un continuo desgarramiento, para convertirse en una práctica de atención, gratitud y cuidado de sí.

---

<sup>7</sup> Ibid. 249

## 1.2 De la herida al tiempo: el presente, lo cierto y lo incierto

La vida de un adicto activo se despliega como una sucesión de cegueras frágiles, momentos en que las emociones se agitan como un mar oscuro y confuso, y la voluntad se deshace, lenta, como sal bajo la lluvia; los deseos de renunciar al consumo -alguna vez firmes, casi sagrados- se diluyen en el vértigo de cada intento fallido. Creyéndose invencible, portador de la fuerza de los dioses, el adicto que rehusó la mano del otro terminó postrado ante los titanes de la culpa y el desconsuelo, y así, como un vino amargo que se vierte sin remedio, fue perdiendo gota a gota su dignidad.

Si en el apartado anterior se presentó la herida como el punto de partida de la búsqueda, ahora es necesario pensar cómo esa herida se inscribe en una dimensión más amplia: el tiempo. La experiencia de la adicción no se limita a una lucha individual contra una sustancia, sino que se constituye como un modo de relación con el presente, el pasado y el futuro. De allí que Séneca resulte un interlocutor privilegiado, en *De la brevedad de la vida* denuncia que los hombres no saben vivir porque dilapidan su tiempo en lo superfluo y no cultivan lo esencial. Esta tesis no es sólo una advertencia moral, sino una herramienta crítica para leer la existencia contemporánea y, en particular, la experiencia de quienes atraviesan procesos de dependencia y recuperación.

La adicción, entendida desde esta clave, aparece como una expropiación radical del tiempo propio, el presente se consume en el ciclo del deseo y la recaída, el futuro queda colonizado por el miedo a repetir la caída, y el pasado se carga de culpas que paralizan. La filosofía estoica, en cambio, invita a reconfigurar esa vivencia temporal, a reconocer el pasado como un bien seguro, a habitar el presente como el único tiempo disponible y a liberar al futuro de

la tiranía de la anticipación. Esta relectura permite situar el cuidado de sí no solo como ejercicio moral, sino como una práctica temporal que devuelve a la vida su densidad y su dirección.

No es fácil nombrar esa caída sin romper algo por dentro. El lenguaje suele escurrirse como agua entre los dedos cuando se trata de capturar el abismo o, como comúnmente se dice, tocar fondo. Pero incluso en la sombra más densa hay un hilo de luz, tenue, persistente, que a veces se encarna en una mirada, una voz, un gesto simple que nos recuerda que no se está solo, en ese instante -tan breve como una exhalación- se hace posible algo distinto, no una salvación milagrosa, sino el primer paso hacia la claridad.

Y ese primer paso muchas veces se da en medio del miedo, miedo a recaer, a no ser capaz, a descubrir que no se ha cambiado tanto como se creía; miedo a enfrentar lo que ha quedado atrás, y también a mirar hacia adelante sin el viejo consuelo de la huida. Es en este punto donde la voz de Séneca, serena y firme, se convierte en compañía, en la Carta 13, escribe a su amigo Lucilio:

“Por lo tanto, examina la esperanza y el miedo y, cuantas veces todo esté en incertidumbre, favorécete a ti; cree lo que tú prefieres; si tienes motivos de temor, no te inclines en absoluto hacia ese lado y deja de atormentarte.”<sup>8</sup>

Uno de los mecanismos más persistentes en la psique del adicto es la negación, “no está ocurriendo”, “no es para tanto”, “puedo controlarlo”, “no necesito ayuda”. Esta negación opera como una muralla sutil, construida desde el miedo al cambio y el apego a una forma de vida que, aunque destructiva, resulta conocida, es, en esencia, una forma de evasión, evitar mirar de frente el daño y asumir la responsabilidad de transformarse y no llevar a cabo el

---

<sup>8</sup> Cartas a Lucilio, Carta 13, trad. V. López, 48

consejo senequiano, examinar la esperanza y el miedo y no nutrir su alma con la incertidumbre.

De tal manera, las palabras de esta carta ofrecen una clave de lectura que resuena con fuerza en el contexto de la vida del adicto que anhela iniciar el cambio, que la incertidumbre sea la excusa para favorecerse a sí mismo, y que no se olvide la importancia de dar el primer paso. Como expresará constantemente Séneca, la vida es breve; así invita a Lucilio:

“Más mucho perjudica el que nos hace detener, al hallarnos ciertamente en una vida tan breve, a la que hacemos más breve por nuestra inconstancia, al empezar unas veces de un modo y otras de otro; la descomponemos en partes y la dilapidamos.”<sup>9</sup>

Cuando el adicto toma el timón de la recuperación, surge el pensamiento de aquello que ha perdido por su conducta no sana, pero si siguiera la enseñanza del estoico, sabría que el paso que debe dar es abrazar la virtud y no dejarse enneguecer por lo que ha de venir. Es necesario construir la vida con esfuerzo, renunciando a repetir los errores del pasado, y dar validez al camino elegido de recuperación, aun sabiendo que no será fácil.

Continuando la Carta 32, Séneca expresa su buen deseo a Lucilio:

“Te deseo la completa libertad sobre ti mismo, para que al fin tu inquietada alma obtenga resistencia a las vagas fantasías y esté segura, para que se complazca en sí misma y en los verdaderos bienes.”<sup>10</sup>

Cuando se es libre, verdaderamente libre, se asume la vida con responsabilidad y se actúa de manera positiva, sin temor a vivir cada momento del presente; en el proceso de recuperación,

---

<sup>9</sup> Cartas a Lucilio, Carta 32, trad. V. López, 97

<sup>10</sup> Cartas a Lucilio, Carta 32, trad. V. López, 97

el adicto teme enfrentar su realidad; las situaciones que generan resistencia, como la negación, son las más comunes. Esta negación obliga al adicto a confrontar que tiene un problema real y a justificar su consumo. Si el proceso avanza, puede llegar a sentirse incapaz de recuperarse, como en caída libre hacia un vacío que el consumo llena, especialmente el vacío afectivo y emocional.

Otros obstáculos que el adicto debe alejar son la vergüenza y la culpa; junto a estas emociones aparece la resistencia al cambio. Reconocerlas, comprenderlas y enfrentarlas es parte del ejercicio de libertad que la filosofía estoica, y particularmente las enseñanzas de Séneca, ofrece a quien decide reconstruir su vida.

Frente a la incertidumbre ¿podré vivir sin consumir?, ¿soportaré el vacío? Séneca no propone entregarse al miedo ni justificar el retroceso, sino favorecer la parte más alta de uno mismo, cultivar una decisión firme. Recuperarse no es quedarse esperando la recaída, ni convivir con la posibilidad como si fuera natural; la rehabilitación es una reafirmación rotunda de vida.

Y, sin embargo, duele. No porque se recaiga, sino porque la renuncia verdadera exige desgarrar; duele abandonar una costumbre que envolvía incluso los momentos de placer. Duele el silencio que antes se llenaba con ruido, duele enfrentar la existencia sin atajos; pero ese dolor no es el de la recaída: es el del despertar.

Por eso el cuidado de sí, en sentido estoico y foucaultiano, - que pronto en la reflexión se traerá como herramienta- no es una complacencia ni una indulgencia emocional, es una práctica rigurosa, una disciplina del alma, cuidarse es mantenerse alerta, resistir el canto de sirenas del viejo hábito, vigilar los pensamientos que buscan justificar una caída, en esa vigilancia serena, la libertad toma forma.

La recaída no forma parte del camino, sino de aquello que amenaza con interrumpirlo. No es un peldaño más, sino un riesgo latente. Por eso, la atención diaria, la decisión renovada cada mañana, el compromiso con el presente son esenciales. Recuperarse es también eso, aprender a no negociar con la sombra, apostar todo a la claridad.

Esta enseñanza, lejos de ser una fórmula simplista de pensamiento positivo, invita a un ejercicio racional de autocompasión y valentía, y es necesario comprender que la autocompasión, a menudo mal vista en los procesos de recuperación, adquiere desde el pensamiento senequiano un matiz completamente distinto. Cuando todo parece incierto, cuando el pasado duele y el futuro intimida, el sabio -o quien quiere empezar a serlo- se inclina por lo que favorece su alma. No se abandona al castigo, no se precipita hacia el peor escenario, elige, aunque sea temblando, lo que le permite vivir mejor. En el contexto de una adicción, esta elección cotidiana, a menudo silenciosa y sin testigos, es lo que va construyendo una nueva existencia.

En *De la brevedad de la vida*, Séneca afirma que “la vida más breve y agitada es la de aquellos que olvidan el pasado, desprecian el presente y tiemblan ante el futuro”<sup>11</sup>.

Estas palabras condensan una poderosa crítica a la forma en que muchos hombres viven, como si el tiempo fuera un enemigo, una fuerza que los arrastra sin dejar huella. Olvidar el pasado no es simplemente perder el recuerdo de lo vivido; es una forma de anular la existencia misma. Aquello que no se recuerda, no se posee. El tiempo olvidado es como el dinero que jamás se contó, ha pasado por nuestras manos, pero no nos ha pertenecido, y si el lector recuerda en los acápites iniciales de la reflexión se discutió el aspecto del tiempo, del

---

<sup>11</sup> Séneca, *De la brevedad de la vida*, 265

temor que guarda el adicto de lo que pudo ser posible y no fue, de aquello que anhela y teme construir y el miedo de confrontar la vida en el presente.

De esta manera la libertad no se conquista de golpe, ni se impone por decreto del deseo, sino que se cultiva con disciplina, humildad y memoria. Se trata de recordar el dolor de la condición activa del consumo y, con él, el daño causado a otros y a sí mismos, sin dejar que nos defina. Aceptar la ayuda sin sentir que eso al adicto lo hace menos o indigno, es asumir que la voluntad -como el alma misma- necesita ser templada en la fragua de lo cotidiano. Como recuerda Séneca en la Carta 78

“Si empiezas por sustraerte, eso que te agobia, te amenaza, que te ataca, te perseguirá y te agravará con más peso; sí, por el contrario, te mantienes firme y te opones, será rechazado. ¿Cuán grandes heridas no reciben los atletas en la cara y en todo el cuerpo? No obstante, soportan todo tormento por el deseo de gloria, y no padecen eso tan solo porque luchan, sino para poder luchar; pues el mismo entrenamiento es un tormento. Venzamos también nosotros todo, cuya recompensa no es una corona o una palma, ni la trompeta que imponga silencio ante el anuncio de nuestro nombre, sino la virtud y la firmeza del alma y la paz conseguida para el resto de la vida, si en algún combate hemos vencido de una vez a la fortuna”<sup>12</sup>

A esto ha de acudir y vivir la persona prisionera de la adicción, a decir, soportar la carga de la recuperación que, con el tiempo, como un viento ligero, traerá consigo la recompensa de la tranquilidad propia y de aquellos que, desde la esperanza, aguardan la recuperación del ser querido.

En este llamado a Lucilio, Séneca resalta un principio fundamental del estoicismo: el sufrimiento no debe ser evitado, sino confrontado. La comparación con los atletas es

---

<sup>12</sup> *Cartas a Lucilio*, Carta 78, trad. V. López, 230

reveladora, así como el entrenamiento exige dolor y resistencia para preparar el cuerpo, también la vida exige firmeza de espíritu frente a la adversidad. Para Séneca, huir de lo que nos amenaza solo multiplica el peso de la angustia; por el contrario, enfrentarlo con constancia abre el camino hacia la victoria interior.

Lo decisivo es que el premio de esta lucha no es la gloria pasajera, los honores o los reconocimientos externos, sino un bien más elevado: la virtud, la firmeza del alma y la paz duradera. En este sentido, el filósofo redefine la noción de victoria, vencer no significa imponerse sobre otros, sino triunfar sobre la fortuna, es decir, sobre aquello que no depende de nosotros y que amenaza constantemente nuestra estabilidad. Enfrentar la adversidad, entonces, no es un acto de heroísmo superficial, sino el camino hacia la verdadera libertad ética y espiritual.

Y es que en esa lucha del confrontamiento con los vicios, aquello que el adicto consideraba mal en el pasado deja de ser enemigo. Séneca contrapone la existencia fragmentada con la vida del sabio, quien, gracias a la filosofía, se adueña de su pasado y lo convierte en parte de sí mismo, el sabio no vive apresurado ni distraído, no corre tras ocupaciones vanas ni teme el porvenir, porque su alma está en paz con lo que fue y con lo que es. En este sentido, la memoria no es sólo un ejercicio intelectual, sino una forma de apropiarse del tiempo, de hacer que la vida no sea fugaz, sino plena, y que los recuerdos del pasado oscuro del consumo sean solo un vano acto de lo que no se ha de repetir.

Esta reflexión adquiere una relevancia particular cuando se piensa en procesos de transformación personal -como la recuperación de una adicción que tanto se expresa en esta reflexión- donde el pasado, con frecuencia doloroso o vergonzante, es reprimido o negado. Sin embargo, según Séneca, sólo quien es capaz de mirar hacia atrás sin horror ni evasión

puede vivir con libertad. El tiempo reconciliado es tiempo ganado. El olvido, en cambio, no cura, es una forma de mutilación.

Por eso, rescatar el pasado, examinarlo, comprenderlo y hasta honrarlo -incluso en sus errores -es un acto de afirmación vital. La vida no se hace larga por la cantidad de años, sino por la densidad de conciencia. Y como nos recuerda Séneca, citando a Epicuro en la Carta 8:

“Conviene que seas un esclavo de la filosofía, para que te alcance la verdadera libertad”<sup>13</sup>.

Esa libertad, la que no depende del olvido ni del exceso, pues la filosofía estoica invita justamente a no ser amantes del exceso de las cosas ni de los seres, es la que se conquista, paso a paso, cuando elegimos vivir y no hay nada mejor que ser verdaderamente esclavos de la filosofía, como esa herramienta que invita a la meditación y contemplación.

En este punto, la antigua práctica del *epimeleia heautou*, el “cuidado de sí mismo”, adquiere un lugar central, este concepto, presente desde los diálogos socráticos, fue considerado por Platón como una exigencia filosófica radical. En el *Alcibiades I*, Sócrates pregunta a su interlocutor: “¿Crees que será un mal para ti tener cuidado de ti mismo?”<sup>14</sup>, a lo que Alcibiades responde: “Por el contrario, estoy persuadido de que sería un gran bien.”<sup>15</sup>

Cuidarse a sí mismo, para los antiguos, no era un gesto egoísta, sino una tarea moral, un trabajo espiritual que implicaba vigilancia, examen y transformación.

Esta misma línea se encuentra en Séneca, quien no deja de insistir en la importancia de observarse con rigor. En la Carta 16 exhorta a Lucilio: “Hay más esfuerzo en mantener una resolución plausible que en proponérsela. Se debe perseverar y aumentar tu fortaleza con un trabajo asiduo, hasta que tu espíritu esté en buenas condiciones porque tu voluntad es

---

<sup>13</sup> Ibid. Pág 33

<sup>14</sup> Platón, *Alcibiades I*, trad. P. de Azcárate, s.f., 159, <https://www.filosofia.org/cla/pla/img/azf01111.pdf>

<sup>15</sup> Ibid.159

buena”<sup>16</sup>. Cuidarse es, entonces, mirar hacia adentro sin complacencia, pero también sin desprecio, con la convicción de hacer de los actos una evidencia clara del deseo de renovar cada día la existencia.

El filósofo Michel Foucault retomó este concepto en sus últimos cursos en el Collège de France y mostró cómo el *epimeleia heautou* fue, durante siglos, una verdadera “tecnología del alma”. En su obra *La hermenéutica del sujeto* (1982), invita a su auditorio a volver la atención hacia el cuidado de uno mismo:

“Pasemos ahora a examinar la cuestión del uno mismo (*heautou*). Ocuparse de uno mismo significa ocuparse de su alma: yo soy mi alma. Cuando se dice que Sócrates habla por boca de Alcibíades, ¿qué se quiere decir con eso? Se quiere decir que Sócrates se sirve del lenguaje. Este sencillo ejemplo es al mismo tiempo muy significativo dado que la cuestión que se plantea es del sujeto.”<sup>17</sup>

Aquí se abre una nueva perspectiva del sujeto, aquel que intenta resolver la amargura del alma, es decir, su adicción, que lentamente le cobra factura como el tiempo al ocioso sin ánimo. Foucault profundiza en esto cuando afirma: “La práctica de uno mismo se impone sobre un fondo de error, sobre un fondo de malos hábitos, sobre un fondo de deformaciones y de dependencias establecidas y solidificadas, de las que es preciso desembarazarse.”<sup>18</sup>

Recuperarse, entonces, no es solo dejar de consumir, es volver a habitarse, día tras día, como quien regresa a una casa que ha estado cerrada por mucho tiempo y empieza, con paciencia, a abrir las ventanas; es cultivar el alma como se cultiva un jardín, con esmero, con silencios y con constancia. Y ese cuidado de sí no se opone al cuidado del otro; al contrario, lo vuelve posible. Sólo quien se ha enfrentado con honestidad a su propio caos puede ofrecer presencia

---

<sup>16</sup> *Cartas a Lucilio*, Carta 16, trad. V. López, 56

<sup>17</sup> Michel Foucault, *Hermenéutica del sujeto*, trad. F. Álvarez-Uría (Madrid: Ediciones La Piqueta, 1994), 46.

<sup>18</sup> *Ibid.* 54

real al dolor ajeno. Y es quizás ahí donde la filosofía deja de ser una abstracción y se vuelve camino, no teoría, sino medicina del alma.

Hay caminos que no se recorren con los pies, sino con la conciencia. Recuperarse es, a fin de cuentas, recordar que uno es más que su herida, es volver a mirarse sin temor, como quien limpia con paciencia un espejo antiguo para reconocer, por fin, el rostro olvidado del alma. En este renacer lento, las palabras de Séneca no son eco del pasado, sino carne viva en la que se inscribe una nueva manera de estar en el mundo, más sobria, más libre, más verdadera.

El cuidado de sí -como lo entendieron los antiguos y como Foucault lo recobra- no es una indulgencia narcisista, sino una práctica rigurosa de atención, es un arte de vivir que devuelve al sujeto su dignidad al enseñarle a habitar el tiempo, no a fugarse de él, cuidarse es resistir el olvido de uno mismo, es, como el Alcibíades de Platón aprende de Sócrates, atreverse a mirar el alma en su desnudez, sin máscaras ni artificios.

En la luz que deja la sombra, en la sobriedad que sigue al exceso, en el silencio que emerge cuando el ruido cesa, comienza la verdadera libertad, y en ella, quizás por primera vez, la vida se vuelve propia.

Pero, ¿cómo se cultiva esa vida? ¿Qué prácticas, qué gestos, qué disciplinas del alma permiten sostener esa libertad recuperada sin que se desvanezca?

Es aquí donde el cuidado de sí se revela no solo como una idea, sino como una tecnología concreta de transformación. Lo que sigue es una exploración de sus formas, de sus raíces y de su potencia actual, un recorrido por los ejercicios, las vigilias, las palabras que, como herramientas discretas, modelan día tras día una vida más digna de sí misma. La recuperación, entendida como ejercicio espiritual, introduce en esta reflexión a Pierre Hadot, cuya perspectiva metodológica, al ser conjugada con la de Séneca, ilumina con mayor claridad el encuentro del alma con su serenidad.

## 2. Hadot y Séneca: un camino espiritual de recuperación

En la primera parte de este trabajo se mostró cómo el pensamiento de Séneca ofrece claves decisivas para comprender la experiencia de la adicción y la posibilidad de su transformación. Ahora bien, es posible ampliar este horizonte al situar a Séneca en diálogo con la lectura propuesta por Pierre Hadot. En *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Hadot subraya que la filosofía antigua no se reducía a un sistema de doctrinas abstractas, sino que constituía, ante todo, una forma de vida sostenida en prácticas espirituales. Aunque Séneca no ocupa un lugar central en esa obra, su pensamiento encarna con particular fuerza aquello que Hadot describe, la meditación diaria, el examen de conciencia, la vigilancia sobre las pasiones y la contemplación de la muerte pueden ser entendidas como auténticos ejercicios espirituales.

De este modo, el encuentro entre Hadot y Séneca permite iluminar un aspecto esencial, la filosofía no es únicamente un discurso, sino una práctica concreta que busca modelar el alma. En este sentido, la recuperación de una adicción puede pensarse como un camino espiritual en el mismo sentido en que Hadot entiende la espiritualidad filosófica, un conjunto de disciplinas del pensamiento y de la vida que transforman radicalmente al sujeto. Leída desde esta clave, la propuesta senequiana adquiere una dimensión renovada, pues no se limita a ofrecer consejos morales, sino que se inscribe en un horizonte más amplio de formación del sí.

Así pues, el ejercicio filosófico -o en palabras de Séneca, ser esclavo de la filosofía- se manifiesta en una dimensión profunda que Hadot resume de manera precisa: “Filosofar no supone construir un sistema, sino dedicarse, una vez se ha decidido, a mirar con sencillez

dentro y alrededor de uno mismo.”<sup>19</sup> Esta mirada constituye, para quien se encuentra en recuperación, un acto fundamental, construir sobre sí mismo una voluntad que no se doblegue nuevamente ante los vicios que desviaron su proceder, y orientarse hacia la edificación vital de la virtud. Ese camino se acompaña del consuelo que brindan la sencillez y la humildad, así como de la presencia del otro. Pues, siguiendo a Hadot, no se filosofa en soledad absoluta, como quien permanece aislado en una caverna, sino en relación con los otros, con el universo y con el presente que se habita. El sujeto, en su desarrollo, no puede separarse del cosmos ni despojarse del valor de la naturaleza, porque es uno con el todo; y esta unidad se hace evidente en las referencias que Hadot rescata de Sócrates y Plotino.

Siguiendo la propuesta hadotiana, puede recordarse la célebre afirmación de Cicerón: “La filosofía aparece en primer lugar, pues, como terapia de las pasiones.”<sup>20</sup> Esta idea constituye una invitación directa a quien busca consuelo para su alma y desea preservar el rumbo de su bienestar, hacer del ejercicio filosófico no solo una práctica intelectual, sino una verdadera vía de transformación, un aluvión terapéutico que permite encarnar el cambio anhelado.

Así, la persona que asume el reto de no vivir más en la hambruna de la ambición hace uso de las cualidades del estoico. Y el estoico no es una simple persona que se atribuye tal cualidad, sino alguien que no se resigna, que no da su brazo a torcer ante los inevitables dolores que trae consigo el cambio de vida, de una vida sin sosiego a una vida tranquila. Así lo expresa Paul Veyne en su obra *Séneca y el estoicismo*:

“Como puede verse, un estoico no es, en absoluto, cualquier individuo ‘estoico’: es un rey; no se encierra en una actitud gimoteante, en un chantaje a la resignación, dispuesto a soportar los

---

<sup>19</sup> Pierre Hadot, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, trad. Juan Manuel Navarro Cordón (Madrid: Siruela, 2006), 17

<sup>20</sup> Cicerón, citado en Pierre Hadot, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, trad. Juan Manuel Navarro Cordón (Madrid: Siruela, 2006), 26

golpes en un silencio de víctima; pasa por alto los golpes de la suerte, que no pueden alcanzar su soberanía de rey en el exilio. No silencio resignado, sino grandeza de alma.”<sup>21</sup>

No está permitido vivir en la queja constante de lo que pudo ser y no fue; el individuo que quiere acercarse a la virtud, a la tranquilidad del alma, no tiene derecho a ceder. Quien ha pisado el suelo de la rehabilitación soporta con tesón los síndromes de ansiedad, aquellos momentos que, sin desearlo, lo empujan oscuramente a abandonar la empresa a mitad de camino, a doblarse ante el espejismo de la sustancia, a no franquear las murallas que no le permiten serenar el ánimo y lo conducen a decisiones erróneas y dolorosas.

Porque todo debe expresarse sin miedo al juicio de los demás, la transición entre la adicción activa y el momento de reconstruir la vida no es, en absoluto, fácil, no puede hacerse en una resignación silenciosa. Como un león rugiente que lleva en su espíritu la manada, pasa por alto los golpes de la fortuna, crea soberanía sobre su vida y la comparte con los otros, convirtiéndose en fuente de fortaleza y ejemplo vital.

Por eso, la reflexión de Veyne sobre el pensamiento de Séneca incita al espíritu derrumbado a reconstruirse como el rey soberano de su destino presente, y permite hacer una asociación directa con Hadot y sus ejercicios espirituales partiendo de conceptos como “atención” (prosoche), el dominio de uno mismo (enkrateia) y la indiferencia ante las cosas indiferentes”<sup>22</sup> y por supuesto, sin dejar de lado la ataraxia; podría citarse más conceptos que nutran el ejercicio espiritual, pero no es menester de esta acción reflexiva hacer una exégesis del tratado de Hadot y su vínculo con el pensamiento senequiano, sino, una invitación clara a

---

<sup>21</sup> Paul Veyne, *Séneca y el estoicismo*, trad. Mónica Utrilla. (México, Fondo de cultura económico, 1996), 68

<sup>22</sup> *Pierre Hadot, Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, trad. Juan Manuel Navarro Cordón (Madrid: Siruela, 2006), 27

ejercitar el alma cuando se encuentre adormecida por las angustias que trae consigo la existencia, y mucho más aquella existencia de la recuperación de un adicto.

Hadot nos da la definición de *prosoche*: “La atención (*prosoche*) supone la actitud espiritual fundamental del estoico. Consiste en una continua vigilancia y presencia de ánimo, en una consciencia de uno mismo siempre alerta en una constante tensión espiritual”<sup>23</sup>, La *prosoche*, concebida por Hadot como vigilancia constante y presencia de ánimo, se revela especialmente significativa en el proceso de recuperación de una adicción. No se trata únicamente de un ejercicio filosófico, sino de un hábito vital que permite sostener la conciencia frente a fenómenos como el síndrome de ansiedad, el *craving*, las fugas geográficas o los deseos de abandono, que suelen irrumpir en el camino de quien busca rehacer su vida. Así como el estoico se ejercita en mantener despierta el alma ante las pasiones y los infortunios, la persona en recuperación requiere esa misma actitud de alerta continua para no sucumbir a la dispersión o al olvido de sí. La *prosoche* se convierte, entonces, en un ejercicio de resistencia y de cuidado, una práctica espiritual que reconquista el presente y devuelve a cada instante su carácter de posibilidad transformadora.

En esta misma dirección, Hadot recuerda la actitud estoica de compromiso y de vigilia: “No debes apartarte de tus principios cuando duermes, ni al despertar, ni cuando comes, bebes o conversas con otros hombres”<sup>24</sup>, ilumina la necesidad de una vigilancia ininterrumpida. Para quien atraviesa un proceso de recuperación, estas palabras recuerdan que la atención y el cuidado de sí no pueden reducirse a momentos de esfuerzo puntual, sino que han de extenderse a cada gesto cotidiano. La fidelidad a los principios elegidos es lo que permite resistir la irrupción de síntomas como la ansiedad, el *craving*, las fugas geográficas o los

---

<sup>23</sup> Ibid 27,28

<sup>24</sup> Ibid 27,28

deseos de abandono. Así, la práctica filosófica se traduce en una forma de perseverancia existencial, permanecer firme en el propio camino incluso en medio de lo ordinario, convirtiendo cada instante en ocasión de fortalecimiento y continuidad en la transformación.

Un hombre en recuperación despierta con el cuerpo agitado, la ansiedad lo asalta en forma de sudor frío y pensamientos insistentes. En ese momento, la *prosoche* se convierte en un ejercicio vital, detenerse, respirar, reconocer que esos impulsos no definen quién es, sino que son solo movimientos del alma que puede observar. Más tarde, al caminar por la calle, el *craving* aparece con fuerza al pasar frente a un lugar que antes frecuentaba, allí la vigilancia interior le recuerda que no debe apartarse de sus principios, incluso en los gestos más rutinarios, y transforma ese instante en una ocasión para reafirmar su decisión de vivir.

En la tarde, cuando el cansancio lo invita a la fuga -cambiar de ciudad, huir de sí mismo-, la *prosoche* le exige permanecer presente, habitar el aquí y el ahora sin dejarse arrastrar por la ilusión de escapar. Finalmente, al llegar la noche, surgen deseos de abandono, la tentación de rendirse. Pero la atención estoica, entendida como cuidado de sí, lo ayuda a sostener la constancia, recordar que cada día vencido es un paso hacia la libertad.

La *prosoche* no se manifiesta como una victoria definitiva, sino como una práctica continua que transforma cada situación límite en un ejercicio espiritual, allí donde el adicto en recuperación podría caer en la dispersión o el olvido de sí, la vigilancia estoica abre un espacio de resistencia y de vida reconciliada.

Séneca ya hacía una ponderación de una actitud despierta, asociándola a la prudencia y a la felicidad en la carta 85:

"el que es prudente, también es moderado; el que es moderado, también es constante; el que es constante, es también imperturbable; el que es imperturbable no tiene tristeza; el que no

tiene tristeza, es feliz; luego el que es prudente, es feliz y la prudencia es suficiente para una vida feliz"<sup>25</sup>

Esta expresión de Séneca representa uno de los momentos más luminosos de su pensamiento, pues allí expone que la felicidad no depende de factores externos, sino del cultivo de la virtud. La cadena que establece -prudencia, moderación, constancia, imperturbabilidad, ausencia de tristeza y finalmente felicidad- muestra un itinerario interior en el que cada virtud sostiene a la siguiente. Este razonamiento revela que la vida buena no es un ideal inalcanzable, sino el fruto de un ejercicio paciente de autogobierno. En el marco de un proceso de recuperación, la enseñanza resulta esclarecedora, el sujeto no necesita esperar a que todas las circunstancias externas sean favorables para experimentar serenidad; basta con ejercitar la prudencia en el presente, pues de ella brota la constancia y, con ella, una alegría que resiste las embestidas del dolor y del deseo. La *Carta 85* nos recuerda, así, que la verdadera fortaleza no radica en controlar el mundo, sino en habitarse a sí mismo con integridad y firmeza, reconociendo en la prudencia la llave de una vida feliz, pero ser garantes de la prudencia constante, no dormir en los laureles y estar en la atalaya de la vigilancia.

Hadot escribe:

“Filosofar consiste, por lo tanto, en ejercitarse en ‘vivir’, es decir, en vivir consciente y libremente: conscientemente, pues son superados los límites de la individualidad para reconocerse parte de un cosmos animado por la razón; libremente, al renunciar a desear

---

<sup>25</sup> Cartas a Lucilio, Carta 16, trad. V. López, 260

aquello que no depende de nosotros y que se nos escapa, no ocupándonos más de lo que depende de nosotros, una rectitud de acción conforme a la razón”<sup>26</sup>.

Esta formulación sitúa la filosofía no como teoría distante, sino como práctica, un trabajo cotidiano sobre la atención, el juicio y el deseo.

Desde aquí emergen dos preguntas que interpelan: ¿me ejercito de verdad para vivir bien? ¿y qué significa exactamente vivir bien? Epicteto, Séneca y Marco Aurelio ofrecieron una respuesta nítida: cultivar la conciencia de pertenecer a un orden racional y orientar la libertad hacia lo que está bajo nuestro dominio. Pero la claridad de la respuesta no vuelve sencilla la tarea. Desprenderse de aquello que nos ata -aunque sepamos que no es esencial- duele; la renuncia hiera porque desaloja hábitos, placeres y ficciones que parecían sostenernos.

La imagen del adicto permite medir el alcance de ese trabajo. En medio de la oscuridad, decidir renunciar a la sustancia, apartarse de los ruidos de un mundo sombrío y dejar de ser un “amante complaciente” de una soledad tóxica, no es un gesto espontáneo, es un acto de conciencia. En ese acto la libertad deja de ser un ideal abstracto y aparece como una práctica posible. La renuncia, sostenida por disciplina y vigilancia de sí, abre un espacio de alivio real, no promesa vacía, sino consecuencia de un entrenamiento.

Hadot ayuda a comprender que este entrenamiento es un conjunto de ejercicios espirituales, atención a lo que pensamos (*prosoche*), examen del día, premeditación de las dificultades, rectificación del juicio. No se trata de escapar del mundo, sino de no dejarse esclavizar por él,

---

<sup>26</sup> Pierre Hadot, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, trad. Juan Manuel Navarro Cordón (Madrid: Siruela, 2006), 30,21

ordenar el deseo según la razón, limitar la preocupación a lo que depende de nosotros y convertir la vida cotidiana en un taller de libertad.

En Séneca, el fruto de ese trabajo es la *tranquillitas animi*, una calma activa que no suprime la sensibilidad, sino el desgobierno de las pasiones, (conviene precisar que, aunque a veces se mencione *ataraxia*, el vocabulario más propio en Séneca es *tranquillitas* y, en clave estoica, la *apatheia* como dominio de los afectos desordenados) Llegar ahí exige exactamente lo que plantea la cita de Hadot, vivir conscientemente, reconociendo nuestro lugar en el cosmos, y vivir libremente, renunciando a lo que no depende de nosotros, de modo que la acción se rija por la rectitud de la razón.

Así, filosofar es aprender a habitar la libertad, renunciar, aceptar, disciplinarse y reconciliarse consigo mismo, en esa reconciliación, la libertad ya no es un relámpago fugaz, sino la conquista lenta de quien se ejercita, día a día, en el arte de vivir.

En síntesis, este trabajo ha buscado mostrar que la recuperación de una adicción puede ser comprendida como un ejercicio espiritual en el sentido filosófico antiguo, un camino de transformación que, en diálogo con Séneca y la lectura contemporánea de Hadot, se expresa en prácticas de cuidado de sí, de vigilancia del alma y de reconciliación con el tiempo vivido. La tesis que se sostiene es que el pensamiento senequiano, lejos de ser un mero legado histórico, constituye una herramienta actual y potente para comprender la herida de la adicción y acompañar el proceso de reconstrucción subjetiva, en el que la filosofía se convierte en medicina del alma y en guía práctica hacia una vida más libre y más consciente.

## Conclusiones

1. La filosofía estoica como terapia existencial: el pensamiento de Séneca permite comprender la adicción no solo como un fenómeno clínico, sino como una fractura de la voluntad y del tiempo vital, ofreciendo una perspectiva ética y espiritual que complementa los enfoques médicos y psicológicos.
2. El cuidado de sí como práctica transformadora: tanto en Séneca como en la interpretación foucaultiana y hadotiana, el cuidado de sí se revela como una disciplina cotidiana que exige vigilancia, examen interior y constancia. En el contexto de la recuperación, estas prácticas permiten sostener la libertad frente a los impulsos y reconstruir la unidad del sujeto.
3. La temporalidad reconciliada como clave de la recuperación: la filosofía de Séneca enseña a habitar el presente, a reconciliarse con el pasado y a liberarse de la tiranía del futuro incierto. Este enfoque temporal resulta esencial para quienes atraviesan procesos de rehabilitación, pues devuelve densidad y sentido a la vida cotidiana.
4. La vigencia del ejercicio filosófico como espiritualidad práctica: el diálogo entre Séneca y Hadot muestra que la filosofía no se limita a ser una teoría, sino que constituye un ejercicio espiritual y terapéutico. Aplicada al ámbito de la adicción, se convierte en un camino de autogobierno y serenidad, donde la libertad no es un ideal abstracto, sino una conquista diaria.

## Referencia Bibliografía

Hadot, Pierre. 2006. Ejercicios espirituales y filosofía antigua. Traducido por Juan Manuel Navarro Cordón. Madrid: Siruela.

Foucault, M. (1994). Hermenéutica del sujeto (F. Álvarez-Uría, Trad.). Madrid: Ediciones La Piqueta. (Colección Genealogía del poder)

Séneca, L. A. (2006). Cartas a Lucilio (V. López, Trad.). Editorial Juventud

Séneca. *Tratados filosóficos, tragedias, epístolas morales*. “De la brevedad de la vida.” Traducido por J. Azagra. Madrid: s. e., 1964.

Séneca. *De la cólera*. Traducido por Otón Sobrino. En *Clásicos de Grecia y Roma*. Madrid: Alianza Editorial, 2000.

Platón. (s.f.). Alcibíades I (P. de Azcárate, Trad.). Recuperado de <https://www.filosofia.org/cla/pla/img/azf01111.pdf>

Veyne, Paul. *Séneca y el estoicismo*. México: Fondo de Cultura Económica, 1996.