

**SOBRE LA
VIDA FELIZ**

A

Séneca, Lucio Anneo

Sobre la vida feliz / Lucio Anneo Séneca; Comentarios de Nico Grupe. - la ed - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2025.

176 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1599-2

1. Desarrollo Personal. 2. Reflexiones. I. Nico Grupe, com. II. Título.
CDD 158.1

Sobre la vida feliz de Lucio Anneo Séneca con comentarios de Nico Grupe, adaptado por Elena Luchetti

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Traducción libre de derechos obtenida de la versión en español en la biblioteca digital

Wikisource (<https://es.wikisource.org>)

Edición: Elena Luchetti

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Armado sobre maqueta de Ingrid Müller: Claudia Solari

Imagen de Séneca: Wikimedia Commons:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bust_of_Lucius_Annaeus_Seneca-Busts_of_philosophers_in_Sanssouci.jpg

1ª edición: marzo de 2025

ISBN: 978-950-02-1599-2

Impreso en Arcángel Maggio - División Libros,
Lafayette 1695, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,
en marzo de 2025.

Tirada: 5000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

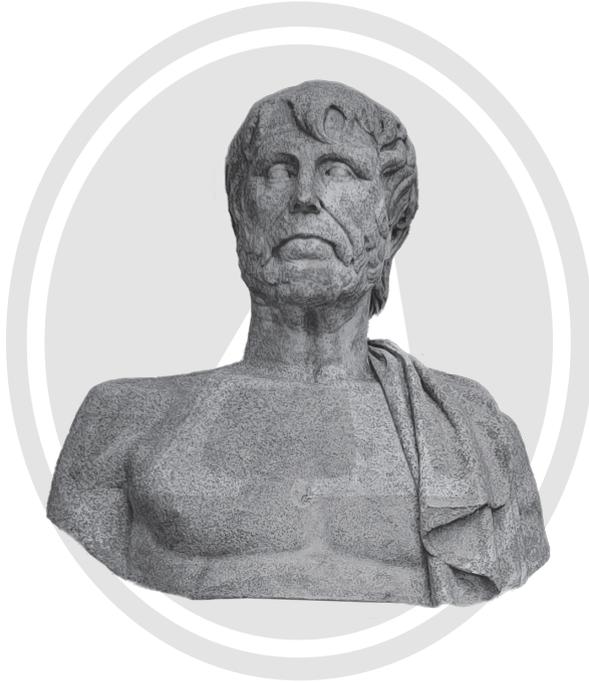
Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

S É N E C A

SOBRE LA
VIDA FELIZ



COMENTADO POR

Nico Grupe

 *Editorial El Ateneo*



Í N D I C E

Introducción	9
Cómo leer este libro	12
Capítulo I. La opinión común y el acierto	15
Pasa a la acción	18
Capítulo II. Razón y opinión	19
Pasa a la acción	22
Capítulo III. La felicidad verdadera	25
Pasa a la acción	27
Capítulo IV. Definiciones del <i>hombre feliz</i> y el <i>máximo bien</i>	29
Pasa a la acción	32
Capítulo V. La salida hacia la libertad	33
Pasa a la acción	37
Capítulo VI. Placer y felicidad	39
Pasa a la acción	42

Capítulo VII. Placer versus virtud	43
Pasa a la acción	46
Capítulo VIII. Vivir según la naturaleza	49
Capítulo IX. El placer no es el objetivo	53
Pasa a la acción	56
Capítulo X. Contraste entre la vida virtuosa y el vicio	57
Pasa a la acción	61
Capítulo XI. Impotencia de la sabiduría epicúrea	65
Pasa a la acción	69
Capítulo XII. El peligro del epicureísmo	71
Pasa a la acción	74
Capítulo XIII. El verdadero sentido de las ideas de Epicuro	77
Pasa a la acción	81
Capítulo XIV. ¿Qué haría una persona virtuosa?	83
Pasa a la acción	85
Capítulo XV. Obedecer a Dios es libertad	87
Pasa a la acción	91
Capítulo XVI. La verdadera felicidad reside en la virtud	93
Pasa a la acción	96

Capítulo XVII. Los principios y la conducta	97
Pasa a la acción	101
Capítulo XVIII. El odio no respeta a nadie	103
Capítulo XIX. La envidia y la difamación	107
Pasa a la acción	111
Capítulo XX. Da siempre lo máximo que puedas	113
Pasa a la acción	116
Capítulo XXI. Las preferencias del sabio	119
Pasa a la acción	123
Capítulo XXII. El papel de las cosas preferibles en la vida del sabio	125
Pasa a la acción	128
Capítulo XXIII. El uso adecuado de las riquezas	131
Pasa a la acción	135
Capítulo XXIV. El arte de dar	137
Pasa a la acción	140
Capítulo XXV. El equilibrio frente a la riqueza y la adversidad	143
Pasa a la acción	147
Capítulo XXVI. El necio y el sabio	149
Pasa a la acción	154

Capítul XXVII. El ejemplo de los filósofos 155

Pasa a la acción 158

Capítulo XXVIII. La claridad de la previsión 161

Pasa a la acción 163

Pasa a la acción: *bonus track* 165

Marcas mencionadas 167

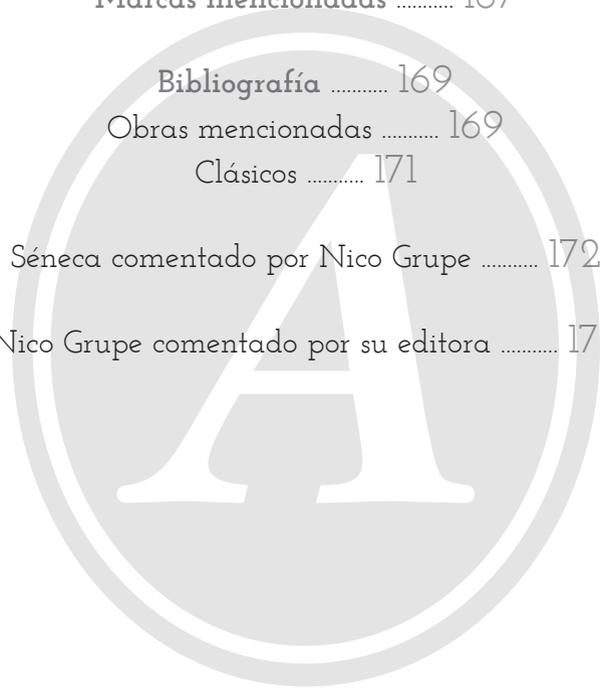
Bibliografía 169

Obras mencionadas 169

Clásicos 171

Séneca comentado por Nico Grupe 172

Nico Grupe comentado por su editora 174





INTRODUCCIÓN

¡Hola! Espero que este libro te encuentre muy bien. Mi nombre es Nico Grupe. Soy creador de contenidos en redes sociales, donde habitualmente comparto información sobre libros de no ficción y desarrollo personal.

Probablemente te estés preguntando: “¿Y qué tiene que ver este tal Nico con *Sobre la vida feliz* de Séneca?”. Y la respuesta es que, como a vos, a mí también me llamó la atención ese título y lo compré. Me llamaba la atención poder “conversar” con un filósofo estoico; de hecho, uno de los más conocidos, que vivió 2000 años antes que yo. Si las simples frases de él que me aparecían en Internet me volaban la cabeza, un libro escrito por él sería una locura, supuse, y así fue.

El año pasado, con la Editorial El Ateneo, publicamos el libro *Meditaciones* de Marco Aurelio comentado por mí y resultó un increíble desafío, porque Marco Aurelio fue emperador de Roma y no se dedicaba a pensar y a filosofar, sino a guiar un imperio. Con Séneca, pensé que sería diferente, que sería más sencillo para mí, ya que era una persona que se dedicaba a esto: mi pensamiento estaba muy lejos de la realidad.

Cuando leí el libro por primera vez, hice lo que hago con cualquier libro que compro: lápiz en mano, subrayados y notas al margen. Creí,

entonces, que tenía todo para cuando, tras el éxito de *Meditaciones*, la editorial me pidiera comentar un nuevo libro: pero no fue así.

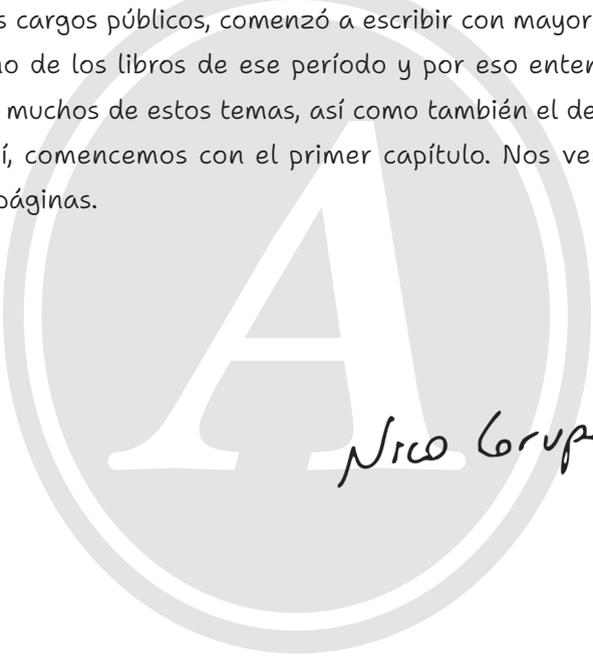
Sentado, trabajando en este nuevo proyecto, me di cuenta de que para entender lo que Séneca compartía, necesitaba conocer a fondo su contexto, su forma de pensar, sus ídolos e, incluso, su propia historia. No solo leí este libro, también otros de Séneca: *Sobre la ira*, *Epístolas a Lucilio*, *Sobre la brevedad de la vida*, y libros de otros autores que me ayudaran a comprender a Séneca como *Estoicismo cotidiano* y *Vida de los estoicos* (ambos de R. Holiday) y *El arte de vivir como un estoico* (de D. Fideler). Finalmente, me pareció tener claro quién era Séneca y que iba poder llevar a cabo mejor este trabajo. Sin embargo, al leer sus otros libros, llegué, incluso, a dudar de si había elegido el correcto para comentar, ya que libros como *Epístolas a Lucilio* son más conocidos y referenciados. Y no fue hasta que estaba en medio del libro que me di cuenta: mi decisión había sido la correcta. La esencia misma de las personas es ser feliz: qué mejor, entonces, que aprender de este gran filósofo cuál era su clave o perspectiva. Fue un trabajo hermoso, que disfruté a cada paso.

Sin dudas, Séneca era, quizás, para algunos, un adelantado a su época: encontrarás reflexiones que se adaptan perfectamente a nuestro tiempo. O quizás, como lo vería Séneca, simplemente la vida es breve y se repite. Las civilizaciones cambiaron, las personas somos iguales. Me tomé el atrevimiento, además de dejar mis comentarios en este libro para poder generarte más contexto y comprender en profundidad lo que Lucio nos cuenta, de dejarte breves actividades para que pases a la acción sobre lo que explica Séneca en cada capítulo, para que este no sea solo un libro que leas y lo vuelvas a dejar en tu biblioteca, sino que puedas llevar estos aprendizajes y esta filosofía a la práctica.

Por último, para quien no sepa nada de la vida de Séneca, solo quiero señalar algunas cuestiones principales, como que nació en Córdoba

(España), en el año 4 a. C.; de pequeño quiso sobresalir y la política le atraía. Logró destacarse en Roma donde llegó a importantes cargos. También se enfrentó a acusaciones de parte del emperador Calígula, por lo que fue expulsado de Roma durante ocho años. Volvió para ser tutor de Nerón, futuro emperador de Roma, a quien nunca pudo domar. En ese período acumuló enormes cantidades de dinero y tierras. Tuvo una vida bastante excéntrica, lo que le trajo críticas: decía ser un filósofo estoico y vivía como un noble. En sus últimos años, luego de dejar los cargos públicos, comenzó a escribir con mayor frecuencia: este fue uno de los libros de ese período y por eso entenderemos y trataremos muchos de estos temas, así como también el de su muerte.

Ahora sí, comencemos con el primer capítulo. Nos vemos en las siguientes páginas.



Nico Grupe

CÓMO LEER ESTE LIBRO

Este es
el estilo
tipográfico
de los textos
de Séneca.

En los laterales
encontrarás aportes
de Nico y datos
aclaratorios del texto
principal.

Si haces lo que todos hacen, serás uno más. Si haces lo que otros no están dispuestos a hacer, llegarás donde otros no.

El padre José Kentenich, filósofo alemán y fundador del Movimiento Apostólico de Schoenstatt, define que lo más característico del hombre masa es su incapacidad de decisión.

Están señalados con flechas y asteriscos.

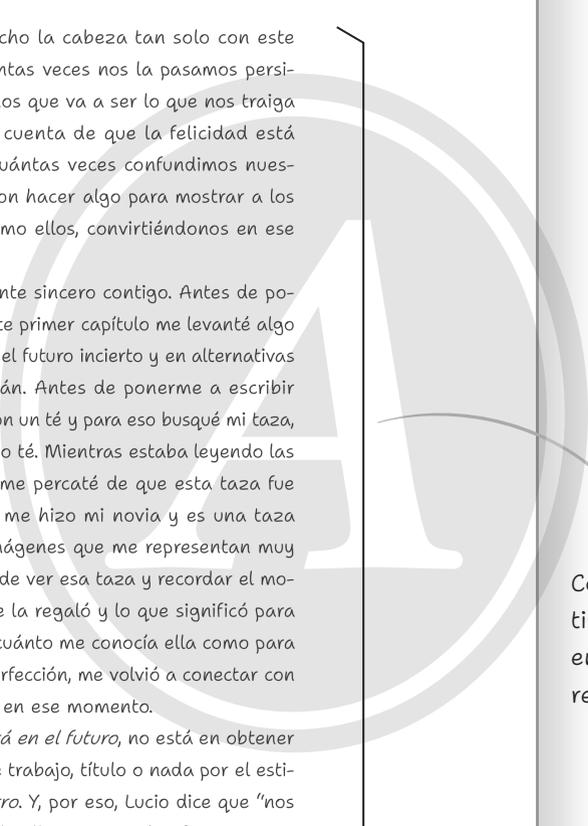
* Gobernantes romanos de la época de la República con dos funciones: comandante de un ejército y juez o gobernador provincial.

aquí no es lo mismo que en los demás viajes: en estos hay algún sendero, y, si dudamos, las personas a quienes preguntamos no nos dejan extraviarnos; pero aquí el camino más frecuentado y más famoso es el más engañoso. Nada importa, pues, más que no seguir, como ovejas, el rebaño de los que van adelante, yendo así, no a donde conviene ir, sino a donde van los otros. Y nada es peor que aceptar el rumor, persuadidos de que lo mejor es lo admitido por muchos, tener por buenos los ejemplos numerosos y no vivir racionalmente, sino por imitación. De ahí esa aglomeración tan grande de personas que caen unas sobre otras. Lo que ocurre en una catástrofe, cuando la gente misma se aplasta, nadie cae sin arrastrar a otro: los primeros son la perdición de los que siguen, puedes verlo suceder en toda vida; nadie se equivoca solo por su cuenta: es causa y autor del error ajeno. Resulta un daño, pues, apegarse a los que van delante; y como todos prefieren creer que juzgar, nunca se juzga acerca de la vida: siempre se cree, y el error que pasa de mano en mano nos perturba y pierde. Perecemos por el ejemplo de los demás; nos salvaremos, si nos separamos de la masa, aunque algo nos parezca razonable en defensa de ese mal. Y sucede lo mismo que en los comicios: los mismos que nombraron a los pretores, cuando cambian de opinión, se admiran de que hayan sido elegidos; aprobamos y condenamos las mismas cosas; este es el resultado de todo juicio al que se llega por la idea de la mayoría.

Séneca nos abre mucho la cabeza tan solo con este primer capítulo. ¿Cuántas veces nos la pasamos persiguiendo lo que creemos que va a ser lo que nos traiga felicidad sin darnos cuenta de que la felicidad está al lado nuestro? ¿Y cuántas veces confundimos nuestra propia felicidad con hacer algo para mostrar a los demás que somos como ellos, convirtiéndonos en ese *hombre masa*?

Voy a ser totalmente sincero contigo. Antes de ponerme a comentar este primer capítulo me levanté algo ansioso, pensando en el futuro incierto y en alternativas que no sé si sucederán. Antes de ponerme a escribir decidí acompañarlo con un té y para eso busqué mi taza, la taza en la que tomo té. Mientras estaba leyendo las palabras de Séneca, me percaté de que esta taza fue el primer regalo que me hizo mi novia y es una taza personalizada con imágenes que me representan muy bien. El simple hecho de ver esa taza y recordar el momento en que ella me la regaló y lo que significó para mí darme cuenta de cuánto me conocía ella como para personalizarla a la perfección, me volvió a conectar con la felicidad que sentí en ese momento.

La felicidad no está en el futuro, no está en obtener un objetivo, puesto de trabajo, título o nada por el estilo. Está al lado nuestro. Y, por eso, Lucio dice que "nos alejamos tanto más de ella cuanto más afanosamente la busquemos".



Con este estilo tipográfico encontrarás las reflexiones de Nico.

C A P Í T U L O

I

La opinión común y el acierto

Hermano Galión^{*}, todos quieren vivir felices, pero para descubrir lo que hace feliz la vida, van a tientas^{**}: no es fácil conseguir la felicidad en la vida, ya que nos alejamos tanto más de ella cuanto más afanosamente la busquemos; si equivocamos el camino, si este lleva en sentido contrario, la misma velocidad aumenta la distancia. Tenemos que determinar, pues, primero lo que deseamos; luego se ha de considerar por dónde avanzar hacia ello más rápidamente, y veremos por el camino, siempre que sea el bueno, cuánto se adelanta cada día y cuánto nos acercamos a lo que nos impulsa un deseo natural. Mientras vayamos de acá para allá siguiendo los rumores y los clamores discordantes que nos llaman hacia distintos lugares, nuestra corta vida se consumirá entre errores, aunque trabajemos día y noche para mejorar nuestro espíritu. Hay que decidir, pues, a dónde nos dirijamos y por dónde, no sin ayuda de algún sabio que conozca bien el camino, ya que

*
El nombre de nacimiento de su hermano era Lucio Anneo Novato. Sin embargo, luego de ser adoptado por Lucio Junio Galión, pasó a llamarse Lucio Junio Galión Anneano, más conocido como Galión. Llegó a ser procónsul de Acaya, Grecia, y es quien libró a Saulo/Pablo de Tarso (san Pablo) de los judíos de Corinto..

* *
Sin una visión clara o sin saber exactamente lo que se está haciendo.

Si haces lo que todos hacen, serás uno más.

Si haces lo que otros no están dispuestos a hacer, llegarás donde otros no.

El padre José Kantenich, filósofo alemán y fundador del Movimiento Apostólico de Schoenstatt, define que lo más característico del *hombre masa* es su incapacidad de decisión.

*** Gobernantes romanos de la época de la República con dos funciones: comandante de un ejército y juez o gobernador provincial.

aquí no es lo mismo que en los demás viajes: en estos hay algún sendero, y, si dudamos, las personas a quienes preguntamos no nos dejan extraviarnos; pero aquí el camino más frecuentado y más famoso es el más engañoso. Nada importa, pues, más que no seguir, como ovejas, el rebaño de los que van adelante, yendo así, no a donde conviene ir, sino a donde van los otros. Y nada es peor que aceptar el rumor, persuadidos de que lo mejor es lo admitido por muchos, tener por buenos los ejemplos numerosos y no vivir racionalmente, sino por imitación. De ahí esa aglomeración tan grande de personas que caen unas sobre otras. Lo que ocurre en una catástrofe, cuando la gente misma se aplasta, nadie cae sin arrastrar a otro: los primeros son la perdición de los que siguen, puedes verlo suceder en toda vida; nadie se equivoca solo por su cuenta: es causa y autor del error ajeno. Resulta un daño, pues, apegarse a los que van delante; y como todos prefieren creer que juzgar, nunca se juzga acerca de la vida: siempre se cree, y el error que pasa de mano en mano nos perturba y pierde. Perecemos por el ejemplo de los demás; nos salvaremos, si nos separamos de la masa, aunque algo nos parezca razonable en defensa de ese mal. Y sucede lo mismo que en los comicios: los mismos que nombraron a los pretores,*** cuando cambian de opinión, se admiran de que hayan sido elegidos; aprobamos y condenamos las mismas cosas; este es el resultado de todo juicio al que se llega por la idea de la mayoría.

Séneca nos abre mucho la cabeza tan solo con este primer capítulo. ¿Cuántas veces nos la pasamos persiguiendo lo que creemos que va a ser lo que nos traiga felicidad sin darnos cuenta de que la felicidad está al lado nuestro? ¿Y cuántas veces confundimos nuestra propia felicidad con hacer algo para mostrar a los demás que somos como ellos, convirtiéndonos en ese *hombre masa*?

Voy a ser totalmente sincero contigo. Antes de ponerme a comentar este primer capítulo me levanté algo ansioso, pensando en el futuro incierto y en alternativas que no sé si sucederán. Antes de ponerme a escribir decidí acompañarlo con un té y para eso busqué mi taza, la taza en la que tomo té. Mientras estaba leyendo las palabras de Séneca, me percaté de que esta taza fue el primer regalo que me hizo mi novia y es una taza personalizada con imágenes que me representan muy bien. El simple hecho de ver esa taza y recordar el momento en que ella me la regaló y lo que significó para mí darme cuenta de cuánto me conocía ella como para personalizarla a la perfección, me volvió a conectar con la felicidad que sentí en ese momento.

La felicidad no está en el futuro, no está en obtener un objetivo, puesto de trabajo, título o nada por el estilo. Está al lado nuestro. Y, por eso, Lucio dice que "nos alejamos tanto más de ella cuanto más afanosamente la busquemos".

C A P Í T U L O

II

Razón y opinión

Quando se trata de la vida feliz, no es propio que me respondas, según la costumbre de contar los votos: "Esta parte parece ser la mayor"; pues por eso mismo es la peor. No marchan tan bien los asuntos humanos, que las cosas mejores agraden a los más; la prueba de lo peor es la muchedumbre. Busquemos qué es lo mejor, no lo más acostumbrado; y lo que nos ponga en posesión de una felicidad eterna, no lo que apruebe el vulgo, pésimo intérprete de la verdad. Y llamo vulgo tanto a los que visten clámide* como a los que llevan coronas; pues no miro el color de los vestidos con que se adornan los cuerpos; no me fío de los ojos para conocer al hombre; tengo una luz mejor y más cierta para discernir lo verdadero y lo falso; el bien del espíritu, el espíritu lo ha de hallar. Si este tuviera alguna vez ocasión de respirar y de entrar en sí mismo, ¡oh! cómo se torturaría, confesaría la verdad y diría: "Todo lo que hice hasta ahora,

*
Capa de lana de dos por un metro, aproximadamente, que usaba la gente común, especialmente, para montar a caballo

preferiría no haberlo hecho; cuando pienso en todo lo que dije, encuentro muchos errores; cuanto he deseado, es tan malo como lo que me desean mis enemigos; todo lo que temí, ¡oh, dioses!, cuánto mejor fue que lo que he deseado. Me he enemistado con muchos y del odio volví a la amistad (si es que hay alguna amistad entre los malos): aún no soy amigo de mí mismo. Hacía enormes esfuerzos por sobresalir de la multitud y ser notado por alguna cualidad: ¿qué he hecho sino ofrecerme como un blanco y mostrar a los malos dónde podían mordirme? ¿Ves a esos que elogian la elocuencia, que van atrás de las riquezas, que adulan al favor, que ensalzan el poder? Todos son enemigos o, lo que es igual, pueden serlo; tantos son los admiradores como los envidiosos. ¿Por qué no buscar más bien algo bueno realmente, para sentirlo dentro de mí, no para mostrarlo? Esas cosas que se contemplan, ante las que se detienen las gentes, que uno señala a otro como gran maravilla, por fuera brillan, por dentro son deplorables”.

Hermoso texto donde Séneca habla sobre lo que la felicidad en la vida debería ser y lo que nota que no hace la muchedumbre. De nuevo, cuidado con seguir a las masas y hacerlo porque “todos lo hacen”, pero ahora respecto a qué te hace feliz.

¿Cuántas veces hacemos cosas tan solo para agradar o buscar la aprobación de los demás? Y hasta incluso, esos *demás* quizás ni siquiera nos están viendo o hasta

incluso no les interesamos. ¿Cuántos compramos autos, casas, lujos, como viajes, no tanto por felicidad propia sino para mostrarles a los demás?

Te lo traigo a algo más concreto en el día a día: ¿cuántas veces compraste un libro tan solo porque está entre los más vendidos del *New York Times* y tiene un “splash” de *bestseller*? ¿Cuántas veces caíste en escuchar una canción tan solo porque “está en el top 1 de la lista global de Spotify” o viste una película o serie porque “está entre las 10 mejores de Netflix”?

Todas esas veces caemos en las masas. ¿Porque un libro se vendió mucho quiere decir que es bueno para ti y te hará feliz? No hay ninguna garantía de eso, pero seguimos a las masas y buscamos leerlo y nos forzamos a que nos guste. O vemos lo que las plataformas nos dicen que es lo más visto, suponiendo que otras personas también lo vieron y por eso nos lo recomiendan; quizás esas otras personas lo vieron tan solo porque también la plataforma les dijo que “era lo más visto” y quizás, en estos casos, es lo más visto porque nos dicen que es lo más visto y caemos en la novela de *Ruido de fondo* de Donald DeLillo, donde confiamos más en los medios que en nuestro criterio acerca de la realidad objetiva.



PASA A LA ACCIÓN

* En este caso, mi invitación es a que llegues a ver si lo que estás haciendo es realmente por decisión tuya y por tu felicidad o por complacer a los demás. Te invito a anotar un listado de las últimas cosas que compraste (desde lujos, como viajes, autos, hasta una pieza de arte, como también libros, teléfonos, lentes, lo que sea) y pregúntate si los compraste porque era algo que realmente te iba a hacer feliz a vos o si lo hiciste para impresionar a alguien más (consciente o inconscientemente).

* Y un listado de lo último que consumiste de las plataformas mencionadas y te preguntes si lo viste porque realmente querías verlo o porque la plataforma te dijo que "era el contenido correcto para ti y que a otros también les había gustado". Aprovecha y pregúntate también si eso que viste o escuchaste fue de tu agrado o no, al final.



~~~~~