

Séneca

Sobre la firmeza del sabio

Sobre el ocio

Sobre la tranquilidad
del alma

Sobre la brevedad
de la vida

Introducción, traducción y notas
de Fernando Navarro Antolín



Alianza editorial
El libro de bolsillo

Primera edición: 2010
Segunda edición: 2014
Séptima reimpresión: 2023

Diseño de colección: Estrada Design
Diseño de cubierta: Manuel Estrada

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© de la introducción, traducción y notas: Fernando Navarro Antolín, 2010
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2010, 2023
Calle Valentín Beato, 21
28037 Madrid
www.alianzaeditorial.es



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADA

ISBN: 978-84-206-8847-3
Depósito legal: M. 10.256-2014
Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: alianzaeditorial@anaya.es

Índice

- 11 Prefacio
- 13 Introducción, por Fernando Navarro Antolín
- 13 Breve biografía de Séneca
- 20 Obras de Séneca
- 22 *Los Diálogos (Dialogorum libri XII)*
- 29 *Sobre la firmeza del sabio (De constantia sapientis)*
- 32 *Sobre el ocio (De otio)*
- 35 *Sobre la brevedad de la vida (De brevitae vitae)*
- 38 *Sobre la tranquilidad del alma (De tranquillitate animi)*
- 41 La forma: el discurso filosófico y el «estilo nuevo»
- 50 El fondo: la moral de Séneca en los *Diálogos*
- 56 Influencia, pervivencia y fortuna literaria de los *Diálogos*
- 76 La transmisión manuscrita
- 78 Ediciones, comentarios y traducciones modernas
- 82 La presente edición
- 87 Bibliografía
- 107 Sobre la firmeza del sabio
- 153 Sobre el ocio
- 185 Sobre la tranquilidad del alma
- 263 Sobre la brevedad de la vida
- 337 Índice de nombres

*A Luis G. Canseco,
cuya amistad... tan única y tan trabada*

Prefacio

Sobre el acantilado, el sabio contempla, imperturbable, un mar de olas embravecidas estrellarse contra los espumantes escollos; en el palacio de Átalo, su mirada serena se pasea, indiferente, sobre las infinitas riquezas del rey de pasiones; en el Foro, cuando el cortejo de lictores aparta las volubles masas y abre paso al magistrado de turno, un mohín de desgana apenas si se dibuja en su rostro sosegado; en el postrer día y en la postrera hora, el dueño-de-sí-mismo mira de frente, con entereza, a la negra muerte, derrotada.

Libre y liberador, el-que-se-conoce-a-sí-mismo, aún recogido en sí mismo, se abre y se entrega a los demás, para liberarlos, para interiorizarlos; el nuevo sabio, activo, sueña la utopía senecana de una sociedad universal de hermanos y conciudadanos del mundo, de hombres íntimos y libres de bienes, pasiones y temores.

No, no era Séneca un pensador original, tampoco un filósofo profesional, pero sí un moralista pragmático.

Atento siempre a la dimensión humana, lejos de lo metafísico y trascendental, con palabra sencilla nos regala consejos y reflexiones de uso cotidiano: sobre la amistad, la vejez, el ocio, etc. Nada de austeridad y rigor extremo: aunque de escuela estoica, es capaz de citar una buena máxima de Epicuro, o de recurrir a una vulgar anécdota «callejera», si una u otra le permiten burlarse de los falsos valores de la multitud necia. Séneca, como antes Horacio, ofrece la cara más humana del estoicismo. Sus páginas saben a hombre. No predica una moral para superhéroes, sino una ética digna para el individuo anónimo al que amenazan los embates del azar y las presiones sociales. Y frente al mundo hostil, ofrece soluciones prácticas y reales. O mejor dicho, la solución: el poder del yo, solitario y libre. De ahí su éxito y su plena actualidad.

Gutta lapidem cavat.

Fernando Navarro Antolín
Huelva, septiembre de 2009

Introducción

Homo sacra res homini

«El hombre es cosa sagrada para el hombre»

Séneca, *Epístolas morales* XCV 33

Breve biografía de Séneca

Lucio Anneo Séneca nace en Córdoba, la capital de la Bética, en Hispania, hacia el año 4 a. C.¹, en el seno de una rica familia perteneciente al orden ecuestre. El padre, Lucio Anneo Séneca (55 a. C.-37-41 d. C.) –llamado el Rétor, o el Viejo, para distinguirlo del hijo–, pasó largos períodos de su vida en Roma, donde frecuentó los círculos literarios, de retóricos y declamadores, siendo él mismo un destacado maestro de retórica; la madre, Helvia, pertenecía a una familia provincial de elevado rango; el hermano mayor, Lucio Anneo Novato, fue adoptado por el senador Lucio Junio Galión, del que tomó su

1. Cf. F. Préchac, «La date de naissance de Sénèque», *REL* 12 (1934) 360-375; K. Abel, «Zu Senecas Geburtsdatum», *Hermes* 109 (1981) 123-126.

nombre, y llegó a ser procónsul en Acaya bajo el principado de Claudio y aparece en el Nuevo Testamento como presidente del tribunal ante el cual los judíos de Corinto acusan a Pablo de Tarso (Hechos 18, 12); su hermano menor, Lucio (?) Anneo Mela, un hábil financiero, es el padre del poeta Marco Anneo Lucano, autor de la *Farsalia*, sobrino, por tanto, de Séneca.

En Roma, adonde llegó siendo todavía un niño, Séneca recibió una educación esmerada, con el estudio de la filosofía como disciplina fundamental². Sus maestros de juventud fueron, por un lado, dos filósofos de la escuela ecléctica de los Sextios³: el neopitagórico Soción de Alejandría, que prescribía una dieta estrictamente vegetariana, hasta el punto de que el joven Séneca renuncia durante un año al consumo de carne, y Papirio Fabiano, de tendencia más estoica, un declamador admirado por sus *dulces sententiae*, sus ataques a la perversidad de la época, sus abundantes descripciones de los paisajes del campo y de la ciudad y de las costumbres nacionales⁴; de la escuela de los Sextios aprende la práctica diaria del examen de conciencia y la preocupación por la ciencia de la naturaleza que hará que pronto el interés científico sea un rasgo fundamental de la obra senecana. Pero no me-

2. Séneca se refiere ampliamente a esta época juvenil en *Epístolas morales* CVIII 17-22.

3. Quinto Sextio fundó, en tiempos de Augusto, la única escuela filosófica nativa de Roma; en realidad, era una corriente ecléctica, que tomaba del estoicismo medio sus principios éticos; de Platón, la teoría de que el alma es una entidad incorpórea, y de los neopitagóricos, la creencia en el vegetarianismo. Cf. E. Rawson, *Intellectual life in the late Roman Republic*, Londres, 1985, pp. 94-95 y 318.

4. Cf. Séneca el Viejo, *Controversias* 2, prefacio 1-3.

nos importancia en su etapa de formación juvenil tuvo el estoico Átalo, cuyas enseñanzas dejaron en Séneca una honda huella⁵, apreciable, sobre todo, en un rígido rigorismo moral y en una severa práctica de la vida ascética.

El ascetismo y las renunciaciones acabaron por minar su salud, por lo que Séneca, para fortalecer su físico, decide dejar a un lado los severos estudios filosóficos y realizar un viaje a Egipto en busca de un clima más seco. Allí se establece con una tía materna, casada con Gayo Galerio, legado de Sejano y prefecto de Egipto desde el 16 hasta el 31 d. C. Cuando Sejano fue eliminado, Séneca emprendió el viaje de vuelta a Roma con su tío, un viaje muy accidentado, pues la nave naufragó y su tío pereció en el mar.

Ya en Roma, dio inicio a su carrera política y se entregó a los estudios de retórica, en los que pronto dio muestras de un notable talento. La elevada condición social, la riqueza, las influencias familiares y la habilidad retórica le abrieron las puertas de la corte imperial, entrando, hacia el 32 d. C., al servicio del Estado como cuestor, representante del emperador en el Senado. Dentro de esta misma función política pasa a tribuno de la plebe (37-38 d. C.) o defensor de los derechos del pueblo. Sus brillantes actuaciones en el Senado como orador y el éxito de sus escritos filosóficos y científicos en los círculos de Roma y en la corte despertaron, al parecer, la envidia del megalómano Calígula, quien le ordenó suicidarse el año 39;

5. Cf. Dión Casio LX 10; Agustín, *Ciudad de Dios* VI 10. El propio Séneca hace referencia a sus maestros de filosofía, sobre todo en *Epístolas morales* CVIII.

pero, merced a la mediación de una de las favoritas del emperador, que le persuadió de que Séneca no iba a vivir mucho tiempo, dada su precaria salud, el tirano revocó la pena de muerte⁶. Es probable que tras esta noticia haya un trasfondo político, pues precisamente en el año 39 Calígula desbarató una conjura de Agripina y Livila, sus hermanas, muy próximas a Séneca, que fueron condenadas al exilio. Durante el reinado de Calígula, Séneca perdió a su padre, se casó con la bella e inteligente Pompeya Paulina y tuvo un hijo con ella que perdió muy pronto.

Con el sucesor de Calígula, Claudio, la situación empeoró para Séneca. En el año 41 d. C., acusado por Mesalina de adulterio con Julia Livila, hermana del difunto Calígula, Séneca fue procesado en el Senado y condenado a muerte, aunque, a petición de Claudio, le fue conmutada la pena capital por el destierro a la isla de Córcega, un duro exilio que se prolongó ocho años, desde el año 41 hasta el 49 d. C.⁷. Séneca imploró la intercesión ante el emperador de Polibio, un influyente liberto (la *Consolación a Polibio*), pero no tuvo éxito. Probablemente había un trasfondo político basado en la rivalidad entre la camarilla de las hermanas de Calígula y el círculo de Mesalina. Es probable que Séneca cayera en los lazos de la licenciosa Julia y se atraído con ello las iras de Mesalina, cuya denuncia le costó ocho años de destierro. En el 48 d. C. Mesalina fue asesinada, y el puesto al lado del emperador fue ocupado por la astuta y ambiciosa Agri-

6. Cf. Dión Casio LIX 19, 7.

7. Cf. Dión Casio LX 8.

pina la Menor, que pronto se puso a intrigar para que su hijo Lucio Domicio Ahenobarbo, el futuro Nerón, fuera elegido como sucesor de Claudio. A tal fin, para granjearse el favor de los admiradores de Séneca, cuyos escritos filosóficos tenían gran aceptación entre los círculos intelectuales de Roma, la emperatriz obtuvo del emperador la revocación de su exilio. Llamado a Roma, fue nombrado preceptor del joven príncipe y en el 50 d. C. empezó a ejercer la pretura. Se rodeó de muchos amigos, entre ellos el prefecto de la guardia pretoriana, Sexto Afranio Burro.

En el 54 d. C., tras la muerte de Claudio (según la mayoría de las fuentes históricas, envenenado por la propia Agripina), Séneca y Burro pasaron a ocupar el primer plano en la corte, como consejeros y ministros de mayor peso del joven emperador Nerón, hasta el punto de que Séneca redactó el discurso fúnebre leído por Nerón, recibió los títulos de *amicus principis* y *senator consularis*, y después de haber sido *consul suffectus* en el 56 d. C. obtuvo el consulado. Durante los ocho años siguientes, Séneca y Burro gobernaron de facto el imperio romano, uno de los períodos de «mejor y más justo gobierno de toda la época imperial», en palabras del propio emperador Trajano. Su política, modesta pero eficiente, se basó en todo momento en refrenar los excesos del joven Nerón y evitar que Agripina concentrara en sus manos gran parte del poder real. Así, mientras Nerón se dedicaba, siguiendo las instrucciones de Séneca, a un ocio moralmente «aceptable», Séneca y Burro, como validos, promovieron una serie de reformas legales y financieras, como la reducción de impuestos indirectos; persiguieron

la concusión, esto es, la corrupción de los gobernadores provinciales; llevaron a cabo una guerra exitosa en Armenia, convertida en protectorado romano y salvaguarda de la frontera oriental del imperio; se enviaron, a instancias de Séneca, expediciones para dar con las fuentes del Nilo, etc. Sin embargo, tras unos comienzos prometedores de buen gobierno bajo la benigna influencia del preceptor, pronto se hizo evidente la verdadera naturaleza, cruel y sanguinaria, de Nerón, con los asesinatos, primero, en el 55, de su hermanastro Británico, el hijo de Claudio y Mesalina, de tan sólo 13 años, y luego, en el 59, de la misma madre del emperador, Agripina. Y si en el primero de los asesinatos Séneca y Burro no hicieron nada por impedirlo, en el matricidio, según testimonia Tácito, tuvieron parte de culpa. La opinión pública empieza por entonces a criticarlo como cómplice de Nerón y sus enemigos desencadenan una campaña de desprestigio que le acusa de extravagancias en sus banquetes, de hipocresía y adulación al emperador, de usura y sobre todo de excesivas riquezas acumuladas en aquellos años⁸, en contradicción con sus repetidas alabanzas a la pobreza y desprendimiento de las cosas, conforme a la doctrina estoica. El apoyo de los hombres de cultura que habían respaldado la política de Nerón en los primeros

8. Hay numerosas referencias a las riquezas que amasó Séneca, valiéndose para ello de su posición privilegiada y mediante procedimientos poco honestos: apropiación indebida, captación de herencias y préstamo con usura; cf. Dión Casio LXI 10, 2-3; Tácito, *Anales* XIII 18, 1, y 42, 6; Juvenal, *Sátiras* X 16; no obstante, Tácito nos habla de una vejez sencilla y austera (*Anales* XV 45). Cf. Jan Wilhelm Beck, *Aliter loqueris, aliter vivis. Senecas philosophischer Anspruch und seine biographische Realität*, Gotinga, Edition Ruprecht, 2009.

años de su principado se torna ahora en abierta hostilidad, pues su ideal republicano dista mucho del despotismo de tipo oriental claramente adoptado por el príncipe. Nerón no podía tolerar tal cambio de actitud: Burro murió, probablemente envenenado, en el 62 d. C.; Séneca, comprendiendo que su hora había pasado, desilusionado, solicitó muchas veces licencia para retirarse de la vida pública y hasta dejó al emperador todos sus bienes⁹, y aunque Nerón no le concedió nunca su permiso, y sí le dio garantías de seguridad, Séneca, no obstante, desde el año 62 vivió, de hecho, retirado de la corte y refugiado en los estudios filosóficos en la soledad de su finca en los alrededores de Roma. Es el período más productivo de su creación, en el que Séneca –tal como en otro tiempo Cicerón al final de su vida– compone un *corpus* completo de escritos protrépticos.

En abril del 65 d. C. fue descubierta la conjura de los Pisones, así llamada porque la encabezó Gayo Calpurnio Pisón, mecenas y protector de las letras. Aunque la participación activa del filósofo en la conjura hay que descartarla, sin embargo, su figura era simbólica, hasta el punto de que los conjurados iban proclamando que, una vez asesinado Nerón, quien debía ser proclamado emperador era Séneca, no Pisón¹⁰. Fracasada la conjura, Séneca, denunciado por sus enemigos, fue conminado por Nerón a quitarse la vida (tal como sus hermanos y su sobrino). El filósofo se abrió las venas en el baño, rodeado de familiares y amigos, y murió desangrado junto a su es-

9. Cf. Tácito, *Anales* XIV 52-56; XV 45, 3; Suetonio, *Nerón* XXXV 5.

10. Cf. Tácito, *Anales* XV 16; cf. asimismo Juvenal, *Sátiras* VIII 212.

posa Pompeya Paulina, mientras dictaba sus últimos pensamientos a un escriba. Tácito relata, con admiración, la serenidad y fortaleza, propias de un verdadero estoico, con que Séneca afrontó los últimos instantes de su vida, en la estela de Sócrates¹¹.

Obras de Séneca

Sólo una parte de las obras de Séneca han llegado hasta nosotros. Se han perdido sus discursos publicados (cf. Quintiliano, *Enseñanza oratoria* X 2, 129); una biografía de su padre, Séneca el Viejo (*De vita patris*), de la cual sólo se conservan algunos fragmentos; algunos tratados geográficos y etnográficos: *De situ Indiae* y *De situ et sacris Aegyptiorum*; obras científicas: *De motu terrarum*, *De lapidum natura*, *De piscium natura*, *De forma mundi*; obras morales o filosóficas: *De amicitia*, *Exhortationes*, *De inmatura morte liber*, *De matrimonio*, *De officiis*, *De remediis fortuitorum*, *De superstitione dialogus*; especialmente relevante es la pérdida de los *Moralis philosophiae libri*, una sistematización global de sus enseñanzas morales, obra en preparación hacia 62-65 d. C., que él mismo cita en más de una ocasión (cf. *Epístolas morales* CVI 2; CVIII 1; CIX 17), y que aún llegó a conocer Lactancio; habría además que añadir a la lista el tratado, de título desconocido, que Séneca dictó en su lecho de muerte y

11. Cf. Tácito, *Anales* XV 60, 2-64, 4; Dión Casio LXII 25, 1-2. Cf. I. Opelt, «Senecas Tod», en E. Olshausen, ed., *Der Mensch in Grenzsituationen*, Stuttgart, 1984, pp. 29-48.

que consta que fue publicado después (cf. Tácito, *Anales* XV 63, 7).

Hay otras obras de dudosa atribución, como las *Epistulae ad Novatum*, las *Epistulae ad Caesonium*, un tratado sobre símbolos taquigráficos, o algunos epigramas en dísticos, cuya paternidad senecana hoy día, por lo general, se descarta. Un considerable número de obras espurias que circulaban en la Edad Media son extractos o refundiciones de tratados de Séneca conservados, como el *De paupertate*. Algunas obras son seguramente espurias, aunque se han transmitido bajo su nombre. Entre las tragedias transmitidas con su nombre son probablemente espurias la *Octavia* y el *Hercules Oetaeus*. Pero la más notable de las composiciones espurias es, sin duda, el supuesto epistolario de Séneca con san Pablo apóstol, que, no obstante, alimentó la fama de Séneca durante todo el Medievo facilitando la supervivencia de su obra.

Entre las obras inequívocas de Séneca que se han conservado, además del *corpus* de tratados morales (10 obras), reunidas bajo el título genérico de *Diálogos* (12 libros), han llegado hasta nosotros algunas otras obras en prosa no incluidas en la citada colección; a saber: un tratado político (*Sobre la clemencia*, 2 libros¹², un verdadero espejo de príncipes), otro moral (*Sobre los beneficios*, 7 libros), otro científico (*Cuestiones naturales*, 7 libros), además de una abundante colección de cartas, las *Epístolas morales a Lucilio* (124 cartas repartidas en 20 libros). La producción en verso de Séneca compren-

12. Muy probablemente constaba de un tercer libro; cf. C. Cardó, *De la clemencia a Neró César*, Barcelona, 1926, p. 98.

de las 9 tragedias conservadas (*Hércules loco*, *Troyanas*, *Fenicias*, *Medea*, *Fedra*, *Edipo*, *Agamenón*, además de la dudosa *Hércules en el Eta* y la pretexto *Octavia*) y la sátira menipea escrita tras la muerte del emperador Claudio, el *Ludus de morte Claudii* o *Apocolocýntosis* («Calabacización»).

Los Diálogos (Dialogorum libri XII)

Los *Diálogos* están constituidos por 10 obras filosóficas, autónomas en cuanto al contenido, que suman en total 12 libros (pues el *De ira* abarca, de hecho, 3 libros). El título de la colección es, para muchos críticos, poco apropiado, ya que no se trata de verdaderos diálogos doctrinales o filosóficos, al estilo de los de Platón, Aristóteles o Cicerón: en Séneca no hay precisiones de lugar, tiempo y ocasión (que pretendan crear sensación de verosimilitud), no hay tampoco introducción de personajes ni intervenciones de los mismos; el único remedo de estructura de diálogo reside en el hecho de que Séneca se dirige teóricamente a un destinatario y en ocasiones su monólogo se ve interrumpido por las intervenciones de un interlocutor ficticio (no necesariamente el destinatario)¹³, que plantea breves objeciones a las opiniones del autor o formula preguntas concisas que de inmediato son refutadas y respondidas largamente por Séneca. Este casi personaje literario tan típico de Séneca recibe el nombre de

13. En *Marcia*, por ejemplo, Séneca se dirige a una segunda persona masculina (IX 3) o plural (X 4).

*fictus interlocutor*¹⁴, un oponente simulado que interrumpe las opiniones del autor introduciendo una réplica o contrapunto mediante escuetos inserendos del tipo *inquit, at ille, inquis*, salpicados a lo largo de la obra proporcionando una apariencia de conversación, aun cuando las intervenciones de uno y otro sean desproporcionadas. En estas obras, sobre todo en lo que respecta al recurso del interlocutor ficticio, se advierte el influjo de la diatriba cínica. Esta forma de prédica filosófica, conocida desde Bión de Borístenes, ya antes de Séneca había influido notablemente en otros autores, especialmente en Horacio (sobre todo en el libro I de las *Epístolas*). De hecho, «charlas» o «conversaciones» podría ser una traducción más fiel del título. Este carácter diatríbico no es privativo de los *Diálogos*, sino que es un rasgo común a toda la producción en prosa de Séneca, incluidas muchas de las cartas a Lucilio.

Aunque el mismo Séneca designa como *dialogus* la disputa con un interlocutor ficticio (cf. *Beneficios* V 19, 8) y en Quintiliano (*Enseñanza oratoria* IX 2, 30-31) *dialogus* significa también monólogo y razonamiento filosófico –de hecho, el mismo Quintiliano (*ibid.* X 1, 129), cuando resume los géneros que tocó el filósofo, habla genéricamente de «diálogos»: «Andan por ahí discursos suyos, obras en verso, epístolas y diálogos»–, lo más probable es que este título no lo pusiera el filósofo cordobés, sino quien reunió la colección y se le ocurrió titular genéricamente, con el plural «diálogos», obras de conte-

14. Cf. C. Codoñer, «El adversario ficticio en Séneca», *Helmántica* 34 (1983) 131-148.

nido filosófico. Quienquiera, además, que hiciera la colección, entre los siglos II y V d. C., dejó fuera obras que perfectamente podían haber entrado¹⁵, y compiló diez obras de forma arbitraria, pues no parece que guiara su elección ningún criterio concreto, ni temático (de hecho, tres de ellos pertenecen a un género tipificado, la *consolatio*), ni temporal (las hay de todas las épocas de Séneca), ni atendiendo al destinatario, ni según la extensión (pues entró *Ira*, mucho más amplia que las demás, y no *Beneficios* ni *Clemencia*).

Los diez *Diálogos*, en una sucesión que no es ni cronológica ni temática, sino la heredada de la tradición manuscrita¹⁶, son los siguientes: I. *Sobre la providencia* (de datación incierta, tal vez del 62-63 d. C.); II. *Sobre la firmeza del sabio* (igualmente de datación incierta); III-V. *Sobre la ira* (en tres libros, los dos primeros escritos en Roma, y el tercero durante su exilio en Córcega, en el 41 d. C.); VI. *Discurso consolatorio a Marcia* (37 d. C.); VII. *Sobre la vida feliz* (58-59 d. C.); VIII. *Sobre el ocio* (62 d. C.); IX. *Sobre la tranquilidad del alma* (hacia el 62 d. C.); X. *Sobre la brevedad de la vida* (tal vez del 49 d. C.);

15. No sólo podían haber entrado en la colección tratados hoy conservados como *Sobre la clemencia* o *Sobre los beneficios* (calificado éste implícitamente como «diálogo» por el propio Séneca, *Beneficios* V 19, 8), sino otras obras hoy perdidas y que los estudiosos antiguos clasificaban expresamente como diálogos, como, por ejemplo, *Sobre la superstición*, según el gramático Diomedes; cf. H. Keil, *Grammatici Latini* I, Leipzig, 1855-1923, p. 379. Según O. Rossbach («De Senecae dialogis», *Hermes* 17 [1882] 365-376), Séneca llegó a escribir hasta sesenta diálogos.

16. No obstante, no falta quien defienda que los *Diálogos* fueron ordenados así por el propio Séneca; cf. E. G. Schmidt, «Die Anordnung der *Dialoge* Senecas», *Helikon* 1 (1961) 245-263.

XI. *Discurso consolatorio a Polibio* (en torno al 44 d. C.); XII. *Discurso consolatorio a mi madre Helvia* (tal vez del 41 d. C.). Todos estos «diálogos» tratan de temas morales o éticos, y, con excepción de los tres libros del *De ira* (*Diálogos* III-V), son relativamente breves. Los temas de los tratados quedan suficientemente indicados por los títulos con los que se han transmitido.

Tres de los «diálogos» son, pues, escritos destinados a consolar: a Marcia, hija del historiador Cremucio Cordo, por la muerte de su hijo (insistiendo en los motivos convencionales de la tópica consolatoria en el caso de una muerte prematura); a Polibio, un liberto funcionario muy influyente en la corte de Claudio, por la muerte de un hermano (pero es también claramente un ruego para que interceda ante el emperador y se revoque la sentencia que condenaba a Séneca al exilio), y a su propia madre Helvia, consolándola por su ausencia durante el destierro. Séneca compone estos tres escritos consolatorios durante los ocho años de exilio en Córcega, y sin duda escoge este género literario –cultivado por filósofos tanto griegos como romanos (basta recordar la *consolatio* escrita por Cicerón con ocasión de la muerte de su hija Tulia)– porque se adaptaba mejor a su circunstancia vital. En las *consolaciones* se desarrollan argumentos filosóficos apropiados para aliviar el sufrimiento y hacerlo soportable: se insiste en la fortaleza de ánimo que el sabio debe demostrar en las situaciones difíciles; en la imperturbabilidad del sabio que nunca se deja arrastrar del todo por el dolor o por las pasiones; en la certeza de que la vida es un largo sufrimiento y, por tanto, cualquier situación, incluso la más dura, es soportable, con tal de que esté a salvo la riqueza interior.