GT 22: Cuidado de sí, inquietud de sí y estética de la existencia: aportes a la educación

¿Vivir bien es morir bien? Aprender a cuidar de sí para vivir y morir

Marina Camejo

Ayudante grado 1 Historia y Filosofía de la Educación

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Udelar

leticm@gmail.com

Resumen

En el presente trabajo nos proponemos dar cuenta de la filosofía como insumo, como herramienta que permite no solo cambiar nuestra mirada respecto a la relación que tenemos con nosotros mismos, con los otros y con el mundo sino como herramienta que nos permite vincularnos con nuestra propia vida como escenario desde el cual aprender a asumir nuestra muerte. Entendemos que tanto los estoicos como los epicúreos (aunque desde diferentes perspectivas) asumieron a la filosofía como herramienta —además la filosofía se tornaba modo de vida— a través de la cuál tomaban posición frente a la muerte. En este sentido Epicuro en la Carta a Meneceo expresa que morir bien solo es posible si vivo bien, así de lo que se trata es de aprender a no temerle en tanto la muerte es nada (la muerte como privación de sensaciones) y Epicteto a su vez entiende que no hay que preocupase por la muerte sino que hay que asumirla como parte de la vida, ya que no hemos de preocuparnos por lo que no depende de nosotros.

Pretendemos mostrar que a través del cuidado de sí *(epimeleia heautou)* el hombre puede teorizar y tomar posición sobre su propia vida pero que es absolutamente necesario que aprendamos a cuidar de nosotros y de los otros para morir. Consideramos que la filosofía puede y debe ser utilizada por nosotros como insumo para asumir una postura frente a la muerte, postura que solo puede ser tomada si comprendemos que lo que tiene que modificarse es nuestra propia vida. Prestar atención a lo que los estoicos y/o epicúreos han expresado sobre la muerte puede servir para cambiar nuestra perspectiva sobre la muerte y sobre todo para adoptar nuevos modos o estilos de vida, modos o estilos que descansan en la filosofía.

En definitiva, el desafío consiste en saber si es posible hoy en día hacer de la filosofía una forma de vida, forma de vida que me permita morir bien.

¿Vivir bien es morir bien? Aprender a cuidar de sí para vivir y morir

La filosofía como cuidado de sí

La filosofía ha de servirnos —entre otras cosas— para aprender a cuidar de nosotros. La naturaleza de la filosofía consiste en abordar diferentes problemas que atañen y/o aquejan al hombre, la reflexión se torna ineludible en un intento por clarificarlos. No podemos rehusar reflexionar sobre cuestiones como la libertad, la justicia, la verdad, el conocimiento o sobre qué soy yo. No reflexionar acerca de ellas es negar nuestra naturaleza, negarnos como seres curiosos e inquietos que nos sentimos llamados a comprender los misterios de la existencia. Podemos entonces incursionar en diferentes temáticas mas ninguna de esas reflexiones resulta significativa si no impactan en nuestras vidas, es decir en nuestras formas de vivir. En este sentido las palabras de Sócrates se tornan relevantes «Una vida sin examen no merece ser vivida». No merece ser vivida una

vida en la que el sujeto no se asuma a sí mismo como objeto de reflexión pero para ello es imprescindible que aparezca la inquietud sobre mi propio ser. La inquietud de sí, es decir la inquietud que atañe al ser particular, supone una mirada concentrada en el propio ser, mirada centrada en el alma que comienza a ser asumida como objeto de cuidado y educación. La inquietud de sí se encuentra en estrecha relación con el conocimiento de sí, por lo que el autoconocimiento surge ante la inquietud suscitada por entender quién soy y qué puedo realizar. El autoconocimiento requiere del cuidado de sí. El cuidado de sí (*epimeleia heautou*) hace que el sujeto asuma las riendas de su propia vida, transformando la visión y por ende la conducta que poseemos en relación a nosotros mismos, en relación a los otros y en relación al mundo.

Foucault señala que en el mundo grecorromano existían prácticas ligadas al cultivo de sí, a la preocupación por el entorno, prácticas que pasaban por meditar respecto de las condiciones climáticas, del año en que vivían, de su relación con el medioambiente, de sus amistades, del orden social, etc. En definitiva, la persona debía preocuparse por poner atención en sí misma, y en su contexto durante toda la vida, buscando siempre transformarse a sí mismo y conseguir una mejor convivencia con sus pares y con su yo.

El cuidado de sí no es solo un modificar la mirada o la actitud, sino incluso entrar en nuevas relaciones con la verdad. En este sentido como menciona Foucault el parrhesiasta, el que habla francamente tiene que dar cuenta de la verdad aún cuando esta sea dolorosa, pero la verdad solo puede ser dicha si hay otro dispuesto a escucharla, y dispuesto a aceptar los riesgos de la verdad. De ahí que la verdad suponga coraje, pues no todos están preparados para decir y escuchar la verdad con todas las consecuencias que la misma implica, verdad que refiere a los diferentes aspectos de la vida, verdad que compromete al alma a auto-educarse, en definitiva a cuidarse.

La filosofía es una de las formas a través de las cuales se manifiesta el decir veraz, en la actitud parrhesiasta del filósofo se encuentra armonía entre lo que dice y lo que hace, de ahí que el filósofo encarne sus palabras en un estilo de vida en consonancia con las mismas sea estimado. Podemos señalar como ejemplo de filósofo parrhesiasta a Sócrates, pero incluso Epicuro o Séneca pueden ser considerados parrhesiatas ya que eligieron vivir a tono con su pensamiento, cualquiera de ellos asume la filosofía como forma de vida.

Así, la filosofía comienza a ser utilizada como herramienta, instrumento al servicio del cuidado de sí, cuidado que atiende al alma y al cuerpo, filosofía que en tanto insumo permite al hombre aprender a vivir, pero sobre todo aprender a vivir para morir.

Si la filosofía es entendida como herramienta para cuidar de nosotros mismos entonces, desde esta perspectiva resulta vacía, si no impacta en la vida de tal forma que se convierta en fundamento de la misma. Podríamos preguntarnos cuidar de nosotros respecto a qué. En este sentido creemos que debemos aprender a cuidar de nosotros para transitar la vida sin dolor y sin preocupación. De esta manera la muerte se torna tema, que no puede ser evitado ni obviado, no podemos ni debemos soslayar la reflexión sobre la muerte.

Adherimos a la fórmula platónica «filosofar es ejercitarse en morir»[1] ya que entendemos que no podemos evitar reflexionar sobre la muerte, o más precisamente sobre la angustia que la existencia provoca al tomar conciencia de lo ineludible, de lo inmodificable de la muerte. En otras palabras tomar conciencia de la fragilidad de la vida para aprender a vivirla con fortaleza y en definitiva asumir la muerte sin dolor ni preocupación, porque vivo he de morir. Respecto a esto hacen eco las palabras de Rubén Darío cuando expresa la angustia existencial frente a la muerte, muerte que se torna dolorosa ante la conciencia de la misma.[2] Si bien podemos considerar que ser conscientes de que hemos de morir puede ser considerado una desventaja frente al árbol o el animal, creemos que por el contrario debe ser considerado como una ventaja ya que saber que he de morir puede ser beneficioso respecto a la vida que he de vivir. Entonces no se trata de temer a la muerte o de vivir como si ella no fuera a ocurrir, se trata de vivir sabiendo que voy a morir y por tanto aprender a vivir de tal forma que la misma sea un aprendizaje para la muerte. Las palabras de Séneca van en consonancia con esto «En el momento de ir a dormir digamos, con alegría y con el rostro sonriente: he vivido».[3] El ejercicio consiste en celebrar la vida, a través de la meditación respecto a la muerte.

Pierre Hadot[4] respecto de la frase platónica entiende que adquiere relevancia porque refiere a un modo de vida y al sentido del ejercicio espiritual de la muerte, que en Platón al igual que en las escuelas filosóficas consiste en un cambio de visión de las cosas, paso de lo individual y pasional a la perspectiva racional y universal. Ejercitarse en morir no es otra cosa que renunciar a las necesidades del cuerpo así como a las pasiones que lo dominan en pos de una representación del cuerpo gobernada por la universalidad del pensamiento y de la razón. En Platón ejercitarse en morir refiere a la necesidad de despojarnos de todo lo sensible para que el conocimiento del alma no se vea perturbado. Ejercicio de carácter filosófico.

---

1 Platón, «Fedón», en *Obras Completas*, Madrid, Aguilar, 1972.

2 Dichoso el árbol, que es apenas sensitivo,/ y más la piedra dura porque ésa ya no siente,/pues no hay/ dolor más grande que el dolor de ser vivo/ ni mayor pesadumbre que la vida consciente. Ser, y no saber nada,/ y ser sin rumbo cierto,
/y el temor de haber sido y un futuro terror...
/¡Y el espanto seguro de estar mañana muerto,
y sufrir por la vida y por la sombra y por / lo que no conocemos y apenas sospechamos,/y la carne que tienta con sus frescos racimos,/ y la tumba que aguarda con sus fúnebres ramos/ y no saber adónde vamos,/ ni de dónde venimos!...

3 Séneca, *Cartas a Lucilio*

4 Hadot, Pierre, *La filosofía como forma de vida. Conversaciones con Jeannie Carlier y Arnold I. Davidson*, Alpha Decay, Barcelona, 2009, pág. 14.

La filosofía es un ejercicio, una práctica cuyo valor consiste en aprender a vivir, pero también un aprender a morir, es aprender el morir, un ejercicio y un saber, un modo de proceder. Si la filosofía es un ejercitarse en el morir, un aprender a morir con complacencia tal como Platón expone en el Fedón, este ejercicio es el que compromete toda una vida. La vinculación entre el aprender y el ejercicio responde a una verdadera ocupación, a un cuidado (*epimeleia*) que viene a ser el cuidado de uno mismo (*heautou*).[5]

¿Por qué aprender a cuidar de uno mismo? Para vivir la vida de la mejor manera posible, porque hemos de vivir de tal manera que podamos hacer de nuestras vidas las mejores obras posibles. Hacer de mi vida una obra de arte, hacer de la vida la mejor vida que se pueda vivir, supone aprender a cuidar de mí de tal manera que pueda cambiar la mirada respecto a mí mismo, a la relación con los otros y en definitiva la relación con el mundo. Hacer de mi vida una obra de arte supone cambiar la mirada pero también cambiar la conducta, ello es posible si la filosofía entendida como herramienta permite generar cambios actitudinales frente a la desesperanza, el sufrimiento, el desamor, el azar, la vejez, la muerte. El cuidado de sí como forma de enfrentar las vicisitudes de la existencia se erige en imperativo categórico en el sentido de que estamos llamados a cuidar de nosotros (imprescindible además si pretendemos cuidar de otros) de forma incondicionada.

Aprender a morir

Es importante aclarar que no se trata de estar obsesionado con la muerte sino de explotar la idea de que pensar la muerte puede contribuir a vivir mejor. En este sentido se trata de vivir cada día como si fuera el último, lo que supone un conversión de la atención. No se trata de transitar la vida como si fuéramos zombis —muertos en vida—, ni sonámbulos donde se vive sin darnos cuenta de ello, se trata de convertir la mirada de tal forma que valoremos cada instante de la vida. Tampoco es hacer apología del instante ni del presente cayendo en un hedonismo presentista sino en tomar conciencia de la mortalidad y del valor absoluto de cada momento. No queremos caer en lugares comunes diciendo que cada momento es único e irrepetible, (lo que no está en discusión) queremos insistir en la absolutez del momento, si aprendo a cambiar la mirada y a tomar conciencia de la muerte entonces cada momento se torna valioso en sí mismo. Si nos dijeran si supieras que te queda una hora de vida qué harías, muchos de nosotros estaríamos tentados a contestar que realizaríamos aquello que nunca hicimos (tirarnos en paracaídas, escalar el Himalaya, comer tarántulas), sin embargo lo que nosotros pretendemos es insistir en que deberíamos continuar realizando lo que en ese momento nos encontramos realizando. De esa manera reforzaríamos el valor de ese momento, y lo reforzaríamos porque el mensaje que estaríamos enviando es que no habría podido elegir nada mejor.

5

Para Hadot este cambio de actitud frente a la vida y por ende frente a la muerte tiene a la vez un valor ético y un valor existencial, ya que permite tomar conciencia del valor infinito del momento presente así como del valor infinito de los momentos que están por venir.[6] Sobre todo permite tomar conciencia de la seriedad de cada momento de la vida, se trata de realizar lo que habitualmente realizamos pero no como habitualmente lo realizamos, sino como si fuera la primera vez, de esa forma descubrimos lo que ha pasado desapercibido frente a nuestros ojos, pero además obligándonos a realizarla bien. Desde esta perspectiva cada momento adquiere un valor absoluto y adquiere un valor ético en tanto me exhorta actuar bien, porque en definitiva no importa lo que hacemos sino como lo hacemos. A esto último agregamos que supone un compromiso pedagógico, el sujeto tiene que asumirse a sí mismo como objeto a modelar para vivir de la mejor manera, el sujeto tiene que educar su alma y su cuerpo para hacer de sí mismo una obra de arte.

La reconfiguración de la mirada para admirar y valorar cada momento de la vida en relación a la muerte supone concentrarse en el presente, concentración que recomiendan tanto los epicúreos como los estoicos. Esta concentración se entiende bajo el entendido de que para los griegos y para estas escuelas en particular la filosofía no era una construcción de sistema sino una elección de vida. La filosofía es una manera de vivir.

Aprender a morir: aporte de Epicuro

La Carta a Meneceo escrita por Epicuro es una obra excelente para dar cuenta del cuidado de sí en relación a la muerte; y de la filosofía como cuerpo de conocimiento que fundamenta una forma de asumir la vida.

En este texto Epicuro nos presenta a la filosofía como conocimiento a ser practicado tanto por jóvenes como por viejos, ya que aquel que rechace la posibilidad de practicar la filosofía estaría rechazando la posibilidad de ser feliz. Practicar la filosofía es la forma de alcanzar la felicidad porque la filosofía es presentada como la medicina o cura para el alma en tanto aleja de la misma aquellos temores que pueden perturbarla: dioses, muerte, destino. Estos temores son consecuencia del olvido del cuidado de sí, indicio de falta de vida filosófica e ignorancia sentada en discursos con pretensiones filosóficas pero que no resultaban ser encarnados. Al respecto del cuidado de sí Foucault expone «Puede decirse que, en toda filosofía antigua, el cuidado de sí se ha considerado a la vez como un deber y como una técnica, una obligación fundamental y un conjunto de procedimientos cuidadosamente elaborados.» [7]

En consecuencia tanto el joven como el viejo deben recuperarse y encontrarse a sí mismos para cuidar de sí, de hecho ese reencuentro y esa recuperación pueden ser asumidas como formas en las

6

7

que comienza a gestarse la inquietud y el cuidado de sí. La filosofía tiene pues una función terapéutica para sanar las enfermedades del alma y para enseñar al hombre a vivir el placer. Para Epicuro la filosofía tiene un papel clave, el mismo consistirá en buscar de manera razonable el placer, en aspirar al único placer verdadero, el placer de existir. Todo gira en torno a la vida y a realzar la vida en sí misma, la vida es un regalo de ahí que se insista en que no hay placer mayor que el de existir y en consecuencia se reflexione respecto a la muerte. Reflexionar sobre la muerte permite que no nos desviemos de vivir adecuadamente y por ende que no nos refugiemos en el temor o dolor.

El cuidado del alma supone la meditación y la reflexión sobre diferentes aspectos siendo uno de ellos lo relativo a la muerte. Epicuro[8] presenta a la muerte como privación de sensaciones por lo que la muerte es nada y en consecuencia no puede ser valorada ni como buena ni como mala. Solo puede ser calificado como bueno o malo aquello que provoque placer o dolor en el hombre respectivamente, pero la muerte al ser privación de sensaciones no puede ser calificada como tal. El temor frente a la muerte se aleja si logramos darnos cuenta que no se le puede temer e incluso es insensato temerle a la nada. Epicuro agrega que no hay porqué temerle a la muerte porque cuando soy, la muerte no es, y cuando la muerte es, yo ya no soy, este escenario muestra que no hay encuentro posible entre la muerte y mi persona. Esta última idea es interesante porque el común de los hombres tiende a pensar en la muerte como la negación de los mejores aspectos de la vida así como hay otros que la piensan como el término de los males de la vida. Pero se trata de concientizarnos respecto a que no hay encuentro entre la vida y la muerte como estados, o entre estar vivo y el morir como aspectos inherentes a la vida.

Volvemos a reiterar que pensar la muerte no nos torna obsesivos sino que conduce a una concentración en el presente, que distrae la atención del pasado y del futuro. Una vez más se trata de valorar lo que vivimos ahora y vivirlo como si fuera el último momento de mi vida, aprender a no temerle a la muerte permite disfrutar de esta vida mortal con todo lo que ello significa. Incluso Epicuro señala en la carta que aprender a vivir bien supone no temer la muerte pero tampoco desearla porque no se trata de cuánto he vivido sino cómo he vivido. Este cómo he vivido refiere entre otras cosas a no dejar turbar mi cuerpo ante placeres efímeros y a no dejar turbar mi alma ante los temores que puedan asediarla.[9] El sabio logra a través de la reflexión llevar una vida donde lo importante no es la cantidad de años vividos sino la calidad de esos años vividos, calidad que consiste en la riqueza de la experiencia vivida, experiencia que descansa en la selección de los placeres adecuados. El sabio ha sabido elegir adecuadamente aquellas experiencias que harán de su vida una vida deseable, serena y armoniosa, por lo que el sabio vive bien y en definitiva el sabio

8

9

muere bien. En relación a esto Epicuro entiende que es una necedad creer que el joven ha de vivir bien y el viejo ha de morir bien, es una necedad pensar que solo el joven por su edad puede ser dichoso y que el viejo ha de evadir los pesares propios de su edad. Es una necedad porque justamente desde la perspectiva de Epicuro aprender a vivir bien (para ello hubo cuidado del cuerpo y del alma: eligiendo adecuadamente los placeres y alejando temores) y morir bien son la misma cosa. Creer que solo el joven puede disfrutar de los placeres es no entender que también el viejo puede acceder a placeres aunque tal vez diferentes al de joven pero sobre todas las cosas más allá de los «dolores» o los «malos» momentos ambos disfrutan del placer más grande que es el de existir. Desde este punto de vista el suicidio no es una opción, podemos llegar a comprender a aquel que posea buenas razones para hacerlo pero en el caso del sabio epicúreo que aún en las condiciones más adversas puede afirmar el placer de toda la vida.

En definitiva como nos señala Hadot la meditación respecto a la muerte sirve para despertar en el alma una inmensa gratitud por el maravilloso don de la existencia: «Persuádete de que cada nuevo día que se levanta será para ti el último. Entonces, con gratitud, recibirás cada hora inesperada. Recibir reconociendo todo su valor a cada momento del tiempo que viene a sumarse, como si llegara por una increíble suerte.»[10]

Aprender a morir: el aporte de los estoicos

Los estoicos consideraban del orden de lo moral, es decir juzgaban como bueno o malo aquello que dependía de nosotros, de nuestras acciones, mientras que aquello que no dependiera de nosotros resultaba indiferente. De este modo lo único que depende de nosotros es nuestra intención moral, lo que no depende de nosotros corresponde al eslabonamiento necesario de las causas y de los efectos, en otras palabras al destino, al curso de la naturaleza, a las acciones de los demás hombres.

Desde esta perspectiva la vida y la muerte junto a la salud y la enfermedad, el placer y el dolor, la belleza y la fealdad, la pobreza y la riqueza entre otras cosas no dependen de nosotros, por lo que tenemos que asumir que nada podemos hacer para modificarlas por lo que debemos mantenernos indiferentes frente a ellas, por lo que hay que aceptarlas como parte del destino «No procures que lo que sucede suceda como lo quieres, sino quiere que lo que sucede suceda como sucede, y serás feliz.»[11] En estas palabras de Epícteto observamos que no se trata de forzar las cosas a ser como deseamos sino de aceptar las cosas tal como son, entendiendo que no hay nada a nuestro alcance que podamos hacer para modificarlas porque son inmodificables al no depender de nosotros, de esta manera aprendemos a asumirlas como tales y por ende no sufrimos pudiendo ser felices. Así lo

10

11

expresa «Y que, el objeto de tus temores, es evitar lo que temes. Quien no logra lo que desea es desafortunado, y quien cae en lo que teme es miserable. Si no rechazas sino lo que no corresponde a tu verdadero bien, y que depende sólo de ti, entonces nunca caerás en lo que no deseas. En cambio si te empeñas en huir de lo que temes, como la muerte, la enfermedad, la pobreza, serás miserable.»[12]

La muerte nos es indiferente pero además la muerte forma parte de la propia vida no porque sea su término sino porque al vivir cada día morimos, Séneca al respecto dice «Nos engañamos al considerar que la muerte está lejos de nosotros, cuando su mayor parte ha pasado ya, porque todo el tiempo transcurrido pertenece a la muerte.»[13] Los estoicos entienden que la muerte se presenta como el término de la vida, condición que enseña a no temerle pues las calamidades nunca son grandes sin embargo nos inunda la preocupación cuando pensamos en alargar la vida. En este sentido Séneca en las mismas cartas agrega «Ningún mal es grande, si es el último. Llegada a ti la muerte, deberías temerla si pudiese quedarse junto a ti, pero una de dos: o no te alcanzará o pasará. Responderás: «es difícil inducir al espíritu a despreciar la vida.»» Es claro que para el estoico no hay que temer a la muerte ya que no hay punto de encuentro entre la muerte y yo, la muerte o no te alcanza de forma que continúas vivo o te alcanza pero no sabes que has muerto. De todas formas en lugar de temer a lo inexorable, hay que justipreciar la vida.

La reflexión filosófica es una de los ejercicios espirituales desarrollados por los estoicos, ejercicio que consistía en el pre-ejercicio de los *males,* en general los hombres no tendemos a imaginar por adelantado las dificultades o los reveses que la propia vida pueda tendernos, como tampoco lo hacemos respecto al sufrimiento o a la muerte. Ese pre-ejercicio no se realiza porque en algunos casos los negamos mientras en otros los neutralizamos estos aspectos concentrándonos en el vivir ahora y ya en el sentido posmoderno. El ejercicio permite amortiguar la crudeza de la realidad a la vez que restaura la tranquilidad del cuerpo así como la paz del alma. Pensar por anticipado los acontecimientos que el común de los hombres considera desafortunados, desdichados o terribles, permite en primer lugar tomar conciencia de que males futuros no son males, y en segundo lugar que no son males aquellos que no dependa de nosotros por lo que no pertenecen al orden de la moralidad. Al respecto han de servirnos como referencia las palabras de Marco Aurelio «Hay que llevar a cabo cada acción de la vida como si fuera la última.»[14]

Foucault señala que la reflexión presente en los estoicos, en particular en Séneca tiene en sí misma algo de paradójico, puesto que se inscribe, en el interior de una moral que establece que la

---

12

13

14

muerte, la enfermedad, o incluso el sufrimiento físico no constituyen males verdaderos y que vale más aplicarse a la propia alma que consagrar sus desvelos a cuidar el propio cuerpo. Estas prácticas de uno mismo apuntan a que los males del cuerpo y del alma pueden comunicarse entre ellos e intercambiar sus malestares, allí donde los malos hábitos del alma pueden acarrear miserias físicas, mientras que los excesos del cuerpo manifiestan y alimentan los defectos del alma. La inquietud de sí se dirige sobre todo al punto de paso de las agitaciones y de las perturbaciones, teniendo en cuenta el hecho de que conviene corregir el alma si se quiere que el cuerpo no la domine y rectificar el cuerpo si se quiere que ella conserve el completo dominio de sí misma.[15]

Conclusiones

En este apartado tan solo queremos puntualizar que la reflexión, meditación que podemos realizar sobre la muerte nos permite aprender a cuidar de nosotros mismos. La filosofía se torna en herramienta pedagógica a través de la cual educo a mi alma para no sufrir y para soportar el devenir al que estamos sometidos. La filosofía se erige en herramienta educativa que nos presenta a la muerte como nada (Epicuro) o como indiferente a nosotros en tanto no depende de mis acciones (Epícteto). Aprender a no temer a la muerte permite aprender a celebrar la vida por la vida misma y no en virtud de la muerte. La filosofía no enseña a no temer a la muerte pero también nos enseña a vivir, esto último porque modifica nuestra actitud frente a la vida, la vida como regalo maravilloso que tampoco depende de nosotros.

Para terminar subrayo las palabras de Hoffman «La existencia debe ser considerada primero como puro azar, para poder después ser vivida totalmente como una maravilla única. Primero hay que darse bien cuenta de que la existencia, inexorablemente, no tiene lugar más que una vez, para poder después festejarla en lo que tiene de irremplazable y de único.»[16]

Bibliografía

15

16

Epícteto, *Enquiridión*, Anthropos, España, 1992.

Epicuro, *Carta a Meneceo*

Foucault, Michel, *La Hermenéutica del sujeto*, Altamira, Argentina, 1996.

Foucault, Michel, *Historia de la sexualidad. El cultivo de sí*, Siglo XXI, España, 1987.

Foucault, Michel, *El coraje de la verdad. El gobierno de sí y de los otros II*, Argentina, FCE, 2010.

Gabilondo, Ángel, «El cuidado de la muerte», en *Azafea: Revista de Filosofía*, ISSN 0213-3563, Nº. 4, 2000, págs. 163-181.

Hadot, Pierre, *¿Qué es la filosofía antigua?*, FCE, México, 2000.

Hadot, Pierre, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Ediciones Siruela, Madrid, 2006.

Hadot, Pierre, *La filosofía como forma de vida*, Ediciones Alpha Decay, Barcelona, 2009.

Platón, «Fedón», en *Obras Completas*, Madrid, Aguilar, 1972.

Darío, Rubén, «Lo Fatal», en http://www.rjgeib.com/thoughts/fatal/fatal.html, revisado 10 de setiembre de 2013.

Séneca, «Cartas morales a Lucilio» en http://www.edistribucion.es/anayaeducacion/8450030/recursos/UD_05/pag_88_89/u5_p88_lecturas.pdf Revisado 10 de setiembre de 2013.