

## ***Moderación en el duelo por la muerte del amigo***

Es natural sentir la pérdida del amigo, pero el dolor excesivo puede ser vanidad (1-2). El recuerdo de la amistad debe ser apacible, aunque tenga algo de amargura (3-6). Sabemos que podemos perder al amigo; mientras está entre nosotros disfrutemos de su compañía, sin mostrar nuestro afecto sólo en su muerte (7-9). Hay que tener más de un amigo y sustituir al que hemos perdido. Tampoco podemos fatigarnos con el duelo, ya que el dolor al punto se vuelve repulsivo (10-13). Séneca se dolió en exceso por la muerte de Sereno. Debió pensar que éste era mortal y que se ha adelantado a la mansión de la que hablan los sabios (14-16).

Soporto con pena que Flaco, tu amigo, haya fallecido, pero no quiero te aflijas más de lo justo. Apenas si osaré exigirte que no sientas dolor y sé que es mejor así. Mas ¿quién alcanzará esa fortaleza de alma si no se ha situado muy por encima de la fortuna? También a él semejante desgracia le punzará, pero sólo le punzará. Mas a nosotros se nos puede disculpar que nos hayamos dejado arrastrar por las lágrimas, si no las hemos derramado con exceso, si nosotros mismos las hemos contenido. Los ojos, ante la pérdida del amigo, ni deben estar secos, ni desbordados en llanto; las lágrimas han de brotar, pero no se ha de sollozar.

¿Te parece que te impongo una ley dura, cuando el mayor de los poetas griegos otorgó el derecho de llorar sólo por un día, cuando dijo que hasta Níobe pensó en alimentarse? ¿Quieres saber de dónde proceden los lamentos, de dónde el llanto desmesurado? Buscamos mediante las lágrimas dar prueba de nuestro sentimiento; no nos resignamos con sentir el dolor, sino que lo proclamamos. Nadie está triste para él solo. ¡Oh infeliz necedad! Existe hasta una cierta ostentación del dolor.

«Pues, ¿qué?», preguntas, «¿me olvidaré del amigo?». Le aseguras en ti un recuerdo muy corto, si tal recuerdo ha de subsistir acompañado de dolor; muy pronto al semblante dolorido cualquier circunstancia casual le devolverá la sonrisa. Y no te remito a un plazo demasiado lejano en el que toda nostalgia se suaviza, en el que hasta los llantos más acerbos se calman. Tan pronto dejes de observarte, este espectro de tristeza se alejará de ti. Ahora tú mismo alimentas tu dolor, pero éste aun del que lo alimenta se escapa y cesa tanto más presto cuanto más agudo es.

Obremos de forma que nos resulte grato el recuerdo de los seres perdidos: nadie evoca con gusto la memoria de aquello que no ha de recordar sin angustia; como también es preciso que evoquemos con una cierta congoja el nombre de los difuntos que amamos, pero tal congoja tiene también su placer.

En efecto, como solía decir nuestro Átalo: «Así es de agradable el recuerdo de los amigos difuntos como ciertos frutos dulcemente agrios, como el vino demasiado añejo, cuya aspereza nos deleita. Mas cuando pasa cierto tiempo todo lo que nos angustiaba se borra y nos sobreviene el puro placer».

Si le damos crédito: «pensar en los amigos cabales es tanto como saborear miel y pasteles; el recuerdo de los que fueron nos complace no sin cierta amargura. Mas, ¿quién negará que también estos alimentos ácidos y de una cierta aspereza pueden estimular el estómago?».

No soy yo de la misma opinión: a mí el recuerdo de los amigos difuntos me resulta grato y suave, pues los tuve igual que si los hubiera de perder; los he perdido como si aún los tuviera.

Obra, pues, querido Lucilio, cual conviene a tu equidad; deja de interpretar torcidamente el favor de la fortuna: te lo ha quitado, pero te lo había dado.

Por lo tanto gocemos con plena satisfacción de los amigos, pues es cosa incierta cuánto tiempo podremos tener la dicha de hacerlo. Reflexionemos cuán a menudo

los hemos abandonado por tener que salir en un largo viaje al extranjero, cuán a menudo, aun viviendo en el mismo lugar, hemos dejado de visitarles; comprenderemos cuánto más tiempo, mientras estaban vivos, nos hemos quedado sin ellos.

Ahora bien, ¿cómo vamos a soportar a los que tratan con gran desdén a sus amigos y luego deploran su muerte con grandes lamentos; que no aman a nadie a no ser cuando le han perdido y, por ello, se afligen entonces con más profusión porque temen se ponga en duda que les amaron? Son pruebas tardías de su afecto las que tratan de aportar.

Cuando tenemos otros amigos los tratamos y los apreciamos indebidamente si nos sirven de poco para consolarnos por la pérdida de uno solo; cuando no los tenemos, nosotros mismos nos ocasionamos un perjuicio que supera el que la fortuna nos deparó: ella nos ha quitado uno, nosotros nos vemos privados de todos aquellos cuya amistad no logramos.

Aparte de que ni siquiera a uno amó con exceso quien no pudo amar más que a uno. Si un hombre que se halla desnudo, por haber perdido su único vestido, prefiere lamentarse a considerar de qué manera evitará el frío y encontrará algo de ropa con que cubrir las espaldas, ¿no te va a parecer muy insensato? Al que amabas le diste sepultura; busca a quien puedas amar. Es preferible sustituir al amigo que llorar.

Sé que está ya muy trillado este aforismo que voy a añadir, pero no lo pasaré por alto porque todo el mundo lo diga: quien no ha logrado poner término a su dolor con la reflexión, lo pondrá con el tiempo. Ahora bien, para el hombre prudente constituye un remedio muy vergonzoso para su llanto el cansarse de llorar. Antes deseo que abandones tú el dolor que él te abandone a ti, y cuanto antes deja de hacer aquello que, aun cuando te agrade, no podrás realizar largo tiempo.

Un año de luto para las mujeres fijaron nuestros mayores, no para que se dolieran tanto tiempo, sino para que no lo hicieran por más tiempo; para los varones no hay período alguno determinado, porque ninguno es decoroso. Con todo, ¿cuál de entre aquellas pobres mujeres, apartadas con dificultad de la pira, arrancadas con dificultad del cadáver, me señalarás, cuyas lágrimas hayan durado todo un mes? Ningún sentimiento se trueca más presto en repulsión que el de dolor, el cual, si es reciente, encuentra consoladores y atrae a algunos junto a sí; pero si es inveterado, se le ridiculiza, y con razón, porque o es fingido o insensato.

Estos consejos te doy a ti yo, que lloré con tanta desmesura a mi carísimo Anneo Sereno, de forma que soy un ejemplo —lo que en absoluto quisiera— de aquellas personas a las que abrumó el dolor. Hoy, sin embargo, condeno mi actitud y entiendo que la causa principal de afligirme así estuvo en no haber pensado nunca que él podía morir antes que yo. Sólo este pensamiento me acudía a la mente: que él era más joven, mucho más joven, como si los hados tuvieran en cuenta la edad.

Así que hemos de pensar constantemente que tanto nosotros como los seres queridos somos de condición mortal. En aquella ocasión debí decir: «mi caro Sereno es más joven, ¿y qué importa? Debiera morir después de mí, pero puede hacerlo antes que yo». Puesto que no lo hice, la fortuna me golpeó súbitamente, cogiéndome desprevenido. Ahora considero que todas las cosas son mortales, pero incierta la ley que fija su mortalidad. Hoy mismo puede acaecer cuanto en cualquier momento es posible.

Consideremos, pues, carísimo Lucilio, que hemos de llegar presto a aquel lugar al que nos entristece que él haya llegado. Y es posible, caso de ser cierta la opinión de los sabios de que alguna mansión nos dará cobijo, que el que creemos haber perdido se nos haya adelantado.