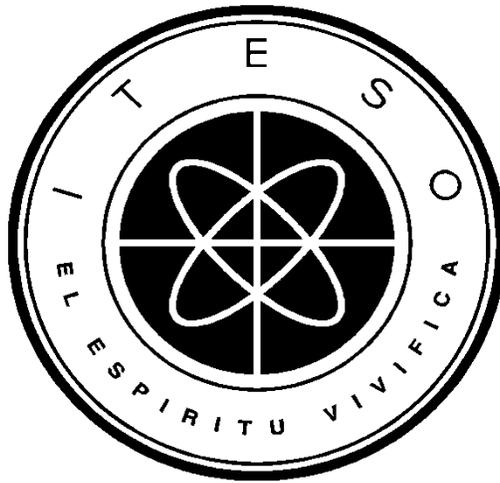


**INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS  
SUPERIORES DE OCCIDENTE**

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO S.E.P. NO. 15018  
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACION  
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.

---

---



DEPARTAMENTO DE FILOSOFÍA Y HUMANIDADES  
**LICENCIATURA EN FILOSOFÍA Y CIENCIAS SOCIALES**

**UN DÍA MENOS**  
UNA GUÍA EPICÚREA PARA ACEPTAR GOZOSAMENTE LAS COSAS QUE NO  
PODEMOS CAMBIAR

---

---

ENSAYO QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN FILOSOFÍA Y CIENCIAS SOCIALES  
PRESENTA  
MARTÍN FELIPE DE JESÚS VERGARA HUERTA

TLAQUEPAQUE, JALISCO, 18 DE OCTUBRE DE 2019

## ÍNDICE

3	I. INTRODUCCIÓN
10	II. EPICURO: VIDA Y OBRA
14	III. LA FILOSOFÍA EPICÚREA COMO SISTEMA
28	IV. ALCANCES Y LÍMITES DE LA PROPUESTA EPICÚREA
34	V. EL PENSAMIENTO EPICURÉO COMO GUÍA ANTE LA SENSACIÓN DE FINITUD
59	VI. CONCLUSIONES
68	VII. UN DÍA MENOS
70	VIII. BIBLIOGRAFÍA

## I. INTRODUCCIÓN

Este trabajo surge tras haber experimentado personalmente uno de los límites de la naturaleza humana. Hace un año falleció mi esposa. La sensación de total aniquilación de los deseos más profundos y la necesidad de encontrar un nuevo sentido para querer seguir viviendo, son experiencias fundamentales detrás de las ideas de este documento.

Aun cuando nadie sabe el día en que morirá, es un hecho que para que ese día llegue, queda un día menos. Tomar conciencia de ese hecho modifica totalmente la percepción de la realidad. El cómo de esa toma de conciencia puede ser muy diverso. En mi caso, la enfermedad y muerte de mi esposa, funcionaron como un apremiante detonador que me obligó a replantear lo que había conferido sentido a mi vida.

Ser un testigo impotente del final de la vida de quien ha sido esencialmente significativo, implicó entrar en un proceso en que, sin entender totalmente el cómo, intuyes que la vida propia está por cambiar radicalmente y no de un modo que hubieras deseado. A esta experiencia devastadora, yo la llamo una “experiencia provisional de la Nada”.

Después, sobreviene la idea de que más tarde o más temprano, vendrá un cambio de vida más radical aún, tan radical que hará que la vida deje de ser tal. Yo lo llamo la premonición de la Nada absoluta, de la que, por cierto, lo más seguro es que no tengamos experiencia.

Es así que nos enfrentamos a la Nada desde dos perspectivas: la primera es la sensación de aniquilación de los motivos por los que otorgas sentido o significado a los actos de tu vida. La segunda, tiene que ver con el reconocimiento de que eventualmente dejaremos de existir, por lo menos de la manera en que hemos experimentado la existencia.

Hablamos entonces de dos perspectivas asimétricas. No todos los seres humanos tendrán enfrentamientos similares con estas experiencias. Para el primer caso, algunos tendrán la paradójica suerte de no experimentar la sensación de pérdida por el fallecimiento un ser querido, ya que ellos serán los primeros en morir.

Quienes no tienen esa suerte, y padecen la sensación, casi imposible de describir o de creer, de que la vida propia ha quedado aniquilada, es decir convertida en nada, han de intentar reconfigurar un nuevo sentido que ofrezca orientación para lo que legítimamente podríamos llamar una nueva vida.

En el segundo caso, el de la propia muerte, no es inusual la ausencia de reflexión sobre este hecho y su significado, de manera que, si ésta ocurre de manera repentina, no será materia de análisis para orientar o reorientar la vida. En la práctica, vivimos ignorando, consciente o inconscientemente, que eventualmente vamos a morir.

Hay, sin embargo, escenarios que modifican la percepción acerca del inevitable final de la vida. La notificación médica que previene acerca de un padecimiento que la pone en riesgo, o que inevitablemente acelerará su término, produce un cambio radical que obliga a repensar en su totalidad nuestras ideas acerca de cómo debería ser el tiempo que nos queda.

Existen, por supuesto, variaciones o combinaciones de estas perspectivas. De hecho, estas combinaciones son el escenario ordinario. Alguien morirá y su angustia se funda en la cercanía de su muerte. Al mismo tiempo, esa muerte dejará solo a alguien más que verá cómo termina -es decir, cómo muere- una manera de vivir que brindaba sentido y orientación. Puede añadirse, además, la angustia que significa saber que se abandonará a personas, muchas veces niños pequeños, que todavía dependen del sustento o del afecto de quien sabe que pronto morirá. En escenarios como éstos, en que emerge la conciencia de temporalidad y de la finitud, se hace legítima la reflexión filosófica. ¿Puede haber un

ámbito de reflexión más propicio que la conciencia de la temporalidad y finitud de la vida para que la filosofía entre en el escenario de la reflexión?

“Filosofar es aprender a morir”, nos recuerda Montaigne, citando a Cicerón, sentencia que aparece también el Fedón; “una vida que no se examina no merece ser vivida”, según Sócrates; “vacío es el argumento de aquel filósofo que no permite curar ningún sufrimiento humano” según Epicuro. Afirmaciones como las anteriores, son ejemplos que muestran la relevancia que los temas de la vida y la muerte representan para la filosofía.

En el pensamiento de algunos filósofos griegos, especialmente del periodo helenístico, y más precisamente, en Epicuro, está inscrito el interrogante por la posible finitud del ser humano. ¿Y qué tal si la vida de los hombres no fuera eterna? ¿sería eso una tragedia o una desgracia? La respuesta de estos filósofos a preguntas así, es negativa: no hay desgracia en la finitud de la vida. Si ese fuera el caso, si efectivamente somos seres temporales, es decir, no eternos o inmortales ¿no sería conveniente ser educados en la verdad y orientar las acciones y decisiones de nuestra vida sabiendo que ésta es efímera?

Desde esta perspectiva, parece prudente estar preparados para nuestra muerte, pero también, y acaso más sensato, estar preparados para la muerte de quienes son sustanciales para nosotros a tal grado, que su pérdida implicará que nuestra vida será distinta, en el sentido de que dejará de tener el significado que tenía, máxime si esa vida se había configurado como la vida que queríamos tener. Un tercer escenario puede ser el de preparar a aquellos para quienes nosotros somos significativos, si fuere el caso que nuestra muerte ocurriera antes que la de ellos.

Quede claro que el ámbito que admite la pervivencia del humano más allá de la muerte física no es interés de esta reflexión. El consuelo por la esperanza de una vida futura, aun cuando no se entienda cabalmente en qué consista esta vida presente, no tiene cabida en la perspectiva de este trabajo. Me parece que nadie que acepte que con la muerte

comienza una nueva manera de existir infinitamente mejor que aquella que se pierde, podría o debería sentir angustia alguna frente a este hecho. Considero, sin embargo, que tampoco es posible un claro entendimiento de lo que puede significar una vida más allá de la vida actual. No obstante, en este escenario, es totalmente admisible el enfrentamiento con la incertidumbre del cambio mismo. Aún cuando se vive en la esperanza de un porvenir mejor que el presente, es posible la sensación de la angustia al percibir el final de la vida experimentada. Además, según sea el caso, también puede existir la sensación de sufrimiento ante la falta de certeza respecto del bienestar y del futuro de quienes conforman el núcleo de los seres amados.

Todos vamos a morir. Sin embargo, la experiencia muestra que la mayoría de los seres humanos vivimos de manera cotidiana de tal modo, que da la impresión que ignoramos esta realidad. A diferencia del escenario anterior, del que nadie podrá librarse, no todos pasaremos por eventos en que perderemos a personas significativas. En otras palabras, no todos tendremos experiencias devastadoras, que de algún modo significan también un final para una manera de vivir a la que estábamos habituados y en la que encontrábamos sentido y felicidad. No obstante, la simple posibilidad de que nos ocurra algo así, aunado a la certeza de nuestra propia muerte, hace sensato que nuestro proceder contemple conscientemente que nuestro transcurso vital, así como el de quienes queremos o nos quieren, tienen límites infranqueables.

Planteado así, cada día vivido, es un día menos para dejar de vivir. ¿Cuándo se convierte este tema en el tema más importante? ¿Qué tiene que pasar para que esta característica esencial del humano, normalmente desapercibida, se torne en el único pensamiento? Paradójicamente, la conciencia del fin de la vida, hace que surja también la conciencia de la duración de la vida. Tal vez no hay mejor motor para el cambio.

Sea cual sea nuestra condición, todos tenemos un día menos para hacer lo que queremos hacer, lo que debemos hacer, lo que debemos reparar. No deja de ser significativo que en tiempos recientes ha crecido una conciencia colectiva de que el tiempo

se nos acaba para cuidar nuestro planeta. Creo que lo mismo sucede con nosotros en tanto individuos. No es sino la experiencia de nuestra aproximación al límite, lo que nos hace darnos cuenta, casi con un golpe, que ese límite siempre ha estado ahí. ¿Cómo serían las cosas si desde muy temprana edad, esa conciencia estuviera presente como guía para orientar nuestras decisiones y para aceptar la realidad como tal ésta es? ¿Si no le ignorara, se le disfrazara o se le temiera?

¿Cómo llamar buena o afortunada una realidad que más bien podríamos calificar de ominosa? Pienso en las personas que conocí en la sala de oncología y que se preguntaban la razón del cáncer que padecían. No fueron pocas las que pensaban que su enfermedad era una especie de castigo por ser malas personas. De igual modo, no fueron pocos los casos en que las personas enfermas temían ser abandonadas o dejar de recibir atención por parte de familiares directos. Finalmente, queda el apartado de aquellos que, con su muerte, dejarían hijos pequeños o parientes que requerían atención.

¿Es posible una perspectiva de esta realidad que la vuelva amable, es decir, digna de ser amada? Creo que intentar descubrir esta perspectiva hace justificable un trabajo como el que pretendo elaborar. Considero, además, que puede ser útil para aquellas personas que en estos últimos meses se han acercado a mí, y con quienes comparto experiencias similares a la mía.

*Son hombres ociosos sólo quienes están libres para la sabiduría; sólo ellos están vivos pues no conservan tan sólo su vida: cualquier tiempo lo añaden al suyo; todos los años que se han desarrollado antes que ellos, están adquiridos para ellos.*

*Si no somos de lo más desagradecidos, reconoceremos que los esclarecidos fundadores de venerables doctrinas nacieron para nosotros, organizaron su vida para nosotros.*

SÉNECA

El de la muerte, es un tema omnipresente en la historia de la Filosofía. De entre el enorme acervo que nos ofrece el pensamiento de los variados filósofos a lo largo de más de 25 siglos, considero que la visión de Epicuro -y en menor medida algunas ideas de la escuela estoica-, pueden ser relevante para este trabajo. La elección del pensamiento epicúreo como eje de este texto, tiene que ver con la experiencia previa de haber compartido las ideas de este pensador en las clases que imparto en bachillerato, así como en algunas sesiones que también ofrezco a quienes quieren aprender filosofía de una manera que podríamos llamar diletante. Ocurrió en no pocas ocasiones que, mis alumnos, es decir, adolescentes, pero también los adultos que asisten a charlas de filosofía, me compartían lo útil que había sido conocer la doctrina epicúrea para sobrellevar eventos de enfermedad y muerte en sus entornos familiares. Se presentaba entonces la oportunidad de comprobar si lo que yo creía entender, y que solamente había quedado en el plano de la intelección, podía ser efectivamente eficaz frente a una experiencia inédita y devastadora.

Ciertamente son las ideas de este autor las que me han proporcionado el andamiaje para esta nueva travesía. También, cuando he podido compartir con otras personas estas ideas, me he encontrado que han sido útiles para ayudarles a repensar, si se me permite la palabra, en qué consiste o puede consistir una vida que tiene límites.

A propósito de las ideas estoicas, una de las orientaciones más importantes de esta escuela, es distinguir entre lo que depende de nosotros y lo que no. Entender que cada día tenemos un día menos para hacer los cambios que podemos hacer, o para aceptar lo que no podemos cambiar, -y que no hacer ninguna de estas cosas, implica perder un tiempo que tal vez no recuperemos- es una buena manera de reorientar adecuadamente la vida. Considero que, si bien Epicuro no congeniaba en lo general con la escuela estoica, las sentencias o textos estoicos que serán incorporados en este trabajo no son excluyentes con el pensamiento de Epicuro.

El ejemplo de Epicuro, consciente de que, por su enfermedad, estaba más cerca de la muerte que las personas con buena salud, ofrece ideas y experiencias para una tener una

buena vida aún con la perspectiva de que ésta pueda ser breve. Lucrecio, tal vez el más entusiasta seguidor de Epicuro, explora la paradoja que implica nuestra capacidad reflexiva: si bien nos permite mejorar nuestra condición humana, se vuelve parte de la angustia que conlleva descubrir nuestra finitud. Por ello propone que una adecuada reflexión sobre la muerte elimina el temor y el sentimiento de fragilidad en lugar de aumentarlos.

Entre muchas ideas, las de estos filósofos de la época helenística pueden contribuir, me parece, a comprender que lo valioso de la experiencia humana tiene que ver, indefectiblemente, con la conciencia de vulnerabilidad, de fragilidad y de mortalidad. Será especialmente Epicuro y su filosofía, quien fungirá como interlocutor principal para que, a manera de guía, nos oriente en este viaje hacia lo más auténtico de nuestra humanidad.

Otra razón más para elegir a Epicuro como referente de este trabajo, tiene que ver con su condición personal de estar enfermo. Me parece que ser filósofo o hacer filosofía desde esta posición, ofrece una perspectiva que merece una atención especial. Aunque parezca obvio, la manera en que se ven las cosas pueden ser diferente si el contexto es también diferente. Tal vez, en quien padece alguna enfermedad, la conciencia de la existencia de los límites sea mas sólida y, por tanto esté presente de una manera distinta que en aquellos que no lo están.

## II. EPICURO: VIDA Y OBRA

### 1. Vida de Epicuro<sup>1</sup>

Epicuro nació en el año 341 a. C. en la isla de Samos. Sus inicios en la filosofía comenzaron a la sombra del platonismo que campeaba en su lugar de nacimiento. Al ser hijo de ciudadanos atenienses, hubo de incorporarse al servicio militar en Atenas, adonde llegó en el 323 a. C. Seguramente entró en contacto con las escuelas de la Academia y el Liceo. Sabemos con certeza que guardó siempre una gran hostilidad hacia el Liceo y en particular hacia Teofrasto, contra quien más tarde escribió un libro.

Al acabar su servicio militar, Epicuro fue a reunirse con su familia en Colofón, adonde ésta se había dirigido tras ser expulsada de Samos, como consecuencia de la reacción popular antimacedona tras la muerte de Alejandro Magno. En Colofón, a través de Nausífanos, tuvo contacto con el atomismo, del que recibió una influencia decisiva para su propio pensamiento. Bien es cierto que Epicuro desarrolló una versión propia del atomismo, llegando al punto de nunca citar ni a Leucipo ni a Demócrito, iniciadores reconocidos de esta escuela. Epicuro pretendió ser un autodidacta y afirmaba “haber sido sólo discípulo de sí mismo”<sup>2</sup>. Tras diez años de estudios y reflexiones propias se consideró en posesión de una filosofía propia.

En el año 310 a. C. se estableció en Lámpsaco, dónde logró cierto éxito y reunió en torno suyo al núcleo de discípulos que le acompañarán el resto de su vida. Tras cuatro años de exitosa actividad, Epicuro decidió trasladar su escuela al centro del mundo filosófico, Atenas, adonde llegó en 306 a. C. y donde permaneció hasta su muerte.

Como ciudadano ateniense, podía adquirir propiedades urbanas. Poco después de su llegada compró una casa, donde vivían él y sus discípulos, y un jardín, donde daba sus

---

<sup>1</sup> Mosterín, Jesús, *Helenismo*, Madrid, Alianza Editorial, 2013, pp. 60 – 65.

<sup>2</sup> Laercio, Diógenes, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, Madrid, Alianza Editorial, 2013, p. 565.

charlas y de donde tomó nombre la escuela, llamada *Kēpos* (el Jardín). Este Jardín, no era una institución educativa o científica como la Academia o el Liceo. Era una especie de comuna aislada del mundo y sus problemas. La comunidad epicúrea era una sociedad aparte, vuelta de espaldas al mundo político y viviendo de acuerdo a los principios formulados por el fundador.

Los miembros de la comuna cultivaban la amistad, la amabilidad y la generosidad recíprocas, y procuraban hacerse la vida agradable unos a otros dentro de un ambiente de sencillez, tranquilidad y moderación. No obstante, la actitud hacia ideas y pensamientos ajenos, era de una marcada hostilidad. Epicuro pasó los últimos treinta y seis años de su vida en el seno de su Jardín, rodeado del halago y la amistad de sus discípulos, pero aquejado de enfermedades crónicas. Tras un periodo de intensos dolores de estómago y vejiga murió en 271 a. C. a los 70 años.

La comunidad epicúrea perduró aún varios siglos después de la muerte del maestro. Desde un punto de vista intelectual, la escuela fue poco fecunda, no aportando modificaciones ni desarrollo sustanciales a la filosofía del fundador ni manteniendo intercambio alguno con los movimientos científicos y filosóficos posteriores. Ahora bien, esta ausencia de adiciones o enfoques no es necesariamente negativa, ya que puede ser señal de una doctrina suficientemente sólida y categorialmente clausurada, motivos que no hacían necesaria adición alguna.

## **2. Obras de Epicuro**

Respecto a las obras de Epicuro, éste escribió multitud de tratados; sus obras llegaban al medio centenar y ocupaban más de trescientos rollos de papiro. Diógenes Laercio, al consignar este hecho, afirma que superó a los demás filósofos en la extensión de

sus escritos<sup>3</sup>. De toda esa vasta literatura, tan sólo tres cartas, con carácter de parciales breviaros, y un puñado de sentencias escogidas, nos han sido transmitidas por la tradición.

El resto de sus textos desapareció probablemente antes del siglo IV d. C., y hoy conocemos la filosofía de Epicuro gracias al estudio y la ardua reconstrucción de la doctrina a partir de los testimonios exiguos y de las noticias, más o menos extensas, de otros escritores.

Es precisamente Diógenes Laercio quien tiene un carácter excepcional entre quienes nos ofrecen estos testimonios. Sea por la amplitud de sus notas y porque es quien ha conservado las cartas fundamentales y las *Máximas Capitales*, además de algunas anécdotas biográficas de Epicuro. Este erudito historiador de la filosofía dedicó el último libro de su *Historia filosófica* al epicureísmo, con una simpatía sincera y una admiración singular.

El pronto y casi singular naufragio de los escritos de Epicuro resulta significativo, comparado con la amplia conservación de los diálogos platónicos y los tratados aristotélicos. Probablemente sea el resultado de la censura implacable que los rivales de su enseñanza filosófica y los enemigos desde la perspectiva ideológica general ejercieron sobre la obra epicúrea. Platónicos y estoicos primero, y los cristianos después, decidieron condenar las sacrílegas y escandalosas tesis de un materialista, abogado del placer y del individualismo, negador de la Providencia divina y del orden social basado en la obediencia a la religión y al estado.

Sólo tras el Renacimiento, y de modo paulatino, la doctrina de Epicuro volvió a ser conocida y considerada por encima de los viejos anatemas, y gracias a breves restos de su obra conservados por autores como Lucrecio, Filodemo o el originalísimo Diógenes de

---

<sup>3</sup> *Ibidem*, p. 571.

Enoanda, que mando construir un muro y grabar en él una buena cantidad de sentencias epicúreas.

### III. LA FILOSOFÍA EPICÚREA COMO SISTEMA

#### 1. Canónica y Física

Como afirma Carlos García Gual, toda filosofía tiene, en su origen, un carácter dialéctico; pretende presentarse como antítesis de ciertas posiciones anteriores, y como síntesis de otras<sup>4</sup>. Desde esta perspectiva, Epicuro construyó su filosofía a partir del rico pasado filosófico existente en Grecia. Como otros pensadores del período helenístico, retornó a principios filosóficos de sus antecesores desde una nueva perspectiva. Así, ideas como atomismo, hedonismo, empirismo, aversión o rechazo de la política y de la educación, entre otras, serán ahora retomadas por Epicuro, y armonizadas en un nuevo sistema.

Si bien Epicuro critica a casi todos sus antecesores, puede decirse que su sistema, sostiene tesis especialmente contrarias a las que en su tiempo fueron elaboradas por Platón<sup>5</sup>. Para Epicuro existe un único mundo, sensible y material; un único conocimiento de lo real, fundado en la sensación de los sentidos. El alma es corporal y perece junto con el cuerpo; los dioses, existentes, son entidades disociados del devenir humano; el placer básico es el del cuerpo; la moral es humana y relativa, así como el bien no es objetivo ni trascendente. No siente además, aprecio alguno por la sociedad descrita en la República.

Posteriormente, junto a estoicos, escépticos o cirenaicos, postula tópicos afines a la filosofía helenística, tales como la tendencia materialista en la física, empirista en la gnoseología y en la lógica; acentúa el racionalismo en la ética, negando validez a las pasiones y los afectos. Para epicúreos y estoicos no hay ideas inmateriales ni alma inmaterial platónicas, ni formas separadas de materias o primer motor aristotélico.

---

<sup>4</sup> García Gual, Carlos, *Epicuro*, Madrid, Alianza Editorial, 2013, p. 91.

<sup>5</sup> *Ibidem*, p. 93.

Cabe hacer notar una coincidencia inicial entre estoicos y epicúreos, en cuanto a una subordinación de todo su sistema a una perspectiva ética, entendida como la insistencia en el fin de la felicidad del sabio. Esta coincidencia puede explicarse por los rasgos que ofrece el contexto histórico y social del que proceden ambas escuelas<sup>6</sup>. El vínculo entre teoría y ética distingue a ambas escuelas en su proyecto de brindar a sus seguidores una vía de salvación en tiempos difíciles. Sirva el siguiente texto para ilustrar el período que le toca vivir a Epicuro:

*“Tras su derrota en la batalla de Queronea (338 a. C.), Atenas ve disputada su hegemonía, que luego desaparecerá. Muerto Alejandro Magno (323 a.C.), sus generales se disputan el liderazgo. Falta de trabajo y obras para paliar la miseria y pobreza generalizadas, deportaciones a las colonias de los individuos que rápidamente se convierten en vagabundos, errantes, mendigos y delincuentes... Grecia se encamina a su fin y, por otra parte, después de Epicuro, la filosofía deja de ser griega para hacerse romana”.*

En el pensamiento de Epicuro, puede percibirse un esfuerzo de sistematización estructurado a partir del siguiente principio: la adquisición de la serenidad de ánimo. Esta finalidad aparece con nitidez en la Carta a Pítocles: “En primer lugar hay que ser consciente de que el objetivo del conocimiento de los fenómenos celestes, tanto si se estudian por sí mismos o en conexión con otros, no es ningún otro que la serenidad del alma y una segura confianza, de igual modo que es la finalidad de los demás saberes”.

Este pensamiento vuelve a aparecer en las Máximas Capitales<sup>7</sup>:

*11. Si nada nos perturbaran los recelos ante los fenómenos celestes y el temor de que la muerte sea algo para nosotros de algún modo, y el desconocer además los límites de los dolores y de los deseos, no tendríamos necesidad de la ciencia natural.*

---

<sup>6</sup> Onfray, Michel, *Las sabidurías de la antigüedad*, España, Anagrama, 2007, p. 175.

<sup>7</sup> García Gual, Carlos, *op.cit.*, p. 174.

12. *No era posible disolver el temor ante las más importantes cuestiones sin conocer a fondo cuál es la naturaleza del todo, recelando con temor de algo que cuentan los mitos. De modo que sin la investigación de la naturaleza no era posible obtener placeres sin tacha.*

13. *Ninguna sería la ganancia de procurarse la seguridad entre los hombres, si uno se angustia por las cosas de más arriba y por la de debajo de tierra y, en una palabra, las del infinito.*

Tal vez el discípulo más conocido de la escuela epicúrea, el poeta Tito Lucrecio Caro, expresaba en su poema *De Rerum Natura*, que la filosofía epicúrea tenía el propósito principal de librar a los hombres del temor a los dioses y a la muerte, y de guiarles hasta la consecución de la paz del alma. En esta perspectiva, Frederik Copleston afirma que a Epicuro no le interesaba la dialéctica o la lógica en cuanto tal, y la única parte de la lógica a la que prestaba atención, era aquella que se ocupa del criterio de la verdad. Es decir, que sólo le interesaba la dialéctica en la medida en que servía directamente a la física. Pero a su vez, la física sólo le interesaba en cuanto que servía a la ética.<sup>8</sup>

Partiendo de la clasificación clásica del estudio filosófico en Lógica, Física y Ética, Diógenes Laercio también emplea este criterio, si bien señala que, en el caso de Epicuro, será la Canónica la que suplirá el lugar de la Lógica. En efecto, será un libro de Epicuro, llamado *Sobre el criterio o Canon*, el que expondrá lo relativo a la teoría del conocimiento, íntimamente ligada con la Física. En opinión de Carlos García Gual, es probable que la Lógica, en cuanto estudio formal de los tipos de silogismos, normas del razonamiento deductivo, etc., no eran considerados como elementos de estudio necesarios, de la misma manera que la Retórica y la Dialéctica eran consideradas como entretenimiento poco provechoso<sup>9</sup>. Por el contrario, la Canónica sí que era fundamental ya que enseñaba las bases elementales del proceso por el que se accede a lo real y se distingue lo verdadero de lo falso.

---

<sup>8</sup> Copleston, Frederik, *Historia de la Filosofía. Vol. I*, Barcelona, Ariel, 2011, p. 345.

<sup>9</sup> García Gual, Carlos, *op.cit.*, p. 98.

Para efectos de este trabajo, interesado más bien en la ética epicúrea, y en especial de este capítulo, delimitado en el carácter sistemático de la filosofía epicúrea, considero excesivo exponer las tesis epicúreas que integran los textos del Canon, así como los que se refieren a su teoría física. Baste decir que Epicuro dedicó varios textos para exponer lo relativo a esta última. Diógenes Laercio, en la lista que propone en el apartado sobre Epicuro, inicia con el Tratado sobre la Naturaleza que estaba conformado por 37 libros. No son los únicos sobre este tema.

No está de más mencionar, que el mismo Diógenes añade, al final de la lista de todas las obras de Epicuro, que “las teorías que sostiene en estas obras, intentaré exponerlas presentando tres cartas tuyas en las que ha abreviado toda su filosofía.... La primera carta está dirigida a Heródoto, y trata sobre fenómenos físicos. La segunda, a Pítocles, trata de fenómenos meteorológicos. La tercera, a Meneceo, trata de consideraciones sobre la vida humana. Hay que empezar por la primera, después de decir un breve prólogo acerca de la división que el establece de la filosofía. La divide en efecto en tres secciones: Canónica, Física y Ética”<sup>10</sup>.

Considero que el siguiente texto de John M. Rist constituye una magnífica síntesis acerca de la naturaleza sistemática que Epicuro pretendió infundirle a la totalidad de su pensamiento:

*“Las sensaciones básicas son nuestros guías para la existencia de los objetos percibidos sensiblemente; los conceptos generales nos ayudan a describir nuestras sensaciones ajustadamente y a formular proposiciones correctas; los sentimientos de placer y de pesar sin los criterios de cómo debemos actuar. El placer, dice Diógenes Laercio, nos es connatural, mientras que el pesar nos es ajeno. En la esfera moral, la esfera de las elecciones y la acción, por tanto, nos referimos a nuestros sentimientos cuando hacemos nuestras elecciones y decidimos lo que debe ser evitado”<sup>11</sup>*

---

<sup>10</sup> Laercio, Diógenes, *op. cit.*, pp. 571 y 572.

<sup>11</sup> García Gual, Carlos, *op. cit.*, p. 105.

Esta conexión directa e íntima entre Canónica, Física y Ética, es coherente con la idea de que la Naturaleza es la que da las pautas del verdadero conocimiento y de la recta conducta. Será el siguiente apartado de este trabajo el que se ocupará de examinar la teoría ética de Epicuro

## 2. Ética epicúrea

Iniciamos este apartado recordando que el interés principal de Epicuro, en función del cuál construye todo su pensamiento, es la serenidad del alma. La Canónica y la Física epicúrea son dos ríos que se juntan al final en el gran río de la Ética.

Son muchas las obras de Epicuro dedicadas a la filosofía práctica o ética. No obstante, como veíamos en el apartado anterior, Diógenes Laercio propone que la *Carta a Meneceo* es un buen resumen de las ideas epicúreas que tratan acerca de las consideraciones sobre la vida humana. En ésta, se ofrece un resumen de su concepción ética. Aunque no están presentes varios de los argumentos que podrían encontrarse en los diversos tratados que tratan este tema, la carta permite construir una idea muy completa sobre el corpus ético epicúreo. Temas faltantes importantísimos, como la amistad y la justicia son incorporados en las *Máximas Capitales* y las *Sentencias Vaticanas*, completando lo que hace falta para una mejor comprensión del pensamiento epicúreo.

La *Carta a Meneceo* es, en palabras de Carlos García Gual, “una carta de estilo muy cuidado, de acuerdo con ciertos principios de la retórica, que comienza con una exhortación al filosofar,... en donde la filosofía se ofrece como un camino de salvación para la salud del alma y senda segura para la felicidad”<sup>12</sup>. Un rasgo específico de Epicuro, que le distingue de otros filósofos griegos, es la invitación para filosofar con independencia de la edad que se tenga, ya que, a diferencia de otras escuelas o concepciones, dedicarse a la filosofía no supone largos aprendizajes sino más bien una disposición anímica. Además, su

---

<sup>12</sup> García Gual, Carlos, *op. cit.*, p. 164.

equiparación de la filosofía con la felicidad, justifica la relevancia tanto del pronto filosofar, como del nunca dejar de hacerlo, ya que ¿quién en su sano juicio argumentaría que el tiempo para ser feliz ha de tardar en llegar o que puede quedar en el pasado?

Las *Máximas Capitales* son una recopilación de 40 sentencias. Las primeras tratan de los temas cardinales de la Ética, en concreto de cuatro elementos fundamentales que la tradición ha recogido como el Tetrafármaco o los cuatro remedios, que aparecen aún más desarrollados también en la *Carta a Meneceo*. Estos cuatro elementos, en los que nos detendremos más adelante son: la divinidad no es de temer, la muerte es insensible, el bien es fácil de procurar, el mal es fácil de soportar.

Estas cartas, a manera de resúmenes de ideas con un mayor desarrollo y argumentación en otras obras, funcionaban como una especie de catecismo, que facilitaban la memorización de los principios elementales. El preámbulo de la *Carta a Heródoto*, es una buena muestra del cuidado de Epicuro ponía en estos sumarios para facilitar a sus discípulos una mejor comprensión y retención de sus ideas:

*“Para quienes no pueden Heródoto, examinar con precisión cada uno de nuestros escritos acerca de la Naturaleza, ni tampoco estudiar por entero los libros mayores de los que los constituye, he preparado yo mismo un resumen de la exposición de conjunto, a fin de que, al menos, puedan retener en la memoria los principios más importantes, de modo suficiente para que sean capaces de socorrerse a sí mismos en cualquier oportunidad con las reglas fundamentales, en cuanto se acojan a la teoría de la Naturaleza. E incluso aquellos que han progresado bastante en el estudio de las obras enteras conviene que memoricen el esquema básico de toda la doctrina, reducido a sus líneas esenciales. Porque a menudo necesitamos de la visión de conjunto, y no tanto de la pormenorizada.”*<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Laercio, Diógenes, *op. cit.*, pp. 575 y 576.

### 3. El Tetraphármakon

Después de esta presentación general de la teoría ética de Epicuro, nos detendremos ahora en un componente especial que está estrechamente vinculado con la temática de este trabajo. Es además uno de los elementos más famosos de la doctrina epicúrea, cuya más clara síntesis está hecha por Filodemo de Gadara. Hablamos de los cuatro preceptos éticos fundamentales a cuyo conjunto se le ha dado el nombre de *tetraphármakon* o “cuádruple remedio”<sup>14</sup>. Estos preceptos aparecen tanto en la *Carta a Meneceo*, como en las *Máximas Capitales*, lo que muestra sin duda su relevancia en el pensamiento de Epicuro y su interés en que sus discípulos obtengan una adecuada comprensión de su importancia. A continuación ofrecemos en primer lugar la presentación de estos preceptos que Carlos García Gual reproduce en su obra *Epicuro*, en el apartado de las *Máximas Capitales*<sup>15</sup>, y a continuación un fragmento de la conclusión de la *Carta a Meneceo*, en traducción de Pablo Oyarzún<sup>16</sup>, en la que Epicuro ejemplifica como hombre sabio a aquel que orienta su vida según estos cuatro preceptos.

*1. El ser feliz e imperecedero (la divinidad) ni tiene preocupaciones ni las procura a otro, de forma que no está sujeto a movimientos de indignación ni de agradecimiento. Por que todo lo semejante se da sólo en el débil.*

*2. La muerte nada es para nosotros. Por que lo que se ha disuelto es insensible, y lo insensible es nada para nosotros.*

*3. Límite de la grandeza de los placeres es la eliminación de todo dolor. Donde exista placer, por el tiempo que dure, no hay dolor ni pena ni la mezcla de ambos.*

---

<sup>14</sup> Este nombre probablemente alude a un unguento de la época, elaborado con cera, sebo, pez y resina, que se aplicaba en las heridas para acelerar su curación.

<sup>15</sup> García Gual, Carlos, *op. cit.*, p. 173.

<sup>16</sup> [http://onomazein.letras.uc.cl/Articulos/4/23\\_Oyarzun.pdf](http://onomazein.letras.uc.cl/Articulos/4/23_Oyarzun.pdf)

*4. No se demora continuamente el dolor en la carne, sino que el mas agudo perdura el mínimo tiempo, y el que sólo aventaja apenas lo placentero de la carne no persiste muchos días. Y las enfermedades muy duraderas ofrecen a la carne una mayor cantidad de placer que de dolor.*

*133. Pues ¿a quién estimas superior: a aquel que sobre los dioses tiene opiniones piadosas, que, acerca de la muerte, está en todo momento sin temor, que ha tomado en consideración el fin de la naturaleza, haciéndose cargo, por una parte, de que el límite de los bienes es fácil de satisfacer y de lograr, y, por otra parte, que el de los males, o es breve en tiempo o en sufrimiento.*

En tanto sistema, la verdad para Epicuro es la ciencia que trae la felicidad y, por consiguiente, debe interesarse por ella tanto el joven como el viejo. La necesidad de saber, sea en el terreno de la Física o la Canónica, se ordena en una condición de procurar la salud del alma. Luego entonces, cualquier fundamento de la felicidad que se ancle en la mera verdad racional, natural y objetiva es rechazado de forma categórica, a la vez que se menosprecian los conocimientos que no tienen connotaciones éticas.

Para una breve ampliación de este tema, a continuación presentamos un esquema clásico de este cuádruple remedio que tiene la finalidad de servir como guía para los comentarios respectivos a cada uno de sus cuatro elementos.

1. No hay ningún motivo para temer a los dioses, porque no pueden llegar a nosotros de ninguna manera, ni para ayudarnos, ni para castigarnos, por tanto ni los temores ni las plegarias tienen ninguna utilidad.

2. No hay tampoco motivo para temer a la muerte, porque no es nada para nosotros, mientras vivimos no está presente y cuando está presente nosotros ya no estamos.

3. El placer y el bien son fáciles de conseguir. Donde hay placer no hay pesar ni sufrimiento.

4. El dolor y el mal son fáciles de evitar. Ningún sufrimiento dura mucho tiempo y cuanto más agudo menos tiempo permanece.

La primera medicina de las cuatro que conforman el *tetraphármakon*, se refiere a la recta opinión sobre los dioses. A la plenitud de la felicidad también contribuye la piedad, que al ser una creencia correcta, se aleja de las falsas opiniones o creencias que causan angustias innecesarias. Los dioses existen, sostiene Epicuro, y prueba de ello es la noción de divinidad que todos los hombres poseen. Pero se debe purificar esta idea de las opiniones vanas con que el vulgo la ha contaminado; sabremos, así, que los dioses no experimentan trastorno alguno ni lo causan a nadie, y que no los conmueve la ira ni la benevolencia, porque tales sentimientos son propios de naturalezas débiles como la nuestra.

La segunda medicina está guiada por la recta opinión sobre la muerte. Un tema de meditación, destinado a desvanecer uno de los miedos básicos del hombre, consiste en alejar la imagen amenazadora de la idea de muerte, ya que Epicuro cree que la serenidad, tan apetecida, llegará, no como resultado de oponer al temor a morir una esperanza de inmortalidad, sino a través de su correcta intelección con ayuda de la filosofía. Debemos acostumbrarnos a pensar que la muerte no tiene nada que ver con nosotros, porque todo bien y todo mal radican en la sensación; es decir, el dolor y el placer solo se producen en esta facultad, mientras que la muerte es la privación de la sensación. Nada alarmante existe para quien ha comprendido que nada temible sucede en el hecho de no vivir, porque “cuando existimos la muerte no está presente y cuando la muerte está presente entonces nosotros ya no existimos”. La muerte no tiene nada que ver con los vivos, pero tampoco con los muertos, justamente porque estos ya no existen. En la vida no cuenta la extensión sino la calidad, ya que vivir largo tiempo depende del destino, pero vivir satisfactoriamente depende del alma.

La tercera y cuarta medicina son las que tiene que ver con la naturaleza del placer y del dolor, indisolublemente relacionados con el fin de una vida dichosa que, en el pensamiento epicúreo, se refiere a la ausencia de dolor físico y la imperturbabilidad del

alma. Una vez logrado este objetivo, se disipa todo tormento y con él, también el gozo, ya que lo necesitamos solo cuando sentimos dolor. Entre los diversos comentaristas que han estudiado los documentos que nos permiten reconstruir el corpus epicúreo, no parece haber disenso en afirmar que el concepto más importante para Epicuro, es el del placer.

*Decimos que el placer es el principio y fin de la vida feliz. Al placer, pues, reconocemos como nuestro bien primero y connatural, y de él partimos en toda elección y rechazo, y a él nos referimos al juzgar cualquier bien con la regla de la sensación<sup>17</sup>.*

La consecución del placer y la evitación de su contrario, el dolor, es el criterio que guía nuestras elecciones y nuestros rechazos de modo natural. El principio del placer constituye la meta de nuestro actuar, el blanco de nuestras acciones. No hay ningún objetivo trascendente, como podría señalarse en la cosmovisión ética platónica. Epicuro insiste en que es la propia naturaleza de los seres animados la que fija ese criterio básico de conducta. Ello muestra que el placer es un bien connatural (congénito) a toda criatura animal y el hombre se conforma así a una norma universal al buscar la felicidad en el placer.

Sirva la siguiente cita de Cicerón a propósito de la ética epicúrea, para mostrar claramente el carácter natural y definitivo del placer:

*“Indagamos, pues, cuál es el último y supremo de los bienes, aquel que, según la sentencia de los filósofos, debe ser tal que a él deban referirse todos los demás y él a ningún otro. Este Epicuro lo pone en el placer, que afirma que es el bien supremo, y el mayor mal, el dolor. Y determinó que se demostrara así: todo ser animado, apenas ha nacido, apetece el placer y goza de él como del bien máximo, mientras que aborrece el dolor como el máximo mal y, en la medida de sus fuerzas lo rechaza de sí. Y se comporta así cuando aún no está corrompido y su propia naturaleza lo juzga de manera íntegra e incorrupta por sí misma.*

---

<sup>17</sup> Laercio, Diógenes, *op. cit.*, pp. 615 y 616.

*Por lo tanto, niega que sea necesario razonar o disputar por qué se ha de buscar el placer o rehuir el dolor. Piensa que eso se siente como el que el fuego quema, que la nieve es blanca, o la miel dulce; nada de eso requiere ser demostrado con razonamientos complicados, sino que basta sólo con advertirlo...Por tanto, ya que si se le quitan al hombre sus sensaciones nada le queda, es necesario que lo que es conforme o contrario a la naturaleza sea la misma naturaleza quien lo juzgue. ¿Y qué otra cosa percibe ésta, a lo que tienda o de lo que huya, a excepción del placer y el dolor?<sup>18</sup>”*

Debe comprenderse que, para Epicuro, todo placer es cosa buena, porque la naturaleza de éste es afín a la naturaleza humana; sin embargo, no cualquier placer debe admitirse, así como no todo dolor debe rechazarse por ser cosa mala. El sabio es aquel que de los dolores obtiene los más grandes bienes. Epicuro sostenía que todos los placeres, así como los sufrimientos, tienen límites claramente definidos; por lo tanto, cualquier dolor del cuerpo puede desdeñarse, porque si es agudo no durará mucho sin que se produzca la muerte y, si su duración es prolongada, podrá soportarse con relativa facilidad. No aconseja gozar sin límite ni discriminar los placeres que se encuentran a nuestro alcance; exhorta a no elegirlos todos porque en algunos casos las consecuencias podrían ser desagradables. Del mismo modo, a menudo es mejor algo que de momento causa dolor, porque de él se derivará después un placer aún mayor.

Como puede advertirse, la doctrina de Epicuro, en lo que se refiere a la Ética, está basada en los afectos al placer y la aversión al dolor. Plantea una primera distinción entre los afectos que tienen que ver con el alma y los que están referidos al cuerpo. Un siguiente principio fundamental es el que dicta que todos los placeres y los dolores, sin distinción, incluidos los del alma, pueden ser reducidos a los placeres y dolores del cuerpo, tal como se deriva necesariamente los postulados materialistas de la física epicúrea.

---

<sup>18</sup> García Gual, Carlos, *op. cit.*, pp. 180 y 181.

Eso no significa que Epicuro desdeñe los placeres del alma y que no sepa gozarlos. De hecho, ocurre exactamente lo contrario. La aplicación más célebre de estos postulados se encuentra en la doctrina acerca de la amistad y la virtud. Son estas derivaciones de las ideas de Epicuro, las que precisamente conforman el principal interés de este documento, como se verá más adelante.

Para apoyar estos principios, Epicuro mostraba claramente que lo que entendía por placer, no era el placer del vulgo, sino algo aparentemente más modesto: no experimentar dolor en el cuerpo ni desasosiego en el alma, es decir, un estado puramente negativo. Ahora bien, si partimos de los postulados atomistas de Epicuro<sup>19</sup>, sobre los cuales fundamentaba su demostración, es preciso admitir que lo que existe, si nada viene a alterarlo, debe alcanzar la perfección de su ser. De este modo, el placer no puede ser concebido como algo que viniera a añadirse al ser para hacerlo perfecto.

Las primeras formas de dolor, que son las más temibles, surgen de la falta de algo indispensable a la plenitud del ser: hambre, sed, o frío. En ausencia de estos fenómenos, el cuerpo goza del placer, debido al equilibrio de sus componentes materiales. Además, esta doctrina según la cual el cuerpo, al no estar turbado por nada, goza de la plenitud de su ser y conoce de este modo el placer, sugería también que éste, una vez alcanzado, conoce su grado más elevado de perfección y no admite gradación.

De aquí que Epicuro afirmara que la duración no aumenta el placer, y que se puede gozar de un modo pleno y total, tanto en un día como en cien años. Como son necesarias muy pocas cosas para conocer la felicidad, el no tener hambre, sed o frío, no padecer ni dolor del cuerpo ni turbación del alma, Epicuro multiplicaba las recomendaciones de sobriedad, siendo el primero en practicarlas.

---

<sup>19</sup> Dado el tema de este ensayo, no podemos extendernos en el contenido de la física epicúrea. Sin embargo, consideramos que no habrá dificultad aludir a ésta para tener un marco suficientemente claro sobre el tema de la ética.

El cuerpo sufre y goza con los dolores y los placeres presentes, por que la carne carece de memoria y de posibilidad de prever el futuro. Pero el alma recuerda y prevé. El alma puede, por tanto, separarse de los dolores físicos, evocando, mediante el recuerdo, otras representaciones. El dulce recuerdo de los bienes que ha gozado, constituye una gran parte de la alegría del sabio. Hay que decir, sin embargo, que será necesaria la experiencia personal para probar si esta afirmación epicúrea es efectivamente verdadera. Considero que la intuición epicúrea de que el placer pueda ser, sencillamente, la ausencia de dolor, es sustancial para los fines de este ensayo. Es, además, fácilmente entendible para cualquiera que haya experimentado algún dolor, sea físico o psicológico. En el caso de que este dolor sea de una gran intensidad, será natural que el mayor deseo sea la desaparición de ese dolor.

Siguiendo con la exposición de la doctrina epicúrea, este deseo, me parece, puede ser considerado como parte de la primera de las categorías que Epicuro desarrolla en su teoría. En efecto, Epicuro distinguía tres categorías de deseos: los deseos naturales y necesarios, como el de beber cuando se tiene sed; los deseos naturales, pero no necesarios, que varían un placer, pero son incapaces de hacer desaparecer el dolor, como el deseo de alimentos sofisticados; finalmente, los deseos que no son ni naturales ni necesarios, nacidos de opiniones vacuas, como el de las riquezas y honores, y que proporcionan más dolores que placeres.

La condición del placer verdadero y perfecto es que no le falte ninguna de las cosas esenciales para la plenitud del ser. Sólo los deseos de la primera categoría han de ser satisfechos a cualquier precio, y son, además, los más fáciles de satisfacer. Del cuádruple remedio propuesto por Epicuro para alcanzar y mantener la felicidad, a saber: la muerte no debe asustarnos, no hay que temer a la divinidad, el bien es fácil de alcanzar y el mal es fácil de soportar, solamente la parte relativa al temor a la divinidad escapa a los intereses de este trabajo.

Tras esta presentación general del pensamiento de Epicuro, el siguiente apartado abordará algunas de las limitaciones, sobre todo en el terreno de la ética, que es el que

interesa a los fines de este trabajo, de manera que el lector pueda formarse una visión más completa acerca de los pros y los contras de la escuela epicúrea.

### III. LÍMITES DE LA PROPUESTA EPICÚREA

¿La medicina epicúrea, tiene, como toda medicina, contraindicaciones que deben tenerse en cuenta para no padecer alguna consecuencia negativa por su uso inadecuado? Parece sensato pensar que ese escenario es posible.

También, podría darse el caso de que exista alguna dolencia que no sea curable por la terapia que propone Epicuro, aun cuando la pretensión de éste sea que sus postulados y recomendaciones son universalmente curativas, es decir, que ayudan a eliminar el dolor, cualquiera que sea su origen, ya por que se suprime, o por que se aprende a convivir con él.

Así las cosas, un trabajo de esta naturaleza no estaría completo si no diera cuenta de lo que podríamos designar como límites o carencias de los postulados epicúreos que tienen que ver con temas tan importantes como el placer, los deseos o el sufrimiento humano, elementos centrales de este presente trabajo.

Una primera consideración tiene que ver con el contexto vital del mismo Epicuro. Situados en su personalísima experiencia, que irremisiblemente está asociada con la enfermedad, es fácilmente entendible que su filosofía responda a esta disposición. La misma designación de tetrafármaco, está inscrita en la subsecuente práctica de los seguidores de Epicuro que con mucha frecuencia recurren a analogías médicas en las que comparan la actividad filosófica con la de la medicina.

Es notable la manera en que los discípulos y seguidores de Epicuro, sin padecer enfermedad alguna, cautivados tal vez por el carácter de su maestro, continuaron utilizando esta misma terminología, sin abandonar el terreno de las comparaciones y referencias a la salud.

En este sentido, podríamos usar la afirmación epicúrea<sup>20</sup> que dice que la adquisición de la sabiduría, necesariamente debe considerar el estado corporal de quien quiere ser sabio. En el caso de Epicuro, su precaria condición de salud, condicionaba su perspectiva filosófica. Su punto de partida está fincado en algo que no se quiere tener: la enfermedad.

---

<sup>20</sup> Laercio, Diógenes, *op. cit.*, p. 611.

El deseo, pues, está ya limitado por un estado negativo o de privación del que no puede escapar y del que, sensatamente hablando, sólo se espera que no aumente. Sin embargo, no es ese el caso de las personas que no están enfermas. El punto de partida no es lo que no quieren padecer, sino de lo que quieren lograr, adquirir, o realizar.

En este sentido, hay una diferencia radical, fácilmente constatable en lo que se refiere a no tener miedo a la muerte, que es la extinción total de nuestro ser consciente. En el caso de Epicuro, la muerte supone el final de una vida cuyo único proyecto consistía en no vivir con dolor. Visto así, la muerte no supone ningún tipo de mal. Al contrario, es el único remedio para los males. No queda tan claro el asunto cuando hablamos de los bienes que se terminan también con la muerte.

Añadamos ahora un punto de vista al que podríamos llamar aislacionista. Aceptar vivir bajo los principios que fundamentaban la experiencia del Jardín, implicaba separarse de la estructura social que, según Epicuro, estaba contaminada por falsas creencias que eran la causa de miedos y sufrimientos irracionales. Esas falsas creencias, además, eran la fuente para la construcción de proyectos que, por en virtud de su falso origen, devendrían en resultados funestos, ya que orientados hacia la fama, la riqueza o el honor vano, producirían, muy probablemente, dolores físicos y desasosiegos del alma.

El Jardín funcionaba exactamente como antídoto para que esto no sucediera. Era una comunidad terapéutica cerrada, e intencionalmente alejada de Atenas. Es una comunidad autosuficiente y sus integrantes tienen pocas razones para estar en contacto con sus antiguas relaciones de la ciudad, impulsados por el deseo de vivir libres de tensiones.

Sin embargo, esta sensata e inicial reserva contra la construcción de proyectos perniciosos, derivó en un peculiar estado de anomia, puesto que en la práctica, tampoco había proyecto alguno que diera sentido a la existencia, tanto individual como social.

Podría parecer que el proyecto del Jardín, tendría como objetivo no tener proyectos. O mejor dicho, adoptar el proyecto de Epicuro. La objeción que podríamos plantear en este sentido, es que lo que podía ser admitido como válido para Epicuro, tal vez no lo sea tanto para quien puede tener más ambiciones que únicamente no tener dolor.

La indagación por el sentido de la existencia, en el caso de Epicuro, necesariamente tiene que incluir, casi en su totalidad, un elenco de elementos planteados en sentido negativo: ausencia de dolor físico, ausencia de desasosiego en el alma. La prioridad es no tener experiencias negativas. Sin embargo, el precio a pagar puede ser enorme y tal vez no sea justificable esa inversión.

En efecto, la mejor manera de no padecer angustia por lo que puede pasarle a los hijos, es no tenerlos. De igual manera, evitar la frustración que implica no conseguir un éxito laboral, puede conseguirse si no se intenta obtener ese éxito. Asimismo, la estrategia más afectiva para evitar una decepción amorosa, es nunca declararle tu amor a quien amas.

Para la mayoría de los hombres y de las mujeres, aun para los que están enfermos, (no olvidemos que Epicuro vivió hasta los 72 años) siempre está abierta la posibilidad de una existencia realizada; del intento de definir y concluir un proyecto que de sentido a esa existencia. Y si bien podemos saber que la muerte puede adelantarse y truncar ese proyecto, o interrumpir nuestra existencia, también sabemos que es posible vencer a la muerte en la batalla por nuestro propósito, y por las decisiones que le dieron sentido a nuestra vida.

Se me ocurre ahora el ejemplo de Sócrates. Podemos advertir varias semejanzas entre la vida de Epicuro y la del maestro de Platón. Como el de Samos, no tenía miedo a la muerte y estaba impulsado por ofrecer buenos consejos a los demás. Tuvo admiradores y enemigos. Vivía tan frugalmente como un adepto al Jardín y estaba rodeado de buenos amigos, que le acompañaron hasta el día de su muerte.

Sin embargo, Sócrates había empeñado su vida en un proyecto que daba sentido a su existencia. Incluso cuando pudiéramos interpretar que ese proyecto finalmente fracasó, ello no implicó la frustración ni el sufrimiento de Sócrates. Me parece interesante una interpretación que imagine a un Sócrates que maquinó su propio juicio y condena a muerte para demostrar que su proyecto e ideas eran las correctas, y que una vida que no pudiera ejecutarse en sus términos no merecería ser llamada vida. La muerte entonces sería el mejor remedio. No olvidemos además, la interpretación de Nietzsche que, obviando su odio hacia Sócrates, asegura que la arrogancia del filósofo griego era tal, que maniobró precisamente para obtener una sentencia condenatoria simplemente para demostrar su superioridad.

Dejadas de lado las interpretaciones, por lo menos éstas, Sócrates murió sin haber logrado acabar la tarea que confería sentido a su existencia. No deja ser significativo, que sus últimos días no estuvieron marcados por la angustia o el sufrimiento, sino por una serenidad que podríamos llamar epicúrea. Mención aparte, Sócrates no podía saber, que su proyecto seguiría teniendo oportunidades de realización y perfeccionamiento, a través de las reflexiones de sus discípulos.

Otro tema o perspectiva en el que Epicuro tal vez quede a deber, es el que tiene que ver con los deseos que, según su naturaleza, pueden ser fuente de placer o de dolor. Como vimos, para Epicuro los únicos deseos que debemos satisfacer son los que llama naturales y necesarios. El no hacerlo implica, no solamente no alcanzar la felicidad, sino que pone en riesgo la vida misma. Esta categoría coloca a los humanos en el mismo nivel que el resto de los animales. Se trata de mantener un estado de equilibrio.

Otra categoría, los deseos que no son naturales ni necesarios, son mera y solamente producto de las pervertidas estructuras humanas. Sus productos, resultados de falsas creencias, son los honores, las riquezas, el poder, la ambición y la gloria. Según Epicuro, no hay ningún dolor que sea eliminado al satisfacer este tipo de deseos. De hecho, lo que posiblemente ocurrirá será que la muy improbable satisfacción de estos deseos, será la causa de dolores y sufrimientos, no sólo físicos, sino, más grave aún, del alma.

Ahora bien, ¿podrían existir objetos de deseos que, sin ser naturales ni necesarios, no por ello dejen de ofrecer un tipo de placer que podríamos llamar legítimamente humano? Ya el Jardín propone algunos ejemplos de esta clase de deseos. Tener amigos y buenas conversaciones con éstos, es solo una pequeña muestra de que lo natural y lo necesario no significan lo mismo para los animales humanos que para los no humanos.

¿Dónde tendríamos que colocar el placer que nos provoca admirar una pintura o un paisaje? ¿Habría que considerar como superfluo el gozo que puede proporcionarnos el escuchar una cantata de Bach, o privarnos de la belleza de un soneto de Quevedo? Estableciendo un símil, sería como si un ciego o un sordo, quisieran proponer a quienes ven y oyen, que renuncien a los placeres que proporcionan estos sentidos.

Aún más, puede darse el caso, como creo es el mío, en que, valga el término, se hacen necesarios ciertos deseos que Epicuro no considera naturales. Hay dolores que no desaparecen comiendo o bebiendo, ni descansando. Y no por ello, esos deseos son menos deseables. El deseo de estar solo después de la pérdida del ser amado, se impone con más fuerza que el deseo de tomar alimento o de protegerse del frío.

Finalmente, otra amonestación que podría lanzarse a Epicuro, tiene que ver con su proyecto de aislamiento del mundo. Cuando se funda el Jardín, Grecia está en el principio de su final. Epicuro ha conseguido el repudio de las demás escuelas filosóficas, de manera que, físicamente enfermo y socialmente rechazado, se aísla de todo y de todos.

Como vimos, el Jardín es ciertamente una comunidad terapéutica cerrada, a cierta distancia de la ciudad de Atenas. Quienes entran allí, lo hacen para practicar las máximas epicúreas que prometen una vida tranquila, al margen de lo que ocurra en el resto del mundo. Probablemente piensen que lo pasa afuera, es el resultado inexorable de seguir las ideas equivocadas y de tratar de satisfacer los deseos incorrectos.

Este aislamiento puede ser válido para Epicuro, pero no necesariamente para sus seguidores. Sabido es que la recomendación general para todos los que vivían en el Jardín, era la de comportarse “como si Epicuro te observara”. La convicción de Epicuro pasa por afirmar que lo mejor la vida humana es no arriesgarse ni afrontar imprevistos. Todo lo que se hace, ha de hacerse para evitar el dolor. En su tiempo, equivalía a alejarse del vicio, del ruido y de la ruina que comenzaba a instalarse en la descompuesta Grecia. A diferencia de otras escuelas filosóficas, como los estoicos, que también cuestionaban por igual a la polis, huyen de ella, sino que intentan vivir libremente en aquella, sin rechazar la discusión con quienes piensan de manera distinta.

Sirva como ejemplo el siguiente texto de Fernando Rodríguez Genovés

*La escuela de Epicuro como centro de enseñanza filosófica presenta un perfil singular, sin duda muy diferente del que caracterizaba los otros «gimnasios» de la ciudad. Platónicos y aristotélicos defendían una educación esmerada y distinguida para los pupilos, tendente a la adquisición de la sabiduría. Los estoicos invitan a sus discípulos a que no se aparten del camino de la Naturaleza ni de la Humanidad, conceptos compatibles*

*con el vivir ciudadano y el contacto humano, hermanados por la práctica de la virtud. Los epicúreos, por su parte, acogen en su seno a personas sencillas, marginados e incluso esclavos, a quienes les ligaba más que el afán de saber o de adquirir la excelencia, la necesidad y el aprendizaje de la mejor manera de dominar el miedo. Siempre el miedo, el terrible influjo del pavor.<sup>21</sup>*

El siguiente apartado intentará medir el alcance y eficacia de las tesis epicúreas para contrarrestar situaciones, ciertamente inevitables, que ponen a prueba las intuiciones de Epicuro a propósito de que el dolor y el sufrimiento si pueden ser evitados.

---

<sup>21</sup> Rodríguez Genovés, Fernando, *Epicuro, la filosofía en el Jardín*. El Catoblepas • número 135 • mayo 2013 <http://www.nodulo.org/ec/2013/n135p07.htm>

## VI. EL PENSAMIENTO EPICURÉO COMO GUÍA ANTE LA EXPERIENCIA DE LA FINITUD

En los dos apartados anteriores hemos procurado ofrecer tanto una visión sintética del pensamiento filosófico de Epicuro, así como algunas objeciones a éste. En este apartado, intentaremos evaluar las tesis epicúreas que afirman que no hay que por qué tener temor a la muerte, así como que el mal es fácil de evitar y el bien es fácil de obtener, con la experiencia de perder un ser querido y, derivada de esta experiencia, la emergencia en la conciencia sobre la finitud de la vida individual. Comenzaremos con las consideraciones acerca de la muerte individual y posteriormente trataremos el tema del dolor y el sufrimiento que, en este caso, está referido con la experiencia de devastación que supuso la muerte de mi esposa.

### 1. La muerte individual

La muerte es, según expresión de Epicuro en la *Carta a Meneceo*, “el más terrorífico de los males”<sup>22</sup>. Es el término inescapable de la condición humana, contra el que no hay defensa posible. Pero si no cabe la posibilidad de rehuirla, cabe la serenidad de no temerla, considerando que el recelo angustiado ante ella es absurdo e injustificado<sup>23</sup>. Contra ese angustioso prever la muerte como algo terrible, emplea Epicuro una razón contundente: nadie tiene esa experiencia, nadie siente o vive su muerte. “La muerte no es nada para nosotros”<sup>24</sup>.

Es el momento de atender uno de los dos aspectos que definen el propósito de este trabajo: el tema de la muerte individual como el límite infranqueable de la existencia personal. No podemos cambiar el hecho de que algún día dejaremos de existir. Como

---

<sup>22</sup> Laercio, Diógenes, *op. cit.*, p. 614.

<sup>23</sup> García Gual, Carlos, *op. cit.*, p. 218.

<sup>24</sup> Laercio, Diógenes, *op. cit.*, p. 620.

señalábamos en la introducción, no es usual la reflexión sobre esta realidad. Muy pocos contemplan de manera habitual que tarde o temprano la vida que poseemos dejará de existir y cada uno de nosotros con ella.

No es sino a través de alguna experiencia que nos acerca a esa inevitable realidad que comenzamos a pensar en la muerte. Y esto no siempre es así. No es infrecuente que nos encontremos que, aún en un estado que compromete la vida, tal como un accidente o una enfermedad especialmente nociva, las personas rehuimos contemplar la posibilidad de que nuestra vida puede terminar. Tal parece que un mínimo y sano sentido de la realidad es inadmisibles aún en casos extremos. No son pocas las ocasiones en que la ceguera es tal, que siendo la muerte la alternativa más viable e incluso deseable, la mayoría de nosotros no estamos preparados para su aceptación.

Sean las razones que se aduzcan para este temor a la muerte, el hecho fundamental me parece es el temor a la muerte misma. Simplemente, como Unamuno, no se quiere morir; se da por hecho que es algo malo, y está fuera de discusión que alguien sienta aprecio alguno por lo malo. De las dos grandes consideraciones que integran la reflexión de Epicuro acerca de este temor, me parece que sólo una de ellas sigue presente en la manera en que el hombre contemporáneo actúa cuando la muerte da algún aviso de su llegada.

El primero de estos aspectos tiene que ver con el temor asociado a una posible justicia o ajuste de cuentas, acción totalmente desconocida, que equilibre la mala conducta de esta vida que sí conocemos. Este temor está asociado a la creencia en la pervivencia de la identidad personal, más allá de la pervivencia de la unidad física de lo que generalmente llamamos cuerpo y al sometimiento de algún tipo de juicio que produzca alguna sentencia de castigo eterno. El imaginario común contemporáneo, por lo menos entre el universo de personas en el que me desenvuelvo, si bien esperan una vida futura después de esta vida presente, sin entrar en detalles y también sin comprender bien a bien lo que creen o quieren creer, no contempla un marco de equilibrio por las acciones negativas del presente. Tal vez en tiempos pasados podría esperarse esta situación, pero no es el caso en la actualidad.

En tiempos de Epicuro, los mitos sobre la vida en el más allá, fueron calificados por éste y sus seguidores como fabulaciones que sirven para espantar a los crédulos. “Cerberos y las Furias y la privación de luz y el Tártaro, vomitando horribles llamas por sus fauces, ni existen en sitio alguno, ni existir pueden en verdad”.<sup>25</sup> Epicuro se opuso tanto a las creencias populares sobre los castigos y los premios de ultratumba, como a las tesis platónicas sobre la inmortalidad del alma.

Es la percepción de la muerte como algo propio y doloroso, la total privación de sensibilidad que significa el morir, el aspecto que al día de hoy sigue atemorizando al ser humano. Es, sin embargo, uno de los más claros ejemplos del temor a lo que no se conoce, y que, sin conocerse, se ha decidido calificarlo como algo malo. Y no solamente como algo malo, sino lo malo por excelencia.

Todavía son frecuentes los casos en que se intenta prolongar la vida, aun cuando las condiciones en que se encuentre el enfermo difícilmente pueden ser reconocidas como mínimamente placenteras, dignas, o incluso humanas. No se cuestiona que ese estado, en el que no habrá ya mejora alguna, sino por el contrario, un continuo deterioro hasta la llegada irremediable de la muerte, sea preferible al cese de la vida. No obstante, para Epicuro, tanto el temor al más allá, como el temor a tener la experiencia de la muerte son sentimientos irracionales que el razonamiento filosófico ayuda a superar.

El argumento principal de Epicuro para superar el temor a la muerte, o más bien al temor a la experiencia de la muerte, aparece en la Carta a Meneceo:

*Acostúmbrate a pensar que la muerte es nada para nosotros. Porque todo bien y todo mal residen en la sensación y la muerte es privación de los sentidos. Por eso el recto conocimiento de que la muerte es nada para nosotros hace dichosa la mortalidad de la vida, no porque añada un tiempo infinito, sino porque elimina el ansia de inmortalidad.*

---

<sup>25</sup> Lucrecio, *De la naturaleza de las cosas*, Libro III.

*Nada temible, en efecto, hay en el vivir para quien ha comprendido que nada terrible hay en el morir*”<sup>26</sup>

Cabe introducir una anotación acerca de la idea de sensación. El argumento epicúreo gira alrededor de la sensación como lo que acredita lo que es, es decir, la presencia del ente. En cuanto referimos la sensación a lo que significamos con la palabra muerte, colapsa toda posibilidad de acreditar a un ente en su presencia. Resulta de ahí lo que podría describirse como una “doble nada”. Por una parte, no hay sensación de lo que denominamos “muerte”; luego, la muerte *no es nada*, no es ente en ninguna de las acepciones en que este término puede ser aplicado (cuerpo, vacío, propiedad, accidente). Por otra parte, el único sentido que podemos otorgarle al vocablo “muerte” (como antónimo de vida) es el de la supresión de toda sensación posible. ...Y justamente a propósito de esto se confunde la opinión vulgar, en la medida en que concibe y teme la muerte como *límite de la vida*, es decir, a la manera de un límite que puede ser experimentado. La muerte es un estado que no se puede experimentar en modo alguno: ésa es su nulidad esencial.<sup>27</sup>

Estamos nuevamente frente al problema de los límites. Parece oportuno recordar que todos los seres concretos, históricos, estamos limitados en el tiempo y en el espacio. Todas las cosas reales tienen un límite temporal, se acaban en algún momento. En el caso de los seres vivos, su acabamiento consiste en la muerte. Podríamos añadir estas consideraciones a las ideas epicúreas. Es intrínseco a nuestra naturaleza la inclusión de la muerte. Si entendiéramos esta verdad desde jóvenes, y si fuera un principio educativo enseñado de manera continua y consistente a cada individuo de la sociedad humana, tal vez nuestra actitud ante ésta sería diferente.

Es notable la diferencia que podemos observar en otros seres vivos respecto de este comportamiento. Muchos animales, cuando notan que van a morir, dejan de comer y de

---

<sup>26</sup> Laercio, Diógenes, *op. cit.*, p. 614.

<sup>27</sup> [http://onomazein.lettras.uc.cl/Articulos/4/23\\_Oyarzun.pdf](http://onomazein.lettras.uc.cl/Articulos/4/23_Oyarzun.pdf)

beber, se apartan del grupo y se retiran, si pueden, a un lugar algo escondido y tranquilo a morir en paz.

Quienes hemos tenido mascotas, especialmente perros, hemos podido ser testigos de la manera serena en que aceptan que su vida está por terminar. No deja de ser interesante que, en el caso de los animales, no hay ninguna dificultad en acelerar su muerte cuando se comprende que su vida está llena de sufrimiento y dolor. Es significativo que, en ese caso, se reconozca y se declare que se procura la muerte del animal por su bien, para que no sufra innecesariamente. ¿Cuál sería la utilidad de comprender y aceptar serenamente nuestra naturaleza mortal?

Podríamos seguir el consejo de José Ortega y Gasset y continuar nuestra propia novela. Ya que no pudimos escoger como comenzarla, ya que ninguno de nosotros eligió nacer, sí que podemos convertirnos en el autor principal del resto de nuestra vida, ser nuestro propio biógrafo, y escribir los demás capítulos, incluyendo, naturalmente, la manera en que quisiéramos que fuera nuestra muerte.

## **2. La Nada Absoluta como límite orientador de la vida individual.**

La perspectiva del presente trabajo ha partido del supuesto de que la vida humana constituye un episodio espacio-temporal, es decir, sujeto a límites de tiempo y espacio. Los límites que sirven como foco de esta reflexión, tienen dos perspectivas. La primera tiene que ver con el hecho de que estar vivo tiene un límite absoluto que consiste, valga la tautología, en no estar vivo.

Los párrafos anteriores han querido mostrar que, con la debida reflexión, la angustia no tendría que desempeñar papel alguno en el teatro de nuestras emociones frente al hecho de nuestra propia muerte. Habría, en todo caso, que distinguir el hecho del cese de la existencia, de lo que podría ser el hecho de una vida breve, que es cortada de tajo por un

evento mortal. En términos naturales, la muerte, cuando llega, llega porque es lo mejor que puede pasarle a un ser vivo que ya no podrá seguir manteniendo esa condición.

Como lo propone Michel Onfray:

*No es la muerte algo a temer. Puesto que, según Epicuro, el bien y el mal residen en las sensaciones y puesto que la muerte supone la privación de éstas, no es para nosotros nada, ni un bien, ni un mal. ¿Está ella? Entonces no estamos nosotros. ¿Estoy yo? Entonces ella no está.*

*Así las cosas, ¿por qué inquietarse? ¿Por qué sufrir por lo que no existe? ¿Para qué adelantarse a un sufrimiento trayendo al presente a un eterno ausente? Únicamente existe el pensamiento de la muerte, que puede ser causa de los sufrimientos del alma, pero la muerte en sí misma es algo con lo que nunca nos encontramos.<sup>28</sup>*

En el tiempo posterior a la muerte de mi esposa, me he topado con un pensamiento común que más o menos puede describirse así: “no hay caso alguno en pensar acerca de la muerte; cuando llegue, se enfrentará, habrá dolor y angustia, pero quienes permanecemos en este mundo, seguiremos adelante”.

Sin embargo, no comparto este pensamiento. Para empezar, la manera en que muchos siguen adelante, se parece más a un retroceso que a un avance. Como nunca contemplaron ese escenario, nunca tampoco examinaron si sus ideas frente a la muerte eran las correctas. Creo además que las ideas incorrectas conducen a las emociones incorrectas.

¿Qué consideraciones podrían hacerse que sean de ayuda respecto de este límite absoluto? Pensemos en lo afortunados que somos por haber estado un tiempo en este universo. Antes de nacer, éramos nada, y después de morir, seremos nada nuevamente.

---

<sup>28</sup> Onfray, Michel, *op. cit.*, p. 187.

Eso significa que tenemos un tiempo limitado para ser todo lo que podemos ser y aspirar a lo máximo posible. Como Epicuro propone, la filosofía se trata de aprender a vivir, ya que la vida es aquello en lo que nos desenvolvemos. Al final, tal vez entendamos un poco de qué se trata este asunto de vivir, porque de morir nada sabemos, ni puede saberse.

Nuestra existencia individual tiene fecha y hora de término. No sabemos cuándo es, y no es aconsejable vivir intentando ignorar deliberadamente esta realidad. Casi nadie vive aceptando -que no es necesariamente lo mismo que sabiendo-, que un día morirá. Cada día que estamos vivos, es un día menos para que llegue el día de nuestra muerte. Aun cuando se sea joven y sano, y se piense que faltan muchos días, o se sea viejo o enfermo, y se crea que quedan pocos días, siempre habrá un día menos para poder hacer lo que queremos, podemos o debemos hacer.

¿Se trata de meditar todos los días en nuestra condición mortal? No necesariamente. Se trata de meditar correctamente sobre nuestra condición mortal. Hecho esto a una edad temprana, en la que ya hay entendimiento, no hay que hacerlo todos los días. Cuando se acerque nuestro último día, si es que somos conscientes de ello, la meditación correcta nos dispondrá al ánimo adecuado. Lo mismo pasará cuando se aproxime el último día de nuestros seres queridos.

En efecto, lo relevante de esa meditación adecuada es que nos llevará a apreciar más y mejor el tiempo que tenemos a nuestro alcance. Si comprendemos correctamente nuestra realidad, entenderemos entonces que la Nada es la guía definitiva para orientar nuestra vida, ya que originalmente no somos; temporalmente seremos algo, todo lo que podemos ser; y después, volveremos a no ser.

¿Qué pasará cuando se acerque nuestro último día? Imaginemos el escenario en que la enfermedad va ganando terreno y emerge en nosotros la conciencia de que nuestro fin puede estar próximo. El tiempo transcurre sin poder abandonar la cama y ya somos

incapaces de preparar nuestro alimento o de lavar nuestra ropa. Se experimentan dolores que nos hacen prever nuestra muerte y en ocasiones, incluso desearla. ¿Hay algún consejo epicúreo que podamos considerar para el tramo final de nuestra vida?

Viene a mi memoria el ejemplo de Montaigne, buen conocedor de Epicuro y que aplicó para sí mismo los consejos epicúreos en los últimos años y días de su vida. Tenemos la narración por él mismo de los frecuentes ataques de piedras en el riñón que podían matarle en cualquier momento. Montaigne nos cuenta cómo la piedra le seducía de una manera muy astuta y suave, dejándole mucho tiempo para pensar entre ataque y ataque. La muerte le parecía amistosa, tal como los estoicos decían que debía ser: “Al menos este es el provecho que he sacado de la piedra, que completará lo que todavía no he sido capaz de cumplir en mí mismo y me reconciliará y me familiarizará completamente con la muerte”.<sup>29</sup>

Lo que Montaigne observaba tras recuperar la consciencia después de un ataque, era que la naturaleza lo hacía todo por uno, y que no había necesidad de preocuparse por nada. Nos conduce de la mano como si “bajáramos por una ladera suave y casi imperceptible, paso a paso”.

Al disponer nuestra enfermedad, la naturaleza nos concede lo que Epicuro propone: ataraxia, y, por tanto, eudaimonia. Los mejores momentos de bienestar que había disfrutado en la vida venían inmediatamente después de un ataque, cuando la piedra ya había pasado. Había alivio físico, pero también una ligereza espiritual liberadora.

Hay algo en este súbito cambio, cuando tras un dolor extremo, mediante el vaciado de mi piedra, empiezo a recuperarme como si me iluminara la hermosa luz de la salud, tan libre y tan llena.

---

<sup>29</sup> Bakewell, Sarah, *Cómo vivir. Una vida con Montaigne*, España, Ariel, 2014, p. 387.

Ya me estoy reconciliando con esta vida de cólicos: encuentro en ella alimento para el consuelo y la esperanza<sup>30</sup>.

Finalmente, después de más de diez años de ataques renales, Montaigne murió por las complicaciones de un último ataque que no pudo superar. En cuanto comprendió que no había esperanza alguna de recuperación, escribió su testamento y sus últimas voluntades. Según algunos de sus amigos, había muerto felizmente y bien

### **3. El dolor por la muerte de un ser querido**

¿En qué momento la muerte de alguien puede ser tan importante como para afectar drásticamente la vida de otras personas? ¿Cómo medir esa afectación? ¿Por qué, siendo la muerte la cosa más natural del mundo, nuestra mente falla al intentar explicación alguna que nos deje satisfechos? No tengo respuestas correctas para estas preguntas. Nunca antes las había formulado porque nunca antes había tenido una experiencia parecida a la de perder a mi esposa. La muerte de mis padres o tíos queridos, fue ciertamente dolorosa, pero no devastadora. No era de ningún consuelo repetirme que mucha gente antes de mí había superado la muerte de su esposo o esposa.

En el último año, he conocido mucha gente inmersa en el drama que implica tener cáncer o ser familiar de alguien que tiene cáncer. Varias de estas personas han muerto ya. Los casos son de lo más variado. Desde quien tiene una edad avanzada y muere tras una vida plena sin dejar ningún tipo de pendientes, hasta compañeros de trabajo, más jóvenes que yo, y que tienen que cargar en los hombros los dos fardos de esta calamidad: afrontar la llegada de su próxima muerte, y afrontar la angustia y desesperación de dejar una joven esposa o esposo, además de niños pequeños. Durante los tres últimos años, mientras esperaba a que mi esposa recibiera su dosis semanal de quimioterapia, fue inevitable

---

<sup>30</sup> Bakewell, Sarah. *Ibidem*, p. 389.

enterarme de no pocos casos en que las mujeres afectadas por el cáncer habían sido abandonadas por el esposo.

Es así que la segunda perspectiva que interesa a este trabajo es la que se refiere a la sensación de aniquilamiento que se experimenta al perder a un ser querido. Es lo que algunos llamarían como la etapa de duelo. A quien pueda parecerle exagerado el término de aniquilamiento, le pido que considere imaginativamente, si es que no ha experimentado algo similar, los frecuentes casos que me tocó ver, en los que una mujer u hombre relativamente joven, con cáncer avanzado, e hijos pequeños, contempla que su vida está por terminar. Piense también en el esposo, esposa o hijos de quien tiene cáncer o alguna otra condición física que hace entrever que la separación es pronta e inevitable.

En párrafos anteriores, me detuve en consideración de que lo mejor, lo más sensato, deseable y racional, es mantener una serena actitud respecto de la propia muerte, si es que la entendemos correctamente como parte inseparable de nuestra naturaleza, y que no implica daño alguno para nosotros. No obstante, no puede decirse lo mismo si consideramos el efecto que la muerte de alguien puede causar en otras personas. En casos como los anteriores, se añade, además de la cuestión de una vida que se acaba absolutamente, la de una o unas vidas que también terminarán, si bien no de manera absoluta, y tendrán que reformularse de una manera distinta. En estas circunstancias, la angustia y el dolor continúan y debe aprender a lidiarse con éstos.

Esta situación reviste un carácter peculiar y en mi opinión, es más relevante que afrontar la propia muerte. Si a la muerte personal le llamo el advenimiento de la Nada absoluta, ante la cual no cabe experiencia ninguna, al cambio sustancial que se experimenta, ese sí, cuando un modo de vivir, amado y significativo, termina, e intuimos que otro, temido y ominoso, está por comenzar, lo designo como una Nada relativa.

En el caso de la separación de un ser amado, creo que es lícito hablar del dolor más auténtico que puede existir ya que consiste en la ausencia del placer humano por

autonomasia: el amor. En la cosmovisión epicúrea, me atrevería a afirmar que hablamos del placer más natural y necesario que tenemos los seres humanos: el amor como el modo de amistad por excelencia. Ciertamente, puedo decir que, en mi caso, no había tenido una experiencia previa de algo que me causara tanto dolor, entendido éste como la ausencia de un estado de felicidad.

Siguiendo las ideas epicúreas, no hay duda de que la amistad es una de las mayores fuentes de la felicidad. El código de la amistad, como uno de los más bellos dones de la existencia, era tradicional entre los griegos desde los poemas homéricos. En las escuelas filosóficas desde los pitagóricos, se había insistido sobre su validez como base afectiva para la cohesión de una sociedad de filósofos con un objetivo común. Platón dedicó varias páginas en sus diálogos para analizar la *philia*, que acababa por enlazar con la pasión por lo Bello y lo Bueno, vinculante al anhelo por acceder a la realidad ideal.

Aristóteles incluye en su ética un detallado análisis psicológico de la amistad, de sus variaciones y referencias sociales, para concluir con un sentido elogio de esa virtud. Demócrito, del que ignoramos haya elaborado teoría general alguna sobre el tema, podemos recuperar este pensamiento: “No vale la pena la vida para quien no tiene siquiera un solo amigo de bien”<sup>31</sup>

Si bien no es interés de este trabajo una reflexión sobre la amistad, considero importante hacer mención de este tema ya que, si es la muerte del mejor amigo que se tiene, en este caso mi esposa, el evento que trastorna el sentido de la vida, y nos hace experimentar la sensación de aniquilamiento, es necesario decir que serán otros amigos los que ayudarán a volver a configurar un nuevo sentido y encontrar el consuelo que ayude a construir una nueva vida.

---

<sup>31</sup> García Gual, Carlos, *op. cit.*, p. 255.

En esta lógica epicúrea, es importante considerar por adelantado lo que seguramente será una de las conclusiones de este documento: la desaparición de los amigos muertos, en este caso, la desaparición del mejor amigo, no es motivo irreparable de dolor. El sabio, conocedor de que esa pérdida es irremediable, seguirá evocando al ser perdido a través de los recuerdos. “Dulce es la memoria de un amigo que ha muerto”. Tal vez en esa dirección apunta la calificación de inmortal que Epicuro aplica a la amistad: el amigo perdura en el recuerdo de los amigos y la amistad se afirma así como un vínculo por encima de la muerte.

#### **4 . Dolor y placer**

La elección de Epicuro como proveedor de las ideas que integran este trabajo no fue fortuita. Los conceptos y las definiciones respectivas propuestas por él, me parecen los más adecuados para ayudar a dar forma a mis propias ideas. Este fondo común entre animales humanos y animales no humanos, en lo que se refiere al criterio definitivo para elegir o rechazar cualquier conducta -fenómeno bien observado y registrado por Epicuro-, mantiene su vigencia en la actualidad.

Los humanos no podemos hablar ni interactuar lingüísticamente con los otros animales. Sin embargo, sí que podemos hacerlo de manera emocional, cosa que se comprueba fácilmente cuando se convive con animales domésticos. Los animales se comportan de modo distinto según las circunstancias externas y según los estados emocionales internos en los que se encuentren. Hoy sabemos que los simios y los perros sienten celos, ira, curiosidad, aburrimiento, dolor, frustración o tristeza.

Si bien no es posible extendernos en un análisis de las emociones, asunto que rebasaría los límites de este documento, es necesario hacer un breve paréntesis sobre este aspecto, ya que el reconocimiento y desempeño de lo que podamos llamar placer o dolor, tiene que ver con las representaciones de nuestro mundo interior, que pueden ser designadas precisamente como emociones.

Desde un punto de vista meramente natural, las emociones son esenciales porque al sentir las, nuestra conducta se orienta en direcciones que incrementan nuestra eficacia biológica. Un organismo con un trastorno emocional está en desventaja. Si no sintiéramos dolor o molestia al experimentar hambre o al sufrir alguna herida corporal nuestra vida sería muy corta. Emociones y sentimientos han sido implementados y seleccionados por la evolución<sup>32</sup>.

Nuestro cerebro representa el mundo exterior mediante circuitos neurales que dan forma a nuestras representaciones cognitivas; al mismo tiempo, el cerebro representa también nuestro mundo interior mediante otras pautas neurales que constituyen nuestras representaciones emocionales y sus representaciones subjetivas, que llamamos sentimientos.

El sentimiento que está detrás de las reflexiones que dan cuerpo a este presente trabajo, es el que Epicuro pretende eliminar, ya que es precisamente el polo opuesto del placer. Me refiero al sentimiento del dolor. Éste, tal como lo entiendo, es algo que se impone a nuestra conciencia con una certidumbre abrumadora. Si hay algo de lo que se puede estar seguro cuando se experimenta, es el dolor. A riesgo de desafiar a Descartes, de nada puedo estar tan seguro como de mi dolor.

La experiencia del dolor es, primaria y primeramente una vivencia o experiencia subjetiva. La modalidad de la experiencia puede variar en función del tipo de dolor del que se trate. No es igual el dolor de una uña rota, al de la migraña o la comezón por la picadura de un mosquito. Sin embargo, lo que tienen en común estas experiencias es que son desagradables y en reclamar la atención más o menos inmediata de la conciencia, siendo en los casos extremos demandantes de la atención absolutamente prioritaria de la misma. Todos los estados subjetivos desagradables, desde las meras molestias hasta el dolor más atroz, son prefiguraciones del sufrimiento. El dolor, cuando es muy intenso, se impone a

---

<sup>32</sup> Mosterín, Jesús, *El triunfo de la compasión*, Alianza Editorial, Madrid, 2014, p. 21.

quien lo padece y oscurece cualquier otro sentimiento. Se vuelve entonces imperativo realizar las acciones conducentes para eliminar ese dolor.

Según Epicuro, -y Sócrates, Aristóteles, Demócrito y Antifonte antes que él- para ello precisamente es para lo que debe servir inicialmente la filosofía.

*“Vacío es el argumento de aquel filósofo que no permite curar ningún sufrimiento humano. Pues de la misma manera que de nada sirve un arte médica que no erradique la enfermedad de los cuerpos, tampoco hay utilidad alguna en la filosofía si no erradica el sufrimiento del alma”.*<sup>33</sup>

*Epicuro.*

La filosofía, tal como la concibe Epicuro, tiene una clara función terapéutica. Más allá del reconocimiento de que se reconozca o no una visión utilitaria de la filosofía, con la que personalmente creo que Epicuro no estaría en desacuerdo -como tampoco rechazaría que en el reconocimiento del valor de la amistad existe también un componente utilitario-, el hecho que me interesa destacar es que la actitud filosófica consiste esencialmente en mantener siempre el equilibrio de un ánimo sereno, alejando de él todo estado que atente contra esa medida.

¿Cómo soportar la separación física e irremediable del ser amado? ¿Cómo soportar el hecho de que los deseos más profundos y enraizados dejarán de existir? ¿Cómo aceptar la afirmación de Epicuro de que estos males, experimentados como algo devastador y aniquilante, son fáciles de soportar?

Y más complicado para entender y aceptar, ¿qué significa que podamos alcanzar el bien, en este caso, dejar de experimentar un vacío existencial y de significado? ¿Qué es lo que debe hacerse para eliminar este dolor? ¿Es sólida la tesis epicúrea de que, si el dolor es

---

<sup>33</sup> García Gual, Carlos, *op. cit.*, p. 70.

muy fuerte, será corto y llevará a la muerte, pero si es largo, los sentidos se acostumbran y deja de sentirse?

## **5. Construir tu jardín.**

El tiempo vivido desde la muerte de mi esposa, tiempo en que el dolor me ha acompañado, ha sido a su vez tiempo para poner a prueba las ideas y prácticas que Epicuro recomienda para poder ser feliz. No lo sé de cierto, pero creo que tarde o temprano todos pasamos por momentos en que conviene distraernos en la tarea por cambiar el mundo y preocuparnos más en cambiarnos a nosotros mismos.

Además de lo que hoy se conoce como el tetrafármaco, aludido en los párrafos anteriores, Epicuro aplicó en su vida lo que podríamos llamar un catálogo de adquisiciones necesarias para poder adquirir y mantener un estado de permanente felicidad. A su regreso a Atenas, cuando tenía 35 años, adquirió una propiedad amplia, a unos cuantos kilómetros del centro de la ciudad y se instaló allí con un grupo de seguidores. Había en la casa sitio suficiente para que cada uno de ellos tuviera sus propias habitaciones y estancias comunes para las comidas y las conversaciones. Esta casa y sus ocupantes constituyeron lo que hoy llamamos el Jardín de Epicuro.

En un momento en que Grecia atraviesa una sombría coyuntura política y en el que las ideas filosóficas de otros pensadores no ofrecen, a juicio de Epicuro, alternativas verdaderas, la oferta epicúrea semeja una nostalgia por el paraíso terrenal, y propone un ejemplo de lo que podría ser una sociedad inspirada en un modelo distinto. Este modelo, va a contracorriente del modelo imperante en la sociedad griega que le toca vivir a Epicuro y tal vez no muy lejana de lo que podemos atestiguar hoy día. Guerras, hambrunas, política y políticos decepcionantes, alienación producida por la avidez de bienes materiales, trabajos

deshumanizantes, relaciones humanas marcadas por el signo de la hipocresía, celos, envidia o traición.<sup>34</sup>

Esta es la manera en que de hecho funciona el mundo, y aunque sería deseable que no fuese así, tenemos entonces que decidir cuál será nuestra actitud cuando la estructura de una sociedad que no favorece nuestro bienestar, que siempre es personal, no ofrece signos confiables de que pronto se convertirá en un entorno que nos ayude a encontrar la paz y la serenidad.

Así pues, en el Jardín, Epicuro propondrá a sus seguidores los principios que conforman precisamente lo que hoy conocemos como epicureísmo. Son solamente algunos de estos principios los que hemos considerado e incluido en este apartado. Me detendré ahora en esas “adquisiciones” que Epicuro consideraba esenciales para ser feliz, y trataré de mostrar cuál ha sido su función para ayudarme a reencontrar la paz de ánimo y la resignificación de mi vida.

La primera y más importante adquisición que debería interesarnos poseer para poder ser felices, según Epicuro, es la de obtener buenos amigos. En efecto, afirma que “de todos los medios de los que se arma la sabiduría para alcanzar la dicha en la vida, el más importante, con mucho, es el tesoro de la amistad”

Ya antes habíamos hecho mención de la importancia que la amistad tiene en el pensamiento de Epicuro, y en la filosofía griega en general. Los amigos se constituyen en una gran familia en la que no se permite el lugar para la tristeza.

En la cosmovisión epicúrea, los amigos son en primer lugar un refugio contra la soledad en medio las luchas competitivas de todos contra todos, características de la sociedad. El amigo es también un espejo en que se reflejan nuestras acciones, cuya

---

<sup>34</sup> Onfray, Michel, *op. cit.*, p. 210.

aprobación resulta grata y reconfortante: “Hay que escoger a un hombre de bien y tenerlo siempre a nuestra vista, a fin de vivir como si él nos observara y hacer todo lo que hagamos como si él nos viera”<sup>35</sup>

Los amigos de verdad no nos evalúan atendiendo a criterios mundanos; lo que les interesa es lo más íntimo de nosotros. Como padres ideales, a su amor por nosotros no le afecta nuestro aspecto ni nuestra posición en la jerarquía social, por lo que no tenemos escrúpulo alguno a la hora de vestir con ropas viejas o de confesar que hemos ganado poco dinero.<sup>36</sup> Quizá el deseo de riquezas no debería entenderse siempre como deseo de una vida fastuosa sino como el deseo de sentirse apreciado y bien tratado. Detectando nuestras necesidades fundamentales, Epicuro advertía que un puñado de auténticos amigos es capaz de dispensarnos el amor y el respeto que fortuna alguna puede reportarnos<sup>37</sup>.

Que la amistad, deseable por sí misma, no tenga un cariz utilitario, es una realidad no ignorada por Epicuro. Esta utilidad no sólo se manifiesta en hechos benéficos recíprocos, sino sobre todo en la confianza con que el sabio con amigos puede encarar el porvenir: “No tenemos tanta necesidad de la ayuda de nuestros amigos, cuanto de la confianza en esa ayuda”.<sup>38</sup> Un buen amigo es quien te ayuda en una situación que tiene remedio y también en la que no tiene remedio, procurando hacerte ver que no hay tal, pero que sin embargo, el dolor o el infortunio no prevalecerán.

Así las cosas, si se pensara en poner a prueba el valor de esta primera recomendación epicúrea para la felicidad, tendríamos, por cierto, que un escenario tristemente propicio ocurre cuando desaparecen los amigos. Máxime si quien se va es el mejor amigo, en este caso mi esposa, cuya presencia constituía la fuente principal de

---

<sup>35</sup> García Gual, Carlos, *op. cit.*, p. 261.

<sup>36</sup> de Botton, Alain, *Las consolaciones de la filosofía*, México, Punto de lectura, 2005, pp. 89 y 90.

<sup>37</sup> *Ibidem*, p. 90.

<sup>38</sup> García Gual, Carlos, *op. cit.*, p. 257.

felicidad, y quien servía de espejo y termómetro para ponderar las acciones y decisiones personales.

En el pensamiento epicúreo, su desaparición no tendría por qué ser motivo de irreparable sufrimiento. Si bien el dolor es inédito, algo para lo que nadie está totalmente preparado, ocurre que paulatinamente la presencia del amigo trasciende el aspecto físico y su impacto y sensación de compañía siguen actuando y manifestándose en la vida de quienes seguimos aquí: “Aquellos que tuvieron la capacidad de lograr la máxima confianza en sus prójimos, logran así vivir en sociedad del modo más agradable. Pero aun teniendo la más plena familiaridad, no lloran como apresurada la partida del amigo que ha muerto”<sup>39</sup>

Tras el paso de casi un año de la muerte de mi esposa, son cada vez más gratos los recuerdos de nuestra vida juntos. Son esos recuerdos los que me acompañarán el resto de mi vida y lo que se ha convertido ahora en mi adquisición más preciosa para poder seguir siendo feliz.

La segunda adquisición importante para ser feliz, es la libertad. En el contexto histórico y político en que vive Epicuro, del cual quiere apartarse, instituyó junto a sus amigos lo que hoy podríamos describir como una comuna, aceptando un estilo de vida más simple como un precio que pagaban con gusto por su independencia. Contrarios a tener esclavos y a ser esclavos, tendrían tal vez menos dinero, pero no estarían obligados a cumplir órdenes de personas con quienes no se tienen vínculos de amistad.

Hoy tal vez podríamos traducir esa condición por la de autosuficiencia, que cabe perfectamente en la cosmovisión epicúrea. Una vida simple y agradable, que no tiene que ser necesariamente abundante, vivida entre amigos, es inmensamente preferible a la que está sujeta a las opiniones vacías de la sociedad. No perdamos de vista que las necesidades

---

<sup>39</sup> Laercio, Diógenes, *op. cit.*, p. 626.

que realmente hay que satisfacer son pocas y que, con la ayuda de los amigos, la naturaleza misma coopera para su provisión.

La reflexión es, según Epicuro, la tercera de las adquisiciones que nos debería interesar poseer. Existen pocos remedios para la angustia que mejoren lo que ofrece meditar sobre las causas que la producen. Esta adquisición ha sido de tal importancia en mi experiencia que dedico a ella el apartado siguiente. No obstante, hago aquí una breve exposición que ayude a entender su importante rol en estas adquisiciones epicúreas.

Al plasmar un problema por escrito o al exponerlo en una conversación, dejamos que afloren sus aspectos esenciales. De este modo, exponiendo su naturaleza, mostramos su real complejidad, lo que nos ayuda a eliminar los rasgos que lo agravan e incluso podemos descubrir que no existe el problema que creíamos ver.

Me interesa destacar este punto ya que combina la importancia de tener buenas conversaciones con buenos amigos, es decir con aquellos que quieren tu bien y no están dispuestos a edulcorarte la vida para protegerte de daños parciales. Son quienes no tienen temor de decirte la verdad porque saben que la verdad nunca es dañina.

Una variante que integra de manera peculiar amigos y reflexión, es la que tiene que ver con los libros. En los libros uno puede encontrarse con personas cuya presencia física nunca será una posibilidad, pero que, no obstante, pueden, a través de sus ideas plasmadas por escrito, ofrecer una ayuda eficaz cuando se intenta encontrar consuelo y orientación en medio de una situación dolorosa.

Es en parte lo que yo mismo he hecho durante este tiempo. Además de mis amigos vivos, cercanos y preocupados por mi bienestar, la posibilidad de recurrir a personas reales, que me han antecedido en tiempo y ocupado otro espacio, pero que han experimentado circunstancias similares a las mías, ha sido un factor decisivo para poder construir mi propio camino, aprendiendo del camino de esos otros que de alguna manera podría

considerar mis amigos. Este trabajo rinde una especie de homenaje a Epicuro, pero podría haber elegido a muchos otros como guías de camino en el retorno a la felicidad.

Tal parece que parte de nuestra naturaleza tiene que ver con nuestra capacidad para salir a flote de las adversidades. Son muchos los hombres y mujeres que han pasado por tribulaciones como las que hoy me toca padecer y han logrado seguir con sus vidas, en paz y con felicidad. El trance por el que atravieso es un evento ordinario del curso vital humano y debería agradecer que no he padecido ningún evento extraordinario. Habría por tanto que confiar en esta naturaleza que tiene sus propios ritmos y mantener la esperanza de que es posible encontrar alivio para el dolor.

## **6. Felicidad y placer contra sufrimiento y dolor.**

Considero importante ofrecer una breve reflexión que ayude a fortalecer la conexión de la experiencia del Jardín y lo referente al dolor ante la pérdida del ser amado. En los párrafos anteriores se puede percibir la relevancia que para este trabajo tienen los conceptos de placer, dolor, felicidad y sufrimiento, este último, entendido como el opuesto al de felicidad.

Es importante señalar las diferencias que entre sí guardan placer y felicidad, así como sus respectivos opuestos, dolor y sufrimiento. Ambos términos existen y significan dos cosas distintas. No superponen exactamente las mismas sensaciones, emociones o estados físicos o psíquicos. No son dos categorías separadas, sino dos maneras de significar una realidad idéntica. El placer puede procurar la felicidad y ésta no excluye a aquel. Así las cosas, es posible ser feliz aun sin placer, así como tener sufrimiento y placer simultáneos.

Felicidad y placer difieren menos en su naturaleza que en su intensidad. Esto es fácilmente constatable cuando se tienen experiencias de estos dos estados. El placer procura una sensación de dominio tal que la conciencia queda suspendida; en el momento del goce

no hay otra cosa que esa sensación, sin espacio alguno para la razón, la inteligencia ni el trabajo intelectual necesario para saber que se está viviendo ese estado emocional específico.

La felicidad, por otra parte, está, por así decirlo, antes o después del placer experimentado. En todos los casos, se manifiesta de manera consciente. El estado de felicidad, menos agitado que el del placer, invoca a una paz o calma inherente a la certeza de que un acontecimiento gozoso ocurrirá en el futuro próximo o que tuvo lugar en el pasado reciente.

Es así que, como afirmábamos previamente, podemos pensar en ejemplos que ilustren las relaciones que pueden darse entre felicidad, placer, sufrimiento y dolor. Tenemos entonces, que podemos aceptar con cierto gozo el dolor que implica una inyección ya que anticipamos el estado de bienestar que obtendremos al eliminar un dolor mayor que llamamos enfermedad.

Podemos pensar en los escenarios en que no podemos disfrutar el placer de comer por estar dominados por un dolor de estómago, entendiendo que este estado es transitorio, lo que no impide mantener un estado superior de serenidad. También, caso contrario al anterior, podemos estar dominados por el sufrimiento de haber sido diagnosticados de una enfermedad grave, sin por ello experimentar en lo inmediato síntoma doloroso alguno de ésta.

Podemos, igualmente, pensar en los numerosos casos en que gustosos hemos aceptado pasar por molestias temporales, en los que hay consciencia de esas molestias, sostenidos por un sentimiento mayor, también consciente, de que esas molestias son un precio pequeño que bien vale pagar, para obtener por un bien mayor. Póngase por caso el entrenamiento extenuante de un atleta que se prepara para ganar una competencia.

Tenemos también el claro ejemplo de quien debe cambiar hábitos de vida que en su momento siempre se presentaron como placenteros y que, ciertamente, en sí mismos, puedan ser así cada vez que se experimentan, pero que eventualmente pueden conducirnos a un estado permanente de sufrimiento. Pensemos para esto el caso de quien, esclavizado por la ingesta de alimentos dañinos por el placer inmediato que representa su consumo, obtiene como resultado una condición médica que pone en peligro su vida. Tenemos aquí un caso claro de quien no ha tenido oportunidad de reflexionar en las relaciones y prioridades entre placer y felicidad.

Si Epicuro -y con él la ética griega que en su conjunto es eudemonista, - tienen razón, ocurrirá entonces una transformación tal, que aquello que al principio se experimenta como desagradable, al prescindir de alimentos dañinos pero percibidos como placenteros, y cambiar por una nueva dieta, que eventualmente conduce a una mejoría en el estado general de la salud, se alcanza un estado de bienestar que vuelve agradable aquello que antes no lo era.

Dicho todo lo anterior, si se me preguntase en qué pienso cuando pienso en la felicidad, respondería, en primer lugar, que nunca antes había pensado en ella. Que seguramente siempre había sido feliz pero que no había sido consciente de ello. Que no fue sino hasta que murió mi esposa que por primera vez me enfrenté realmente a esta pregunta y que, paradójicamente, tal vez podría responder mejor si se me preguntase en qué pienso cuando pienso en la desdicha.

Lo que tenemos entonces, es una constatación sobre los límites que están descritos en el principio de este trabajo: pensar sobre la felicidad no es común; reconocerla y definirla tampoco lo es. Por el contrario, lo que es asombrosa y dolorosamente más fácil, es reconocer y definir la infelicidad. Es tal vez más fácil estar seguro de lo que no queremos. Creo que después de la conciencia de la muerte, es el segundo límite que funciona como detonador de la disposición a filosofar.

No puedo dejar de mencionar cuán significativo es que Epicuro ofrezca una definición negativa del placer. Éste está presente si no hay dolor físico ni desasosiego en el alma. La continuidad de estos estados negativos, es lo que va constituyendo lo que podríamos llamar felicidad.

## **7. La reflexión como guía para la consolación.**

Atravesar por esa experiencia de duelo, me ha brindado la posibilidad de comprobar otro de los consejos que Epicuro ofrece, sin duda a partir de la reflexión sobre su propia experiencia. Su afirmación de que la Naturaleza te provee de lo necesario para sobrellevar cualquier pesar, es aceptada y entendida hasta que se padece alguna tribulación que altera nuestro estado de ánimo.

Epicuro propone que la Naturaleza funciona con tal sabiduría que nos permite conseguir fácilmente lo que realmente necesitamos y que, del mismo modo, nos presentará muchas dificultades en el caso de que nuestros deseos se dirijan a obtener cosas que no son necesarias. A guisa de ejemplo, obtener agua para calmar nuestra sed, es algo más sencillo de lograr, que obtener el primer lugar de una competencia deportiva para calmar nuestra falsa necesidad de mostrar que somos mejores que otros. ¿Cómo ha obrado la naturaleza en su rol de guía para orientarme en el reencuentro de la felicidad extraviada?

La capacidad de reflexión, propia hasta donde sabemos de la naturaleza humana, ha sido en mi experiencia, la medicina más eficaz para volver a tener la salud del alma. Recordemos que ésta es una de las adquisiciones más preciadas que deberíamos poseer según Epicuro. Pensar, sentir, y poder pensar en lo que sentimos, además de examinar nuestros sentimientos sobre aquello que pensamos, son los mecanismos de adaptación y aceptación que nos permite encarar los acontecimientos que escapan a nuestro control. En medio del indescriptible sufrimiento experimentado ante el igualmente incomprensible sufrimiento que el cáncer le estaba ocasionando a mi esposa, pensar que su muerte era la

única alternativa para terminar con ambos sufrimientos, hacía tolerable e incluso deseable su llegada. De pronto, la muerte no era temida, sino incluso una aliada.

La muerte, paradójicamente, sería el punto final de todo sufrimiento para mi esposa. Asimismo, su muerte liquidaría la combinación de todo sufrimiento derivado del sufrimiento de mi esposa. Este doble sufrimiento, aunado al de mi hija y demás amigos y familiares que atestiguábamos, impotentes, cómo el cáncer sería el ganador absoluto de esta guerra, desaparecería sin embargo, en el momento en que mi esposa dejara de sufrir. En otras palabras, la batalla que sí podíamos ganar, era aquella en que los enemigos, el dolor y el sufrimiento por mi esposa, eran los adversarios a vencer.

Ganada la batalla para vencer el sufrimiento físico y mental de mi esposa, quedaban otras batallas qué pelear. La primera tenía que ver con la sensación de ausencia que significó su muerte. Aun prefiriendo el dolor por su partida al dolor que significaba presenciar impotente su sufrimiento por la enfermedad, nada me preparó para encarar este estado de devastación. El alivio experimentado al ver el cese de su dolor, fue inmediatamente socavado por otro dolor, tan indeseable e intolerable como el anterior.

Este trabajo ha sido una especie de diario de combate que de alguna manera da cuenta de cómo he presentado la lucha para enfrentar este adversario. Tener a Epicuro como guía, me ha servido para entender la vida como una gran guerra en la que deberán pelearse varias batallas. Estas batallas serán acaso muy diferentes en cantidad y en calidad según sea la vida de cada persona. Una vida corta probablemente tendrá menos batallas que una vida larga. Sin embargo, la cantidad de batallas no tiene que ver necesariamente con la calidad de éstas. Algunos pelearán dos o tres batallas que durarán una vida larga, como Epicuro, y otros pelearán diez o cien batallas en vidas cortas.

En toda guerra, normalmente algunas batallas se ganan y otras se pierden, pero mientras dure la vida, la gran guerra continua sin vencedor. Sin embargo, para el resultado final, no importa en cuántas batallas combatamos y tampoco cuantas ganemos.

Eventualmente, todos perderemos la guerra. ¿Cómo es entonces posible que podamos considerar como afortunada una vida que está irremediabilmente condenada a terminar? ¿Cómo, además, si la suerte no nos acompaña, podemos añadir los variados momentos, uno o muchos, en que nos será arrebatado aquello que más queremos y seguir afirmando aún que la vida es maravillosa? ¿Por qué, estos momentos de oscuridad, normalmente breves, eliminan de nuestra vista los momentos de luz, regularmente más abundantes?

En el apartado final de este trabajo, y partir de las preguntas anteriores, intentaremos ofrecer las consideraciones finales, funjan como un panorama que articule los apartados anteriores.

#### IV. CONCLUSIONES

Llegado a este punto, frente a las preguntas con las que terminábamos el apartado anterior, debo reconocer que mi vida ha sido muy afortunada. Mientras escribo estas líneas, en los medios se da a conocer el caso de un niño español de dos años que cayó en un pozo y tras trece días de intentar su rescate fue finalmente encontrado sin vida. ¿Qué sentirán los padres de ese niño? ¿Cómo enfrentarán su pérdida?

Si bien el dolor y sufrimiento por la muerte y ausencia de mi esposa han sido los golpes más fuertes que me ha tocado experimentar, no he pasado por situaciones extraordinariamente terribles, sino por aquello que la ordinaria realidad ha dispuesto para nosotros: la muerte de nuestros seres queridos.

Un tiempo largo de reflexión a propósito de esta experiencia de duelo ha sido esencial para reencontrar la serenidad que se había extraviado. No es posible hablar, por lo menos no todavía, de un estado que podría calificar de felicidad. Probablemente nunca lo tenga o por lo menos no de la felicidad experimentada cuando la vida era compartida con mi esposa.

En este sentido, es difícil entender una acción como la de Plutarco, quien a la muerte de su hija de dos años, escribió a su esposa, pidiéndole que intentara ser feliz del modo en que lo era antes de que la niña formara parte de su vida. ¿Cómo sería posible, amén de satisfactorio, intentar revivir la felicidad experimentada en la etapa anterior a la vivida con mi esposa? No parece un tema que se resuelva de manera algebraica.

Atenido a lo que ha sido el transcurso de mi vida, puedo reconocer y recrear los eventos que me permiten afirmar que ésta fue una vida feliz antes de conocer a mi esposa. Asimismo, puedo proceder de igual manera respecto a la felicidad experimentada durante mi vida matrimonial, puntualizando que, en esta segunda etapa, hablamos de una felicidad cualitativamente mejor, más rica y más plena, que la felicidad experimentada antes de mi

vida matrimonial. Creo incluso que es posible hablar de una transición en los modos de ser feliz. Dos son los rasgos principales de este tránsito: desarrollo y elección.

El primero de estos rasgos, desarrollo, tiene que ver, sencillamente, con el hecho de que la felicidad va cambiando según se avanza en las diversas etapas del desarrollo humano: no se es feliz del mismo modo cuando se es niño que cuando se es adulto. Tal como anotaba en el apartado anterior, si se me preguntase lo que entiendo por felicidad, es aquello en lo que no piensas cuando lo posees. Como se verá más adelante, es importante tener claro que no siempre podremos elegir todas las etapas o estados de desarrollo o de cambio, por las que vamos a pasar. Algunas de ellas se nos imponen.

El segundo rasgo, la elección, tiene que ver con que en algunas ocasiones es posible desear y elegir las acciones o los estados que creemos podrán hacernos felices. Cuando hace más de veinte años le propuse a mi entonces novia que se casara conmigo, lo que le estaba diciendo era que no quería ni imaginaba una vida en la que no estuviera ella. Consideré entonces, y no me equivoqué, que no habría mejor modo de conquistar mi felicidad que haciéndolo junto a ella. Le pedí a ella que pensara, a su vez, si podía querer y decir lo mismo. No podíamos saber cómo sería el resto de nuestro camino, pero sabíamos, o creíamos saber que podríamos hacerlo de mejor manera si lo hacíamos juntos. La Diosa Fortuna pareció estar de acuerdo con nosotros.

Veinte años después, las disposiciones de la Fortuna se volvieron ominosas e indescifrables. Ahora, se me imponía un estado no elegido por mí. De hecho, era el estado que anteriormente había elegido -y podido-, rechazar. Ahora no había elección posible. De repente, parecía que la felicidad, permítaseme el término, acumulada a través de veinte años, estaba condenada a desaparecer.

Cierto es que nunca podré saber cuál habría sido mi reacción si hace veinte años la respuesta de mi esposa hubiera sido distinta. Creo, sin embargo, que lo máximo que podría afirmarse es que hablaríamos de una experiencia dolorosa, pero no de sufrimiento, en el

sentido en que lo he distinguido anteriormente, ya que la felicidad experimentada hace veinte años era significativamente menor, si fuese posible hacer una medición cuantitativa, que la felicidad generada en esos veinte años.

Queda entonces el escollo final: cómo ser feliz cuando la elección no la haces tú. Y paradójicamente, cómo ser feliz cuando se te impone un escenario adverso, tal vez el que menos hubieses deseado. Nuevamente, Epicuro nos sale al encuentro al sugerirnos que este asunto de las elecciones debe ser entendido correctamente. En un tema en el que pensadores posteriores reflexionarán con más detalle, tal como lo hicieron los estoicos, la reflexión adecuada nos orienta para saber cuáles son las cosas que podemos elegir y cuáles no. Sirvan los siguientes párrafos para clarificar lo que quiero decir cuando hablo de una reflexión adecuada, aplicados estrictamente a mi experiencia de duelo.

Un estado de vida, tal como casarse o seguir soltero, es ciertamente algo que puede ser objeto de elección. Normalmente pasamos por alto que la sensación o el sentimiento que acompaña ese estado, es también algo que se elige. Puede pasar, y de hecho es lo que normalmente sucede, que el sentimiento precede a la elección del estado y la mayoría de las veces, es el que se convierte en el detonante o la causa de que se elija un estado de vida concreto, o una carrera profesional específica, etc.

En el caso concreto del matrimonio, ocurre que, tras un cierto tiempo de convivencia con alguna persona, tiempo en el que has experimentado lo que podría reconocerse como un tipo de felicidad nunca antes experimentada, surge la idea de que compartir la vida será la mejor manera de mantener esa felicidad.

En este caso, hay una doble elección. Se elige un estado de vida que contribuya a mantener una sensación que se elige para continuar sintiéndola toda la vida. Lo que normalmente sucede, es que somos más o menos conscientes de lo que tiene que ver con la elección del estado de vida, pero no de la elección del sentimiento que va unido a ese estado de vida.

Sin embargo, al toparnos de frente con el límite que indefectiblemente destruirá el estado de vida que habíamos elegido, podemos ser incapaces de distinguir que el sentimiento de felicidad puede seguir siendo parte de nuestra vida. No podemos elegir seguir compartiendo la vida con quien más queremos, pero, y esto es importantísimo, sí es posible elegir seguir siendo felices. Si bien esta felicidad será distinta a la experimentada antes de la experiencia del límite.

Hasta aquí, hemos revisado las propuestas epicúreas que, en una primera aproximación, parecen ofrecer un sólido sostén contra la adversidad. Mejor dicho, contra una adversidad específica, experimentada también de una manera particular. Debemos sin embargo, examinar si, efectivamente, la terapia epicúrea tiene méritos para ser una propuesta con un carácter más universal. Es decir, si puede ser adoptada por cualquier persona que sufre una tribulación considerable o, por el contrario, si adolece de alguna fractura que le impide ser proclamada como una alternativa que ayude cuando sea el caso de enfrentarse con una situación límite.

Para ello, les propongo el siguiente ejercicio. Imaginemos que, en algún momento, al inicio de nuestra vida, pero contemplando que ya podemos hacer uso de nuestra razón, se nos presentara la oportunidad de poder conocer y elegir uno de estos dos escenarios.

Para el primero de ellos, supongamos que fuese posible saber tanto las cosas buenas como las malas que te ocurrirán a lo largo de tu vida. Sin embargo, no podrás saber cuándo ocurrirán, ni tampoco cómo te sentirás a propósito de estos acontecimientos. Podrías saber, pongamos por caso, que tendrás un matrimonio feliz, hijos maravillosos y un exitoso desarrollo laboral. No obstante, sabrás también que en algún momento padecerás alguna enfermedad crónica, condición que te acompañará el resto de tu vida, y que tu esposo/a morirá antes que tú.

Sin saber cuándo se presentará la enfermedad o la muerte de la pareja (podrías vivir muchos años sin él o ella), puede ser que las tres variables deseables no resulten un gran contrapeso para las indeseables. No sabes si la alegría que experimentarás por los buenos momentos, será significativamente mayor que el dolor o el sufrimiento de los episodios negativos.

Por otro lado, supongamos que fuera posible un escenario en que, de alguna manera, algo o alguien nos asegurase que, sean cuales sean los acontecimientos por los que habremos de pasar, nunca experimentaremos alguna sensación parecida al sufrimiento o a la desesperación. No podremos saber nada de lo que haremos, o cómo serán los eventos concretos de nuestra desconocida vida, pero sí que podremos disfrutar de un constante estado de paz, serenidad y felicidad.

¿Qué escenario tendría preferencia para ser elegido? ¿El que me informa sobre aquellas cosas que haré, las que tendré y las que perderé, sin saber cómo me afectarán interiormente? ¿O el escenario en que no sé cuáles serán los acontecimientos de mi vida, pero en el que siempre estaré feliz?

La evidente asimetría que puede advertirse en este ejercicio está planteada con todo propósito con fines didácticos. Cualquiera puede darse cuenta de que este dilema está construido para favorecer la elección del segundo escenario.

En efecto, la incertidumbre radical del primer escenario, podría sugerir la idea de que nadie elegiría entonces la vida que podría tener si es que supiera que a lo largo de ésta, tendría que pasar por eventos trágicos -es decir los que representan dolor y sufrimiento-, que, aunque tal vez en menor número, suelen ser calculados cualitativamente como más definitorios que los eventos agradables, o sea aquellos que causan placer y alegría. Y es que, evidentemente, si supiéramos de antemano que disfrutaríamos todo lo bueno y que soportaríamos todo lo malo, no tendríamos inconveniente en aceptar la vida que la fortuna

ha dispuesto para nosotros. Pero como la información completa no está disponible, no sabríamos de antemano si nuestra vida podría calificarse como una vida afortunada.

Podríamos pensar que casi nadie, elegiría ningún escenario del primer caso, si es que contempla que tarde o temprano tendrá que experimentar algún tipo de sufrimiento. Estaríamos dispuestos a no tener placer o felicidad alguna con tal de no tener tampoco dolor o pesadumbre alguno. Entiéndase que lo ordinario es que todos habremos de pasar por momentos alegres y por momentos tristes. Sería mucha suerte que alguien pudiese saber de antemano que nunca tendrá que pasar por experiencias dolorosas o sufrientes. Se me ocurre que, probablemente, sólo los niños con vidas cortas podrían experimentar vidas completamente afortunadas.

Por otro lado, el escenario que ofrece garantías de estabilidad emocional suena demasiado utópico. Podría pensarse incluso que sería la elección natural de quien se sometiera a este ejercicio. Debo decir, sin embargo, que una pequeña aplicación, absolutamente informal, de este ejercicio en algunos amigos y conocidos refutó este pronóstico. Cabe aclarar que la edad y experiencia de vida significó una gran diferencia. Entre personas más o menos jóvenes, la elección era por el escenario número dos. Por otro lado, cuando las personas eran más grandes, algunos casos eligieron la alternativa en que podían saber tanto las cosas buenas como las malas que les ocurrirían.

¿Por qué esta diferencia? Parece ser que por la experiencia. Y no me refiero únicamente a la experiencia que da la vida, sino a la experiencia de los límites a la que me he referido al inicio de este documento. En los casos de personas mayores, ya se había pasado por eventos dolorosos y se habían superado. Y en más de algún caso, se había pasado por dos o tres eventos realmente devastadores. En cambio, en las personas más jóvenes, no se había dado el caso de haber experimentado todavía algún evento desolador.

¿Cuál hubiera sido la respuesta de Epicuro ante este asimétrico, cuando no, falso dilema?

En primer lugar, probablemente me habría mirado con paternal condescendencia. Después, seguramente me habría dicho que de lo que se trata es precisamente de elegir lo que se puede elegir y no lo que no se puede elegir. Un Epicuro joven que no podía saber que el resto de su vida estaría enfermo, en ocasiones con dolores agudos, que tendría que padecer la muerte de algunos de sus amigos, que sería calumniado por quienes, envidiosos de su estilo de vida le difamarían y atacarían sus ideas, sí podía saber que, aplicando su filosofía, podría sentirse siempre feliz aún en medio de estos acontecimientos.

Es decir, no siempre podemos elegir ni controlar lo que nos sucede. Lo que sí podemos, es elegir cómo queremos sentirnos ante lo que nos sucede, e intentar sentirnos así. Creo que precisamente de eso trata el legado de Epicuro. Ciertamente que no sólo de él sino de buena parte de la tradición filosófica griega. Un rasgo esencial del estoicismo es diferenciar entre lo que podemos cambiar y lo que no. Así lo dice Epicteto: “en eso consiste la tarea principal de la vida. Distingue las cosas, ponlas por separado y di. Lo exterior no depende de mí, el albedrío depende de mí. ¿Dónde buscaré el bien y el mal? En lo interior, en mis cosas.”<sup>40</sup>

Podríamos hablar, incluso de elegir los dos escenarios. Podremos saber cuáles son las batallas que tendremos que pelear. La batalla del matrimonio feliz, la de la paternidad fructífera, la del éxito laboral. También la batalla del duelo por la muerte del ser más amado, la de la incompreensión injusta de los demás, la de la enfermedad progresiva e incapacitante. Podemos, decía, elegir también situarnos lejos del sufrimiento. No del dolor, que es pasajero y del que podemos hacernos amigos.

De todas estas batallas podemos salir victoriosos. Podemos, como Epicuro, no ser nunca juguetes pasivos a quienes la Fortuna mueve a su antojo, sino por el contrario, reírnos siempre de sus ataques y hacerla quedar en ridículo.

---

<sup>40</sup> Epicteto, Libro II, sección V, párrafos 4 y 5.

La única batalla que no podemos ganar es la que nos enfrenta con la muerte. Pero podemos ganar todas las batallas que se nos presenten antes de esa última batalla. Creo que esta es la más hermosa paradoja de la condición humana: comprender que lo valioso de la experiencia humana tiene que ver, indefectiblemente, con la conciencia de vulnerabilidad, de fragilidad y de mortalidad.

Ya vimos, sin embargo, que perder esta batalla no tendrá ningún significado ni consecuencia para nosotros. Simplemente ya no estaremos aquí. Y si fuese el caso que después de esta vida hay algo que nos ofrecerá más fortuna, pues tanto mejor. Pero si no fuese el caso, imitemos a Sócrates, que concedía el beneficio de la duda a la muerte, como la posibilidad del mayor bien que puede ocurrirle a los hombres.

Somos, pues, mortales y afortunados. Vamos a morir, pero sólo mueren aquellos que antes estuvieron vivos. Más aún, si la Fortuna un día dispondrá que nuestra vida llegue a su fin, no hará más que cobrarse el primer movimiento que nosotros hicimos al llegar a este mundo.

De las dos batallas decisivas que tendremos con la Fortuna, la primera fue ganada por nosotros. La segunda batalla, la final, será aquella en que ni la derrota nos podrá quitar aquello por lo que valió la pena haber vivido. La última vez que cerremos los ojos, ojalá podamos disponer de aquellos recuerdos que, si hemos entendido de qué se trata nuestro breve paso por este universo, nos proporcionarán el gozo de comprender y agradecer que hemos tenido una vida afortunada.

Llegado a este punto debo admitir que, si bien no tengo duda acerca de que la filosofía epicúrea ha funcionado como un sostén para ayudarme a transitar en este pedregoso camino del dolor que para mí significó la muerte de mi esposa, no sé si pueda decirse lo mismo para cualquier escenario adverso o para otra persona. Nuevamente, recordar que “vacío es el argumento de aquel filósofo que no permite curar ningún

sufrimiento humano”, es una advertencia que Epicuro pone a nuestra disposición para reconocer a la verdadera filosofía.

Los pensamientos que dan forma a este trabajo han funcionado para un servidor como una especie de lo que antiguamente se conocía como consolaciones. Epicuro, como ciertamente pudieron haberlo sido Séneca, Sócrates o Lucrecio, ha sido de una ayuda invaluable en el trance concreto ocurrido a mí. Si pudiera establecer algún tipo de paralelismo, no dudo en afirmar que la reflexión filosófica acerca de mi vida, a partir de la experiencia del dolor por la muerte de mi esposa, me hace reconocer que ésta ha sido afortunada. Este acontecimiento devastador, ha servido para, como lo propone el segundo preámbulo de la contemplación para alcanzar amor de Ignacio de Loyola: “conocimiento interno de tanto bien recibido”.

Soy consciente, empero, que tal vez una consolación como la que puede ofrecer la filosofía no sea suficiente para todas las personas, aun cuando esa sea su pretensión. Ello no obsta para que surja en mí el deseo de que este trabajo pueda algún día, ser útil para quien, tarde o temprano, deba franquear los escollos con que la Fortuna quiera probarnos.

## VII. UN DÍA MENOS

Si sólo la desgracia te sensibiliza, entonces la desgracia será tu maestra. Si sólo ante la carencia pones fin a tu arrogancia, entonces la carencia será tu maestra. Si sólo la enfermedad detiene tu vida de abusos, entonces la enfermedad será tu maestra. Si sólo te solidarizas ante la tragedia, entonces la tragedia será tu maestra.

Así que cuando seas sensible, humilde, sencillo y solidario sin necesidad de vivir la desgracia, la carencia, la enfermedad y la tragedia, entonces tú serás tu maestro.

Anónimo

Llegar a este mundo, significa que logramos ganar la primera de las dos batallas que libraremos contra la Fortuna. Sin embargo, ganada esta primera contienda, cada uno de nosotros tiene un día menos para una segunda y último enfrentamiento con la misma Fortuna que será, esta sí, una batalla que no podremos ganar.

Mientras más pronto comprendamos que nuestra vida es aquello que ocurrirá entre estos dos límites, será más probable que entendamos la importancia de hacer las elecciones correctas para que nuestro tiempo sea lo más feliz posible.

Epicuro insiste en que “nadie por ser joven vacile en filosofar ni por hallarse viejo de filosofar se fatigue...el que dice que aún no le llegó la hora de filosofar o que ya le ha pasado es como quien dice que no se le presenta o que ya no hay tiempo para la felicidad.”<sup>41</sup>

No sabemos cuándo será nuestro último día. Lo que sí sabemos, es que, para que llegue ese día, cada día que pasa, cada día que estamos vivos, es un día menos para esa cita

---

<sup>41</sup> Laercio, Diógenes, *op. cit.*, p. 613.

definitiva con la Fortuna. Cada día se convierte entonces en un día menos para seguir haciendo lo que nos hace felices, y también para dejar en el camino aquello que nos provoca sufrimiento.

Al final del viaje que ha significado la elaboración de este trabajo, y de la consolación que me ofrecido ordenar mis pensamientos y sentimientos, caigo en la cuenta de que seguramente ya he rebasado la mitad del tiempo que me queda por vivir. La longevidad no es un atributo que distinga a mi familia.

Es así que tomo para mí el consejo de Epicuro para quienes, como yo, acudamos a la filosofía para que, envejeciendo, nos rejuvenezcamos en bienes por el recuerdo agradecido de los bienes del pasado. Que nunca dejemos de meditar lo que nos produce la felicidad, ya que, cuando está presente, lo tenemos todo, y cuando falta, todo lo hacemos por poseerla.

Y para los más jóvenes, a quienes Epicuro también exhorta a filosofar lo más pronto posible, les deseo que estas páginas, puedan servirles, si no como guía, si como una primera y humilde invitación que les impulse a querer entrenarse para aprender a sentir la felicidad y la alegría, que para sentir dolor y sufrimiento no hacer falta entrenamiento.

## VII. BIBLIOGRAFÍA

- Bakewell, Sarah, *Cómo vivir. Una vida con Montaigne*, España, Ariel, 2014.
- Copleston, Frederik, *Historia de la Filosofía. Vol. 1*, España, Ariel, 2011.
- De Botton , Alain, *Las consolaciones de la filosofía*, México, Punto de lectura, 2005.
- García Gual, Carlos, *Epicuro*, Madrid, Alianza Editorial, 2013.
- Laercio, Diógenes, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, Madrid, Alianza Editorial, 2013.
- Mosterín, Jesús, *El triunfo de la compasión*, Madrid, Alianza, 2014
- Mosterín , Jesús, *Helenismo*, Madrid, Alianza Editorial, 2013.
- Onfray, Michel, *Las sabidurías de la antigüedad*, España, Anagrama, 2007.
- Oyazún R. Pablo, *Carta a Meneceo*, Pontificia Universidad Católica de Chile, 1999.  
[http://onomazein.letras.uc.cl/Articulos/4/23\\_Oyazun.pdf](http://onomazein.letras.uc.cl/Articulos/4/23_Oyazun.pdf)