

# ¿Cómo ser un epicúreo?: gozar, evitar las preocupaciones y distinguir lo prescindible de lo importante

Carlos Javier González Serrano / 27 junio, 2022

**Epicuro** fue hijo de su tiempo. Un tiempo plagado de circunstancias turbulentas, repleto de sucesos bélicos y sociales. Hijo de padres atenienses, y procedente de la isla de Samos, llega a **Atenas** por vez primera en el año 323 a.C. para cumplir con sus obligaciones cívicas y militares. Ese mismo año, el 10 de junio, muere **Alejandro Magno**, lo que desencadenará numerosos acontecimientos políticos que cambiarán para siempre la configuración mental de los griegos. Epicuro asiste así al **declive democrático de Atenas**, ya iniciado tras la desaparición de **Sócrates**, pero culminado definitivamente tras la muerte del magno emperador.

Epicuro ha sido un autor muy maltratado por la tradición filosófica. Sobre todo en Occidente, donde el imperio del **pensamiento judeocristiano** ha hecho que su legado quede situado, en muchas ocasiones, en un incomprensible ostracismo. Su doctrina ha llegado a ser menospreciada y trivializado por una tradición exegética hostil, sobre todo por motivos ideológicos, así como por las limitadas versiones presentadas en los manuales académicos. Sin embargo, su pensamiento se muestra del todo contemporáneo, moderno, actual, interrogador y, en algunos puntos, incluso disidente. Estamos ante una filosofía postaristotélica que contempló críticamente el desconcierto de los grandes idearios heredados (Sócrates, Platón, el propio Aristóteles). Ante tantas y tan enormes crisis, **Epicuro intentó construir un nuevo sistema en el que la coherencia importaba más que la originalidad.**

El epicureísmo fue una de las cinco grandes escuelas de filosofía grecorromanas, que coexistió e incluso compitió por recabar alumnos y adeptos, con el platonismo, el **estoicismo**, el **escepticismo** y el aristotelismo. Como nos cuenta Catherine Wilson, «A diferencia de los platónicos y los estoicos, que residían en la ciudad, **Epicuro había decidido vivir apartado con sus seguidores.** Su escuela de filosofía estaba en un jardín (en realidad, una arboleda), que se cree se hallaba situado extramuros de la ciudad, y en ella se debatía de filosofía, se comía y se escribían libros y cartas».

La sociedad ha creado máscaras que nos impiden ver y seguir nuestros **instintos naturales**. Por eso, sostenía Epicuro, «hay que liberarse de la cárcel de los intereses culturales y de la política». Es en este punto donde peor ha sido interpretado Epicuro, al que se ha tachado de manera injusta como un desaforado hedonista. El hedonismo es sin duda la etiqueta que más le cuadra, si bien se trata de **una búsqueda moderada, siempre razonada, de placer**, que conduzca a la ansiada *αὐτάρκεια* (autarquía o autosuficiencia). Es el propio Epicuro el que, en su célebre *Carta a Meneceo*, nos saca de toda duda en este claro y fundamental fragmento:

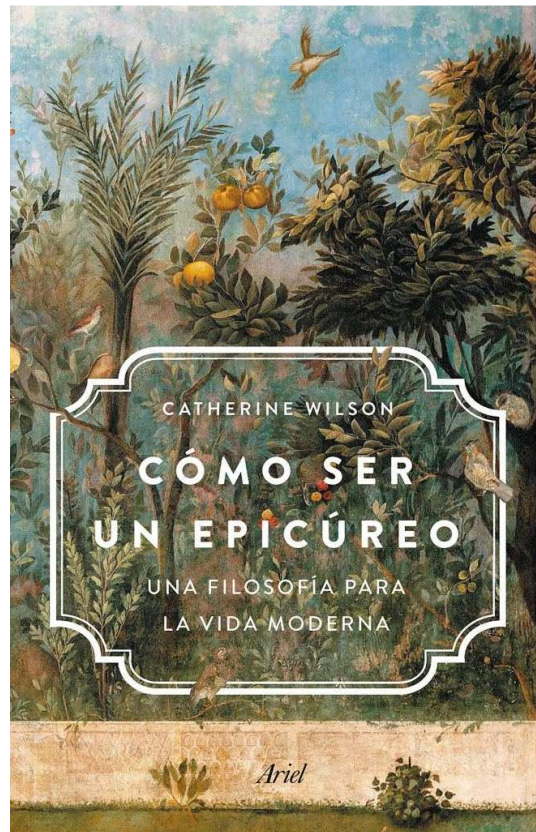
Precisamente consideramos un gran bien a la autosuficiencia, no para que siempre nos sirvamos de poco sino para que, en caso de que no tengamos mucho, nos contentemos con poco, auténticamente convencidos de que más placenteramente gozan de la abundancia quienes menos tienen necesidad de ella y de que todo lo natural es fácilmente procurable y lo vano difícil de obtener. Además los alimentos sencillos proporcionan igual placer que una comida costosa, una vez que se elimina del todo el dolor de la necesidad, y pan y agua procuran el máximo placer cuando los consume alguien que los necesita. Acostumbrarse a comidas sencillas y sobrias proporciona salud, hace al hombre solícito en las ocupaciones necesarias de la vida, nos dispone mejor cuando, alguna que otra vez, accedemos a alimentos exquisitos, y nos hace impávidos ante el azar.



El ocaso de la democracia y la política imperialista de Alejandro Magno trajeron consigo una nueva forma de pensar la *polis* y la relación de los ciudadanos con y en ella. Aunque en gran parte las tradicionales ciudades griegas conservaron su estructura, y mientras surgían nuevas y enormes metrópolis (como el caso de Alejandría o Antioquía), **desapareció, a la vez, el sentimiento de pertenencia a una comunidad autosuficiente y libre**. Como cuenta de manera brillante [Carlos García Gual](#) en su libro sobre el pensador hedonista, «desapareció la solidaridad entre los miembros de la comunidad cívica, a medida que aumentaba la lucha de clases en su aspecto más primario, el del enfrentamiento entre ricos y pobres». En respuesta, aduce García Gual, «se desarrolla un creciente individualismo. En la crisis ciudadana el individuo trata de procurar sólo por sí mismo, por su familia y sus bienes, desentendiéndose de los demás. Los filósofos de la época helenística ya no se dirigirán a los ciudadanos (como hacía Sócrates), sino a los individuos como personas aisladas en un universo desastrado». Un aspecto que, como comprobamos en la siguiente cita de Epicuro, afectó profundamente a su escuela y a su manera de dar a conocer su pensamiento:

La solución más sencilla para lograr la seguridad frente a los hombres, que hasta cierto punto depende de una capacidad eliminatoria, es la seguridad que proporciona la tranquilidad y aislamiento del mundo. [...] En las cuestiones generales a toda la humanidad la justicia es la misma para todos, pues es una cosa que viene bien en los tratos de unos con otros, pero en las cuestiones propias de un país y de cualesquiera otros condicionamientos no se deriva que la misma cosa sea justa para todos.

En este complejo contexto, Epicuro propugnó y defendió un **hedonismo casi ascético**, mediado siempre por el ahínco de conseguir una existencia libre y autárquica: «Una vida libre –afirma el filósofo– no puede adquirir grandes riquezas por no ser asunto fácil de conseguir sin servilismos al vulgo y a los poderosos, pero ya lo posee todo con su continua liberalidad». En palabras de García Gual, «las necesidades naturales son los motivos principales de dolor y placer, pero es fácil satisfacerlas. En cambio, todo lo superfluo requiere infinitos cuidados. El consejo de Epicuro es sencillo: **gocemos de lo que nos es dado, pero distingamos bien entre lo más importante y lo accesorio**, y sepamos pasarnos sin esto cuando no nos lo ofrezca la ocasión, sin molestarnos ni añorarlo». Y en expresión del propio Epicuro: No hay una vida gozosa sin una sensata, bella y justa, ni tampoco una sensata, bella y justa, sin una gozosa. Todo aquel a quien no le asiste este último estado no vive sensata, bella y justamente, y todo aquél a quien no les asiste lo anterior, ése no puede vivir gozosamente.



En definitiva, para ser un buen epicúreo, estas serían las claves fundamentales, siguiendo las pautas que Catherine Wilson (profesora de Filosofía en la Universidad de York), unas de las mayores especialistas en el pensamiento de Epicuro, aporta en su libro *Cómo ser un epicúreo. Una filosofía para la vida moderna*, publicado por Ariel:

- **Acabar con el adoctrinamiento.** El pensamiento propio ha de desarrollarse libremente y sin condiciones.
- **Evitar la confusión entre realidad y deseo.** Somos seres deseantes, la mente no es un ente espiritual, sino que forma parte de nuestra corporalidad. Hay que respetar lo real tal como es.
- Buscar y desvelar **las auténticas fuentes de la alegría y la tristeza:** para acercarnos a las primeras y no caer rendidos ante las segundas.
- Equilibrar el **trato ético y respetuoso** a los demás con nuestro interés propio (egoísmo).
- La mente no es todopoderosa frente a las adversidades (como pensaban los estoicos), y por ello **no debemos reprimir nuestras emociones, tristezas y pasiones**, sino analizarlas para poder sobrellevarlas.
- **Las leyes no son intocables:** sólo son una convención social.
- El buen epicúreo es moderadamente **optimista:** la filosofía es una medicina amarga que intenta endulzar el ánimo y enriquecer el intelecto para poder afrontar los sinsabores de la existencia.
- El **placer** es el principio y fin de una vida feliz. Nunca debemos sentirnos mal por acoger y dar cabida al placer, siempre que sea meditado y siga la máxima de no perjudicar con él a nadie.
- La mejor vida es una **vida libre de privaciones**, comenzando por estar libre respecto al hambre, la sed y el frío.
- La filosofía epicúrea se basa en la noción de límite. **Hay límites morales que debemos observar:** límites al consumo y a la explotación y dominación de otras personas y animales.
- **Sentir es un modo de conocer.** Reprimir las emociones significa perder la consciencia del mundo y nuestra conexión con él.
- **Dios**, tal y como lo ha concebido la tradición occidental, no existe. Podemos imaginar una sociedad de felices inmortales pero que son indiferentes a nuestro destino.
- **La muerte no ha de preocuparnos**, pues cuando ella llega nosotros ya no estamos, pues cesan las sensaciones.
- Como resumen, la inscripción a la entrada del Jardín de Epicuro, que rezaba: «Extranjero, aquí harás bien en demorarte; aquí el máximo bien es el placer».