



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

La amistad y el «cuidado de sí» como formas de relación terapéutica: una investigación sobre la psicología y prácticas terapéuticas del epicureísmo

Jorge Antonio Bárcena Reynoso

ADVERTIMENT. La consulta d'aquesta tesi queda condicionada a l'acceptació de les següents condicions d'ús: La difusió d'aquesta tesi per mitjà del servei TDX (www.tdx.cat) i a través del Dipòsit Digital de la UB (diposit.ub.edu) ha estat autoritzada pels titulars dels drets de propietat intel·lectual únicament per a usos privats emmarcats en activitats d'investigació i docència. No s'autoritza la seva reproducció amb finalitats de lucre ni la seva difusió i posada a disposició des d'un lloc aliè al servei TDX ni al Dipòsit Digital de la UB. No s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX o al Dipòsit Digital de la UB (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant al resum de presentació de la tesi com als seus continguts. En la utilització o cita de parts de la tesi és obligat indicar el nom de la persona autora.

ADVERTENCIA. La consulta de esta tesis queda condicionada a la aceptación de las siguientes condiciones de uso: La difusión de esta tesis por medio del servicio TDR (www.tdx.cat) y a través del Repositorio Digital de la UB (diposit.ub.edu) ha sido autorizada por los titulares de los derechos de propiedad intelectual únicamente para usos privados enmarcados en actividades de investigación y docencia. No se autoriza su reproducción con finalidades de lucro ni su difusión y puesta a disposición desde un sitio ajeno al servicio TDR o al Repositorio Digital de la UB. No se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR o al Repositorio Digital de la UB (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al resumen de presentación de la tesis como a sus contenidos. En la utilización o cita de partes de la tesis es obligado indicar el nombre de la persona autora.

WARNING. On having consulted this thesis you're accepting the following use conditions: Spreading this thesis by the TDX (www.tdx.cat) service and by the UB Digital Repository (diposit.ub.edu) has been authorized by the titular of the intellectual property rights only for private uses placed in investigation and teaching activities. Reproduction with lucrative aims is not authorized nor its spreading and availability from a site foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository. Introducing its content in a window or frame foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository is not authorized (framing). Those rights affect to the presentation summary of the thesis as well as to its contents. In the using or citation of parts of the thesis it's obliged to indicate the name of the author.



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Tesis doctoral

La amistad y el «cuidado de sí» como formas de relación terapéutica: una investigación sobre la psicología y prácticas terapéuticas del epicureísmo.

Jorge Antonio Bárcena Reynoso

Directora y tutora de tesis

Ma. Margarita Mauri Álvarez

Universitat de Barcelona

Facultad de Filosofía

Departamento de Filosofía

Programa de Doctorado: Filosofía contemporània i Estudis Clàssics

23 de septiembre de 2021

A mis maestros *in distans*, Horst Hutter y Emilio Lledó:
su amor a la sabiduría inspiró este trabajo de investigación.

AGRADECIMIENTOS

Deseo expresar mi gratitud a la Dra. Ma. Margarita Mauri Álvarez, directora y tutora de esta tesis doctoral, por la confianza depositada en mí; por dejarme trabajar con libertad; por orientar y enriquecer la investigación con sus observaciones, sugerencias y correcciones.

Esta tesis no habría sido posible sin la invaluable ayuda material y espiritual de las personas que me tendieron la mano. A todos ellos mi más sincero agradecimiento y cariño: Eduardo Martínez-Palomera Ángel, Laura Camacho, Gabriel Estrella Valenzuela, Jorge Antonio Bárcena Sánchez, Corín Leonora Reynoso Varela, Ramiro Rodríguez Castañeda, Rosa María Cano Varela, Eduardo Prince y Luis Camino.

Nunca es mal momento para agradecer la amistad y con ello el afecto, la confianza y la seguridad, pero, sobre todo, la oportunidad de filosofar juntos. Gracias, queridos amigos: Priscila Rodríguez, José Miguel Magaña, Karen González, Juan Pablo Riva Palacio, Ricardo Pérez Presa, Edgar Iván Castañeda, Miguel Humberto Canizales, Mayra Hernández, Luis Rafael Bárcena, Ricardo Soto de la Cruz, Antonio Araiza, Wenceslao Meza, Violeta García, Eduardo Martínez Palomera, Jesús Marín Martínez y Arturo Nuñez.

ABSTRACT

Much has been written on the value and role of friendship in Epicurean philosophy, however, little has been said on its moral and therapeutic dimension. This thesis examines Epicurean friendship as a therapeutic relation, that is, the association and bond between a philosophical therapist (or teacher) and a patient (or student), oriented towards moral progress and the healing of the soul. I argue that, for the Epicureans, friendship was a crucial part of the pleasurable and virtuous life, and a necessary condition for the achievement of tranquility and human flourishing.

Nevertheless, in order to become a true philosopher, every apprentice of Epicureanism would have to engage in a relationship with oneself, by practicing moral and therapeutic exercises, which, in many cases, are the individual continuation of philosophical friendship. For this reason, I argue that Epicureanism, as a way of life, understood philosophizing with one or many friends as well as philosophizing with oneself. The second approach is related both to the Epicurean conception of philosophy as therapy of the soul and the philosophical practice of the «care of the self», which I study as a form of therapeutic relationship.

To reach such a goal, I claim the existence of an interrelation between the friend (*philoí*) and the “philosophical partner” —i. e. the person with whom to practice philosophy (*sunepilosophoun*)—. Subsequently, I examine the basis of Epicureanism in order to explain the substance of this philosophical friendship. I then analyze the role of the friend as spiritual guide, moral teacher and physician of the soul, in the context of the Epicurean communal life, which leads to the description of *psicagogical* practices of exhortation, guidance, correction and treatment.

Next, I propose an analysis of the psychological foundations of Epicureanism, including the understanding of human behaviour, moral agency and the emotions. Finally, I develop some of the Epicurean therapeutic techniques and strategies, in line with certain methods and intentions, that can be understood as the pragmatic response to the causes of human suffering and unhappiness. To practice the “examination of beliefs” or Epicurean thanatology requires one to engage in philosophical friendships and the care of the self.

RESUMEN

Mucho se ha escrito acerca del valor y el papel de la amistad en la filosofía epicúrea, poco, sin embargo, acerca de su dimensión moral y terapéutica. Esta tesis examina la amistad epicúrea como una relación terapéutica, es decir, la asociación y el vínculo entre un filósofo terapeuta (o maestro) y un paciente (o estudiante) orientada al progreso moral y la salud psicológica. Para los epicúreos, la amistad es una parte crucial de la vida placentera y virtuosa, así como una condición necesaria para la obtención de la tranquilidad y el florecimiento humano.

No obstante, para llegar a ser un auténtico filósofo, todo aprendiz de epicúreo debe fundar una relación consigo mismo, mediante la práctica de ejercicios morales y espirituales que, en muchos casos, son la continuación individual de la amistad filosófica. Por tal razón, el epicureísmo, como forma de vida, comprende filosofar con uno o varios amigos y filosofar con uno mismo. El segundo enfoque se relaciona con la concepción de la filosofía como terapia del alma y la práctica filosófica del «cuidado de sí», la cual analizo como otra forma de relación terapéutica.

Para alcanzar este objetivo, afirmo la existencia de una interrelación entre el amigo (*philoí*) y el “compañero filosófico” —i. e. la persona con quien se practica la filosofía (*sunepilosophoun*)—. Por consiguiente, examino la base del epicureísmo para explicar la sustancia de esta amistad filosófica. También analizo el papel del amigo como guía espiritual, maestro moral y médico del alma, en el contexto de la vida comunal de los epicúreos, análisis que conduce a la descripción de las prácticas *psicagógicas* de exhortación, guía, corrección y tratamiento.

Posteriormente, propongo un análisis de los fundamentos psicológicos del epicureísmo, incluyendo el comportamiento humano, la agencia moral y las emociones. Finalmente, desarrollo algunas técnicas y estrategias terapéuticas del epicureísmo, en concordancia con ciertos métodos e intenciones, que pueden comprenderse como la respuesta pragmática a las causas del sufrimiento humano y la infelicidad. Practicar el “examen de las creencias” y las estrategias de la tanatología epicúrea supone el cultivo de amistades filosóficas y el cuidado de sí.

ÍNDICE

8 | Lista de abreviaturas

10 | Introducción general

Capítulo I. La dimensión terapéutica del epicureísmo

1. La amistad como relación terapéutica en el epicureísmo

13 | Introducción

14 | 1.1 La concepción epicúrea de la amistad

15 | 1.1.1 Filosofar juntos: la amistad en el contexto de la filosofía epicúrea

16 | 1.1.1.1 Un hedonismo ascético

20 | 1.1.1.2 La filosofía como terapia

26 | 1.1.2 Al margen de la política: la amistad en el contexto de la vida oculta

28 | 1.1.2.1 De la política a la amistad

30 | 1.1.2.2 Sembrar en el terreno de la amistad

36 | 1.1.2.3 Sobre la elección del amigo

43 | 1.2 La práctica de la amistad epicúrea

44 | 1.2.1 La amistad en el contexto de la *psicagogía*

45 | 1.2.2 La *protrepsis* a la luz de la *parénesis*

50 | 1.2.3 Concepto y práctica de la *parresía*

53 | 1.3 La *parresía* en las comunidades epicúreas

54 | 1.3.1 Sobre la naturaleza de la *parresía* epicúrea

59 | 1.3.2 Sobre la relación parresiástica

61 | 1.3.3 Sobre el juego parresiástico

2. El cuidado de sí como relación terapéutica en el epicureísmo

68 | Introducción

69 | 2.1 La noción de *epimeleia heautou*

70 | 2.1.1 La inquietud de sí

74 | 2.1.2 La conversión de sí

76 | 2.1.3 La transformación de sí

79 | 2.2 La filosofía como forma de vida y su dimensión ascética

82 | 2.3 El epicureísmo como forma de vida

84 | 2.3.1 El cuidado de sí epicúreo

87 | 2.3.2 Ejercicios espirituales epicúreos

89 | 2.3.2.1 La meditación como ejercicio espiritual

92 | 2.3.2.2 El cálculo de los placeres

94 | 2.3.2.3 Tres condiciones actitudinales

Capítulo II. Fundamentos antropológicos y psicológicos del epicureísmo

3. Antropología filosófica epicúrea: ¿Qué es el hombre y cómo se transforma en sujeto social y agente moral?

98 | Introducción

99 | 3.1 ¿Qué es el hombre?

104 | 3.1.1 La dimensión natural del hombre

107 | 3.1.1.1 La naturaleza del universo

111 | 3.1.1.2 La naturaleza del hombre

114 | 3.1.2 La dimensión social del hombre

121 | 3.1.3 La dimensión moral del hombre

4. Psicología epicúrea: Fundamentos y descripción analítica de las emociones

129 | 4.1 Fundamentos psicológicos del epicureísmo

133 | 4.2 ¿Abolir las emociones?

137 | 4.3 La concepción de Epicuro sobre las pasiones

140 | 4.4 La concepción de Filodemo sobre las pasiones

Capítulo III. Las estrategias terapéuticas del epicureísmo en la perspectiva del cuidado de sí y la amistad

5.	Técnicas y estrategias terapéuticas epicúreas
147	5.1 Caracterización de la filosofía como técnica
153	5.2 Primera estrategia terapéutica: el examen de las creencias
159	5.3 Segunda estrategia terapéutica: la descripción de los males consecuentes
168	5.4 Tercera estrategia terapéutica: la superación del miedo a la muerte
171	5.4.1 Tanatología epicúrea
179	5.4.2 Tanatología lucreciana
186	5.4.3 Tanatología filodemea
196	Conclusión
202	Bibliografía

LISTA DE ABREVIATURAS

A) FUENTES EPICÚREAS

- D. L. *Vida y opiniones de los filósofos ilustres*, Diógenes Laercio.
- Ep. Her. Carta a Heródoto, Epicuro (D. L., X, 35-83).
 - Ep. Pyt. Carta a Pitocles, Epicuro (D. L., X, 84-116)
 - Ep. Men. Carta a Meneceo, Epicuro (D. L., X, 122-135)
 - MC. Máximas capitales (Κύρια Δόξαι), Epicuro (D. L., X, 139-154)
- D. E. *El gran mural epicúreo*, Diógenes de Enoanda.
- D. R. N. Sobre la naturaleza de las cosas (*De rerum natura*), Lucrecio.
- De elect. On choices and avoidances (*De electionibus et fugis*), Philodemus.
- Ir. On anger (Περὶ ὀργῆς = *De ira*), Philodemus.
- Lib. On frank criticism (Περὶ παρρησίας = *De libertate dicendi*), Philodemus.
- Mort. On death (Περὶ θανάτου = *De morte*), Philodemus.
- Us. Usener, H., e.d 1887. *Epicurea*. Leipzig: Teubner.
- Oec. On property management (Περὶ οἰκονομίας = *De oeconomia*), Philodemus.
- P. PH. On nature (Περὶ φύσεως), Epicurus.
- PHerc. Papiros Herculanos (*Papyrus Herculensis*), Filodemo de Gadara.
- Rhet. On rhetoric (Περὶ ρητορικής = *De rhetorica*), Philodemus.
- Sign. On methods of inference (Περὶ σημειώσεων = *De signis*), Philodemus.
- SV Sentencias vaticanas (*Gnomologio Vaticano*), Epicuro.

B) OTRAS FUENTES ANTIGUAS

- Abst. Sobre la abstinencia (*De abstinentia ab esu animalium*). Porfirio.
- Ad Dem. A Demónico (*Ad Demónico*), Isócrates.
- Ad Luc. Epístolas morales a Lucilio (*Epistulae Morales ad Lucilium*), Séneca.
- Adv. Col. Contra Colotes (Προς Κωλώτην = *Adversus Colotem*), Plutarco.
- Adv. Dogm. Contra los dogmáticos (Πρὸς δογματικούς = *Adversus dogmaticos*), Sexto Empírico.
- Adv. Math. Contra los profesores (Πρὸς μαθηματικούς = *Adversus mathematicos*), Sexto Empírico.
- Aleb. I Alcibiades I (Αλκιβιάδης α), Platón.
- Amic. Lelio o sobre la amistad (*Laelius De Amicitia*). Cicerón.
- APo. Analíticos segundos (Ἀναλυτικῶν ὑστέρων = *Analytica posteriora*), Aristóteles.
- Apol. Apología de Sócrates (Ἀπολογία Σωκράτους), Platón.
- Brev. Vit. Sobre la brevedad de la vida (*De brevitae Vitae*), Séneca.
- Cat. La travesía o el tirano (Κατάπλους ἢ Τύραννος = *Cataplus*), Luciano de Samósata.
- Cons. ad. Apoll. Escrito de consolación a Apolonio (Παραμυθητικός προς Απολλώνιον = *Consolatio ad Apollonium*), Plutarco.
- De amic. mult. Sobre la abundancia de amigos (Περὶ πολυφιλίας = *De amicorum multitudine*), Plutarco.

De at. et am.	Cómo distinguir a un adulator de un amigo (Πώς αν τις διακρίνοιε τον κόλακα του φίλου = <i>De adulatore et amico</i>), Plutarco.
De aut. poet.	Cómo debe el jóven escuchar la poesía (Πώς δει τον νέον ποιημάτων ακούειν = <i>De audiendis poetis</i>), Plutarco.
De Fin.	Del supremo bien y del supremo mal (<i>De finibus bonorum et malorum</i>). Cicerón.
De lat. viv.	De si está bien dicho lo de «vive ocultamente» (Περὶ τὸ λάθε βιώσας = <i>De latenter vivendo</i>), Plutarco.
Diss.	Disertaciones de Epicteto (Ἐπικτήτου διατριβαί = <i>Dissertationes</i>), Flavio Arriano.
Disp.	Disputaciones Tusculanas (<i>Tusculanae Disputationes</i>). Cicerón.
D. S.	El banquete de los eruditos (Δειπνοσοφισταί), Ateneo de Naucratis.
E. E.	Ética Eudemia (Ἠθικὰ Εὐδήμεια), Aristóteles.
El.	Electra (Ἠλέκτρα), Sófocles.
E. N.	Ética a Nicómaco (Ἠθικὰ Νικομάχεια), Aristóteles.
Ench.	Manual de Epicteto (Ἐγχειρίδιον Ἐπικτήτου = <i>Encheiridion</i>), Flavio Arriano.
Ev.	Evágoras (Εὐαγόρας), Isócrates.
Fed.	Fedón o sobre el alma (Φαίδων ἢ περὶ ψυχῆς), Platón.
Fedr.	Fedro (Φαίδρος), Platón.
Gorg.	Gorgias (Γοργίας), Platón.
Ir.	Sobre la ira (<i>De ira</i>), Séneca.
Luct.	Sobre el luto (Περὶ Πένθους = <i>De luctu</i>), Luciano de Samósata.
Med.	Meditaciones (Τὰ εἰς ἑαυτόν), Marco Aurelio.
Mem.	Recuerdos de Sócrates (Ἀπομνημονεύματα = <i>Memorabilia</i>), Jenofonte.
Met.	Metafísica (Τὰ μετὰ τὰ φυσικά = <i>tà metà tà physiká</i>), Aristóteles.
Nat. deor.	Sobre la naturaleza de los dioses (<i>De natura deorum</i>), Cicerón.
Noc. At.	Noches áticas (<i>Noctes Atticae</i>), Aulio Gelio.
Non posse.	Sobre la imposibilidad de vivir placenteramente según Epicuro (<i>Non posse suaviter vivi secundum Epicurum</i>), Plutarco.
Off.	Los deberes (<i>De officiis</i>), Cicerón.
P. H.	Esbozos Rirrónicos (Πυρρόνειοι ὑποτύψεις), Sexto Empírico.
Phys.	Física (Φυσικῆς Ἀκροάσεως = <i>Physikῆs Akroáseōs</i>), Aristóteles.
Pol.	Política (Πολιτικά), Aristóteles.
Rep.	República (Πολιτεία), Platón.
Rhet.	Retórica (τέχνης ῥητορικῆς = <i>Ars rhetorica</i>), Aristóteles.
Sof.	Sofista (σοφιστής), Platón.
Top.	Tópicos (Τοπικά), Aristóteles.
Tox.	Tóxaris o sobre la amistad (Τόξαρις ἢ Φιλία = <i>Toxaris vel amicitia</i>), Luciano de Samósata.
Vit. auc.	Subasta de vidas (Βίων Πρᾶσις = <i>Vitarum auctio</i>), Luciano de Samósata.

INTRODUCCIÓN GENERAL

El presente trabajo de investigación versa sobre la amistad y el «cuidado de sí» en el epicureísmo. A partir de la noción de ‘relación terapéutica’ —que comprende el diálogo intersubjetivo y el vínculo entre un terapeuta y un paciente— propongo repensar estas relaciones afectivas, con la finalidad de descubrir y valorar sus conexiones, a la luz de la vida filosófica y la filosofía terapéutica de Epicuro. A través del análisis de la psicología epicúrea y sus técnicas terapéuticas, me he propuesto aclarar los fundamentos teóricos y las posibilidades prácticas de estas relaciones de cuidado.

La primera parte del capítulo primero está destinada al examen de la dimensión terapéutica de la amistad. El hilo conductor del trabajo de investigación se resume en la siguiente hipótesis: en el marco del epicureísmo, la amistad es una forma de cuidado mutuo y una fuente de placer y confianza que resulta fundamental para el progreso moral y el terapéutico del sujeto. Por un lado, analizo la concepción epicúrea de la amistad, a partir de la noción del «compañero de filosofar» y la dimensión comunal de filosofía epicúrea, según los contextos del hedonismo ascético, la filosofía terapéutica y la vida oculta. Por el otro, examino la práctica de la amistad epicúrea, a través de la identificación del amigo con el director espiritual y el análisis de las técnicas de exhortación (*protrepsis*), consejo (*paraenesis*) y corrección (*parresía*).

En la segunda parte del primer capítulo abordo la problematización sobre el «cuidado de sí», en la dimensión personal de la terapia filosófica de Epicuro. Ofrezco, en primer lugar, un análisis descriptivo de la noción de *epimeleia heautou*, basado en las investigaciones de Michel Foucault, las cuales se centran, principalmente, en el estoicismo. A continuación, examino la concepción de la filosofía como forma de vida y el concepto de «ejercicios espirituales» de Pierre Hadot. Finalmente, hago uso de estos elementos teóricos para construir un análisis sobre el cuidado de sí epicúreo, es decir, la relación terapéutica del sujeto consigo mismo que involucra ciertas prácticas ascéticas y terapéuticas.

El segundo capítulo nace de la intención de aclarar los fundamentos antropológicos y psicológicos del epicureísmo. La pregunta fundamental de la antropología filosófica —¿qué es el hombre?— está íntimamente ligada al autoconocimiento y, por lo tanto, al cuidado de sí. La literatura primaria contiene las coordenadas suficientes para reconocer una concepción del ser humano que será fundamental para comprender las capacidades y la responsabilidad en el

propio progreso filosófico y desarrollo psicomoral. En cuanto a los fundamentos psicológicos, presento un análisis de la conducta, la agencia moral y las emociones, de acuerdo con la visión de los epicúreos. Asimismo, ensayo una explicación de la psicología moral de Epicuro basada en tres componentes: el hedonismo psicológico, la concepción cognitivo-conductual y el desarrollo psicomoral. Estas bases teóricas conducen a la reflexión sobre la responsabilidad causal, moral y emocional de los sujetos de cuidado y amistad terapéutica.

A partir del diagnóstico sobre las causas del sufrimiento humano y la caracterización de la filosofía como técnica clínica, emprendo, en el último capítulo, un análisis de las estrategias terapéuticas del epicureísmo, en consonancia con ciertos métodos e intenciones curativas. Dichas estrategias pueden ser comprendidas como la respuesta pragmática de la filosofía a la perturbación anímica y la falta de autonomía. El examen de las creencias, la descripción de los males consecuentes y la tanatología epicúrea son tratamientos que requieren del cuidado de sí y la amistad filosófica.

Capítulo I. La dimensión terapéutica del epicureísmo

1. LA AMISTAD COMO RELACIÓN TERAPÉUTICA EN EL EPICUREÍSMO

Introducción

El objetivo de este apartado es analizar la dimensión terapéutica de la amistad en la filosofía epicúrea, con el propósito de aportar argumentos para fortalecer la hipótesis principal de la investigación: en el ámbito del epicureísmo, como forma de vida, la amistad y el «cuidado de sí» son formas de relación terapéutica. En vista de este fin examinaré la concepción epicúrea de la amistad en los contextos del hedonismo ascético, la filosofía como terapia y la vida oculta (*lathe biōsas*), así como la práctica epicúrea de la amistad, cercana a los ejercicios de conducción (*psicagogía*) y cuidado del alma (*epimeleia tēs psychēs*), relacionados con los modos de exhortación llamados *protrepsis* y *paraenesis*, y con la franqueza crítica (*parresía*), entendida como lenguaje de la amistad.

Es importante aclarar que la distinción entre “concepción” y “práctica” de la amistad no es epicúrea; es decir, no se encuentra en las fuentes primarias del epicureísmo. Sin embargo, propongo utilizar esta dicotomía por la siguiente razón: no hay en las fuentes primarias un tratado especializado, una carta y/o un conjunto de máximas a partir de las cuales pueda atribuirse a Epicuro una “teoría de la amistad”¹. En su lugar se encuentran, de forma testimonial, asistemática y alusiva, textos que constatan 1) la presencia de amigos en la vida de Epicuro², 2) algunos principios relacionados con la conducta y disposición hacia los amigos³, 3) el valor otorgado a la amistad⁴ y 4) una explicación acerca del origen y fin de la amistad relacionada con la seguridad, la utilidad y la confianza⁵.

En ausencia de una teoría sobre el tema, propongo hacer un análisis de la amistad en el contexto de la filosofía epicúrea; análisis en el que la mencionada distinción constituirá una estrategia de interpretación, la cual, idealmente, me permitirá describir la idea de amistad y la manera en que los epicúreos eran amigos. No está de más decir que solamente “en teoría” puede separarse la concepción y práctica de la *philia*, y que la forma de vida del sabio epicúreo estaba hecha de algo más que palabras.

¹ Por ejemplo Rist, 1977:127; Mitsis, 1987: 127-154; O'Keefe, 2014: 147-154.

² D. L., X, 9-10.

³ D. L., X, 11, 120; SV 28, 66.

⁴ MC. XXVII; SV 52, 78.

⁵ D. L., X, 120; MC. XXVIII, XXX; SV 23, 34, 39, 44.

1.1. La concepción epicúrea de la amistad

Comenzaré por aclarar que la concepción epicúrea de la amistad es filosófica. No se trata de una representación tradicional acerca de la *philia*, que, por sí misma, constituya un hecho cultural internalizado y reproducido por los miembros de una sociedad; tampoco de una relación social normalizada o institucionalizada, basada en las costumbres, las leyes y la identidad política, cuyos inicios puedan encontrarse en la educación y la cultura, y cuya continuidad haya sido reforzada consuetudinaria y cotidianamente por expectativas sociales. En principio, hay que decirlo así, estamos frente a una idea filosófica de la amistad.

En contraste con la amistad cimentada en unas bases tradicionales, los filósofos antiguos, desde el pitagorismo hasta el estoicismo romano, se replantearon, de distintas formas, lo que significa e implica ser amigo. En general, podría decirse que 1) intentaron definir la naturaleza de la amistad (*EN*, VIII, 1, 1155a) en frontera con otras formas de relación como la erótica (amante/amado), la familiar (padre/hijo; marido/mujer) y la política (gobernante/gobernado), 2) examinaron la relación de la amistad con la virtud (*aretē*), la utilidad (*chreia*) y el placer (*hēdonē*), 3) valoraron la importancia de la amistad como elemento constitutivo de “la vida buena” (*eudaimonía*), así como de las sociedades utópicas y 4) establecieron principios de conducta, consejos y reglas para orientar las relaciones amistosas entre los miembros de las comunidades filosóficas.

El último punto resulta especialmente relevante en el marco de la filosofía helenística, donde la amistad se convierte en el fundamento social del estilo de vida y estructura de las escuelas. En la historia de la filosofía, al menos a partir de Pitágoras, la palabra *philos* (amigo) adquirirá un significado técnico que “por su valor racional, aparte de afectivo, indica al miembro de una escuela filosófica” (Pizzolato, 1996: 42). Tanto la concepción cínica de una “amistad divina” (Anderson, 2014), como la noción estoica de una “amistad verdadera” (Long, 2013: 218-239), sin olvidar la concepción epicúrea de la amistad, provienen de una forma de vida filosófica, al margen de la cual quedarían relegadas al campo abstracto de las ideas, perdiendo todo sentido vital y práctico. De ahí la importancia de hacer un análisis de la *philia*, como modo afectivo de ser, en el contexto de la filosofía del Jardín.

Como el *eros* platónico, la *philia* epicúrea tiene un componente pedagógico que la convierte en una relación marcada por la aspiración a la sabiduría, a diferencia de otras

concepciones antiguas que describen la amistad filosófica como una relación de igualdad entre sabios. Por ejemplo, según Aristóteles “la amistad perfecta es la de los hombres buenos e iguales en virtud” (*EN*, VIII, 1156b), ya que “a los amigos que se bastan a sí mismos no les es posible ni enseñar ni aprender, pues el que aprende no tiene lo que debe, y el que enseña reconoce una deficiencia en el amigo, y la igualdad es la amistad” (*EE*, VII, 1245a). También para los estoicos, como señala Long, el requerimiento fundamental de la amistad auténtica es la excelencia moral: “Stoic friends are good because their character, values, and understanding of human nature is flawless, exemplary, completely admirable. In fact, you cannot strictly be a Stoic friend unless you are virtuous through and through” (2013: 219). Para los epicúreos, en cambio, la perfección del carácter y, en general, el desarrollo personal, está íntimamente relacionada con la disposición a meditar y dialogar con el amigo. En otras palabras, entre los amigos de Epicuro la amistad es consustancial con un modo de vivir que implica filosofar con el otro y vivir de forma oculta.

1.1.1. Filosofar juntos: la amistad en el contexto de la filosofía epicúrea

Como se ha escrito tantas veces, el final de la *Carta a Meneceo* —de las fuentes primarias, el texto más completo sobre ética— contiene una exhortación a la amistad: medita, en compañía de «alguien semejante a ti» (τὸν ὅμοιον σεαυτῷ), los principios de la filosofía epicúrea, a partir de los cuales te será posible aspirar a una vida feliz (D. L., X, 135). La concepción del amigo como semejante y compañero de meditación está implícita en la noción que mejor describe la convivencia entre los epicúreos, a saber, la de «filosofar juntos» (συμφιλοσοφοῦσιν)⁶. Dicha noción pone de relieve la dimensión comunitaria de la filosofía de Epicuro, la cual constituye, desde mi punto de vista, la coordenada más clara para hacer un análisis de la amistad. A pesar de no disponer de una teoría sobre la *philia*, es posible comenzar por reconocer que la actividad fundamental entre los amigos del Jardín no eran “los

⁶ “...filosofó en común con otros (τοῖς ἄλλοις φιλοσοφεῖν)...” (D. L., X, 2); “...filosofaban en su compañía (συνεπιλοσόφουν)...” (D. L., X, 10); “...a los que filosofan en su compañía (συμφιλοσοφοῦσιν)...” “...a los que filosofan con él... (τοῖς μετ’ αὐτοῦ φιλοσοφοῦσιν)” (D. L., X, 17); “...mientras éstos filosofen y convivan con Hermarco...” “...entre los que filosofan en su compañía...” (D. L., X, 19); “...quien ha envejecido a nuestro lado en el trato con la filosofía y que ha quedado como guía de nuestros compañeros de filosofar...” “...compañeros nuestros en el filosofar...” (D. L., X, 20).

festines y canciones” (*Ad Luc.*, 88.5) —asociados con la comida, la bebida y el sexo—, sino la aspiración a la sabiduría. A partir de este reconocimiento, haré, en lo siguiente, un análisis de la filosofía epicúrea como contenido de la noción de filosofar juntos o en compañía.

1.1.1.1. Un hedonismo ascético

El epicureísmo es una filosofía hedonista, cuyo punto de partida es la comprensión del placer (ἡδονή) como bien supremo (πρωτον ἀγαθόν) y congénito (συγγενικόν). Para Epicuro “el placer es principio y fin del vivir feliz” (D. L., X, 129): *arché* porque es “bien primero y connatural” (*ibid.*) y, por lo tanto, objetivo natural del deseo, *telos* porque constituye el criterio de toda elección y rechazo, es decir, el resorte fisiológico de toda conducta. El «principio de placer» —que consiste en procurar el placer y evitar el dolor—, no es sólo la base de una vida placentera, sino esencialmente el “fin de la naturaleza (τῆς φύσεως τέλει)” (SV 25). Para comprender esta importante tesis, hay que aprender a observar a los animales, que, de acuerdo con Epicuro, “apenas nacen están contentos con él (placer) y rechazan el dolor, de manera espontánea y sin razonamiento” (D. L., X, 137).

En contraste con las actitudes y conductas pertenecientes a la realidad de las convenciones y leyes humanas (*nomoi*), los animales y los niños buscan el placer y evitan el dolor “naturalmente”, sin necesidad de aprendizaje alguno (*adidaktos*). Mientras que los primeros son inmunes a la influencia de la educación y la cultura, los segundos no han sido corrompidos por ésta⁷. Pero con todo y la valoración negativa sobre la *paideía*, el reconocimiento del placer como bien primero y connatural no es partidario de esa incitación a llevar una vida irracionalmente placentera que “coloca la felicidad en el deleite” (*EN*, III, 10, 1118b). Al contrario, Epicuro reinterpreta el principio de placer, argumentando que éste, al igual que los deseos, posee límites que sólo pueden ser reconocidos por la mente, pues la carne es incapaz de razonar (*álogos*). De modo que es el placer medido por el razonamiento el que debe iluminar la vida placentera, que no es exclusiva de quienes se comportan como bestias, o como niños ingenuos —“(…) desbordando todos los límites por su falta de moderación” (SV 63)—, ya que es posible vivir placentera y racionalmente.

⁷ A partir de Brunschwig se le conoce como “el argumento de la cuna” (Scofield M. & Striker G., 1993: 121-151); está basado en los siguientes pasajes: D. L., X, 137; Cic. *Fin.* I, 30; Sextus *Adv. Math.* 11.96; cf. *PH* 3.194-95.

A diferencia del hedonismo irracional, disoluto y sin sustancia que caracteriza a las formas de vida sibarita⁸ y cirenaica, el placer que Epicuro establece como bien supremo resulta del esfuerzo y ejercicio que hacen posible la vida virtuosa. En este sentido, el epicureísmo es un «hedonismo ascético» marcado por una concepción racional del placer y el deseo, a partir de la cual se plantea la distinción entre placeres en movimiento (*hedoné en kinesei*) y en reposo (*hedoné katastematiké*), así como la que distingue los deseos naturales (*phusikai epithumiai*) de los deseos vacíos (*kenai epithumiai*⁹). Sobre la primera dicotomía vale la pena citar un pasaje completo de la carta a Meneceo:

Por tanto, cuando decimos que el placer es el objetivo final, no nos referimos a los placeres de los viciosos o a los que residen en la disipación, como creen algunos que ignoran o que no están de acuerdo o interpretan mal nuestra doctrina, sino al no sufrir dolor en el cuerpo ni estar perturbados en el alma. Porque ni banquetes ni juergas constantes ni los goces con mujeres y adolescentes, ni pescados y las demás cosas que una mesa suntuosa ofrece, engendran una vida feliz, sino el sobrio cálculo que investiga las causas de toda elección y rechazo, y extirpa las falsas opiniones de las que procede la más grande perturbación que se apodera del alma (D. L., X, 131).

Epicuro enseñó que la base de la vida feliz son los «placeres catastemáticos», no los que provienen de los banquetes, el sexo y las mesas suntuosas. Sin embargo, lejos de predicar el desprecio hacia los placeres corporales, llegó a postular que “principio y raíz de todo bien es el placer del vientre, e incluso los actos más sabios e importantes a él guardan referencia” (Us. 409). Los «placeres cinéticos» —esos “movimientos de nuestra sensibilidad, opuestos a las sensaciones de dolor” (García-Gual, 2013: 194)—, deben subordinarse a la satisfacción de las necesidades fisiológicas, pues más que el horizonte son la base mínima de la felicidad; en palabras del propio Epicuro “este es el grito de la carne: no tener hambre, no tener sed, no tener frío; quien tenga y espere tener esto también podría rivalizar con Zeus en felicidad” (SV 33). Inevitablemente en movimiento por su relación con los dolores constantemente originados por las distintas urgencias corporales —p. ej., el placer que se conquista tras saciar el hambre está destinado a renovarse con la reaparición del dolor del hambre—, los placeres en movimiento son la condición necesaria, aunque no suficiente, de todo bien, incluyendo la sabiduría.

⁸ Hay un registro del modo de vida practicado por los sibaritas en las *Historias curiosas* de Claudio Eliano (I: 19, III: 43, IX: 24, XIV: 20).

⁹ Us. 485: “deseo ilimitado y vano” [*kenen epithumían*].

De acuerdo con Epicuro el “límite de la magnitud de los placeres es la eliminación de todo dolor y, donde haya placer, por el tiempo que dure, no existe dolor o pesar o la mezcla de ambos” (MC. III). Este límite natural del placer es el fundamento de los *hedoné katastematiké*, entendidos como la culminación de la vida feliz: la salud del cuerpo y la tranquilidad del alma, que Epicuro eligió definir negativamente como ausencia de dolor (*aponía*) e imperturbabilidad (*ataraxia*). Ya que el primero de estos placeres se circunscribe a la eliminación del dolor físico, provocado por una carencia, fácil será de conseguir (MC. XXI) siempre y cuando se ponga a merced de la prudencia (*phrónesis*): se sabe que los epicúreos llevaban una vida frugal, intentando “no excitar el hambre, sino saciarla, ni acrecentar la sed mediante la misma bebida, sino apagarla con un remedio natural y gratuito” (Us. 181) y reconociendo que “el pan y el agua dan el más elevado placer cuando se los procura uno que los necesita” (D. L., X, 131). En cambio, el dolor psíquico no está marcado por la carencia, sino por la presencia de elementos de perturbación (*tarache*): suposiciones y creencias que producen miedo, insatisfacción, ansiedad e intranquilidad, y que es preciso desalojar para progresar hacia el estado de *ataraxia*.

Además de la distinción entre placeres cinéticos y catastemáticos, el principio de placer epicúreo está marcado por una concepción acerca del dolor y de la forma en que se relaciona con el placer. Por contraposición al placer connatural (*oikeion*), el dolor es concebido como extraño (*alotrion*): “algo que interrumpe la armonía placentera del organismo, que impide su actividad propia y natural” (García-Gual, 2013: 190). Pero también el dolor tiene límites (*perata*) que lo hacen fácilmente desdeñable, “pues el que entraña intenso sufrimiento tiene corta duración, y el que en el cuerpo perdura produce ligero pesar” (SV 4); no obstante, los dolores psíquicos son peores que los físicos, “pues la carne solo sufre tormento en el presente, pero el alma sufre por el presente, el pasado y el futuro” (D. L., X, 137). Y aunque por su conformidad con la naturaleza todo placer sea considerado un bien y todo dolor un mal, Epicuro invita a reflexionar lo siguiente: ni todo placer ha de elegirse, ni todo dolor evitarse, puesto que hay placeres a los que sigue una molestia mayor, y hay dolores que prometen un placer más grande (D. L., X, 129-130).

“Es mejor soportar algunos determinados dolores para gozar de placeres mayores o, conviene privarse de algunos determinados placeres para no sufrir dolores más penosos” (Us. 442). He aquí el fundamento del «cálculo de los placeres» con el que los epicúreos encaminaban sus elecciones y rechazos hacia la *aponía* y la *ataraxia* (D. L., X, 128). Debe

considerarse lo útil y lo conveniente, así como sus contrarios, desde la perspectiva del placer como *telos* de la vida feliz, considerando que “en algunas circunstancias nos servimos del bien (placer) como de un mal (dolor) y, viceversa, del mal como de un bien” (*ibid.* 130). La concepción del placer como criterio de conducta es compleja; debe ir siempre acompañada por el juicio de la razón; por un recto conocimiento sobre los deseos y una reflexión sobre lo necesario.

Es importante recordar que para Epicuro hay tres clases de deseos: los que son naturales y necesarios, los que son naturales, pero no necesarios y los que ni son naturales ni son necesarios¹⁰. Por un lado está la distinción entre deseos naturales y deseos vacíos, por el otro, una subdivisión de los primeros en necesarios e innecesarios. La fuente de los deseos naturales y necesarios es el «grito de la carne», es decir, las necesidades fisiológicas que llaman a la puerta del cuerpo en forma de deseos: deseo comer, deseo beber, deseo ampararme de las inclemencias del tiempo. Debido a su relación con el dolor físico poseen un límite natural que los hace fáciles de saciar, siempre y cuando se reconozca que “no es insaciable el vientre, como suele decir el vulgo, sino la falsa opinión acerca de la ilimitada avidez del vientre” (SV 59). Por contraposición, el carácter ilimitado de los deseos vacíos se debe a que son producto de las «falsas suposiciones» u «opiniones vacías»¹¹ sujetas a la influencia de la cultura o la tradición: en este sentido, no existe un límite natural para el deseo de poder, ni para el afán de riqueza material.

Ante todo, Epicuro aconseja concentrarse en las necesidades vitales por encima de los deseos superfluos: “el que presta atención a la naturaleza y no a las vanas opiniones es autosuficiente en cualquier circunstancia. Pues en relación a lo que por naturaleza es suficiente toda adquisición es riqueza, pero en relación a los deseos ilimitados la mayor riqueza es pobreza” (Us. 202)¹². La actitud de los epicúreos hacia los deseos está marcada por el cultivo de la autosuficiencia (*autarkeia*) y el dominio sobre sí (*enkrateia*), virtudes que fortalecen al sabio frente los golpes de la fortuna, colocando a su alcance los placeres en

¹⁰ La clasificación de los deseos en naturales (*phusikai*), necesarios (*anankaiai*) y vacíos (*kenai*) se encuentra en *Ep. Men.*, 127 y MC. XXIX.

¹¹ *Ep. Men.*, 124: “falsas suposiciones” [*hypolépseis pseudeis*]. MC. XXIX, XXX: “vana opinión” [*kenen dóxan*]. SV 59: “falsa opinión” [*dóxa pseudes*]. Us. 202 : “vanas opiniones” [*kenais dóxais*]. Us. 422, 471: “vanas opiniones” [*kenas dóxas*].

¹² La analogía de la autosuficiencia como riqueza natural y la pobreza provocada por las vanas opiniones también se formula en MC. XV, SV 6 y Us. 471.

reposo. En términos actitudinales, el principio fundamental de esta «askesis del deseo» es satisfacer los deseos naturales y necesarios, rechazando, rotundamente, los vacíos.

Queda por definir el grupo intermedio de deseos: “aquellos que no surgen como reacción al dolor, sino como variación del placer” (García-Gual & Acosta, 1974: 225). Son naturales porque se originan en el cuerpo —quedando subordinados al grito de la carne y al límite establecido por la naturaleza—, pero son innecesarios porque no constituyen la única manera de eliminar el dolor del que proceden. El consumo de alimentos refinados, por ejemplo, sacia el hambre, pero en realidad los alimentos frugales —como el pan y el agua— bastan para extirpar ese dolor; por este motivo Epicuro explica que su función principal es «colorear el placer» (MC. XXIX). Podría decirse que todo placer es natural, pero que hay apetitos que no lo son. La actitud recomendada frente a estos deseos “que no acarrearán dolor si no se sacian” (MC. XXX) es la prudencia; siempre y cuando no resulte perjudicial, puesto que podrían conducir a mayores dolores, puede disfrutarse de estos placeres de forma inocente.

Junto a la ascética del deseo, Epicuro colocó una reflexión práctica sobre la necesidad orientada hacia el reconocimiento de lo natural y lo vacío: “tenemos que presentar a todos y cada uno de los deseos esta interrogación: ¿Qué me sucederá si se realiza lo que mi deseo trata de conseguir? y ¿qué si no se realiza?” (SV 71). Nuevamente, la delimitación racional de “lo que es por naturaleza” (Us. 548) placentero y deseable —lo verdaderamente necesario— es un criterio de conducta, pero también un ejercicio de autosuficiencia que acerca al filósofo a la ausencia de sufrimiento y a la tranquilidad de ánimo.

1.1.1.2. La filosofía como terapia

Tan importante es analizar el hedonismo ascético para comprender la profundidad de la noción de «filosofar en compañía», como lo es abordar la concepción epicúrea de la filosofía como terapia (θεραπεία). Su punto de emergencia es la llamada «analogía médica» que, a partir de una comparación con la medicina, define a la filosofía como «terapia del alma» (θεραπεία της ψυχής), haciendo del filósofo un médico del alma o psicoterapeuta. Frente a la medicina, pues, encargada del cuidado del cuerpo (*iatrike*), la filosofía se ocupa de velar por el cuidado del alma (*therapeutike*)¹³. Si bien, esta concepción no es únicamente

¹³ Para la distinción entre la “iátrica” y la “terapéutica” *vid.* Foucault, 2012: 110-112.

epicúrea —pues ya aparece en la obra de Platón¹⁴, ligada a la figura de Sócrates, y está presente en el estoicismo, así como en el horizonte eudaimónico del resto de las escuelas helenísticas—, todo parece indicar que fue Epicuro quien radicalizó la *philosophia medicans*:

Vana [*kenos*] es la palabra del filósofo que no remedia [*therapeutai*] ningún sufrimiento del hombre. Porque así como no es útil la medicina [*iatrikēs*] si no suprime las enfermedades del cuerpo, así tampoco la filosofía si no suprime las enfermedades del alma (Us. 221).

Este importante fragmento atribuido a Epicuro permite constatar dos cosas: 1) la concepción de la filosofía como terapia y 2) la valoración de la filosofía a la luz de su potencial terapéutico. Ya se trate de la física, la canónica o la ética, la filosofía epicúrea tiene una función curativa o intención terapéutica, a saber, la aspiración a la «salud del alma» (κατὰ ψυχὴν ὑγιαῖνον) que proviene de la tranquilidad de ánimo y el vivir feliz. Desde esta perspectiva, los discursos y argumentos filosóficos que no aspiran a remediar los sufrimientos humanos tienen el mismo valor que las suposiciones y opiniones del vulgo: son vanos y vacíos¹⁵. Por ejemplo, Epicuro proclamó que el valor de la filosofía de la naturaleza (φυσιολογία) está en que de ella resulta la serenidad en la vida (D. L., X, 37), pero “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” (MC. XI). En el mismo sentido, vale la pena citar la décima de las máximas capitales:

Si lo que motiva los placeres de los disolutos les liberara de los terrores de la mente respecto a los fenómenos celestes, la muerte y los sufrimientos, y les enseñara además el límite de los deseos, no tendríamos nada que reprocharles a ellos, saciados por doquier de placeres y carentes en todo tiempo de pesar y dolor, de lo que es en definitiva el mal.

En otras palabras, si la vida entregada a los placeres efímeros, motivada por deseos vanos —que son producto de opiniones sin examen— condujera a la imperturbabilidad, no serían necesarios ni el hedonismo ascético, ni la filosofía terapéutica. Lo que ambos silogismos hipotéticos evidencian es una radicalización de la función terapéutica de la

¹⁴ *Apol.* 29d, 30 a-b; *Fed.* 107 c.

¹⁵ Todo parece indicar que se trata de discursos *aterapéuticos*, es decir, que son indiferentes al sufrimiento del alma, y no de discursos “incompetentes”, pues lo más importante no es la efectividad del tratamiento, sino la actitud terapéutica.

filosofía: o se pone al servicio de la salud del alma, o, como la educación tradicional, acaba siendo una inútil distracción (D. L., X, 138). A partir de esto, puede hablarse de tres momentos de la concepción epicúrea de la filosofía terapéutica relacionados entre sí, me refiero a la exhortación al cuidado del alma, el diagnóstico y el tratamiento. Sobre el primero, el comienzo de la *Carta a Meneceo* constituye el llamado más claro de Epicuro a la vida filosófica:

Nadie por ser joven vacile en filosofar, ni por hallarse viejo de filosofar se fatigue. Pues nadie está demasiado adelantado ni retardado para lo que concierne a la salud de su alma [*kata pyschen hygiainon*]. 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 [*eudaimonian*]. De modo que deben filosofar tanto el joven como el viejo: el uno para que, envejeciendo, se rejuvenezca en bienes por el recuerdo agradecido de los pasados, el otro para ser a un tiempo joven y maduro por su serenidad ante el futuro. (D. L., X, 122).

El fundamento de esta exhortación a filosofar no es la búsqueda de la verdad, sino la aspiración a la salud del alma y a la felicidad, que en el epicureísmo se identifican con la búsqueda racional de la vida placentera. Es a partir de la identidad de la aspiración a la sabiduría con la *hedoné*, la *ataraxia* y la *eudaimonía* que Epicuro llama a jóvenes y viejos a comenzar a filosofar o a continuar haciéndolo, estableciendo que, siendo la filosofía fundamentalmente una meditación sobre lo que produce la salud y la felicidad (D. L., X, 122), está al alcance de todos aquellos que estén dispuestos a sanar y a ser felices. Por otra parte, hay una invitación implícita a reconocer que las «enfermedades del alma» —obstáculos para la vida feliz— son parte integral de la condición humana, que, sin embargo, no son inevitables, pues frente a éstas la filosofía promete ser un remedio liberador.

El diagnóstico de Epicuro descubre la vulnerabilidad de la condición humana. A diferencia de los dioses, destinados a experimentar el “goce continuo de su propia felicidad e incorruptibilidad” (Us. 361), los hombres están sujetos a la corrupción y a la desdicha. Atados al hambre y a los alimentos de la tierra, pero también a los deseos y a las pasiones irracionales, qué lejos están de aquellos seres incorruptibles y felices, inmunes a las enfermedades del alma. Sentir miedo, envidia y enojo se debe a la naturaleza pasional del hombre; permitir que esas pasiones gobiernen las actitudes y conductas responde a una negligencia —o abandono de sí— causada por la corrupción del carácter y la falta de cuidado. En este contexto, Epicuro diagnosticó la condición humana: “el hombre es infeliz ya

por el temor, ya por el deseo ilimitado y vano. Quien a esto ponga brida puede procurarse la feliz sabiduría” (Us. 485).

El diagnóstico médico tiene tres componentes: la enfermedad, las causas y el remedio. En concordancia con éste, el entendimiento de la filosofía como terapia para combatir la infelicidad (*κακοδαιμονία*), a través de las causas del malestar psicológico —los miedos (*phóboi*) y los deseos vanos (*kenai epithumiai*)¹⁶—, permitió al médico filósofo proclamar lo siguiente: “es necesario no fingir que filosofamos, sino filosofar realmente, porque no necesitamos, en efecto, aparentar que estamos sanos, sino estarlo verdaderamente” (SV 54). Dicho de otra forma, el origen de la desdicha es la inestabilidad emocional de quienes se entregan a la consecución de placeres sin límite, causados por opiniones vacías que producen insatisfacciones y angustias.

Epicuro concebía las «enfermedades del alma» como predisposiciones adquiridas que inclinan a actuar de cierta forma, ante ciertas circunstancias, según las exigencias de la cultura y la tradición. Hábitos y automatismos que, a diferencia de las necesidades fisiológicas, es posible eliminar, del mismo modo que “desterramos las malas costumbres como a hombres malvados que, durante mucho tiempo, nos han causado daños” (SV 46). Esta concepción, acompañada por la de salud mental, es el principal soporte teórico de una terapia que se basa en remover las causas del sufrimiento humano.

Hasta ahora he insistido en la función purgativa de la terapia filosófica, dejando de lado una pregunta que será preciso atender: ¿cómo se pueden curar las enfermedades del alma? Antes de proceder, me parece importante aclarar que la concepción de la filosofía como curación del alma no se limita al campo de los discursos filosóficos; es parte integral de un modo de vida, de una praxis filosófica, al margen de la cual ningún “argumento terapéutico” (Nussbaum, 2013: 102-139) —entendido, por analogía con la medicina, como remedio medicinal o fármaco purgativo— fue postulado por Epicuro.

El tratamiento de quien aspira a la salud del alma se presenta tanto en la forma de un cultivo de la virtud, como en la de una terapia de las pasiones. A diferencia de los estoicos, para los epicúreos el placer y la virtud no son incompatibles, sino interdependientes: “por el placer también elegimos las virtudes, no por sí mismas, como (buscamos) la medicina por la salud” (D. L., X, 138). La virtud aparece como un medio terapéutico para alcanzar aquella forma de placer identificada con la salud; el vicio, por oposición, es definido como una

¹⁶ Habría que agregar los vicios (*kakiai*) y pasiones (*pathé*) como fuentes de perturbación.

enfermedad del alma. Quien se aleja de las virtudes se aleja asimismo de los placeres catastemáticos, aproximándose a una disposición de ánimo viciosa que, bajo la máscara del placer, resulta ser portadora de dolores y tormentos; por tal razón, Epicuro afirma que “no es posible vivir placenteramente sin vivir sensata, honesta y justamente; ni vivir sensata, honesta y justamente, sin vivir placenteramente. Quien no consigue tales presupuestos, no puede vivir con placer” (MC. V).

Es necesario, pues, cultivar las virtudes; pero más que de una exhortación a las virtudes vacías (*aretas kenas*), se trata de placeres continuos (este es el sentido que tienen las palabras atribuidas a Epicuro por Aecio)¹⁷. Desde esta perspectiva, no se recomienda practicar la mesura, la franqueza y la justicia porque tengan un valor moral en sí mismas, ni porque “conllevan inquietas esperanzas de fruto” (Us. 116), sino por su relación con el placer y su capacidad terapéutica frente a los vicios. En conclusión, las virtudes —disposiciones de carácter que requieren de un constante cultivo— “están unidas a la vida feliz y el vivir feliz es inseparable de ellas” (D. L., X, 132).

En el fondo de esta problematización terapéutica hay un ejercicio del razonamiento deliberativo que implica reconocer la capacidad del sujeto para modificar sus disposiciones interiores y decisiones; no sólo en lo tocante a la formación del carácter, sino también al lugar que las pasiones juegan en su vida. Así que junto al cultivo de la virtud, como antídoto contra los vicios, los epicúreos practicaban una terapia de las pasiones guiada por la moderación, la disciplina o la “mansedumbre de las pasiones” (Us. 538). Teniendo en cuenta que las pasiones del alma —esos movimientos irracionales que impiden deliberar antes de actuar— son una de las causas más relevantes del malestar psicológico, el objetivo de esta forma de terapia es la transformación racional del hombre, dominado por las pasiones, en un sujeto autárquico capaz de regular sus emociones. La contención de las pasiones que significan un impedimento para la sabiduría (D. L., X, 117) era para los epicúreos una práctica terapéutica, característica de quienes “dispuestos a delimitar lo que es por naturaleza” (Us. 538) no permiten que las emociones conduzcan ciegamente sus elecciones y rechazos.

Ahora bien, podría decirse que el cultivo de la virtud y la terapia de las pasiones, en general, representan las dos prácticas terapéuticas del epicureísmo que Pierre Hadot sugiere entender como “una terapia de la angustia”:

¹⁷ “Escupo sobre lo bello moral y los que vanamente lo admiran cuando no produce ningún placer” (Us. 512)

To begin with Epicureanism: it is a therapy of anguish, and a philosophy which seeks, above all, to procure peace of mind. Its goal is consequently to liberate mankind from everything that is a cause of anguish for the soul: the belief that the gods are concerned with mankind; the fear of post-mortem punishment; the worries and pain brought about by unsatisfied desires; and the moral uneasiness caused by the concern to act out of perfect purity of intention. (1999: 222).

La base de este programa es el establecimiento de una actitud terapéutica frente a las principales causas de angustia: el temor a la intervención de los dioses sobre la vida —o al destino—, el miedo a la muerte, las preocupaciones y el dolor que son producto de miedos irracionales y deseos insatisfechos. La actitud correcta hacia estas fuentes de sufrimiento psicológico se formula en las primeras cuatro máximas capitales, las cuales fueron conocidas, entre los epicúreos, con el nombre de «cuádruple remedio» (*tetrapharmakos*). Filodemo de Gadara se refiere a ellas como “los cuatro principios cardinales” (*ta téttara*¹⁸), resumiéndolas de la siguiente manera: “la divinidad no es de temer, la muerte es insensible, el bien es fácil de procurar, el mal fácil de soportar” (García-Gual, 2013: 164). Sabios serán aquellos capaces de llevar una vida placentera, orquestada por la comprensión de que los dioses “ni tienen preocupaciones ni se las causan otros” (MC. I), “la muerte nada es para nosotros” (MC. II) y “todo lo natural es fácilmente procurable y lo vano (*kenón*) difícil de obtener” (D. L., X, 130); filósofos, en cambio, quienes aspiran y progresan hacia esa sabia comprensión de la vida.

La imagen de los epicúreos que van con los ojos cerrados por el camino del placer —popularizada por sus detractores—, “pasando la vida entre festines y canciones” (*Ad. Luc.* 88.5), disfrutando de cosas dulces y pringosas, así como de encuentros sexuales con mujeres y muchachos, enseñando el hábito de beber unas copas matutinas (D. S., VII, 279a-b), y que sólo por su ateísmo se distinguen de los intérpretes de átomos que ríen y de los hedonistas que se emborrachan (*Vit. auc.*, 19), se contraponen, claramente, con la de los amigos que filosofan juntos. El siguiente fragmento de Filodemo pone en evidencia el verdadero contexto de la noción de «filosofar en compañía»:

No se deben admitir en la fiesta ni a los que viven en libertinaje «ni a los que gimen en turbación del alma; pero a los que guardan memoria de la forma de los seres perfectos y totalmente felices (es decir, de los dioses), ha de invitárselos a festejar (*εὐωχεῖσθαι*) y reír como los otros, sin olvidar ningún miembro de la familia

¹⁸ Ver Philodemus 1995, 4: Col. XI, así como el comentario de Voula Tsouna sobre el fragmento (pp. 160-161).

epicúrea (τοὺς κατὰ τὴν οἰκίαν [los de casa]) ni a ninguno absolutamente de los de afuera, con tal que estén bien dispuestos hacia Epicuro y sus amigos. Al obrar así, no se buscará una vana popularidad contraria a la verdadera filosofía de la naturaleza (ἀφυσιολόγητον), sino, actuando según las leyes propias de natura, se recordarán a todos aquellos que nos manifiestan benevolencia para que ayuden a celebrar estos banquetes rituales que convienen a quienes filosofan juntos con vistas a alcanzar la beatitud». ¹⁹

Queda claro que en los banquetes epicúreos ni se jugaba al cótabo, ni se parloteaba en medio de la borrachera (D. L., X, 119), porque lejos de ser “asambleas de aduladores que se alaban entre sí” (D. S., I, 182a), eran celebraciones en el espíritu del hedonismo ascético y la filosofía terapéutica. Me parece que este es el sentido más profundo de la noción de «filosofar en compañía»: “quien ha envejecido a nuestro lado en el trato con la filosofía y que ha quedado como guía de nuestros compañeros de filosofar” (D. L., X, 20) es quien ha comprendido el valor terapéutico de la filosofía y la amistad.

1.1.2. Al margen de la política: la amistad en el contexto de la «vida oculta»

La máxima epicúrea *látthe biósas* (λάτθε βιώσας) llega por medio de un opúsculo de Plutarco —*De si está bien dicho lo de «vive ocultamente»*—, perteneciente a sus tratados antiepicúreos²⁰. El texto se concentra en polemizar contra la máxima, “evidenciando” la supuesta inconsecuencia e hipocresía de Epicuro, así como lo absurdo y peligroso que sería tomarla como regla de vida. Dicha polémica, enmarcada en una campaña de desprestigio, manifiesta las implicaciones sociales y políticas del epicureísmo como forma de vida.

Destacaré, en primer lugar, que la interpretación de Plutarco pone de relieve una supuesta contradicción entre la forma en que ha vivido Epicuro y el precepto al que llama “una exhortación al anonimato” (De lat. viv., 1128a); se trata, en principio, de una contradicción entre lo que se dice y lo que se hace que lo colocaría virtualmente en el grupo de los sapientes que no son sabios para sí (*ibid.*): los que no mantienen una correspondencia entre las bellas ideas y las bellas conductas. En este contexto, Plutarco convierte la “contradicción” en un gesto de hipocresía, dejando bien claro que si Epicuro ha vivido de espaldas a la máxima que profesa no ha sido por ignorancia, sino buscando la fama:

¹⁹ Citado en Festugière, 1963: 22.

²⁰ Además del citado, *Contra Colotes y Sobre la imposibilidad de vivir placenteramente según Epicuro*.

La verdad es que ni siquiera el que dijo eso quería vivir oculto, pues lo dijo precisamente para no pasar inadvertido, en el convencimiento de haber discurrido un extraordinario plan para procurarse injusta fama mediante la exhortación al anonimato (*bid.*).

Inconsecuente, contradictoria e hipócritamente, este Epicuro aconseja vivir ocultamente, lo que para Plutarco quiere decir: 1) esconde tus vicios y afecciones de los médicos, 2) rechaza la reputación y el honor que dan los oficios políticos y 3) no enseñes nada, ni te conviertas en ejemplo para nadie. «Vivir oculto» significa, por un lado, vivir sin cura o cuidados, a salvo de toda actitud racional y terapéutica hacia las pasiones del alma; significa, por el otro, vivir contrariamente a la virtud. Ambas acepciones son lugares comunes en la literatura anti-epicúrea —la cual reincide una y otra vez en la caricatura del hedonista dominado por sus pasiones—, esta vez puestos al servicio de la ridiculización de un precepto, cuyo único fin, de acuerdo a Plutarco, es “permitir que todo pueda hacerse a escondidas por el placer” (*De lat. viv.*, 1129b).

En la crítica plutarquea del epicureísmo se hace latente la antítesis entre placer y virtud —así como una asociación entre ser conocido, conocer y conocerse a sí mismo— que permite elogiar los aspectos más loables de la vida pública, en la medida en que se condena la vida oculta. Aquí la máxima epicúrea no sólo aparece como una exhortación a pasar desapercibido ante los médicos, los políticos y los maestros, sino a huir de la virtud hacia el placer, despreocupado de todo cuidado del alma, tarea honorable y cultivo del carácter.

En lo siguiente intentaré demostrar que la máxima *látthe biósas* constituye, en realidad, el reverso de la vida política: un consejo que exhorta a la vida filosófica basada en el hedonismo ascético, el cultivo de la virtud y la terapia de las pasiones. Asimismo, continuaré con el análisis de la concepción epicúrea de la amistad en el contexto de la «vida oculta». Por razones obvias, no puedo basarme en la polémica de Plutarco, y, desafortunadamente, la sentencia en discusión “no se encuentra explícita en ninguno de los escritos y fragmentos de Epicuro que se nos han conservado” (Plutarco, 2004: 250). Afortunadamente, hay fuentes primarias que aportan conocimientos directos acerca de la posición de Epicuro en torno a la educación, la política y los prejuicios del vulgo.

1.1.2.1. De la política a la amistad

En las fuentes primarias puede comprobarse que la relación planteada por Epicuro entre la vida pública y la vida oculta, implícita en el lema «pasa desapercibido mientras vivas», es de liberación, no de ocultamiento. Más que ocultarse de la vida pública —porque las virtudes políticas sean un obstáculo para dar rienda suelta a todas las pasiones, lo que, en el supuesto, impediría una vida placentera—, el consejo es liberarse de ésta. A continuación examinaré los textos en los que directa e indirectamente se postula una liberación de la política, y, enseguida, los que aluden a las razones que sustentan este llamado a liberarse.

El lema epicúreo se relaciona, de forma indirecta, con un consejo ofrecido al joven filósofo llamado Pitocles: “Desplegando las velas huye, hombre feliz, de toda cultura” (D. L., X, 6)²¹. Esta es una formulación alegórica de la conclusión de Epicuro sobre su crítica de la *paideía*²², a saber, que no se llega al puerto de la felicidad tomando la barca de la política que conduce a la vida pública, sino la de la filosofía que se dirige hacia la vida oculta. La invitación a abandonar toda cultura (*paideías*) y entregarse a la filosofía²³ proviene de una crítica de la «educación tradicional» —basada en la lectura de los poetas y los maestros de sabiduría retórica (Acosta & García-Gual, 1974: 41)— a la que Epicuro llamó divertimento o distracción [*diagoge*] (D. L., X, 138). Huir de la cultura tradicional constituye la primera coordenada del consejo con la connotación de liberarse de la política.

En el marco de la caracterización del sabio epicúreo como «norma trascendente» (Hadot, 1998: 241-244), se encuentra otro precepto relacionado directamente con el lema, el cual versa “sobre las formas de vida y de cómo debemos elegir unas cosas y evitar otras” (D. L., X, 117): el sabio no hará política (*ibid.* 119). El contexto en que aparece hace pensar que la razón por la que el sabio ha de rechazar esta tarea es la misma razón por la que no ha de hacerse tirano, ni pasar por cínico, ni practicar la mendacidad: es contraria a su modo de vivir. Todo parece indicar que este rechazo [*fugé*] es la contraparte de una elección [*airesis*] que se plantea en la forma de un dilema, cuya resolución se da a favor de la *látthe biósas*: continuar bajo el pastoreo público de la ciudad o retirarse para iniciar una vida filosófica. En este sentido “liberarnos de la cárcel de los intereses que nos rodean y de la política” (SV 58)

²¹ cf. “¡Huye, afortunado, a velas desplegadas de toda forma de cultura!” (Us. 163).

²² “En gran parte «*paideía*», en el doble sentido de «educación» y «cultura», (despreciable como un superfluo presupuesto del auténtico filosofar para Epicuro)...” (Acosta & García-Gual, 1974: 44-44).

²³ “Te estimo dichoso, Apeles, porque limpio de toda cultura [*paideías*] te entregaste a la filosofía” (Us. 117).

es una exhortación a elegir un modo de vida que asegura “la corona de la imperturbabilidad” (Us. 556), y no un dogma arbitrario. No hacer política —en el sentido más amplio de liberarse de la política para practicar la filosofía— constituye la segunda coordenada que, explica, en términos generales, por qué “los epicúreos huyen de la política como daño y destrucción de la vida dichosa” (Us. 522).

En tercer lugar, hay un conjunto de textos en los que Epicuro emite su parecer acerca del vulgo [*hoi polloi*] —sujeto colectivo atravesado por la educación, la tradición y las normas políticas y uno de los protagonistas de la vida pública— que también se relacionan con la máxima. Por un lado está el grupo de textos que valoran las suposiciones y opiniones del pueblo; por el otro, el de los que expresan una valoración acerca del reconocimiento popular.

El vulgo que Epicuro describe es irreflexivo; se conduce mediante juicios basados en falsas suposiciones (D. L., X, 123). En consecuencia, es supersticioso, cree en los dioses de la mitología o “cree que el azar es un dios, fuente de los grandes bienes y males” (*ibid.* 134-135; *cf.* Us. 361), cuya hostilidad sólo puede ser aplacada mediante la veneración (*ibid.*). Por iguales motivos, supone que la muerte es un mal, el placer difícil de obtener y los sufrimientos intolerables (MC. X). Conforme a esto, Epicuro proclama que “efímero es todo bien y todo mal estimado por el vulgo y la sabiduría nada tiene en común con la fortuna” (Us. 489). Claramente puede observarse una contraposición entre la filosofía que enseña a “reírse de la fortuna [τύχη]” (D. L., X, 133; *cf.* MC. XVI), a la luz del reconocimiento de lo que depende de uno elegir o rechazar, y la tradición, fuente de opiniones vacías y senda irracional por la que el vulgo camina, a la sombra del azar como señor supremo.

Puesto que el reconocimiento y simpatía del pueblo implican someterse al juicio de las opiniones vacías que producen deseos encaminados a la perturbación, Epicuro los consideraba contrarios a la vida filosófica: “yo preferiría proclamar con sinceridad, al investigar lo concerniente a la naturaleza, lo útil para todos los hombres, aunque nadie llegara a comprenderme, que prestar conformidad a las vanas opiniones y recoger el cerrado aplauso dispensado por el vulgo” (SV 29; *cf.* Us. 187). A este antagonismo va unida la oposición entre una vida en conformidad con la majestad de la tradición y una vida libre (*eleutheros bios*) de servilismos al vulgo y a los poderosos (SV 67). La vida pública promete tesoros materiales, vinculados a la búsqueda de honores y la competencia, en cambio, la vida retirada del filósofo ya posee, gracias a la autosuficiencia y la libertad (SV 77), “todos los bienes en

continua abundancia” (SV 67). Liberarse de los servilismos supone la emancipación de aquello que no libera de turbaciones al alma (SV 81), principio terapéutico de autosuficiencia (*autarkeia*) y dominio de sí (*enkrateia*), y última coordenada del lema epicúreo «pasa desapercibido mientras vivas».

En cierto modo, “huir de toda cultura”, “no hacer política” y “liberarse de los servilismos” son «prácticas de liberación»²⁴ a las que Epicuro incita, en oposición a la vida pública o en beneficio de la vida filosófica; por tal razón, sugiero, representan las guías más claras para comprender el significado de la sentencia *láthe biósas*. Sí, para los epicúreos la sociedad es un obstáculo de la vida placentera, pero no por las razones que expuso Plutarco, sino porque de esta red de relaciones políticas provienen los miedos, angustias e insatisfacciones que impiden la *ataraxia*. Más que la antítesis del cuidado del alma y el cultivo del carácter, en el consejo «vive oculto» se encuentra el reverso de una expectativa social: «vivir célebremente», distinguido y admirado, recompensado por oficios, honores y bienes materiales. Dicha liberación, huida o escape representa el traslado de la ciudad y la ciudadanía al Jardín y al círculo de los amigos de Epicuro, no un destierro hacia la soledad; o como Horst Hutter ha dicho “the Epicurean sage, in distinction from previous Greek philosophical heroes, escapes from the political life into friendship” (1978: 117). Ahí, en el jardín epicúreo, donde «filosofar en común» constituyó la práctica privilegiada de los amigos, la amistad tuvo una nueva oportunidad: no se trataba ya de la reflexión sobre la concordia entre los ciudadanos, sino del potencial terapéutico de una relación rejuvenecida por una elección de vida.

1.1.2.2. Sembrar en el terreno de la amistad

Hasta ahora he argumentado lo siguiente: Epicuro proclama que la cultura [*paideía*] y la educación [*agoge*] son una distracción [*diagoge*] (D. L., X, 138), participar de la política es contrario a la vida filosófica (D. L., X, 117) y buscar la consideración del vulgo y los poderosos no libra a los hombres de la turbación del alma (SV 81), por lo tanto, aconseja pasar desapercibido mientras vivas, escapando de la vida pública que conduce a la infelicidad hacia la vida retirada y apacible en compañía de los amigos. Lo siguiente será examinar la justificación de esta conclusión mediante dos cuestiones: 1) cuáles son los argumentos que

²⁴ Ver Foucault 2007: 256-264.

—según el arquitecto de la vida placentera— evidencian la incapacidad de la sociedad para garantizar la felicidad [*eudaimonía*] y 2) cuáles son las bases de la amistad filosófica.

Es importante decir que a diferencia de las teorías del Estado en las obras de Platón y Aristóteles —en las que se establece una relación entre la felicidad de cada hombre y la felicidad de la ciudad— Epicuro renuncia a reflexionar sobre la constitución de la ciudad feliz, planteando, en su lugar, una separación entre la amistad y la política que da lugar a la felicidad personal. Por una parte está la *polis*: espacio que articula las relaciones entre los ciudadanos mediante leyes, que proviene de “un acuerdo basado en lo conveniente para no hacer daño ni sufrirlo” (MC. XXXI), al que se dio el nombre de justicia²⁵; por otra está el Jardín, ese otro espacio comunitario al margen de las convenciones sociales y legales, marco de una *philia* renovada a la luz de la aspiración a la sabiduría. Sólo a partir de esta distinción es posible el consejo de Epicuro: huye de la vida política porque daña y destruye la felicidad (Us. 552 Us), practicando, en compañía de alguien semejante a ti, la filosofía, actividad que con el diálogo consigue la vida feliz (Us. 227).

Lo que al principio era un “pacto de no violencia” destinado a proteger la vida de unos y otros (MC. XXXIII), deviene en un dispositivo de control social que organiza la convivencia entre los ciudadanos, garantizando mediante las leyes un trato justo o conveniente (MC. XXXVII). A tenor de esto, la vida política se presenta como fuente de seguridad [*aspháleia*], sobre la que Epicuro se pronuncia en las máximas capitales 6, 7 y 14²⁶:

“In order to get confidence from other men, there was the natural good of public office and kingship, from which one is sometimes able to reach that end.” (MC. VI)

“Some men wished to become famous and respected, believing that they would thus gain security [*aspháleian*] from other men. Thus if the life of such men is secure, they acquired the natural good, but if it is not secure, they do not have that for the sake of which they strove from the beginning according to what is naturally congenial.” (MC. VII).

²⁵ Vid. MC. XXXI-XXXVIII.

²⁶ Recorro a la traducción de Geert Roskam, según la cual, ἀσφάλεια ἐξ ἀνθρώπων (MC. VII) quiere decir “security *coming* from others” y no, como tradicionalmente se ha creído “security *against* other persons” (2007: 35-39). La traducción alternativa de la preposición ἐξ (*ante* por *de*) ha resultado tan significativo para la interpretación de Roskam, que Armstrong ha llegado a afirmar lo siguiente: “It must keep in mind that Roskam has revolutionized our view of the Epicureans' pursuit of ‘security from human beings’ by establishing that this principally means ‘security gained by making oneself deserving of other human beings' goodwill and support’, and only secondarily ‘security gained by protecting oneself against their hostility’” (2016: 183).

“Even though security [*asphaleías*] from other people comes to a certain extent by means of the power to repel and by means of prosperity, the purest security is that which comes from a quiet life and withdrawal from the many.” (MC. XIV).

Como puede observarse, los primeros medios para procurarse la seguridad en la *polis* son los cargos públicos y las posiciones aristocráticas. No resultará problemático admitir que los nacidos en condiciones privilegiadas, así como los que ejercen el poder público, tienen más posibilidades de «mantenerse de pie» (ἀσφάλεια) —sin tropezar o caer— en la sociedad²⁷. Pero para entender el valor que Epicuro da a estos bienes naturales, supuestos garantes de seguridad, habría que hacer hincapié en su doble carácter elitista y condicional. En contraste con el diagnóstico generalizado de la inseguridad emocional, sólo unos cuantos, bajo condiciones específicas, por origen y/o por méritos, pueden vestir las armaduras de la nobleza y el poder. Por otro lado, tanto la participación en la toma de decisiones políticas, como los privilegios de la nobleza, dependen de las formas de gobierno y de la realidad política: una monarquía en paz y una democracia en conflicto no ofrecen los mismos medios de seguridad. Con todo, el acceso a los cargos y títulos supone una competencia que genera discordia entre los ciudadanos, que aspiran a escalar hasta la cima de los puestos de mayor prestigio en la ciudad.

Este último punto se relaciona con la segunda forma de procurarse una vida segura en el campo de la política: el deseo social de honor y reputación. Presuntamente, esta búsqueda se despliega por el camino de la adulación a los poderosos, mediante el cual se ansía el favor político, pero también por el de los grandes guerreros, atletas, artistas, maestros y gobernantes que alcanzaron la estimación popular mediante el esfuerzo propio. Si bien, de acuerdo con Epicuro, hay una posibilidad de obtener seguridad bajo el amparo de quienes detentan el poder, o mediante el honor y la consideración del pueblo, este “desmedido y loco deseo de notoriedad” (Us. 120) podría dejar a cualquiera con las manos vacías, tambaleando, inseguro, “sin el objetivo al que se sintió impulsado desde el principio” (MC. VII).

Falta un elemento estructural de la convivencia en la ciudad que también es fuente de seguridad, me refiero a las leyes. Sobre el conjunto de derechos y obligaciones que garantizan la concordia y el trato justo entre los ciudadanos, Epicuro afirmó lo siguiente: “las leyes están establecidas para los sabios, no para que no cometan injusticia sino para que no la sufran”

²⁷ Vid. Dillon, 1996: 120-125.

(Us. 530). Su función consiste en impedir que los hombres, impulsados por el odio, la envidia y el desprecio se dañen entre sí, pero el sabio es capaz de superar estos males mediante una disposición racional (D. L., X, 117). Según este argumento, quienes necesitan de la coacción para comportarse con justicia son los injustos, por lo tanto, las leyes sólo pueden brindar seguridad frente a las injusticias; y, lo que es más, es posible cultivar la justicia que produce la serenidad del alma (Us. 519) en las periferias de la sociedad legal.

Aunque Epicuro reconoce que mediante los cargos públicos y las posiciones aristocráticas, así como el honor, la fama y la reputación, puede obtenerse una forma de seguridad —cimentada en el poder y la abundancia de recursos— dentro de la ciudad, también asegura que “ninguna sería la ganancia de procurarse la seguridad entre los hombres si se angustia uno por los fenómenos del cielo y de debajo de la tierra, y, en una palabra, por los del infinito” (MC. XIII). Dicho de otra forma, aun superando las adversidades a las que lleva el deseo de notoriedad, la seguridad política es incapaz de garantizar la seguridad psicológica o tranquilidad de ánimo; por lo tanto, asimismo la felicidad. Me parece que el epigrama de Ateneo sobre Epicuro resume bien lo comentado:

Penáis, humanos, por lo de poca monta y por una ganancia que no os colma emprendéis rencillas y batallas. Pero breve es el límite que la naturaleza asigna a la riqueza, mientras que los vanos juicios le dan un camino sin fin. Tal mensaje escuchó el sagaz hijo de Neocles o bien de las Musas o de los sagrados trípodes de Pitó (D. L., X, 12).

El problema no es solamente que los deseos vacíos e ilimitados de fama y de riqueza —a los que va unida una esperanza de seguridad— no son terapéuticos (SV 81), sino que, además, son fuente de pesares y sufrimientos. Con todo, lo importante es que, a partir de un cuestionamiento profundo sobre esta forma de *aspháleia* que no elimina la angustia, Epicuro plantea la conquista de la «seguridad interior», postulando como sus fuentes la tranquilidad el apartamiento de la muchedumbre (MC. XIV) y la amistad. Puede suponerse que si “la seguridad en los mismos términos limitados de la vida consigue su perfección por la amistad” (MC. XXVIII), es porque se trata de una amistad enraizada en la filosofía como terapia y la vida oculta; una amistad que “huye del mundanal ruido, y sigue la escondida senda, por donde han ido los pocos sabios que en el mundo han sido” (Fray Luis de León, 2012: 9), perfilándose como el tejido racional y afectivo donde la seguridad se afianza.

Para comprender el vínculo con la seguridad deben examinarse las bases de la amistad epicúrea, comenzando por la identificación de la *philia* con la utilidad [*chreia*, *ophéleia*] y con el placer:

La amistad surge por las utilidades [*chreías*] mutuas, pues es necesario que haya tenido tal inicio —así como, por ejemplo, sembramos la tierra— pero se confirma en la comunidad de los que gozan colmadamente los más grandes placeres (D. L., X, 120)

Siguiendo con la analogía, si la utilidad es la semilla, el placer representa el fruto de la amistad. El pasaje explica que debe prepararse el terreno para cultivar la *philia*; una cuestión que responde a su procedencia, pero no necesariamente a su esencia, puesto que “toda amistad es deseable por sí misma, pero tiene su origen en la utilidad [*opheleías*]” (SV 23). Propongo, entonces, que la naturaleza de esa utilidad y ayuda es tanto material como inmaterial. En el primer sentido, de suma importancia son las noticias que Diógenes Laercio ofrece acerca de las relaciones amistosas en la comunidad del Jardín:

Diocles en el tercer libro de su *Brevario* dice que allí llevaban un régimen de vida muy frugal y sencillísimo. Pues se contentaban, dice, con un cuartillo de vino, pero su bebida de siempre era el agua. Epicuro no consideró preciso depositar los bienes propios en común, de acuerdo con la máxima de Pitágoras de que los bienes de los amigos son propiedad común. Pues decía que tal acción implica desconfianza, y si hay desconfianza, no hay amistad (D. L., X, 11).

Las relaciones utilitarias giran en torno a los «bienes materiales» que, como ya he argumentado, no pueden brindar seguridad interior por sí mismos, pero puesto que garantizan la ausencia de dolor físico, sin la cual es imposible sobrevivir y aspirar a la imperturbabilidad, son necesarios. La estimación de tales bienes pasa por el cálculo de los deseos al servicio del grito de la carne; y lo que es más, podría decirse que las utilidades mutuas están a merced de una disposición empática: “puesto en parangón el sabio frente a la necesidad sabe más dar que tomar para sí; tal es el tesoro de autosuficiencia que ha obtenido” (SV 44). Por esta razón, Epicuro rechaza la propiedad común de las hermandades pitagóricas; lo común, entre los epicúreos, debe ser la benevolencia (*eunoia*) o buena disposición hacia los amigos.

No se trata, pues, de un sistema obligatorio de ayudas, sino de cultivar una disposición hacia el otro, capaz de producir una confianza recíproca: “no necesitamos tanto de la ayuda [*chreías*] de nuestros amigos cuanto de la confianza [*písteos*] en esa ayuda” (SV 34). Porque la disposición amistosa no consiste en aprender a conseguir amigos que puedan ser útiles, sino en aprender a ser un buen amigo. De modo que la auténtica semilla de la amistad es la confianza relacionada con la utilidad; ese sentimiento tan subjetivo de saber que puede contarse con un amigo en los momentos más adversos, el cual se alimenta cotidianamente de la importante exhortación a “compadecerse de los amigos no con lamentaciones, sino prestándoles ayuda” (SV 66; *c.f.* SV 51). Según Epicuro,

“No es verdadero amigo ni el que busca en todo la utilidad, ni el que no la une nunca a la amistad. Pues el uno se convierte en mercader de favores con la idea del trueque, y el otro corta de raíz toda buena esperanza para el futuro.” (SV 39)

En el marco de esta comunidad hedonista y ascética, *philos* es aquél que se dispone a participar de la ayuda, la confianza y el placer recíproco; no quien busca su propio beneficio, basado en un egoísta intercambio de favores²⁸. De aquí tal vez las palabras atribuidas por Plutarco a Epicuro: “elige la amistad a causa del placer que proporciona, pero dice que sufre por sus amigos los mayores dolores” (Us. 546). Porque el epicúreo está dispuesto a arriesgar su propia tranquilidad por “amor a la amistad” (MC. XXVIII), un bien por el que merece la pena soportar ciertos males. Aun así, sería muy difícil argumentar que la confianza basada en la ayuda material es el único remedio que la filosofía epicúrea ofrece para superar la inseguridad emocional, ya que para esto hace falta otro tipo de ayuda.

Me parece que la seguridad psicológica a la que aspiraban los epicúreos posee, además de una base utilitaria-material, un horizonte utilitario-espiritual. Después de todo, la *eudaimonía* se identifica con la extirpación de las causas de perturbación, y no sólo con la eliminación del dolor corporal. Por lo tanto, la amistad ha de cultivarse recíprocamente en un campo utilitario por partida doble: por un lado, la disposición a socorrer al otro ante las situaciones de pobreza material y, por el otro, una disposición a ayudar al amigo en lo relativo a la curación de los malestares del alma. A partir de la segunda actitud propongo analizar la

²⁸ La polémica de Cicerón en contra de la concepción epicúrea de la amistad, según la cual una amistad basada en la utilidad “durará mientras dure la utilidad, y, si la utilidad produce la amistad, ella misma la destruirá” (*De Fin.* II, 24, 78-79), se basa en una interpretación “egoísta” de las relaciones utilitarias.

amistad epicúrea como una forma de relación terapéutica. Se sabe que la adquisición de la amistad era para Epicuro “el mayor de los bienes que la sabiduría procura para la felicidad” (*ibid.*) ... ¿cuál será, entonces, la relación entre este precepto filosófico acerca del bien supremo y la dimensión terapéutica de la amistad?

1.1.2.3. Sobre la elección del amigo

Queda por abordar una cuestión de la vida oculta, relevante por su cercanía con la concepción de la amistad, a saber, ¿cuáles son los criterios que los epicúreos seguían en la elección del amigo? ¿Quiénes eran elegibles para ser “compañeros en el filosofar” (D. L., X. 20), miembros de la comunidad del jardín, epicúreos? Dicho superficialmente, ¿cómo eran los amigos de Epicuro, esos que “acudían de todas partes a él, y convivían con él en el jardín” (*ibid.* 10); los que “llevaban un régimen de vida muy frugal” (*ibid.* 11), aceptando no depositar sus bienes en común, pues aquella acción significaba desconfianza?

Lo primero que llama la atención es la cantidad de amigos que se atribuyen a Epicuro: son tantos que su número “no podría medirse ni por ciudades enteras” (D. L., X, 9). Esta no es una cuestión deleznable. Uno de los problemas más acuciantes para los antiguos era la dificultad de hallar —entre todo el entramado social de relaciones interpersonales— un amigo verdadero. De ahí que la abundancia de los amigos de Epicuro haya representado, para los críticos del epicureísmo, una contradicción y una fuente de parodias. Lo segundo es analizar la diversidad de los amigos en cuanto a origen, posición social, género y edad, cuestión que se relaciona con la polémica disposición a recibir a todo tipo de personas en el jardín, la cual se contrapone a una concepción tradicionalmente masculina y elitista de la amistad. Finalmente, me acercaré al problema —sobre el que tanto insistieron los detractores del epicureísmo— de cómo poner a prueba al amigo.

La primera cuestión puede resumirse en la siguiente pregunta: ¿cuál es el origen de la asociación de la amistad epicúrea con la abundancia de amigos (*πολυφιλίας*)²⁹ y las amistades ordinarias (*vulgares amicitias*)³⁰? Una vez más la respuesta gira en torno de una malinterpretación del hedonismo ascético: la persecución del placer, como fin último, hace que los epicúreos aspiren a ser amigos de cualquiera, y de cuantos más mejor. Sin embargo,

²⁹ *Vid.* Plut., De amic. mult.

³⁰ *Vid.* Cic., Amic

vistas las cosas más de cerca, esta valoración parece ser sintomática de una restringida concepción sobre la amistad cuyos límites fueron transgredidos. La amistad que Cicerón y Plutarco enaltecieron como “verdadera” —distinguiéndola de otras formas de amistad, como la epicúrea— posee tres rasgos dignos de mencionar en función del análisis: 1) proviene de la virtud, 2) sólo puede existir entre pocos y 3) estos deben ser iguales en carácter.

Cicerón establece una dicotomía entre la amistad de los sabios (*sapientum*) y la de los comunes (*communibus amicitiiis*). Por un lado, habla de la “verdadera y perfecta” (*vera et perfecta*) familiaridad de los sabientes, por el otro, de la camaradería “vulgar y mediocre” (*vulgari aut mediocri*) que busca la gente frívola por necesidad o placer³¹. La virtud crea y sostiene el vínculo de la amistad genuina, que la verdad (*veritas*) y la fidelidad (*fide*) pondrán a prueba: la primera se refiere a la disposición por amonestar y reprender con honestidad los vicios y defectos del amigo, con miras a su mejoramiento; la segunda, a la solidaridad hacia el amigo en los momentos más adversos. En contraste, la amistad vulgar, carente de virtud, cojea por causa de la utilidad y el interés personal: la adulación, el halago y el servilismo, así como la infidelidad y la traición, constituyen los rasgos de una amistad que es descrita como falsa e inestable. En el marco de esta disertación, Cicerón insinúa que hay una relación entre la cantidad y la veracidad de los amigos, proclamando que no es fácil encontrar un solo amigo, pues “quien contempla a un verdadero amigo, contempla como un retrato de sí mismo” (*Amic.*, 23).

Por su parte, Plutarco contrapone la «amistad verdadera» (ἀληθινῆς φιλίας) con eso que llama una “amistad postiza” ligada a la abundancia de amigos, trazando una distinción entre el amigo honesto y el adulator³². Nuevamente, la moneda de cambio de la amistad es la virtud, especialmente la franqueza (παρρησία) y la fidelidad (πίστις) que de forma simulada pueden encontrarse en la adulación (κολακεία) del falso amigo. El adulator es “un trágico actor de la amistad” (*De at. et am.*, 50e), un camaleón que, al modo de Proteo, cambia de un momento a otro su disposición de carácter e intereses con tal de agradar primero a uno y luego a otro, buscando siempre obtener ventajas y beneficios personales. Es, en pocas palabras, un imitador del amigo bueno y sincero.

De acuerdo con Plutarco, “el deseo de la abundancia de amigos” (τῆς πολυφιλίας ὄρεξις) es contrario a la adquisición de la amistad estable, sólida y constante, por lo tanto, es

³¹ *Ibid.*, 22, 77.

³² *Vid.* *De at. et am.*, 22.

indicio de una falsa y deshonrosa amistad³³. Para tener muchos amigos sería necesario cambiar con facilidad, adoptando la forma o la personalidad de aquel con quien se pretende entablar una amistad. La conclusión es que el amigo verdadero —genuina y enteramente confiable y franco— es difícil de encontrar, “es como el otro yo y llamarlo «compañero», como si dijeras «el otro», no es otra cosa que usar el dual como medida de la amistad” (*De amic. mult.*, 2, 93e).

En este ambiente reflexivo aparece el problema de la elección del amigo: ¿cómo elegir a un amigo o, mejor dicho, cómo distinguir a un verdadero amigo de uno que no lo es? Ambos filósofos parten de un lugar común, tarde o temprano la fortuna, capaz de despojar de esplendor, honores y riquezas a cualquiera, pondrá a prueba la fidelidad del amigo, desenmascarando a los aduladores que ante la necesidad del amigo, de repente, como si fueran sueños, echan a volar y desaparecen³⁴. Pero ninguno está dispuesto a permitir que sea la desgracia quien determine la veracidad del amigo: la proclama de Cicerón es “debes amar a tu amigo después de haberlo juzgado (*iudicaris*), no juzgarlo después de haber empezado a amarlo” (*Amic.*, 85), la de Plutarco “es preciso poner a prueba al amigo antes de la necesidad, para que no sea puesto a prueba por la necesidad” (*De at. et am.*, 2, 49d)³⁵. La importancia de evaluar el carácter antes de la amistad no podría ser más clara: la falta de cuidado en la elección de los amigos se castiga con la infidelidad y el abandono en los momentos de mayor necesidad. Esta prueba preliminar constituirá el requisito mínimo, pero indispensable, de la amistad según la virtud, haciendo prácticamente imposible amistarse con muchos, así como con aquellos que son distintos a uno mismo, ya que desde esta perspectiva el origen y base de la verdadera amistad es la igualdad de caracteres³⁶. El amigo es el otro yo (τὸ ἄλλον αὐτὸν) emparentado por la marca de la virtud, en el contexto de una cultura altamente masculina que reservaba la excelencia del carácter para varones y ciudadanos.

En el fondo de todo esto yace una pregunta muy importante: ¿cómo se observaba, desde la perspectiva moral de la amistad según la virtud, la *philia* entre los epicúreos? Según Cicerón, puesto que para los epicúreos la base de la amistad es la utilidad, “no es posible que

³³ Vid. *De amic. mult.*, 2.

³⁴ Vid. *Luc., Tox.*, 9.

³⁵ Puede corroborarse el mismo razonamiento en Isócrates: “Pon a prueba a tus amigos a través del infortunio que hay en la vida y de la participación en peligros; porque al oro lo probamos con el fuego, y a los amigos los conocemos en las desgracias” (*Ad Dem.*, 25).

³⁶ “... nada hay que incite tanto y atraiga cosa alguna hacia sí como la similitud en la amistad (*amicitiam similitudo*)” (Cic., *Amic.*, 50); “el principio de la amistad se origina a través de la igualdad (τῆ φιλίᾳ γένεσις δι’ ὁμοιότητός ἐστιν)” (Plut., *De amic. mult.*, 96d).

entre ellos pueda existir la amistad” (*Amic.*, 78-79) o, en todo caso, no será verdadera: “durará mientras dure la utilidad” (*ibid.*). Plutarco relaciona el vínculo del placer y la amistad con la adulación, acusando a los epicúreos de adularse entre sí para conseguir beneficios materiales y placeres sexuales. La cantidad y diversidad de los amigos de Epicuro, así como su idea acerca del origen y afianzamiento de la *philia*, resultan incompatibles con esa concepción restringida por la virtud, la igualdad de caracteres, el género masculino y el estatuto de ciudadano. De ahí la valoración de los epicúreos como «falsos amigos»: no sólo amigos de muchos y diferentes sujetos, sino también aduladores y hedonistas que se sirven del amigo como de un medio para conseguir sus propios fines.

El jardín de Epicuro fue un escenario fraternal en el que filosofaron en común personas que no eran semejantes, ni, en todos los casos, admitidas en el círculo tradicional de los amigos. Mujeres, como las heteras Leoncio, Mammario, Hedia, Erotio, Nicio y Demelata, la esclava Fedrion, Temista (compañera de Leonteo) y Bátide (hija de Metrodoro); esclavos varones como Mys, Nicias y Licón; políticos como Idomeneo de Lámpsaco y Polístrato; ciudadanos como Aminómaco del demo de Bate y Timócrates del demo de Pótamo; pobres de recursos como Hermarco de Mitilene; adolescentes como Pítocles y Apolónides; familiares como los hermanos del fundador Neocles, Queredemo y Aristóbulo, y el hijo e hija de Polieno; extranjeros que venían de todas partes. Si los filósofos antiepicúreos rechazaron la posibilidad de que la amistad de Epicuro con personas tan distintas fuese “verdadera”, no fue por falta de una prueba preliminar, sino debido a prejuicios típicos de la época, que demarcaban *a priori* el carácter e intenciones de los sujetos. Bastará con recurrir a dos ejemplos para argumentar esta afirmación: las mujeres y los políticos.

Aunque era bien conocida su preparación filosófica, así como su brillantez como escritora y crítica, Leoncio fue condenada por su pasado de hetera. Cicerón se refiere a ella como la *meretricula* —putuela o pequeña prostituta— que osó escribir en contra de Teofrasto (*Nat. deor.*, 1.93); Ateneo asegura que “ni siquiera cuando comenzó a dedicarse a la filosofía dejó de ejercer su oficio, sino que se acostaba con todos los epicúreos en los jardines, y con Epicuro incluso en público” (D. S., XIII, 588b). Plutarco la incluye entre las prostitutas que campeaban por el jardín: mujeres jóvenes y atractivas (*Non posse.*, 1097e) que se limitaban a jugar el rol de compañeras sexuales en la vida oculta³⁷. Pamela Gordon ha demostrado,

³⁷ “Si de la vida eliminas la reputación, como el que quita la luz de un simposio, para permitir que todo pueda hacerse a escondidas por placer, entonces vive oculto. Por supuesto que sí, si mi intención es vivir con Hedia la

convincientemente, que “sex is the obvious connection between women and the Garden in our unsympathetic sources, but most telling is the collocation of the «Epicurean heterae» with «Epicurean» wine and food” (2015: 89). La objetualización sexual de las mujeres es uno de los estereotipos más utilizados para burlarse de la supuesta falta de criterio de los epicúreos en la elección de los amigos.

Otro tanto puede decirse acerca de la amistad con los políticos. En la lista de imputaciones y calumnias en contra de Epicuro, ofrecida por Diógenes Laercio, puede leerse lo que sigue: “aduló vergonzosamente a Mitras, el ministro de Lisímico, invocándolo en sus cartas como «salvador» y «soberano»; de igual modo que a Idomeneo, Heródoto y Timócrates, que dieron a conocer sus doctrinas secretas, los elogia y los adula por este mismo motivo” (D. L., X, 4-5); Plutarco contribuye a reforzar el tópico al decir “Epicuro escribe a Idomeneo: «Mándame, pues, primicias para el cuidado del sagrado cuerpo, de parte tuya y de tus hijos; así se me ocurre escribirte»” (117e)³⁸. El prejuicio es por sí mismo evidente, la amistad de los epicúreos con los poderosos —como la de los indigentes con los opulentos— únicamente puede provenir del interés, que se manifiesta en adulaciones y peticiones, en hipócritas alabanzas al acecho de contribuciones materiales.

Tanto las relaciones con mujeres, como las mantenidas con políticos, se muestran bajo la óptica de una tergiversación del hedonismo ascético. Las primeras son reducidas a ser alimento del apetito sexual masculino, los segundos, no son más que los inmorales mecenas de un modo de vida entregado al placer sin límite. Porque sobrepasa los confines de la camaradería entre caballeros en posesión de la virtud, la amistad de los epicúreos no puede ser honrosa ni verdadera, por lo tanto, tampoco estable, franca, ni fiel. Los detractores escogieron representar a la comunidad de los amigos del Jardín como a una gran orgía de cerdos aduladores en la que participaban mujeres de dudosa reputación y hombres afeminados por el placer, todos corrompidos por el interés.

Sin embargo, la diversidad de los amigos de Epicuro proviene de una aspiración muy diferente, ligada con el diagnóstico de la condición humana (Us. 485), que no se circunscribe a un solo género, edad o estatus. La exhortación de Epicuro a la filosofía invita a jóvenes y viejos a filosofar en aras de la salud del alma y la felicidad, ¿acaso podría decirse que entre

hetera y cohabitar con Leontion, «escupir sobre lo bello moral» y poner el bien «en la carne y sus cosquilleos»: esos fines requieren oscuridad y noche, para eso se busca el olvido y el incógnito” (*De lat. viv.*, 1129b).

³⁸ Idomeneo fue por un tiempo dignatario de la corte de Lámpsaco, pero también y sobre todo un filósofo epicúreo y un prolífico escritor.

éstos había mujeres y hombres, ricos y pobres, ciudadanos y extranjeros? La pluralidad de los discípulos (μαθητής) de la primera generación del Jardín, así como de las posteriores comunidades epicúreas, indican que sí: mientras Epicuro filosofaba en común con Mys, Leoncio, Temista e Idomeneo, entre los alumnos de Filodemo se cuentan mujeres, poderosos, jóvenes, viejos, esclavos e ilustres. La razón de estas desemejanzas es la indiscriminación con que las causas de perturbación acechan la mente de los seres humanos, sin olvidar la disposición filantrópica de Epicuro, que lo llevó a proponer una filosofía terapéutica que no se reservaba el derecho de admisión para unos cuantos.

La amistad comunitaria de Epicuro amplía los límites de la amistad entre sabios en los márgenes de la *polis* que, entre otros, defendieron Cicerón y Plutarco. A pesar de ser ennoblecida por la virtud, como condición, esta relación mantiene ciertos vínculos con las reglas y expectativas sociales que señalan quién puede ser el amigo y quién no. En el ámbito de la ciudad, poner a prueba al amigo se convierte en un requisito indispensable para reconocer a ese «otro yo» confiable, franco y fiel que es tan difícil encontrar. Para los epicúreos, en cambio, el problema de la elección del amigo se relaciona con otra cuestión, a saber, quién está dispuesto, por elección, a vivir en comunidad y a convertirse en un compañero filosófico.

Sobre este tema Clarence E. Glad ha propuesto una interesante hipótesis:

Epicureans of late Republican times rejected virtue as a requisite before friendship could be established. They were instead willing to admit indiscriminately to the community of friends individuals, men and women, slaves and free men, from all walks of life, thus establishing a community of friends which cut across other recognized forms of individual and group boundaries (Glad, 1995: 174).

Para ser miembro de una comunidad epicúrea no había que pasar por una «prueba de carácter» —“nobility or character test” (Glad, 1995: 162)—; no hacía falta demostrar que uno era virtuoso de la cabeza a los pies. Hago eco de un tema tradicional al decir que la piedra de toque de la amistad epicúrea no era la *areté*, sino la confianza y el placer inseparable de ésta. La virtud, ese tan preciado material con el que se forja el carácter, será un rasgo que los epicúreos cultivarán al interior de la comunidad, en convivencia con los amigos. De aquí una diferencia capital: como la *ataraxia*, la virtud es una de las promesas de la amistad, no su boleto de entrada. Al parecer los criterios más importantes para ser un amigo de Epicuro eran

actitudinales: mostrar una disposición hacia la filosofía y una actitud terapéutica. Esto puede corroborarse en la relación de la práctica epicúrea de «filosofar juntos» con el cultivo de la virtud y la terapia de las pasiones, práctica que hace del amigo un interlocutor en la formación del carácter y en el arte de curar el alma.

Con todo, el mismo Filodemo proclama que no se debe admitir en la fiesta ni a los que llevan una vida disoluta, ni a los que tienen descuidada el alma³⁹. Creo que aquí es posible hacer una extrapolación. Si bien la prescripción va dirigida a los invitados a los banquetes que no eran miembros de la comunidad, hay también una representación del modelo de conducta epicúreo en la convivencia con los amigos. Así, pues, los que vienen de fuera no deben pensar que asistirán a un festival de orgías, comidas espléndidas y abundantes, y si llegaran a presentarse con la actitud típica de un hedonista irracional no serán admitidos. Tal vez sea posible formular en otros términos el criterio de la amistad epicúrea: los que tienen a su alma en mal estado (Us. 471) y no demuestran una disposición hacia la filosofía, permaneciendo esclavos de sus pasiones, vicios y deseos vacíos, no son elegibles como amigos.

A la reflexión sobre la elección del amigo debe agregarse la vigesimooctava sentencia vaticana: “No se ha de considerar aptos para la amistad ni a los precipitados ni a los indecisos, pues también por amor de la amistad es preciso arriesgarse”. La amistad implica un riesgo por partida doble, el de ser defraudado, traicionado y abandonado en los momentos más adversos, y el de comprometer la propia imperturbabilidad, merced a la preocupación por el bienestar del amigo. Por ello es necesario cuidarse de elegir a quienes se precipitan por codicia, dando a entender que del amigo sólo buscan el beneficio personal y el comercio de favores. Pero también de los indecisos, ya que “de los bienes que la sabiduría ofrece para la felicidad de la vida entera, el mayor con mucho es la adquisición de la amistad” (MC. XXVII): el más bello de los riesgos que es preciso tomar.

El mayor temor de quienes deciden ser amigos es la infidelidad. Los epicúreos se adscriben a una larga tradición que ha cuestionado el carácter de la fidelidad en relación a la amistad, postulando un principio de conducta: “Al rogarle a un amigo que hiciese un juramento en falso para favorecerle, Pericles le respondió con estas palabras: Hay que ayudar

³⁹ *Vid.* nota 19.

ciertamente a los amigos, pero nunca en perjuicio de los dioses” (*Noct. At.*, I, 3, 20⁴⁰). Ni siquiera en nombre de la lealtad el amigo ha de estar dispuesto a ser cómplice de injusticias, pues si bien Epicuro consideraba que la infidelidad hacia el amigo es motivo de desconcierto y agitación (SV 56-57), la deslealtad hacia sí mismo constituye un síntoma de corrupción e inconsecuencia de carácter. ¿Quiénes, pues, eran elegibles para ser “compañeros en el filosofar”? Los que demostraran fidelidad hacia la filosofía y la amistad que aspira a la sabiduría y la felicidad.

1.2. La práctica de la amistad epicúrea

En un famoso diálogo dedicado a la amistad, escrito por Luciano de Samosata, el escita Tóxaris confronta a su interlocutor griego con la siguiente opinión:

A mí me parece que vosotros sois capaces de hablar de la amistad mejor que otros, pero no sólo no ponéis en práctica sus hechos en correspondencia con las palabras, sino que os conformáis con elogiarla y mostrar la clase de bien tan grande que es; sin embargo, cuando se necesita, traicionáis vuestras palabras y os escabullís por cualquier medio de la presión de los hechos (9).

Esta interesante aseveración proviene de la distinción entre “hablar de la amistad” (*περὶ φιλίας λόγοις*) y “ejercerla” (*ἔργοις*), a partir de la cual los dialogantes compiten por determinar si son mejores amigos los escitas o los griegos, pronunciando una serie de historias sobre amistades cuya lealtad ha sido puesta a prueba por la adversidad. Hablan de personas que han socorrido, defendido, vengado y sacrificado su posición y vida por el amigo, pues, en el fondo, se trata de historias que en la sátira de Luciano representan ejemplos de amigos de hecho, no de palabra (*re, non verbis*).

El citado diálogo me ha dado la pauta para reconocer, en las fuentes primarias del epicureísmo, la existencia de dos formas de discurso destinadas a inspirar y orientar la relación que los griegos llamaban *philia*. Me refiero a los encomios sobre el valor de la amistad⁴¹ y las exhortaciones a socorrer al amigo⁴², cuyo objetivo implica la correspondencia

⁴⁰ Cf. “Ahora bien, un varón bueno no obrará ni contra la república ni contra el juramento y la lealtad por un amigo, ni siquiera si actúa como juez cuando está involucrado su amigo, ya que deja el papel de amigo cuando toma el de juez” (*Off.*, III, 10.43); “Debemos procurar practicar una benevolencia que aproveche a los amigos y no perjudique a nadie” (*ibid.*, intro., pág., 50).

⁴¹ MC. XXVII-XXVIII. SV 28, 52, 78.

⁴² D. L., X, 121. SV 56-57.

entre palabras y acciones, es decir, entre una concepción y una práctica de la amistad. Pero lo que realmente me interesa analizar no es el ejercicio de la amistad bajo circunstancias extraordinarias —en las que el sabio “por un amigo llegará a morir, si es preciso” (D. L., X, 121)—, sino la práctica de la amistad de conformidad con la filosofía epicúrea, en el marco de la vida cotidiana.

Para los epicúreos la amistad era una praxis, una forma de convivencia, unida a una intención filosófica y terapéutica, mediante la cual se afianzaba un vínculo racional y afectivo que contribuía, de manera continuada y progresiva, a la seguridad y el desarrollo personal. En este sentido, más que el tema del sacrificio del amigo, me interesa explorar los matices y particularidades del amigo como interlocutor de un modo de vida filosófico; el tan mencionado amigo que es «compañero en el filosofar» (D. L., X, 20).

1.2.1. La amistad en el contexto de la «psicagogía»

La amistad filosófica que practicaron los epicúreos se relaciona directamente con la «dirección espiritual»⁴³, es decir, con la práctica de guiar al amigo en el cuidado del alma y el cultivo del carácter. Filosofar con uno semejante a ti, al interior de las comunidades epicúreas, significaba cultivar una relación terapéutica y pedagógica: una forma de amistad que suponía la interlocución, orientada hacia la «vida examinada», entre un director y un dirigido. Epicuro era considerado “el arquitecto de la vida dichosa” (*De Fin.*, 1.32) —el creador de una filosofía terapéutica que conduce a la tranquilidad de ánimo y la felicidad—, pero no fue el único director espiritual de los epicúreos. Y no estoy refiriéndome a los sucesores “que quedaron como guía de los compañeros en el filosofar” (D. L., X, 120), sino al hecho de que los amigos de la vida placentera ejercitaron, de manera comunal y participativa, la «conducción del alma».

El más elemental de los conceptos para comprender el fenómeno de la dirección del espíritu, en la filosofía antigua, es el de «psicagogía». Fue Platón quien lo introdujo en el *Fedro* para definir a la retórica como “un arte de conducir las almas [*techné psicagogía*] por medio de palabras [*tis dià lógon*]” (*Fed.*, 261a). La psicagogía es la conducción (*agōgós*) del

⁴³ Como también la de los estoicos y otras corrientes de pensamiento helenísticas. Ilsetraut Hadot fue la primera en hacer énfasis en la importancia de este fenómeno para comprender la práctica de la filosofía, analizando la *direction spirituelle* en las cartas de Séneca a Lucilo.

alma (*psyche*)⁴⁴ mediante discursos, el arte de persuadir y/o disuadir al otro a pensar y actuar de cierta manera. La diferencia establecida por Platón entre una ‘persuasión retórica’ —“que produce la creencia sin el saber” (*Gor.*, 454e)— y una persuasión “que origina el conocimiento” (*ibid.*), parece profundizarse en la distinción entre una dirección manipuladora, basada en discursos “sin criterio ni explicación alguna” (*Fed.*, 278a), y una ‘psicagogía filosófica’ que encuentra su expresión en los discursos “que sirven de enseñanza, y que se pronuncian para aprender —escritos, realmente, en el alma— y que, además, tratan de cosas justas, bellas y buenas” (*ibid.*). De este modo, mientras que la finalidad de la retórica era “producir la persuasión en el ánimo de los oyentes” (*Gor.*, 453a) o convencer, implantando opiniones, la de la filosofía psicagógica era “producir un efecto en el alma del oyente o del lector” (Hadot, 1998: 121) relacionado con el conocimiento de sí mismo, porque, en el fondo, toda dirección filosófica está orientada hacia el amor a la sabiduría.

Volviendo a los epicúreos, practicaron la psicagogia en el marco de la amistad y la filosofía terapéutica: una dirección espiritual, entre amigos, íntimamente relacionada con lo que Filodemo llama la “salvación mutua” (το δι’ ἀλλήλων σώζεσθαι). En lo siguiente, me propongo argumentar que, a través de la conducción del alma, los epicúreos construyeron una forma de psicoterapia —o cuidado del alma— que se despliega mediante tres prácticas psicagógicas: la conversión (*protrepsis*), la exhortación (*pareinésis*) y la corrección (*parresía*). Según parece, Epicuro tenía plena conciencia de que “el poder de las palabras se encuentra en que son capaces de guiar las almas [*psicagogía*]” (*Fed.*, 271d), motivo por el que dotó a sus discursos (cartas, tratados, aforismos, etc.) de una intención terapéutica (Us. 221).

1.2.1.1. La *protrepsis* a la luz de la *parainésis*

La exhortación a filosofar (*protrepein eis philosophian*) era muy común en la antigüedad. Tal vez porque se trata de la estrategia más general de reclutamiento, el arte de convertir a otro a la filosofía fue practicado por Platón, Aristóteles, Isócrates, Jámblico de Calcis, los cínicos, estoicos, escépticos y epicúreos⁴⁵. Se encuentra, en primer lugar, en los

⁴⁴ Me refiero a la parte racional y emocional de los seres humanos que para los epicúreos es mortal e inseparable del cuerpo.

⁴⁵ Así como por los apologistas cristianos como Orígenes, Clemente de Alejandría, Justino Mártir y Enodio de Pavía. Ver Malherbe, 1986.

diálogos socráticos de Platón, cuyo objetivo no era solucionar un ‘problema filosófico’, sino, a partir del reconocimiento de la ignorancia, “convertir a la filosofía” (Hadot, 1998: 85). Empleando el método mayéutico, Sócrates seducía el alma de su interlocutor, a través de una serie de preguntas dirigidas a vulnerar sus convicciones, con las que provocaba el cuestionamiento de su vida, para conducirlo a una «conversión filosófica»: la aspiración a la sabiduría que se origina en la conciencia de que en realidad no se sabe. En este sentido, los diálogos son un primer modelo de ‘protrepsis filosófica’, es decir, de la práctica de conducción del otro que será asumida como necesaria por las escuelas helenísticas.

En términos generales, *protrepsis* (πρότρεψις) significa conversión. Es la intención de convertir a otro mediante la persuasión; o de que ese otro, convencido, acabe adoptando el modo de vida al que ha sido exhortado. De esta intención proviene el «protréptico», es decir, el discurso de exhortación que busca la conversión a la vida filosófica: la invitación o el llamado a filosofar⁴⁶. Todo protréptico tiene dos objetivos que se relacionan entre sí, a saber, el de persuadir (*protrepein*) y el de disuadir (*apotrepein*) a la audiencia. Mientras que el primero se refiere a las partes del discurso que “exhortan a adoptar un modo de vida orientado a una forma específica de felicidad” (Henderson, 2015: 39), el segundo está formado por aquellas en que se critican los hábitos, creencias y conductas que producen infelicidad. Persuasión y disuasión están destinados a que el lector u oyente distinga y comprenda el valor de la filosofía, como camino hacia la *eudaimonía*, en contraste con la manera en que hasta ahora ha vivido, invitándolo a realizar una elección de vida. La finalidad del protréptico filosófico es provocar una decisión que implica una ruptura: la transición voluntaria de la vida irreflexiva a la vida contemplativa (*bios theoretikós*); la inauguración de la filosofía como forma de vida.

La *parainésis* (παράινεσις) es un estilo de exhortación —también relacionado con la conducción del alma— que los intérpretes modernos suelen distinguir del *protreptikos*. Según esta distinción, habrían dos formas de literatura exhortatoria: 1) la que pretende convertir a la filosofía y 2) la que aconseja ciertos «cuidados del alma» (*psyches epimeleíais*) a los que ya han elegido la vida filosófica. Sin embargo, las fuentes indican que los antiguos rara vez distinguieron una de la otra y, lo que es más, las emplearon de manera indistinta. Ahora bien,

⁴⁶ Hay que tener en cuenta que *protreptikos* no significa, necesariamente, exhortación a la filosofía, y, que, de hecho, no es un tecnicismo filosófico. Se sabe que Galeno escribió un protréptico a la medicina y Camaleón de Heraclea, el peripatético, uno a la música; se sabe incluso de la existencia de protrépticos para inaugurar eventos atléticos, competencias entre efebos y combates militares (Jordan, 1986: 312).

«exhortación» (*parainésis*) proviene de la palabra *ainos*, cuyo significado es «consejo»; debe contrastarse con la persuasión vacía o *paraklesis*. Quien practica la *parainésis* asume el rol de un «consejero» (*symbolos*) que animando, impulsando, seduciendo o provocando ofrece su sabiduría en la forma de consejos acerca de cómo vivir. Es posible comprobar que “many a protreptic discourse has a paraenetic function, and, conversely, many a paraenetic discourse has a protreptic function” (Glad, 1995: 59); en otras palabras, “if it is true that paraenesis often consists of traditional moral precepts taught to students who ought already to have heard them, it is also true that such moral instruction frequently did serve as the call to philosophy” (Jordan, 1986: 313).

El llamado a la filosofía y la instrucción filosófica son dos componentes de la psicagogía, o conducción del alma, que se encuentran en la obra de Epicuro. Isetratut Hadot ha demostrado que la filosofía antigua tenía una dimensión parenética, inseparable del cultivo de la amistad: del papel de consejero y guía espiritual atribuido al amigo. Los textos de Epicuro se escribieron en el ánimo de esa tradición parenética. Llevan la intención de dirigir a los que filosofan, con la particularidad de que no sólo exhortan a la virtud, sino que, acorde con su *philosophia medicans*, buscan, a la luz de un hedonismo ascético, guiar el cuidado del alma. Eduardo Acosta y Carlos García-Gual advierten sobre el “tono exhortatorio” que el fundador del Jardín asume en los textos de ética, señalamiento que implica distanciarse de un “tono dogmático”, decretal o disciplinario:

Característica común de los textos, presentados en forma de breves y razonados aforismos, es el tono exhortatorio con que se matizan los diversos principios doctrinales. Escritos para ser meditados (*meletán*), bien individualmente, bien en común (*Ep. Men.* 135) este ejercicio tenía como finalidad no sólo la retención memorística de los temas objeto de aprendizaje, sino además la constante transformación y renovación de la interioridad moral por el contacto permanente con la doctrina (1974: 69).

El tono parenético de estos textos revela una función psicagógica “destinada a producir un efecto, a crear en el alma un *habitus*, a provocar una transformación del yo” (Hadot, 1998: 194), no una voluntad por decretar arbitrariamente cómo se ha de vivir. Por otro lado, creer a pie juntillas lo que ha dicho el maestro no parece ser la actitud con que los epicúreos leían. Los apotegmas servían de alimento para la «meditación» (*melete*) y «memorización» (*mneme*) de la sabiduría epicúrea; eran las luces que mostraban un sendero

hacia el autoconocimiento y la curación del alma. Su función no era, pues, adoctrinar la mente, sino guiar las meditaciones de los que filosofaban con los amigos.

Respecto a la relación de los estilos de exhortación en las fuentes primarias, no es difícil comprender que se trata de discursos parenéticos con una función protréptica. Entre los escritos que Laercio atribuye a Epicuro hay un *Protréptico* (D. L., X, 28), aunque dicha obra se ha perdido por completo. Afortunadamente la carta a Meneceo⁴⁷ contiene una invitación a filosofar que precede a un conjunto de exhortaciones a “meditar (μελετᾶν) lo que produce (ποιοῦντα) la felicidad (τὴν εὐδαιμονίαν)” (*ibid.* 122). Para no confundir la carta con un discurso protréptico, conviene considerar que Meneceo era un amigo y estudiante avanzado de Epicuro, y no un extraño a quien resultara desconocido el epicureísmo. ¿Acaso podría alegarse que, en conjunto, estos consejos forman un protréptico? Me parece que no, puesto que tal afirmación resultaría incongruente frente al hecho de que Meneceo no necesitaba convertirse a la filosofía. Diana M. Swancutt ha resuelto esta cuestión de un modo bastante claro:

That Menoeceus already knows the τέλος of Epicureanism is clear because Epicurus has “declared these things without ceasing” to him many times before. Had Menoeceus left the βίος and now required a “protreptic” push to find his way back? No. Rather, in *To Menoeceus* Epicurus has used the “philosopher’s speech” to remind an already-dedicated student to “exercise [him]self in those things” which Epicurus had taught him, to “hold them fast as the elements of the beautiful life” (10.123) (2005: 146).

Aunque como tal la carta no es un protréptico, el primero de sus párrafos contiene una exhortación a la filosofía que trasciende a la persona de Meneceo (D. L., X, 122). Cabe la posibilidad de que Epicuro haya incluido este breve y potente “protréptico”, al comienzo de la epístola, con la intención de que Meneceo propagara su mensaje. Está claro que es imposible confirmar esto. Lo que sí puede corroborarse en el texto es lo siguiente: 1) la formulación de una exhortación a filosofar y 2) la asociación que Epicuro establece entre ésta y la invitación a meditar y practicar “los elementos básicos de la vida feliz (στοιχεῖα τοῦ καλῶς ζῆν)” (*ibid.*, 123). La relación entre los estilos de exhortación se hace patente en la función protréptica de esta carta parenética. En otras palabras, el llamado a la vida filosófica —cuyo objetivo es la salud del alma y la felicidad— se desenvuelve y aclara a través de la

⁴⁷ D. L., X, 122-135.

invitación a examinar aquello que es objeto de examen filosófico y, que, por lo tanto, se presenta como guía hacia la *ataraxia* y la *eudaimonía*.

Los objetos de reflexión (στοιχεῖα) que Epicuro aconseja meditar y poner en práctica (πρᾶττε καὶ μελέτα), esos “elementos indispensables de una vida feliz” (D. L., X, 123) que aparecerán a lo largo de la carta, son los dioses, la muerte, la fortuna, los deseos, el placer y la virtud. Lo curioso es que lo que para Meneceo es una reiteración de las reflexiones fundamentales de una filosofía que debe practicarse de continuo, para los ‘destinatarios latentes’ —o futuros lectores, ajenos al epicureísmo— se presenta como una exhortación a un modo de vida filosófico y terapéutico totalmente nuevo. En este sentido, y sólo en este sentido, me parece admisible analizar el texto como protréptico.

El carácter parenético de la epístola se expresa mediante los tonos protrépticos y apotrépticos que configuraran los diferentes *stoicheia*. Con algunas excepciones, podría decirse que Epicuro plantea una persuasión seguida de una disuasión: a) considera a los dioses como seres incorruptibles y felices (123), evitando adoptar las falsas suposiciones del vulgo (124) y las necesidades de los físicos (134); b) acostúmbrate a pensar que la muerte nada es para nosotros (124), y no pretendas huir de ella, como hace la gente irreflexiva, creyendo que es el peor de los males (125); c) recuerda que el porvenir no es ni totalmente nuestro, ni totalmente no nuestro (127) y aprende a reír de la fortuna, reconociendo que la necesidad es irresponsable, el azar es vacilante y lo que está en nuestro poder no tiene otro dueño (133), así evitarás ser presa de las supersticiones del vulgo (135); d) reflexiona sobre la naturaleza de los deseos, teniendo en cuenta que son nuestros criterios de elección y rechazo, y que es posible dirigirlos hacia la salud del cuerpo y la serenidad del alma (127-128), renunciando a ser conducido por deseos irracionales e ilimitados; e) reconoce que el placer es principio y fin del vivir feliz (129), practicando el cálculo racional de los beneficios e inconvenientes y la prudencia (130); no confundas este principio de vida con los placeres de los viciosos; f) comprende que las virtudes están unidas al vivir placentero y, por lo tanto, la vida placentera es inseparable de ellas.

Estos elementos de reflexión filosófica se levantan como remedios terapéuticos para cuestionar una mentalidad o *ethos* decadente, hecho de creencias y conductas repetitivas que son fuente de perturbación y angustia. Los discursos que se proponen una transformación del pensamiento, exhortando al sujeto a replantearse, por sí mismo, las creencias, deseos y

pasiones que hasta ahora han gobernado sus elecciones y rechazos, son parte de una dirección filosófica y terapéutica que los epicúreos practicaban entre amigos.

En esto consiste la inauguración de la vida filosófica para Epicuro: tomar conciencia de la ignorancia, reconociendo los deseos que irreflexivamente rigen la conducta, los miedos que la paralizan y los prejuicios que la dirigen. También la dirección de los que filosofan parte de un principio de autognosis, a saber, "el conocimiento de la falta es el inicio de la salvación" (Us. 522). El reconocimiento de las enfermedades del alma, del malestar psicológico, es una condición necesaria de esta filosofía curativa. Después viene la conciencia del filósofo convaleciente, es decir, el descubrimiento de que uno es capaz de transformarse y curarse a sí mismo.

1.2.1.2. Concepto y práctica de la *parrhesía*

El concepto de *parrhesía* (παρρησία) se ha analizado y discutido tanto en el ámbito de la historia del derecho a la libertad de expresión —particularmente en la democracia ateniense—, como en lo tocante a su relación con la amistad en la antigüedad. Esta cuestión responde a la transición histórica del ‘sentido político’ al ‘sentido moral’ de la *parrhesía*, originada durante el período grecolatino; para decirlo con Foucault, el “desplazamiento de los lugares y las formas de ejercicio de la *parrhesía*” (2009: 344) hacen de ésta “una noción de raíz política y derivación moral” (2010: 26). Lo que en última instancia me interesa examinar es la *parrhesía* filosófica, psicagógica y terapéutica que —como expresión particular del ‘sentido moral’— tuvo lugar en la comunidad epicúrea de Filodemo de Gadara. No obstante, parecería prudente abordar el significado, características y sentidos del concepto antes de proceder con el análisis.

Etimológicamente *parrhesía* —proveniente de las voces griegas *pan* («todo») y *rhema* («aquello que se dice»)— significa «decirlo todo»⁴⁸. Se trata, en principio, de una actitud que, en el ámbito de la democracia ateniense, se relacionaba con los derechos de «igualdad ante la ley» (*isonomía*) e «igualdad de palabra» (*isegoría*). El régimen democrático y el derecho igualitario a tomar la palabra producen las condiciones políticas y jurídicas que hicieron posible la *parrhesía* en el ‘sentido político’, a partir de las cuales:

⁴⁸ Para el origen etimológico de la palabra, véase Foucault, 2004: 35-46.

En esa Atenas posterior a Pericles se plantea el problema de saber quién, en el marco de la ciudadanía legal, va a ejercer efectivamente el poder. Habida cuenta de que la ley es igual para todos (principio de la *isonomía*), habida cuenta de que cada uno disfruta del derecho a votar y expresar su opinión (*isegoría*), ¿quién va a tener la posibilidad y el derecho de la *parrhesía*, es decir de ponerse de pie, tomar la palabra, tratar de persuadir al pueblo, tratar de imponerse sobre sus rivales —a riesgo, además, de perder con ello el derecho a vivir en Atenas, como ocurre cuando se decreta el exilio, el ostracismo de un jefe político— o eventualmente arriesgar su propia vida? (Foucault, 2010, 123).

En el marco de la democracia ateniense, el poder de la *parrhesía* se despliega en la «asamblea» (*ekklesía*), ejercido por el ciudadano que, hablando con absoluta franqueza, aspira a influir sobre la toma de decisiones y el modo de gobernar la ciudad. La pregunta con que se inauguraban las reuniones en la asamblea de ciudadanos, «¿a quién le gustaría dirigirse a la asamblea?» (*tis agoreuein bouletai*), constituye el llamado legal a ejercer el derecho de *isegoría*; en contraste, «decirlo todo» (*parrhesiázesthai*) es irreductible al derecho, pues proviene de una disposición interior por expresar lo que se piensa, abriendo el corazón y la mente a través del discurso, hablando con franqueza. Más que un derecho político, la *parrhesía* es “una actitud, una manera de ser que se emparenta con la virtud, una manera de hacer” (Foucault, 2010: 33) que el ciudadano, gracias a las condiciones políticas y jurídicas, tiene la posibilidad de ejercer.

Para que haya *parrhesía* es fundamental que «el que lo dice todo» (*parresíastés*) diga la verdad: en el sentido de ‘expresar lo que en verdad piensa’. De otra forma no estaríamos frente a un parresiasta, sino ante un charlatán que “dice lo que se le ocurre sin referirse a ningún principio de razón o verdad” (*ibid.*: 28). El parresiasta es «el veraz», «el franco»; es un «decidor de la verdad» (*parrēsiazómenon*) que expone libremente su pensamiento sin disimular nada, sin retroceder ante nada, sin ocultar nada (*ibid.*). Hay dos condiciones, según Foucault, para que el “acto de la verdad” resulte una auténtica expresión parresiástica: 1) la manifestación de un lazo entre la verdad dicha y el pensamiento de quien la ha expresado; 2) el cuestionamiento del lazo entre el que dice la verdad y aquel a quien ésta es dirigida (*ibid.*, 30). La primera condición es que el parresiasta “signe en cierto modo la verdad que enuncia” (*ibid.*) —que se encuentre profundamente ligado a ella, que se relacione con su identidad y su manera de pensar—; la segunda, que el pronunciamiento de esa verdad abra el riesgo de ofender y vulnerar el vínculo con el otro, arriesgando la relación establecida entre el hablante y el receptor de la verdad.

En este sentido, la *parresía* tampoco es una técnica, ni un oficio; razón por la que es posible distinguir la figura del *parresiasta* del rétor y el profesor. Frente a la retórica —el arte de persuadir mediante las palabras—, un «saber técnico» (*tekne*) que exige el aprendizaje de métodos, reglas y modelos de composición, así como la práctica de un conjunto de «ejercicios preliminares» (*progymnasmata*), la *parrhesía* se levanta como una actitud consistente en “decir la verdad sin disimulación, ni reserva, ni cláusula de estilo, ni ornamento retórico que pueda cifrarla o enmascararla” (*ibid.*: 29). Frente al oficio de enseñar, el cual implica la retransmisión de un saber heredado y avalado por la tradición —el del médico, el músico, el carpintero, el zapatero, el maestro de armas, el navegante, etc.—, que establece un lazo formativo con el otro, el «coraje de decir la verdad» incomoda: “incurre en los riesgos de la hostilidad, la guerra, el odio y la muerte” (*ibid.*: 41), es decir, en el desgarramiento de la relación y el peligro de ser sentenciado a morir.

El ciudadano que asume el riesgo de divulgar aquella verdad a la que se siente obligado —el *parresiastés* democrático— lo hace con el propósito de comunicar algo que considera crucial para la supervivencia de la ciudad. En el horizonte democrático, el objetivo de la *parrhesía* es la «salvación de la ciudad» (*sōzein tēn polin*): ayudar a la *polis* a escapar de un peligro, asegurar su bienestar. No persuadir a los ciudadanos, como el retórico, ni retransmitirles un saber, como el profesor, sino expresar con plena libertad, franqueza y valentía una crítica. El papel del *parresiasta*, en el sentido político, era el de criticar a la ciudad, a la toma de decisiones políticas y a quienes decidían sobre su destino.

El ‘sentido moral’ advierte sobre el desplazamiento de la *parrhesía* hacia la esfera de las relaciones privadas, donde se vincula con la amistad, la filosofía y la dirección espiritual. No sería del todo exacto afirmar junto a Konstan “the word *parrhēsia*, which in the democratic polis had represented a political right, comes now to be understood rather as a moral virtue” (2005: 21) puesto que el cambio de sentido no alude a la transformación moral del concepto —como ocurrió, por ejemplo, con el concepto político de autonomía—, sino a la transición de una actitud, entroncada, originalmente, con los derechos, hacia un campo donde se emparentará con el cultivo de la virtud. En este contexto aparece la tríada de la amistad (*philia*), la franqueza (*parresía*) y la adulación (*kolakeia*), a partir de la cual se formularon dos problemas característicos de la época helenística: 1) ¿cómo distinguir a un adúlador de un amigo? 2) ¿cómo y cuándo ejercer la *parrhesía* en relación al amigo?

El sentido moral implica el paso “de la *polis* a la *psykhé* como correlato esencial de la *parrhesía*” (Foucault, 2010: 82), es decir, la inauguración de un «decir veraz» dirigido a la mente de los individuos, que apunta a la formación de su carácter (*ethos*). El objetivo de esta *parrhesía* será la «formación del carácter» (*ethopóiesis*): “la formación de cierta manera de ser, cierta manera de hacer, cierta manera de conducirse” (*ibid.*) que permeará las relaciones entre los miembros de las escuelas filosóficas. Como criterio de amistad, y actitud amistosa, la *parrhesía*, se convertirá en “el coraje de decir la verdad a los otros para encauzarlos en su propia conducta” (Foucault, 2009: 350). En el ámbito de la dirección espiritual y la constitución del sujeto, este parresiasta ético asumirá una función doble: 1) develar aquellos defectos —faltas, distracciones o disipaciones de carácter— que son consecuencia de una desatención, una complacencia o una cobardía, que el amigo no ha sido capaz de percibir por sí mismo (*ibid.*) y 2) amonestar y corregir con la intención de que éste se conduzca por sí mismo. «Decirlo todo» tendrá como criterios de verdad el percibimiento del carácter y la conducta de quienes aspiran a la *eudaimonía*.

1.2.2. La *parresía* en las comunidades epicúreas

El concepto de *parresía* aparece en una sola ocasión en las fuentes primarias: “yo preferiría —escribe Epicuro— proclamar con *parresía*⁴⁹, al investigar lo concerniente a la naturaleza, lo útil para todos los hombres, aunque nadie llegara a comprenderme, que prestar conformidad a las vanas opiniones y recoger el cerrado aplauso dispensado por el vulgo” (SV 29). Esta intención de franqueza debe relacionarse con la negativa por complacer al pueblo, cuyo principio reflexivo es el de no hacer filosofía⁵⁰ en aras del reconocimiento popular y las ventajas que éste pueda suponer, sino de la salud del alma y la felicidad. Epicuro rehúsa ganarse la simpatía de la gente —que se paga con la adulación y el servilismo—, inclinándose por una franqueza inspirada en la filosofía que suprime las enfermedades del alma (Us. 221), es decir, lo verdaderamente beneficioso para todos los hombres.

⁴⁹ La cita proviene de Acosta y García-Gual (1974), quienes traducen *parresía* por «sinceridad», y no por «franqueza». Lo mismo ocurre en la traducción de García-Gual de *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*: “Al preguntarle qué es lo más hermoso entre los hombres, contestó: «La sinceridad». (D. L., VI, 69). En la nota 68 aclara: “La *parresía* o ‘libertad de palabra’; etimológicamente significa el ‘decirlo todo’” (ed. cit.: 339).

⁵⁰ Es decir, el examen que la origina, las prácticas que la hacen avanzar y el discurso que la enuncia.

Es importante decir que los epicúreos hacían una distinción entre la *parresía* dirigida a los miembros de la escuela y aquella que iba dirigida a todos los hombres (*PHerc.* 1082 col. II.1-14). Al no estar ligada con el fenómeno de la dirección espiritual, parece que la SV 29 alude a un «decir veraz» cuyo destinatario es precisamente el pueblo. Ahora bien, se sabe que los filósofos de la primera generación del Jardín practicaban la *parresía* entre amigos —“a wise man will employ frankness (*parresíai*) toward his friends in the way that Epicurus and Metrodo[rus]...” (*Lib.*, frg. 15)—, pero esa noticia proviene de un contexto y una fuente posteriores, a saber, la del círculo epicúreo de Herculano y el texto de Filodemo de Gadara sobre la *parresía*.

Todo lo que, en el ámbito de las comunidades epicúreas, puede saberse acerca de la *parresía* proviene precisamente del *Perì parresías*: un epítome que refleja las enseñanzas de Zenón de Sidón sobre la práctica del «discurso franco», que Filodemo presenta mezcladas con observaciones, reflexiones y comentarios propios. Hay señales de que el tratado pertenece a una obra más extensa —*On characters and ways of life* (*Περὶ ἠθῶν καὶ βίῳν*)—, en la que el gadareno examina lo relacionado con el carácter, la conducta y las formas de vida. El tipo de práctica *parresiástica* que a lo largo del texto será objeto de inquietud y examen se relaciona íntimamente con la corrección, la amonestación y la crítica de las disposiciones, actitudes y conductas, así como con la confesión y el coraje de decir la verdad sobre sí mismo. Esta es la razón, si no me equivoco, por la que los más recientes traductores de la obra (Konstan, et al.) optaron por traducir *Περὶ παρρησίας* como *On frank criticism*.

1.2.2.1. Sobre la naturaleza de la ‘*parresía* epicúrea’

Comenzaré por hacer una descripción de los rasgos característicos de la *parresía* epicúrea. En primer lugar, es fundamental reconocer que entre los epicúreos el coraje de decir la verdad tomó una deriva filosófica, moral y terapéutica, a partir de la cual se estableció un vínculo entre la «franqueza crítica» y la «conducción del alma». En otras palabras, la práctica de ‘decir la verdad sobre el otro’ se pondrá al servicio de la aspiración a la sabiduría y la felicidad, del cultivo y formación del carácter, de la salud del alma. Parafraseando las enseñanzas de Epicuro: si todos fueran capaces de conducirse según la «*askesis* del deseo» —prestando atención a lo que es natural y necesario— y el «cálculo de los placeres» —investigando las causas de toda elección y rechazo, y extirpando las falsas opiniones— no

habría necesidad de emplear la *parresía*. De ahí la función psicagógica de la «franqueza crítica», que consiste en encauzar al otro hacia el conocimiento de sí mismo.

Ahora bien, ¿en qué consiste esa ‘verdad’ que es expresión de una dirección espiritual, ese «decir veraz» que ha cobrado una función psicagógica? Ya no se está tratando con aquella ‘verdad política’ destinada a salvar la ciudad, sino con algo que, con cierta reserva, podría denominarse ‘verdad moral’: una verdad que apunta como flecha hacia el *ethos* y la conducta del sujeto. Esta verdad que el director espiritual, asumiendo el rol de parresiasta, expresa con libertad, está comprometida con el progreso filosófico, moral y terapéutico del aspirante; es una verdad que se relaciona con la forma en que se ha conducido en relación a sí mismo y a los otros, con las elecciones y rechazos que revelan su carácter, con sus disposiciones interiores. Una verdad, en fin, que, tomando los canales de la corrección y la exhortación, se propone contribuir a la curación del sujeto (una verdad, por lo tanto, terapéutica).

En segundo lugar, puede convenirse en que la «vida oculta» —o vida retirada en compañía de los amigos— funciona como un principio de demarcación del ejercicio de la *parresía* epicúrea. No serán los espacios políticos, como el ágora, ni los agentes de soberanía, como la asamblea ciudadana, el lugar y los destinatarios de este «decir veraz», sino la comunidad epicúrea, formada por los amigos que comparten una forma de vida filosófica. Ahí, en el retiro, al margen de la política y las leyes, la *parresía* se levantará como “el lenguaje de la amistad’ (Philodemus, 1998: 5), originado en la asociación de la franqueza con la ‘verdadera amistad’, a la vez que de la adulación con la ‘falsa amistad’. Este vínculo entre *parresía* y *philia* hará del amigo un «decidor de la verdad» y del coraje de decirlo todo una actitud opuesta a la lisonjería:

Let us make it clear to them that the goods of friendship are very durable and that flattery is the antagonist of friendship; let us also consider well the goods that arise from frank speech, both (the frank speech) directed towards one's intimate associates, and the (frank speech) directed towards all men, and let us avoid as vain the company of adulators, and still more let us not mix with them but seek cohabitation with those who speak candidly (PHerc. 1082 col. II.1-14 Cf. T. Gargiulo).⁵¹

⁵¹ Citado en Philodemus, 1998: 7.

Procurar convivir con quienes hablan en libertad, evitando la compañía de aduladores —esos “hombres que hablan con el fin de agradar” (PHerc. 1457, I. 5-6)⁵² y que de esa forma “se procuran a sí mismos lo que es necesario para la vida” (PHerc. 222, III. 4-6)⁵³— porque resulta vana y vacía. Esta dicotomía parece atravesar toda la experiencia de la amistad filosófica acompañada por la franqueza; sin embargo, hay que decir que Filodemo no está contrastando la *kolakeia* con la *parresía*, sino con la *philia* (supra cit.). Si el lenguaje de la amistad es la franqueza, la adulación será el de los falsos amigos; en este sentido, el hablar franco se opone al discurso adulatorio, distinguiéndose como un modo de hablar unido a una actitud, que revela la buena disposición hacia el amigo. En todo caso, el tratado de Filodemo deja claro que la relación de amistad y la práctica de la franqueza crítica eran inseparables en las comunidades epicúreas⁵⁴.

En tercer lugar, puede advertirse que la «franqueza crítica» encontró cierta regularidad al interior de las comunidades epicúreas⁵⁵: se practicaba constantemente (frg. 85 (=89 N)), con perseverancia (frgs. 63-65), en relación a personas de distinto origen, género y posición social. En contraste con la posibilidad del coraje de la verdad como acontecimiento político, los epicúreos hicieron de la *parresía* un suceso cotidiano. En una comunidad marcada por el filosofar en común y la salvación mutua, así como por el cuidado del alma y la psicagogía, la *parresía* se convirtió en un criterio y en una expectativa de amistad. Mujeres y varones, jóvenes y ancianos, desconocidos e ilustres: todos los amigos debían estar dispuestos a confesar sus errores, abriéndose al encauzamiento del director/a espiritual.

La comparación de la «franqueza crítica» con la medicina⁵⁶, la navegación⁵⁷ y la doma⁵⁸ deja ver un cuarto rasgo: en el terreno de la «guía espiritual», la *parresía* se transforma en algo parecido a una *techné*. Filodemo la compara con las técnicas que el médico utiliza para curar una enfermedad, el navegante para pilotar un barco, el domador para domar a un caballo:

⁵² Citado en Tsouna, 2007: 67.

⁵³ *Idem*.

⁵⁴ “It is abundantly clear in Philodemus’ treatise *On frank criticism* that the topic of frank criticism in moral reform (περί παρρησίας) is part of the topic of friendship (περί φιλίας)” (Philodemus, 1998: 6).

⁵⁵ Por lo menos podemos referir la práctica de la *parresía* a las comunidades en el jardín ateniense, la escuela de Nápoles y el círculo de Herculano, cuyos «escolarcas» (*skholárkhês*) eran respectivamente Zenón de Sidón, Sirio y Filodemo de Gadara.

⁵⁶ Frgs. 39, 63, 69. Col. XVIIa. Tab. XII M. Tab. XII.

⁵⁷ Col. XVb

⁵⁸ Frgs. 87 N., 86 (=90 N),

It is completely shameful to help themselves to some treatment of the body although not [having] need of doctors in everything, but in the case of the soul not to try [the admonition of a wise man] (fig. 39)

...as to hear [the truth], not [only] did they need others, but since <[it is necessary]> that one not err, they made the second sailing, having corrected themselves. (XVb)

<[it is necessary]> to say that with [the wheedlings] which, when col-tamers [employ] them [being despised] by the colts, the [wise man] being a person-tamer, [probes] disobedience of a young man who is [arrogant]. (fig. 87 N)

De las tres metáforas, la que más recibe atención es la comparación con la medicina. Para los epicúreos la franqueza crítica era una técnica de la *philosophia medicans* consagrada a la salud del alma y la *ataraxia*. De ahí el protagonismo, a lo largo del tratado, de una retórica claramente derivada de la analogía médica: se compara al director espiritual con un médico (*iatrós*), se habla de tratamientos (*therapeías*)⁵⁹, purgaciones (*kenosis*) y operaciones (*diáiresis*), así como de síntomas (*semeion*), enfermedades (*nósos*) y curación (*iaomai*). La designación de la *parresía* como “técnica clínica” evidencia una función curativa, que arroja cierta luz sobre la cuestión de la amistad como relación terapéutica. Por otro lado, las analogías de la navegación y la doma refuerzan la concepción de la *parresía* como “técnica psicagógica”. La primera hace alusión a la destreza del director en la conducción del alma: está a cargo de guiarlos durante la “primera navegación”, de encauzar sus conductas, de corregir y redireccionar sus actitudes. La segunda se refiere a la habilidad para contribuir a la domesticación de las pasiones salvajes que perturban el alma, esto es, que impiden con vehemencia la tranquilidad de ánimo.

El quinto rasgo se relaciona con la siguiente pregunta: ¿qué tipo de técnica es la parresía epicúrea? De acuerdo al primer fragmento del *Peri parresías*, "el hombre sabio y filósofo aplica el hablar claro [la *parrhesia*] en la medida en que razona conjeturando [stochazómenos] por medio de argumentos plausibles y sin rigidez" (fig.1)⁶⁰. A partir de la lectura de Marcello Gigante se ha podido observar aquí un contraste entre las artes metódicas y las artes estocásticas o de conjetura. Mientras que las primeras trazan un procedimiento, un camino o una vía para “llegar como resultado a una verdad segura y bien establecida”

⁵⁹ “...some are treated [*therapeúontai*]” (fig. 8); “...he both treats [*therapeúei*]” (fig. 23); “...he has given himself over to be treated [*therapéuein*], then how is he not going to show to him those things in which he needs treatment [*therapeúseos*]; “...and knows how to treat them [*therapeúein*]” (fig. 44); “...{so that} he can be treated [*therapeuthenai*]” (79 (=81N)); “...by which they deflate {them} and treat {them} [*therapeúein*]” (col. XXIIb).

⁶⁰ Citado en Foucault, 2012: 370.

(Foucault, 2012: 370), las segundas proceden por “argumentos que son simplemente probables y plausibles”⁶¹ (*ibid.*). La condición necesaria y suficiente de las artes conjeturales no son los pasos definidos y las reglas, sino la interpretación del momento oportuno (*kairós*). Ante la imposibilidad de definir un método universal para todos los casos, la *parresía*, como arte estocástica, “se convierte en “una técnica que se ocupa de casos individuales, de situaciones específicas, y de la elección del *kairós* o momento decisivo” (Foucault, 2004: 148)

Finalmente, considero importante profundizar en el carácter comunal de la ‘parresía epicúrea’. No basta con decir que la comunidad filosófica es el ámbito en que se ejerce la parresía; es necesario aclarar que se trata de una práctica comunal. Uno de los aspectos más interesantes de la deriva psicagógica de la *parresía* es que no se limita a la relación entre un discípulo y un maestro, entre un confesor y un corrector, entre un paciente y un médico. Como dije anteriormente, la práctica de la «franqueza crítica» se relaciona con lo que Filodemo llama la salvación de unos con otros:

... en la salvación del individuo, el resto de miembros de la comunidad epicúrea (el jardín) tienen un papel decisivo que representar como agentes necesarios que permitan a dicho individuo descubrir la verdad sobre sí mismo, y que le ayuden a lograr el acceso a una vida feliz (Foucault, 2004: 152).

En esto consiste el fenómeno que Clarence E. Glad (1995) ha designado como «psicagogía comunal» (*communal psychagogy*). En esta relación terapéutica, no sólo los directores asumirán el papel de *parresiastés*, sino también los aspirantes, con la finalidad de contribuir al progreso espiritual de sus iguales y, en ocasiones, incluso al de sus propios maestros. Hasta aquí la descripción de las características generales de la *παρρησία* practicada por los epicúreos: lenguaje y relación de orientación espiritual que permitió construir una forma de amistad filosófica.

⁶¹ Alejandro de Afrodisia lo explica en su comentario a la *Lógica* de Aristóteles: “He calls medicine and the pilots art and dialectic ‘capacities’, either because they can be used both for good and for evil, or more likely because since they are stochastic they are not proceed by definitive steps, but also require an understanding appropriate to them with a view to accommodating the circumstances and ordering what is said and done in such a way that this order makes it practically effective” (101b5, 20).

1.2.2.2. Sobre la ‘relación parresiástica’

Como habrá podido advertirse, la parresía epicúrea resulta inseparable de la conducción filosófica del alma y, por lo tanto, del viejo problema de “la necesidad de un guía espiritual” (*Ad Luc.* 52). ¿A quién deben acudir aquellos que, dispuestos a llevar una vida contemplativa, van en busca de orientación? La tradición estoica presenta varias figuras de directores espirituales: “Séneca en sus *Epistulae morales ad Lucilium*, Musonio Rufo en sus escritos, Epicteto en los *Coloquios* referidos por Arriano” (Hadot, 1998: 236). En el caso del Jardín, puede reconocerse, en las cartas de Epicuro —así como en las de otros discípulos (SV 51)—, la presencia de un director espiritual; sin embargo, se trata más bien de una dirección parenética, es decir, una guía con acento en la exhortación moral.

Sí, la conversión a la vida filosófica, el consejo moral y la franqueza crítica son todas técnicas psicagógicas; pero cada una lleva, por así decirlo, una intención particular ligada a la conducción del alma: la del discurso protréptico es convertir, la del parenético exhortar, la del parresiástico corregir⁶². Filodemo afirma que es de sabios tolerar a los aspirantes que hacen de la *parresía* un género deliberativo⁶³ pavoneándose como consejeros, al confundirla con la persuasión y disuasión acerca de lo que debería hacerse en lo sucesivo. La franqueza crítica, entonces, es correctiva. Debe abordar el modo en que se han conducido los sujetos, apuntando a las disposiciones y actitudes que han impulsado conductas concretas. En este ambiente se produjo una relación de confesión y corrección que, anacrónicamente, cabe denominar “práctica confesional” (Glad, 1995: 124), pero que, en realidad, es una modalidad del decir veraz entendido como psicagogía comunal.

De un lado de la ‘relación parresiástica’ están «los que dirigen» (*kathegetais*⁶⁴). Son los directores espirituales, o psicagogos, que Filodemo compara, metafóricamente, con el médico, el navegante y el domador. No son maestros en un sentido pedagógico: su papel no consiste en transmitir un saber, sino en mostrar el camino del epicureísmo, en servir como ejemplo, en ir al frente. Por el otro están «los que reciben orientación» (*kataskευαζομένοι*)⁶⁵:

⁶² Siempre y cuando se admita la distinción entre *protreptikos* y *parénesis*. Vid. Jordan (1986).

⁶³ Es Voula Tsouna quien nos advierte sobre el significado de este pasaje (Col. XIIIb).

⁶⁴ “...nor running up to the teachers [καθηγηταῖς]” (frg. 52). “Let it be stated that the teacher [καθηγούμενος] of this men” (frg. 85 (=89N)).

⁶⁵ “...a wise man is not angrily disposed towards those being instructed [κατασκευαζομένους]” (frg. 2). “...their fellow-students [συνκατασκευαζομένους]” (fr. 53). “...when he was being instructed [κατασκευαζόμενος]” (frg. 71).

los pacientes que pueden ser curados, los barcos que pueden ser dirigidos, las bestias que pueden ser domadas. Se trata de “those who were being prepared for a life of philosophy” (Clay, 2009: 27), es decir, de estudiantes que no son precisamente pacientes y discípulos, sino compañeros de filosofar (*symphilosophountes*) “en vías de preparación” (Farrington, 1983: 172).

La relación se basa en tres criterios inherentes a la práctica parresiástica que condicionan la interlocución entre el confesor y el corrector: 1) el principio de amistad 2) la intensificación de la benevolencia y 3) la actitud terapéutica. El buen guía espiritual “desea amonestar a través de la amistad (*bouletai mèn dià philías nouthetein*)” (Tab. V); quiere “intensificar la buena voluntad (*eunoia*) a través de la franqueza crítica” (Fr. 79 N)⁶⁶, utilizando como criterios de corrección la empatía y la perseverancia. Su actitud es la de un médico que se compromete con la salud de su paciente; incluso con la de aquellos que están convencidos de que son «intratables» (*atherapeutos*). Por su parte, el aprendiz de epicúreo debe comprender que la *parresía* no es un gesto de envidia o denigración, sino uno que —en contraste con la adulación— revela la más genuina amistad. Debe tomar la postura de un convaleciente, poniéndose en manos del médico del alma o «entregándose para ser tratado» (*parédoken heauton therapeuein*):

... for it is necessary to show him his errors forthrightly and speak of his failings publicly. For if he has considered this man to be the one guide (ἡγησάμενος ἕνα τοῦτον ὁδηγόν) of right speech and [action], whom he calls the only savior (σωτήρα μόνον), and {to whom}, citing the frase “with him accompanying {me}”, he has given himself over to be treated (παρέδωκεν ἑαυτὸν θεραπεύειν), then how is he not going to show to him those things in which he needs treatment, and [accept admonishment]? (*Lib.*, frg. 40).

Para ser orientados —o, si se prefiere, tratados— es necesario “presentarse para recibir corrección” (frg. 75), confesando abiertamente los «errores» (*hamartias*). Esta disposición está basada en un conocido principio epicúreo: “el conocimiento de la falta es el inicio de la salvación” (Us. 522)⁶⁷. Ante todo, es preciso reconocer los errores de carácter —o

⁶⁶ Contrastar con frg. 25 (citado en Foucault, 2012: 372): “mediante el hablar claro (la *parrhesia*), incitamos, intensificamos, animamos en cierto modo la benevolencia (*eunoia*) de los alumnos entre sí gracias al hecho de haber hablado libremente”.

⁶⁷ El fragmento pertenece a Séneca: «*initium est salutis notitia peccati*» (*ad Luc.* 28, 9). En este caso la traducción es de Pierre Hadot: «*La connaissance de la faute est le commencement du salut*» (1998: 218). Cf. «El principio de la salud es la conciencia de la culpa. Esto lo dijo Epicuro, a mi modo de ver, admirablemente; porque quien ignora su falta, no quiere ser corregido; es preciso que descubras tu falta antes de enmendarte.» (1986: 216; trad. Ismael Roca Meliá).

enfermedades del alma— y poner en práctica, con ánimo terapéutico, el coraje decir la verdad sobre sí mismo. En varios fragmentos del *Peri parresías*, Filodemo se plantea el problema de la apertura y el ocultamiento de las faltas. ¿Cómo motivar la confesión de los errores y evitar el soterramiento entre los miembros de la comunidad? En esta sociedad de amigos, «ocultar los errores» (*kryptein tas hamartias*) constituirá una actitud «contraria a la amistad» (*aphilótaton*), un signo de desconfianza hacia el otro. Por tal razón, se incitaba constantemente a la franqueza autocrítica; a percibir los errores y confesarlos, desocultando el carácter y entregándose a aquel que han considerado ser el único guía (*hena touton hodégon*).

La *parresía* se presenta como el lenguaje de la amistad, y lo hace por partida doble: mediante el ‘decir la verdad sobre el otro’ que se opone a la adulación; mediante el ‘decir la verdad sobre sí mismo’ que se opone a un ocultamiento cuyo origen es la desconfianza. Además de contribuir a la seguridad material y psicológica, la amistad de los epicúreos era fuente de confianza e intimidad:

Even if we demonstrate logically that, although many fine things result from friendship, there is nothing so grand as having one to whom one will say what is in one's heart and who will listen when one speaks. For our nature strongly desires to reveal to some people what it thinks. (frg. 28).

La confianza en el director espiritual —clara manifestación de amistad— es condición necesaria de la confesión de los errores. Los que se preparan para la vida filosófica confían en que la apertura de su corazón y mente no será traicionada, sino recompensada con un encauzamiento amistoso. Ayudar a percibir los errores y discernir sobre lo conveniente (frg. 1) es la función manifiesta del director, quien debe interpelar, con vistas al cuidado del alma, la conducta del amigo, enunciando la verdad sobre aquellos comportamientos y actitudes que impiden una vida feliz.

1.2.2.3. Sobre el ‘juego parresiástico’

Hasta ahora he ofrecido una descripción de los rasgos principales de la *parresía* epicúrea: 1) el cauce filosófico, moral y terapéutico 2) la relación con la amistad 3) la regularidad de la práctica 4) el estatuto de técnica 5) el carácter estocástico y 6) el carácter

comunal. Después he analizado la «relación parresiástica», introduciendo a los interlocutores y sus roles, exponiendo los principios inherentes a la propia relación, planteando el problema de la comunicación y el ocultamiento de los errores, que entreteje la franqueza con la confianza y la amistad. A continuación analizaré la mecánica —la organización, desarrollo y estabilización— del hablar franco entre los epicúreos, a partir de lo que Foucault llamó el «juego parresiástico»:

...la parresía es siempre un «juego» entre aquel que dice la verdad y el interlocutor. La *parresía* implicada puede ser, por ejemplo, advertir al interlocutor de que debería comportarse de cierto modo, o de que está equivocado en lo que piensa, o en la forma en que actúa, etc. (...) también la *parresía* puede ser una confesión a alguien que ejerce poder sobre uno, y que puede censurarle o castigarle por lo que ha hecho (Foucault, 2004: 43).

Foucault utilizó la noción de «juego parresiástico» para describir el fenómeno de la *parresía* en sus dos contextos principales: la política y la guía espiritual. En lo que respecta al primero, hay dos jugadores. Aquel que es lo bastante valiente como para decir una verdad que abre el riesgo de vulnerar la relación, los privilegios y hasta la propia vida; y aquel que, por más ofensiva, desvergonzada e incómoda que pueda ser, acepta escuchar esa verdad y en ocasiones recibirla como cierta. Si bien, no hay reglas que garanticen su funcionamiento —que fijen su rumbo, que tracen un camino recto—, está lo que podría denominarse criterio de franqueza: un principio de razón o verdad y una preocupación por el bienestar de la ciudad. Con todo, es importante reconocer que, en el ámbito de las relaciones políticas, el juego parresiástico se pone en marcha a partir de un pacto “entre quien corre el riesgo de decir la verdad y quien acepta escucharla” (Foucault, 2010: 32).

Con el desplazamiento de la *parresía* al terreno de la dirección espiritual se produce una modificación del juego parresiástico. No será más un juego que pondrá a prueba la valentía del emisor y la magnanimidad del receptor de la verdad, sino uno que pondrá a prueba la confianza del confesor y la franqueza empática del corrector. Un juego de confesión y corrección que habilita un diálogo entre el que revela la ‘verdad sobre sí mismo’ y el que expresa ‘la verdad sobre el otro’. Un juego también de curación o salvación comunal que, en primera instancia, se enmarca en una relación —horizontal y jerarquizada— entre el director y el que recibe orientación, pero que “va a invertirse, darse vuelta, y se convertirá en la práctica y el modo de relación de los discípulos entre sí” (Foucault, 2012: 373). Un juego

estocástico, como alternativa al método y a las “reglas de eficacia”⁶⁸, basado en los principios de amistad y benevolencia.

Sobre el último punto, Filodemo —o Zenón— se plantea tres problemas relacionados con el carácter estocástico de la *parresía*: el problema del *kairós*, el problema del diagnóstico y el problema de la forma.

A lo largo del texto, pueden observarse los signos de una problematización sobre el «momento oportuno» (*kairós*) para practicar la *parresía*⁶⁹: en qué ocasiones está justificada, bajo qué circunstancias se considera lícito decir al otro la verdad sobre sí mismo. Al respecto, se postulan dos criterios que señalan actitudes contrarias al principio de amistad y benevolencia: “no examinarlo todo (*panta dialambanein*) al practicar la franqueza crítica” (frg. 3), ni practicarla “en presencia de todos (*epi pantón*)” (frg. 82 = 85N). Criticar al estudiante por todo, sin delimitar la franqueza, es considerado, además de una necia dureza, una actitud hostil hacia su seguridad; hacerlo frente a todos, podría dañar su reputación y autoestima. El parresiasta deberá evitar estas actitudes «no amigables» —o contrarias a la amistad (*aphilon*)⁷⁰—, permaneciendo atento al *kairós*: 1) para reconocer el error específico al que circunscribirá la crítica y 2) para encontrar el momento más pertinente para revelar los errores y corregir⁷¹.

La problematización sobre el diagnóstico se relaciona íntimamente con la posibilidad de que el parresiasta equivoque su lectura sobre la conducta⁷², llegando a ejercer innecesariamente la *parresía*: “the fact that even the wise man has at times spoken frankly when they have not erred, because he has reasoned falsely and perhaps [applies] frankness

⁶⁸ Considero que la interpretación del *Peri parresías* como “una especie de manual de uso para el *parresiasta*, en el cual éste puede encontrar definidas con precisión las reglas específicas que rigen la práctica de la *parrhesía* en el interior de la comunidad epicúrea” (Braicovich, 2016: 16) no es del todo exacta y simplifica en exceso. Es interesante que la palabra «regla» (*kanón*) aparezca en una sola ocasión: Tab. XIV, end of fr.: ...<[nor having persuaded]> by means of knowledge, both for other reasons and during the {available?} time. Therefore even to Polyaeus, when a rule (*κανόνος*) <[was absent]>, Epicurus <[uttered words{?}]> concerning these things which he <[did not endure?]> on account of the time; thus ... they differ {as to whether} to speak frankly in respect to those who do not do...

⁶⁹ “... nor do we see to dawdle up to the critical moment [*καίρὸν*], nor in some other way, and of how, through frankness, we shall heighten the goodwill towards ourselves of those who are being instructed by the very fact of speaking frankly.” (frg. 25). “...{earlier they see that} they {the teachers} apply to them {the students}, when they are [not dis]tinguishing {themselves from others} and to them only, both at the right moment [*καίρὸν*] and out of goodwill, all the things that we were advising.” (Col. XVIIb).

⁷⁰ Fr. 78 (=80 N).

⁷¹ Este no es necesariamente un momento privado o a solas. El fr. 84 (=88 N) indica que la *parresía* se practicaba “in the presence of many friends”; el frg. 40 que “it is necessary to show him his errors forthrightly and speak of his failings publicly”.

⁷² De los signos o síntomas que tienen el potencial de descubrir un carácter gobernado por las pasiones o las falsas creencias; situación que justificaría el ejercicio de la *parresía*.

[wrongly for many] reasons” (frg. 62). Por más racionales que sean las conjeturas, no siempre resultan como uno espera (frg. 57) y, sin embargo, representan una de las condiciones de posibilidad del juego parresiástico. Por tal razón, era importante reconocer dos cosas: no hay mirada clínica a salvo de la malinterpretación de los síntomas, y, el error en el diagnóstico no implica que el “paciente” no pueda requerir de la crítica en un futuro (frgs. 46, 63).

La *parresía* no es semejante a una intervención quirúrgica. En primer lugar, porque no hay un procedimiento seguro para detectar las enfermedades del alma; en segundo, porque el objetivo no es extirparlas⁷³, sino descubrirlas ante la mirada del otro, como se descubre una verdad sobre su carácter. El trabajo del director espiritual, como terapeuta del alma, es hacer todo lo posible con miras a la curación, pero no puede responsabilizarse por la salvación del paciente⁷⁴.

Finalmente, el problema de la forma: ¿cómo practicar la *parresía*? ¿cómo emplearla en la dirección espiritual? Un problema que se relaciona con la cuestión de cómo tratar —o corregir— a los que reciben orientación, y la de cómo revelarles la verdad sobre sí mismos. Nuevamente, no parece tratarse de un asunto de reglas de efectividad. En el corazón de la problematización sobre la forma se encuentra una reflexión sobre las «disposiciones» (*diathéseis*⁷⁵) de los guías y la forma en que éstas afectan el ejercicio de la *parresía*. Los epicúreos llamaban *diáthesis* al estado o disposición del carácter que impulsa a actuar de cierta manera y cuya trama se construye a partir del razonamiento, las creencias, las pasiones y las actitudes. Vale la pena advertir que no se refiere a una inclinación natural y hereditaria, sino de un modo de ser vinculado con la formación del carácter.

Ante todo están las disposiciones generales, *conditio sine qua non* del juego parresiástico: estar dispuesto a dialogar con franqueza y estar dispuesto a recibir la crítica. Pero aparecen, asimismo, un conjunto de disposiciones particulares, relacionadas con el carácter, las cuales pueden dividirse en dos categorías: 1) las que manifiestan insolencia (*hubris*) y 2) las que denotan sabiduría y humildad. El análisis de la ira (*orge*) y la arrogancia

⁷³ Esta es precisamente la lectura de Martha Nussbaum (2009: 102-139).

⁷⁴ Estoy basándome en la caracterización de Aristóteles, según el comentario de Alejandro de Afrodisia: “The same applies to medicine, the pilot's art and all other stochastic arts: the physician's job is to do all that can be done towards saving the patient, not to save him” (101b5, 30).

⁷⁵ “...a wise man is not angrily disposed [διατίθεται] towards those being instructed” (frg. 2). “Other things are worth of discussion in respect to one's disposition [διαθέσεως]” (frg. 48). “And he will point out how many came to ruin badly, bereft of everything because of such a disposition [διάθεσιν] to converse with frankness” (frg. 72). “Let it be stated that the teacher of this men, by means also of his extremely cheerful and friendly [φιλοφίλοι] and gentle disposition [διάθεσει]...” (frg. 85 (=89N)). “...to distinguish one who is frank from a polite disposition [διαθέσεως ἀστείας]” (Col. Ia).

(*huperephaneía*) —las disposiciones insolentes que reciben más atención durante el tratado— es una forma de ponerse en contacto con lo que podría denominarse las ‘buenas disposiciones’.

Antes de analizar la relación de la *parresía* con la ira y la arrogancia, resultará prudente revisar lo que el gadareno dice acerca de éstas en los tratados *Peri orge* y *Peri hyperphaneías*. Partiendo de la definición aristotélica de la ira⁷⁶, Filodemo introduce una distinción entre la «ira natural» (*phusikè orgé*) y la «ira vana» (*kené orgé*). Según ésta, es completamente natural sentir ira, pero el deseo de venganza hacia aquellos que la han “provocado” resulta vano y vacío: vano porque la satisfacción de ese deseo de venganza no conduce a la tranquilidad de ánimo y a la felicidad, vacío porque proviene de opiniones y creencias irracionales. En el fondo, Filodemo enseña que la ira es una emoción natural que, más que reprimir, habrá que aprender a dominar con el razonamiento, despojándola de falsas suposiciones y comprendiendo que no toda ofensa es intencional, ni merece demasiada atención e inquietud⁷⁷.

Por otra parte, define la arrogancia como una disposición caracterizada por un sentido de superioridad, acompañado por el desprecio hacia los otros. El arrogante —inclinado a mirar a los otros por encima del hombro— es el que se ha formado una opinión excesivamente alta sobre sí mismo, relacionada con la creencia de que es más importante o mejor que los demás. Las causas de la arrogancia, según Filodemo, son la ignorancia sobre uno mismo, el autoengaño y la irracionalidad. Como cualquier otro vicio puede tratarse; para ello es necesario conocerse a sí mismo y cultivar una forma de humildad, relacionada con la conciencia sobre la vulnerabilidad humana y el reconocimiento de que nadie está a salvo del error⁷⁸.

En el *Peri parresías* puede leerse lo siguiente: “los hombres sabios erran (*sophoi harmartánousin*) a menos de que soporten la irritación (*epethismon*) y a menudo la ira (*orgen*)” (Tab. XII M)⁷⁹. Por encima de todo debe prevalecer la actitud terapéutica. El buen

⁷⁶ “Admitamos que la ira es un apetito penoso de venganza por causa de un desprecio manifestado contra uno mismo o contra los que nos son próximos” (*Ret.*, II, 2.1378a31). La definición de Filodemo es “a kindling, swelling, irritation, and indignation, together with a fierce desire to pursue and contend with the person, if one can” (VIII.20-27), citado en Annas, 1989: 153.

⁷⁷ Ver Annas, 1989: 153.

⁷⁸ Ver Tsouna, 2007: 145-151.

⁷⁹ La traducción del inglés al español es mía. Tab. XII M: ...<[wise men err unless]> they [moderately] abide irritation and often <[anger]>, in accord with each of the above-mentioned {methods?}, and failure occurs with the foremost doctors...

maestro está preparado para lidiar con las posibles manifestaciones de insolencia de sus estudiantes, asumiendo una disposición jovial y amistosa —de «amor hacia los amigos» (*philophiloi*)— y recurriendo a la empatía (*sympatheia*⁸⁰), la comprensión (*synethos*), el cariño (*storge*) y la perseverancia. Debe ser un director espiritual atento (*prosechó*) que se preocupa por el momento oportuno, el diagnóstico y la forma de practicar la *parresía*; que se familiariza con el origen y el carácter de aquellos que se ha comprometido a tratar; que se sitúa frente al problema de cómo lidiar con sus reacciones y encauzarlos hacia el reconocimiento de sus errores. Debe ser aquel que “ha elegido ser franco (*parresiazesthai*) desapasionadamente (*apathos*)” (frg. 48) y, por lo tanto, no puede ceder ante la irritación y la ira de sus alumnos: “...a wise man (*sophos*) is not angrily disposed (*orgilos ou diatithetai*) towards those being instructed (*kataskeuzomenous*)” (frg. 2; cf. 87).

Para el buen parresiasta, los errores de los alumnos no incitan a la injuria y el desprecio. No hay forma de justificar la franqueza salvaje, motivada por la arrogancia o el complejo de superioridad, que lleva a un trato contencioso, despreciativo y despectivo. Por tal razón, era fundamental distinguir entre “una amonestación atenta (*kedemoniké nouthetesía*) y una ironía que complace pero que prácticamente lastima a todos.” (frg. 26). Vapulear, vilipendiar, burlarse, ironizar y pavonearse ante los errores de los alumnos, son actitudes hostiles y anti-terapéuticas que lastiman al que está siendo amonestado. Amonestar (*noutheteo*) y corregir (*diorthón*) deben ser actos inspirados en el amor a la humanidad (*philantropia*), subordinados a un principio evergético: hacer el bien (*evergeteo*)⁸¹.

En este contexto, se hace alusión a dos «formas de franqueza crítica» (*parresías eidei*): 1) una suave (*epieikos*⁸²) o apacible y 2) otra dura (*sklerón*) o severa —a veces llamada amarga (*pikrón*)—. Mientras que en la primera modalidad se intercalan la corrección y el halago (*ainesis*), la franqueza dura se limita a la amonestación directa. Filodemo aconseja utilizar la franqueza suave con los más «humildes» (*tapeinotesoun*), es decir, con aquellos que han mostrado una disposición por confesar sus errores y ser corregidos⁸³. La segunda, en cambio, parece estar destinada a los alumnos insolentes, esos que toleran poco, y en algunos casos nada, la franqueza; esos que responden con irritación, ira y arrogancia. A veces por

⁸⁰ Frg. 79 (=81 N)

⁸¹ Frg. 82 (=85 N): ... [the wise] man, when speaking frankly {in reply} to reproaches, {but} not in the presence of all, [and then] he is confident that he will do a service (εὐεργετήσεν)...

⁸² “...who practiced frankness mildly (ἐπιεικώς) in regard to the more humble” (Col. IVb).

⁸³ Frgs. 27, 42, 75; col. XIVb.

creer ser más inteligentes que los demás⁸⁴; otras por no ser capaces de reconocer sus errores⁸⁵; otras por considerar que están siendo reprimidos injustamente, o calumniados por el hecho de ser quienes son (viejos, mujeres, célebres, poderosos, etc.).

Porque nublan el juicio de quienes, en principio, cultivan una amistad filosófica y terapéutica orientada hacia la salud del alma, la ira y la arrogancia son fuente de error en la práctica de la franqueza crítica. Pero el consejo no es condenar a las emociones como si fueran fuerzas extrañas que inevitablemente dominan al sujeto, sino aprender a reconocer la capacidad racional para regularlas. En este juego de disposiciones —cuyo objetivo es intensificar la buena voluntad y colaborar con la curación mutua— la valentía de decir al otro la verdad sobre sí mismo se convierte en una especie de «confrontación empática»⁸⁶: “a veces también el sabio se transferirá un error intemperado, diciendo que ocurrió en su juventud” (frg. 9). Está claro que la crítica no se hace con el ánimo de escupir, sin consideración alguna, la verdad a la cara, “sino más bien [para tomar los errores] con empatía [y no para] desdeñar [o insultar]...” (frg. 79 (=81 N)).

No hay duda de que para los epicúreos el razonamiento y la empatía —no las emociones y la intolerancia— constituían el motor de la *parresía*. Sin embargo, la reglamentación del juego *parresiástico* no parece ser el tema fundamental del tratado de Filodemo. Considero que el principal objeto de reflexión está formado por las tres modalidades de la relación *parresiástica*: 1) la interlocución entre los guías y los que reciben orientación, 2) la confrontación entre los aprendices y 3) la confrontación entre los sabios. En el fondo de todo esto está la inquietud por reflexionar acerca del arte de guiar al otro, un arte psicagógico que implica una relación terapéutica condicionada por ciertas disposiciones del carácter. Es cierto que pueden motivarse la confesión, la confianza y la asociación de la *parresía* con la buena voluntad, pero nunca podrán ser garantizadas, porque las buenas disposiciones son el resultado de un cultivo del carácter que no puede ser sustituido por reglas de efectividad.

⁸⁴ Cols. XIXa, XXa-b.

⁸⁵ Frg. 83 (=86 N); col. XVIIIb.

⁸⁶ El concepto de «confrontación empática» proviene de la Terapia de esquemas de Jeffrey Young: “La confrontación empática se refiere a la postura terapéutica propia de la terapia de esquemas. El terapeuta adopta esta postura durante toda la fase de cambio para promocionar el crecimiento psicológico del paciente. Sin embargo, la confrontación empática no es una técnica sino una manera de aproximarse al paciente que conlleva un vínculo emocional auténtico. El terapeuta debe interesarse genuinamente por el paciente para que el enfoque funcione.” (Young, 2013: 300).

Para decirlo de otra manera, el ocultamiento de los errores, las actitudes insolentes y la posibilidad de que los aspirantes abandonen la filosofía (*philosophías apostēsetai*) no son equivocaciones que puedan evitarse con la implementación de reglas, sino los riesgos de un juego libre que hace énfasis en la buena disposición del guía espiritual en el arte de conducir el alma:

who bears goodwill and practices philosophy intelligently and [cont]inually and is great in character and indifferent to fame and least of all a politician and clean of envy and says only what is relevant and is not carried away so as to insult or strut or show contempt [or] do harm, and does not [make] use of insolence and [flattering arts]. (*Lib.*, Col. Ib).

2. EL CUIDADO DE SÍ COMO RELACIÓN TERAPÉUTICA EN EL EPICUREÍSMO

Introducción

A lo largo del *Peri parresias* puede comprobarse la siguiente afirmación: “the care of souls among the Epicureans was communal” (Glad, 1995: 161). En efecto, el arte de guiar el alma (*ψυχαγωγεῖν*) —en la forma del “coraje de decir la verdad a los otros para encauzarlos en su propia conducta” (Foucault, 2009: 350)— se presenta, en el texto de Filodemo de Gadara, como una práctica comunal y amistosa que tiene por objeto la “salvación mutua (*το δι’ ἀλλήλων σώζεσθαι*)” (frg. 36). Sería imposible entender el epicureísmo, como forma de vida, sin la experiencia que supone filosofar en compañía (*συνεφιλοσόφουν*), según la cual los compañeros de filosofar (*συμφιλοσοφούντων*) participaban en el desarrollo y bienestar de forma mutua, es decir, en el cuidado de los amigos. Con esta reflexión en mente, valdría la pena preguntarse: ¿hay lugar para el «cuidado de sí» en la filosofía de Epicuro?

Diferentes fuentes, incluyendo un pasaje del *Peri parresias*, indican que entre los epicúreos la terapia del alma (*θεραπεία της ψυχής*) era un ejercicio filosófico tanto comunal como personal. En el centro de la ‘dimensión comunitaria’ está la amistad psicagógica: la *philia* en el ámbito de la conducción del alma —ya sea parenética o parresiástica—, según la cual el amigo puede exhortar al cuidado y confrontar con empatía los errores y disposiciones de carácter del otro, pero no curarlo sin que trabaje sobre sí mismo. Para los epicúreos, pues, la amistad era una condición necesaria, pero no suficiente, del cuidado del alma y, por lo

tanto, del florecimiento humano. En este sentido, tanto la noción de cuidado de sí [ἐπιμέλεια ἑαυτοῦ] —analizada por Foucault—, como la comprensión de la filosofía como forma de vida que involucra la práctica de «ejercicios espirituales» —propuesta por Hadot—, podrían ser de gran utilidad para explorar la ‘dimensión personal’ de esta terapia del alma.

No está de más decir que la amistad y el «cuidado de sí» se presentan como relaciones interactuantes e interdependientes con miras a la curación; que son dos formas de relación correspondientes a la dimensión terapéutica del epicureísmo. Y puesto que en ambos casos el objetivo es la «salud del alma» y la felicidad —y el remedio la filosofía epicúrea—, sería inexacto sugerir entre éstas una diferencia de contenido, como si fueran dos caminos que conducen a destinos separados, cuando, en realidad, se trata de esfuerzos correlativos por navegar a través del impetuoso mar de la vida, hacia el puerto seguro de la serenidad del alma.

Frente a la amistad cultivada por los epicúreos, el «cuidado de sí» representa un cambio de perspectiva en el examen de la *philosophia medicans*: un desplazamiento de la mirada, que va de la relación con el amigo (φίλοι) a la relación con uno mismo (ἑαυτοῦ). En pocas palabras, el objetivo de este apartado es analizar el «cuidado de sí» y los «ejercicios espirituales» en la praxis filosófica de Epicuro, con la intención de reconocer, comprender y valorar, a partir de estos conceptos, la otra forma de relación terapéutica cultivada por los filósofos del Jardín.

2.1. La noción de *epimeleia heautou*

A principios de los años ochenta Michel Foucault impartió tres cursos en el Collège de France, en los que abordó el estudio de las relaciones entre sujeto y verdad, en la antigüedad, a partir de la noción de ἐπιμέλεια ἑαυτοῦ⁸⁷. Tras la publicación de esos cursos nació un interés académico por estudiar el fenómeno del «cuidado de sí» como elemento central de las éticas helenísticas y, posteriormente, como tema general filosófico. Aunque hay

⁸⁷ *La hermenéutica del sujeto*: 1981-1982; *El gobierno de sí y de los otros*: 1982-1983; *El coraje de la verdad*: 1983-1984. Habría que agregar *Historia de la sexualidad III: La inquietud de sí* (1984) —particularmente el Capítulo II: El cultivo de sí—, así como el seminario en la Universidad de Vermont “Technologies of the self” (1982) y las entrevistas “On the Genealogy of ethics: An overview of a work in progress” (1983) y “La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad” (1984).

una vasta y rica bibliografía, considero que los estudios de Foucault constituyen la más confiable y completa introducción al tema.

Para comenzar tenemos la palabra ἐπιμέλεια, cuyo amplio significado es ‘trabajar, cuidar, ocuparse o preocuparse por algo’⁸⁸. Se sabe que Epicuro dejó instrucciones en su testamento “acerca del cuidado de sus hijos [ἐπιμελείας αὐτοῦ τῶν παίδων]” (D. L. X, 23); solicitando que, mientras filosofen y convivan con Hermarco, los amigos “se preocupen [Ἐπιμελείσθωσαν]” (D. L. X, 19) de Aminómaco, Timócrates y el hijo de Polieno; “que tengan a su cargo [ἐπιμέλειαν] a la hija de Metrodoro” (*ibid.*) y “se ocupen [ἐπιμελείσθωσαν] también de Nicanor” (D. L. X, 20)⁸⁹. Pero *epimelesthai* también designa una actividad que implica atención, conocimiento y técnica para llevarse a cabo⁹⁰. En este sentido, Jenofonte utiliza el vocablo *epimeleiai* para hablar de las actividades del propietario de tierra (Foucault, 2012: 92) y Galeno se refiere al tratamiento médico del cuerpo como una *epimeleia*. El antónimo está en la palabra ἀμέλειαν⁹¹, que quiere decir ‘negligencia, abandono, descuido, despreocupación, indiferencia’ y, también puede significar, ‘falta de cuidados’: p. ej. “I do not leave uncultivated (ἀμελῶ) the vigor of [my body and soul]” (Galeno en Overholt, 2016: 126).

Ahora bien, “*epimeleia heautou* es la inquietud de sí mismo [*le souci de soi-même*], el hecho de ocuparse de sí mismo, preocuparse por sí mismo” (Foucault, 2012: 17). Como disposición y práctica filosófica, esta noción tiene, según Foucault, tres significados: 1) el de una actitud general con respecto a sí mismo, 2) el de una conversión de la mirada hacia sí y 3) el de un ejercicio de formación del sujeto.

2.1.1. La inquietud de sí

El primer significado de la «inquietud de sí» se halla en el terreno de los diálogos de Platón y se expresa mediante una exhortación: ocúpate, cuida de ti mismo. En la *Apología*

⁸⁸ “L’*epimeleia heautou* est un mot très fort en grec qui veut dire travailler sur quelque chose ou être concerné par quelque chose. Xénophon, par exemple, utilise ce mot pour décrire la gestion agricole. La responsabilité d’un monarque à l’égard de ses concitoyens était aussi de l’ordre de l’*epimeleia*. Ce qu’un médecin fait lorsqu’il soigne un malade c’est l’*epimeleia*. C’est donc un mot très fort. Il décrit une activité, il implique l’attention, la connaissance, la technique.” (Foucault, 1994: 400).

⁸⁹ cf. “Y que se cuiden [ἐπιμελείσθωσαν] todas las restantes disposiciones que hemos dado, para que se cumplan en la medida de lo posible.” (D. L. X., 21).

⁹⁰ Ver Foucault, 2008: 58.

⁹¹ Ver ἀμέλεια, -ας, ἡ (2019) en Diccionario de griego en línea, España. Recuperado en:

<http://dge.cchs.csic.es/xdge/%E1%BC%80%CE%BC%CE%AD%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CE%B1>

Sócrates se presenta ante el tribunal como el maestro de la inquietud de sí: “aquel que esencial, fundamental, originariamente tiene como función, oficio y cargo el de incitar a los otros a ocuparse de sí mismos, a cuidar de sí mismos y no ignorarse” (*ibid.*: 20)⁹². A continuación cito los pasajes del texto que confirman esta interpretación:

“Mi buen amigo, siendo ateniense, de la ciudad más grande y más prestigiada en sabiduría y poder, ¿no te avergüenzas de preocuparte [ἐπιμελούμενος] de cómo tendrás las mayores riquezas [χρημάτων] y la mayor fama [δόξης] y los mayores honores [τιμῆς], y, en cambio no te preocupas [οὐκ ἐπιμελῆ] ni interesas por la inteligencia [φρονήσεως], la verdad [ἀληθείας] y por cómo tu alma va a ser lo mejor posible [τῆς ψυχῆς ὅπως ὡς βέλτιστη ἔσται]?” (*Apol.* 29 d-e).

“En efecto, voy por todas partes sin hacer otra cosa que intentar persuadirlos, a jóvenes y viejos, a no ocuparos ni de los cuerpos [μῆτε σωμάτων ἐπιμελεῖσθαι] ni de los bienes [μῆτε χρημάτων] antes que del alma ni con tanto afán, a fin de que ésta sea lo mejor posible [ὡς τῆς ψυχῆς ὅπως ὡς ἀρίστη]...” (*Apol.* 30 b).

“En efecto, no parece humano que yo tenga descuidados todos mis asuntos [τῶν μὲν ἑμαυτοῦ πάντων ἡμεληκέναι] y que, durante tantos años, soporte que mis bienes familiares estén en abandono [ἀμελουμένων], y, en cambio, esté siempre ocupándome de lo vuestro, acercándome a cada uno privadamente, como un padre o un hermano mayor, intentando convencerle de que se preocupe por la virtud [ἐπιμελεῖσθαι ἀρετῆς].” (*Apol.* 31 b).

“No iba donde no fuera de utilidad para vosotros o para mí, sino que me dirigía a hacer el mayor bien a cada uno en particular, según yo digo; iba allí, intentando convencer a cada uno de vosotros de que no se preocupara de ninguna de sus cosas [τῶν ἑαυτοῦ μηδενὸς ἐπιμελεῖσθαι] antes de preocuparse de ser él mismo lo mejor y lo más sensato posible [ἑαυτοῦ ἐπιμεληθεῖη ὅπως ὡς βέλτιστος καὶ φρονιμώτατος ἔσοιτο], ni que tampoco se preocupara de los asuntos de la ciudad [τῶν τῆς πόλεως] antes que de la ciudad misma [αὐτῆς τῆς πόλεως] y de las demás cosas [τῶν τε ἄλλων] según esta misma idea.” (*Apol.* 36 c).

No hay duda de que el objeto de exhortación de Sócrates es la *epimeleia heautou*; pero estos pasajes revelan algo más específico sobre el tipo de cuidado que encierra esta noción. En primera instancia, señala un conjunto de ‘objetos de inquietud’ que se contraponen con el cuidado de sí: 1) preocuparse por obtener mayores riquezas (χρημάτων), fama (δόξης) y honores (τιμῆς), 2) ocuparse del cuerpo (μῆτε σωμάτων ἐπιμελεῖσθαι) y 3) cuidar de los asuntos personales (τῶν μὲν ἑμαυτοῦ) y las pertenencias (τῶν ἑαυτοῦ ἐπιμελεῖσθαι). Del otro lado, aparecen una serie de objetos adversativos que se identifican con el cuidado de sí: 1) interesarse por el cultivo de la inteligencia (φρονήσεως), la verdad

⁹² cf. “El maestro es quien se preocupa por la inquietud que el sujeto tiene con respecto a sí mismo y quien encuentra, en el amor que siente por su discípulo, la posibilidad de preocuparse por la preocupación de éste en relación consigo mismo. Al amar de manera desinteresada al joven, se erige, por lo tanto, en el principio y el modelo de la inquietud que éste debe tener por sí mismo en cuanto sujeto.” (Foucault, 2012: 73).

(ἀληθείας) y la virtud (ἀρετῆς) y 2) preocuparse por el perfeccionamiento del alma (τῆς ψυχῆς ὅπως ὡς βελτίστη ἔσται).

Pareciera que Sócrates está planteando la invitación al cuidado de sí a través de una contradicción entre estos objetos de inquietud, es decir, que para prestar atención a sí mismo el sujeto tendría que abandonar todo interés por la riqueza, la fama, los honores, etc. No obstante, el uso del adverbio antes (πρότερον) sugiere que, más que abandono, la *epimeleia heautou* demanda una priorización y/o jerarquización de los objetos de inquietud: no preocuparse del cuerpo *antes* que del alma (30b) y no preocuparse por ninguna de sus cosas *antes* de preocuparse de ser él mismo mejor (36c). Hay evidencia textual para argumentar esta lectura. Por ejemplo, Jenofonte asegura que Sócrates “nunca descuidó (οὐκ ἡμέλει) su cuerpo (τοῦ σώματος), y reprochaba su descuido (ἀμελοῦντας) a los que se abandonaban... puesto que no estorba al cuidado del alma (ψυχῆς ἐπιμέλειαν)” (*Mem.*, I, 2, 4).

Cabe mencionar, en segundo lugar, la cuestión de la identificación del «sí mismo» con la *psyche*; la cual se expresa de un modo más claro en el diálogo Alcibíades I. Tras preguntarse junto al joven Alcibíades ¿qué es preocuparse de sí mismo?, Sócrates somete a examen la contraposición entre ‘nuestras cosas’ (τῶν ἡμετέρων) y ‘nosotros mismos’ (ἡμᾶς αὐτούς)⁹³, llegando a la conclusión de que el cuidado de sí no es el arte que hace mejores las cosas, sino aquel con el que mejora uno mismo. A raíz de esto surge una nueva pregunta: “cómo ¿podríamos saber qué arte le hace a uno mejor si no sabemos en realidad lo que somos?” (*Alc.* I, 128 e), en otras palabras, ¿qué es el «sí mismo» dentro de la *epimeleia heautou*? Mediante el juego eléctico y mayéutico los interlocutores acceden a la siguiente respuesta: “el hombre es el alma (ψυχή ἐστὶν ἄνθρωπος)” (*ibid.*, 130c), “quien cuida de su cuerpo cuida lo que a él se refiere, pero no se cuida a sí mismo (...) quien se preocupa de sus bienes, ni se preocupa de sí mismo ni de sus cosas, sino que todavía está muy lejos de ellas” (*ibid.*: 131b).

De vuelta a la *Apología*, la identificación del «cuidado de sí» con el «cuidado del alma» se hace patente en 29d-e, 30b y 36c. En estos pasajes Sócrates declara haber exhortado

⁹³ Sóc. — Veamos: ¿qué es preocuparse de sí mismo [τί ἐστὶν τὸ ἑαυτοῦ ἐπιμελεῖσθαι] (ya que a menudo sin darnos cuenta no nos preocupamos de nosotros mismos [ἡμῶν αὐτῶν ἐπιμελούμενοι], aunque creamos hacerlo) y cuándo lo lleva a cabo el hombre? ¿Acaso cuando cuida sus intereses se preocupa de sí mismo [τῶν αὐτοῦ ἐπιμελῆται]? (*Alc.* I: 128 a).

Sóc. — Veamos, ¿con qué arte podríamos cuidar de nosotros mismos [ἡμῶν αὐτῶν ἐπιμεληθείημεν]? Alc. — No sabría decirlo. Sóc. — Pero al menos en un punto estamos de acuerdo: en que no sería con el arte con el que pudiéramos mejorar cualquiera de nuestras cosas [τῶν ἡμετέρων], sino con el que nos hiciera mejores a nosotros mismos [ἡμᾶς αὐτούς;]. (*Plat. Alc.* I: 128e).

a sus conciudadanos a ocuparse, sobre todo, del desarrollo psicológico; a cuidar de su alma, a fin de que ésta sea lo mejor posible. Pero, ¿en qué consiste este ‘perfeccionamiento del alma’? El texto ofrece dos coordenadas para responder la pregunta. La primera está en el momento en que Sócrates dice cuestionar a los atenienses acerca del cultivo de la inteligencia (29d-e): la palabra empleada es *phrónēsis*⁹⁴, que quiere decir sabiduría práctica —o prudencia para actuar— y razonamiento deliberativo. Esto significa que la “inteligencia” que se vincula al mejoramiento del alma no se debe al conocimiento teórico, sino al que nutre el juicio y ayuda a discernir. Sócrates no incita a preocuparse por el docto conocimiento sobre las cosas y los oficios, sino por el que permite conducirse con prudencia.

La segunda coordenada se relaciona, precisamente, con el tipo de conocimiento —o saber hacer— que perfecciona el alma; esto es, con la virtud. Me he acercado, dice Sócrates, a cada uno de ustedes para intentar persuadirlo de que se ocupe de la virtud (*ἐπιμελεῖσθαι ἀρετῆς*)” (31b). Las virtudes son disposiciones del carácter que se ponen de manifiesto en la conducta y, en particular, en las decisiones que toman los seres humanos. Preocuparse por la virtud implica conocerse a sí mismo y trabajar sobre el carácter con la intención de ser una mejor persona: más justa, más sabia, más mesurada, más valiente y más piadosa. El llamado de Sócrates a la *epimeleia heautou* es una invitación al ‘mejoramiento de sí’ —al desarrollo o florecimiento de la persona— a través de la terapia del alma y el cultivo de la virtud.

El sabio consejo socrático “ocúpate de ti mismo” —tómame a ti mismo como objeto de inquietud y cuidado— buscaba despertar en el interlocutor una actitud general con respecto a sí mismo: la de “prestar atención a sí mismo o mantenerse despierto y vigilante en referencia a sí mismo” (Foucault, 2012: 242). Que el otro, mediante el diálogo, inaugurara una relación consigo mismo (*une rapport à soi*) —una relación que mira hacia el mejoramiento del alma—, a partir de la cual repensar y replantear su relación con los otros, con las cosas y con el mundo, era el objetivo de esta exhortación.

⁹⁴ “La prudencia [*φρόνησις*], en cambio, se refiere a cosas humanas y a lo que es objeto de deliberación. En efecto, decimos que la función del prudente [*φρονίμου*] consiste, sobre todo, en deliberar rectamente, y nadie delibera sobre lo que no puede ser de otra manera ni sobre lo que no tiene fin, y esto es un bien práctico [*πρακτὸν ἀγαθόν*]. El que delibera rectamente, hablando en sentido absoluto, es el que es capaz de poner la mira razonablemente en lo práctico y mejor para el hombre.” (Arist., *EN*, VI, 1141 b).

2.1.2. La conversión de sí

El segundo significado de la *epimeleia heautou* se encuentra en un principio al que constantemente recurren los estoicos romanos: la «conversión a sí». Epicteto señala que “volverse hacia sí” [*epistrephen pros heauton*] es un indicador de progreso en la sabiduría⁹⁵ y es el camino hacia el reconocimiento del bien interior⁹⁶. Marco Aurelio medita sobre la importancia de “retirarse en sí mismo” [*eis heauton anachorein*] para alcanzar la tranquilidad y el orden interior, es decir, para retornar al mundo sin enojo, impasible⁹⁷. Lo que este principio cifra es un desplazamiento de la mirada, de la atención, de la inquietud: “el sujeto debe ir hacia algo que es él mismo” (Foucault, 2012: 242).

En primera instancia, me parece importante señalar la correspondencia semántica y pragmática que hay entre la «conversión a sí» y la conversión a la filosofía. Por un lado, está claro que los conceptos *epistrophé* y *protreptikós* significan conversión; por el otro, hay que decir que son exhortaciones dirigidas hacia el mismo objetivo. Así, mientras el protréptico aspira a convertir al otro a la vida filosófica, la *epistrophe pros heauton* busca convertirlo hacia sí mismo. Que el otro voltee a verse y se centre en sí mismo es, según Epicteto, el efecto vital que la enseñanza filosófica pretende sobre los oyentes⁹⁸; es un principio del estoicismo, esa forma de vida filosófica que empodera al sujeto “para reprimir todos los

⁹⁵ “¿Que dónde está entonces el progreso [ποῦ οὖν προκοπή;]? Si alguno de vosotros se aparta de lo externo y centra el interés en su propio albedrío [τὴν προαίρεσιν ἐπέστραπται τὴν αὐτοῦ,], en cultivarlo y modelarlo de modo que sea acorde con la naturaleza, elevado, libre, sin impedimentos, sin trabas, leal, respetuoso; si ha aprendido que el que desea o rehuye lo que no depende de él no puede ser ni leal ni libre, sino que por fuerza cambiará y se verá arrastrado a aquello y por fuerza él mismo se subordinará a otros, a los que pueden procurarle o impedirle aquello, y si entonces, al levantarse por la mañana, observa y guarda estos preceptos, se baña como persona leal, respetuosa, come del mismo modo, practicando en cualquier materia los principios que le guían, como se aplica el corredor a la carrera y el maestro de canto a cultivar la voz, ese es el que progresa de verdad y el que no ha salido de su casa en vano.” (*Diss.*, I, 4, 18)

⁹⁶ “— En donde reside el bien, puesto que no reside en esas cosas? Dínoslo, señor mensajero y espía. —En donde no os lo parece ni queréis buscarlo. Porque, si quisierais, hallaríais que está en vosotros y no andaríais descaminados afuera ni pretenderíais lo ajeno como propio. Volveos a vosotros mismos [ἐπιστρέψατε αὐτοὶ ἐφ’ ἑαυτούς], enteraos bien de las presunciones que tenéis.” (*Diss.*, III, 22, 39).

⁹⁷ “Se buscan retiros en el campo, en la costa y en el monte. Tú también sueles anhelar tales retiros. Pero todo eso es de lo más vulgar, porque puedes, en el momento que te apetezca, retirarte en tí mismo [εἰς ἑαυτὸν ἀναχωρεῖν]. En ninguna parte un hombre se retira con mayor tranquilidad y más calma que en su propia alma [ἀναχωρεῖ ἢ εἰς τὴν ἑαυτοῦ ψυχὴν]; sobre todo aquel que posee en su interior tales bienes, que si se inclina hacia ellos, de inmediato consigue una tranquilidad [εὐμαρεῖα] total. Y denomino tranquilidad [εὐμαρείαν] única y exclusivamente al buen orden [εὐκοσμίαν]. Concédete, pues, sin pausa, este retiro y recupérate. Sean breves y elementales los principios que, tan pronto los hayas localizado, te bastarán para recluirtte en toda tu alma y para enviarte de nuevo, sin enojo, a aquellas cosas de la vida ante las que te retiras.” (*Med.*, IV, 3).

⁹⁸ “No hay mejor exhortación que cuando el que habla muestra a los que le escuchan que los necesita. O dime, ¿quien, al oírte dar una lección o dialogar, se angustió en su interior o volvió en sí mismo [αὐτοῦ ἠγωνίασεν ἢ ἐπεστράφη], o al salir dijo: «¡Bien me tocó el filósofo! ¡Ya no he de obrar así!»? (*Med.*, 23, 37).

embates de la fortuna” (*Ad. Luc.*, 53, 12). Dicho esto, habría que preguntarse lo siguiente: ¿qué es el «sí mismo» al que los estoicos exhortaban volver?

No es simplemente el alma, sino la parte que llaman el guía interior: *tò hēgemonikón*⁹⁹ o centro de mando, es decir, “el alma humana en tanto sede del pensamiento y el sentimiento”¹⁰⁰. A partir del reconocimiento de “lo que depende de nosotros (*tōn eph’hemín*)” y “lo que no depende de nosotros [*ouk eph’hemín*]”, los estoicos incitaban a cultivar la “inteligencia guía (*hegemonikón*)” de modo que fuera “conforme a la naturaleza (*katà phúsin*)”¹⁰¹ —lo cual significa, en este contexto, conducirse de acuerdo a la razón y a la virtud—. Para ello era necesario “apartarse de lo externo (*apostas ton ektós*)” y “centrar el interés en el libre albedrío (*tèn proairesin epéstraptai tèn hautou*)” (*Diss.*, I, 4-18); sacar a la “facultad de decisión [*hegemonikón*]” del camino de la cultura, liberándola de la esclavitud de las convenciones y las pasiones y coronándola como la única soberana en el arte de vivir.

Así pues, ocuparse de sí mismo era para los estoicos “velar en toda circunstancia porque el principio rector [*hegemonikón*] sea conforme a la naturaleza [*katà phúsin*]” (*Diss.*, I, 15-4). Ir hacia sí mismo para cultivar el razonamiento, la virtud, la voluntad y la autonomía; para comprender que bueno y malo es lo que depende de uno mismo y se encuentra en el interior¹⁰² y aprender a amar lo que fue tramado por el destino (*Med.*, VII, 57), lo que pertenece al orden del conjunto universal [*ton holon*]: un orden que es inviolable (*ibid.* XI, 20; XII, 14).

Ahora bien, en lo que está fuera de nuestro control —lo involuntario, lo que no depende de nosotros— se configura ese «exterior» que es preciso dejar atrás para concentrarse en sí mismo. Lo primero es “volver la mirada hacia sí” para reconocer que “nuestro guía interior [*hegemonikón*] tiene su propia soberanía” (*Med.*, VIII, 55); se trata de un desplazamiento de la atención que supone desviar la mirada de los demás, comprendiendo que la conducta y los estados de ánimo no tienen por qué depender de otras personas. Pero ocuparse de sí mismo tiene, para los estoicos, una condición más amplia, puesto que significa, en general, despreocuparse de lo indiferente. Ser indiferente (*adiáphora*) respecto a las cosas indiferentes (*tis adiáphore*) es una actitud ante lo que no puede cambiarse: la

⁹⁹ Vid. Stoic Philosophy of mind (d. The parts of the soul) en Internet Encyclopedia of Philosophy, U. S. A. Recuperado en <https://www.iep.utm.edu/stoicmind/#SH2d>.

¹⁰⁰ “*To hegemonikon* equivale, en general, a «el alma humana en cuanto sede del pensamiento y el sentimiento».” (*Disertaciones por Arriano*, nota 54 de la ed.).

¹⁰¹ Vid. *Diss.*, I, 4, 18; *Med.*, 15, 4.

¹⁰² Por ejemplo, *Diss.*, II, 5, 1-5 y *Med.*, VI, 41.

muerte, la salud, la enfermedad, el envejecimiento, la riqueza, la pobreza, la reputación, etc. La gran lección psicológica del estoicismo es que no es posible cambiar lo que no depende de nosotros, pero sí el modo en que nos afecta.

Marco Aurelio llama de “alma invencible” (*aetetos psyche*) a los que logran permanecer imperturbables frente a lo ajeno al libre albedrío. El fruto del cultivo del *hegemonikón* —el objetivo, pues, de la conversión hacia uno mismo— es precisamente fortalecer el alma, volviéndola invulnerable, imperturbable o impassible: una ciudadela interior en la que no puedan penetrar los golpes de la fortuna. Para alcanzar ese estado de ánimo y sabiduría que los estoicos llamaban *apatheia* era necesario “establecer una relación completa, consumada, adecuada de sí consigo” (Foucault, 2012: 209), cuyo punto de emergencia —qué duda cabe— era la conversión hacia uno mismo.

2.1.3. La transformación de sí

El tercer significado se relaciona con el carácter espiritual y ascético del «cuidado de sí». Además de referir a la atención volcada hacia sí mismo, la *epimeleia heautou* también designa una práctica o, mejor dicho, un conjunto de acciones que el sujeto ejerce sobre sí mismo, a través de las cuales se ocupa de sí. Foucault aborda el análisis de esta “pragmática de sí” a partir del entendimiento de la filosofía helenística como “un arte de vivir” (*techné tou biou*) y el concepto de «técnicas del yo» (*techniques de soi*); abordaje que resulta decisivo para efectos del examen de lo que él mismo llamó «auto-subjetivación», es decir, la “constitución del sujeto por sí mismo [*constitution du sujet par lui-même*]” (2009: 358) mediante las prácticas de cultivo de sí.

Comenzaré por dar un paso hacia atrás para aclarar una cuestión de partida: ¿qué sentido tiene para Foucault la palabra “espiritualidad” como caracterización de la *epimeleia heautou*? Esta cuestión se vislumbra a partir de su análisis de la relación entre el conocimiento y la conversión a sí. Es importante tener en cuenta que la *epimeleia heautou* se liga con un tipo de conocimiento —un saber y un saber hacer—, que no es el que examina las cosas del mundo, ni la vida de los otros, sino al que invita la máxima délfica γνωθι σεαυτόν¹⁰³. En pocas palabras, ocuparse de sí mismo implica conocerse y ese conocimiento de sí es el que recibe el adjetivo “espiritual”.

¹⁰³ Para explorar la relación entre la *epimeleia heautou* y el *gnothi seauton* véase Foucault, 2012: 15-38.

La espiritualidad representa un «orden del saber» que demanda, como condición de «acceso a la verdad», la transformación del sujeto y, por lo tanto, la inquietud de sí. Según Foucault, la espiritualidad postula 1) que la verdad nunca se da al sujeto con pleno derecho; 2) que la verdad no se da al sujeto por un mero acto de conocimiento; 3) que el sujeto, tal como es, no es capaz de verdad (2012: 33). Además, para acceder a la verdad es necesario constituirse a sí mismo como dominio de conocimiento, abriendo una experiencia del saber que posibilita la propia transformación.

Esa verdad a la que no puede acceder el sujeto, tal como es, no es una ‘verdad teórica’, sino una ‘verdad práctica’. Si la espiritualidad consiste en “las prácticas y las experiencias por las cuales el sujeto efectúa en sí mismo las transformaciones necesarias para tener acceso a la verdad” (Foucault, 2012: 33) es porque dicha verdad resulta de un régimen de cuidado, de un cultivo de sí. En la obra de Aristóteles se encuentra una distinción entre ‘conocimiento teórico’ y ‘conocimiento práctico’ que, precisamente, da lugar a pensar en dos clases de verdad: “una forma verdadera de conocimiento teórico o especulativo —cuando se poseen las virtudes especulativas— y un modo de conocimiento práctico verdadero” (Mauri, 2018: 48) o “verdad práctica (*alêtheia praktikê*)”:

Lo que en el pensamiento [δianoία] son la afirmación [κατάφασις] y la negación [ἀπόφασις], son, en el deseo [ὀρέξει], la persecución [δίωξις] y la huida [φυγή]; así, puesto que la virtud ética es un modo de ser relativo a la elección [ἡ ἠθικὴ ἀρετὴ ἕξις προαιρετικὴ], y la elección es un deseo deliberado [ἡ δὲ προαίρεσις ὄρεξις βουλευτικὴ], el razonamiento [λόγον], por esta causa, debe ser verdadero [ἀληθῆ], y el deseo recto [ὄρεξιν ὀρθήν], si la elección ha de ser buena [προαίρεσις σπουδαία], y lo que <la razón> diga [φάναι] <el deseo> debe perseguir [διώκειν]. Esta clase de entendimiento y de verdad son prácticos [ἀλήθεια πρακτικὴ]. (EN, 1139a 21-30).

Esta clase de verdad se relaciona con el cultivo de la «virtud moral», entendida como “un modo de conocimiento práctico verdadero” (Mauri, 2018: 50) relativo a la deliberación, cuyo objetivo es la actuación, y que procede del hábito o la costumbre¹⁰⁴. Se distingue de la

¹⁰⁴ Aristóteles postula la existencia de dos clases de virtudes: las virtudes dianoéticas —con las que se desarrolla el intelecto— y las virtudes éticas —con las que se cultiva el carácter—. Entre las primeras está la sabiduría (*sophia*), la intelección (*nous*) y el ciencia (*episteme*): virtudes que “se originan y crecen principalmente por la enseñanza [*mathēsis*], y por ello requieren experiencia y tiempo” (EN II: 1103a15). En contraste, la sabiduría práctica (*phronesis*) tiene por funciones la deliberación (*euboulia*) y el juicio recto (*krinai orthos*), que proceden de los hábitos que forman y modifican el carácter, las cuales no pueden transmitirse como el conocimiento —pese a que la *phronesis* es una virtud del conocimiento—, sino que deben desarrollarse.

“verdad teórica”¹⁰⁵ relacionada con el cultivo de las virtudes intelectuales especulativas; un modo de saber relativo a la demostración (*apódeixis*)¹⁰⁶ de principios verdaderos¹⁰⁷. En ambos casos la virtud —moral o intelectual— constituye la condición de acceso a la verdad: a “la verdad que está de acuerdo con el recto deseo (*aletheia homologos echousa te orexei te orthe*)” (*EN*, 1139a 30), y a la “verdad teórica”, que es comprensión y demostración de “conexiones materialmente necesarias entre aspectos de la realidad” (*ibid.* 301).

Como ha señalado Mauri, “las virtudes morales caracterizan una forma (buena) de ser mientras las intelectuales son relativas a una forma (verdadera) de conocer” (2018: 47). La verdad vinculada con la transformación del sujeto no es aquella que determina la veracidad o falsedad respecto al estado de cosas del mundo, sino la relativa al bien obrar (*eupraxia*), la virtud moral y el florecimiento humano; esa verdad que ha de practicarse¹⁰⁸ una y otra vez, para incorporarse al carácter.

De vuelta a la problematización de Foucault, otra importante característica de esta forma de verdad está en los efectos que produce: es una verdad que ilumina y da bienaventuranza, conduciendo al sujeto a la tranquilidad del alma. A diferencia de la verdad teórica —hecha de proposiciones lógicas—, la verdad práctica se conforma por un conjunto de saberes transformadores, que pueden ser “etopoéticos” (porque dan forma al carácter) y psicagógicos (porque conducen el alma). En este contexto, el conocimiento que no transforma pasó a ser considerado por cínicos, estoicos y epicúreos como una suerte de ‘verdad estéril’: conocimiento inútil o vano, incapaz de mejorar el alma. Detrás de esta crítica está la exhortación al conocimiento de sí, que no debería confundirse con el desciframiento de la conciencia, ni con la exégesis del alma como esencia. Conocerse a sí mismo no exige renunciar al conocimiento de la naturaleza, los dioses y los otros hombres, sino rechazar el conocimiento estéril. En palabras de Foucault, el conocimiento de sí es “un modo de saber relacional” que invita a comprender el mundo a partir y en relación a uno mismo, de modo que el conocimiento de lo externo pueda producir un cambio en el modo de ser del sujeto.

¹⁰⁵ Pero también se relaciona con ésta. Para un análisis de la relación entre «virtudes morales» y «virtudes intelectuales», en el que se diferencian las ‘virtudes intelectuales especulativas’ de las ‘virtudes intelectuales prácticas’, *vid.* Mauri, 2018.

¹⁰⁶ Aristóteles la define como “un razonamiento demostrativo de la causa y del porqué” (*APo*, I, 24, 85b23-27).

¹⁰⁷ Misma que se formula mediante premisas (*prótesis*) verdaderas o falsas que corresponden a una descripción causal acerca de las cosas.

¹⁰⁸ Acaso el reverso de esta verdad pueda formularse así: quienes actúan sin reflexionar experimentan de forma práctica una mentira, a saber, que el ser humano es incapaz de conducir su vida mediante el uso de la razón; que está destinado a permanecer bajo el dominio de causas exteriores a su voluntad.

“La *epimeleia heautou* (inquietud de sí) designa precisamente el conjunto condiciones de espiritualidad, el conjunto de las transformaciones de sí mismo que son la condición necesaria para que se pueda tener acceso a la verdad” (Foucault, 2012: 35). A estas transformaciones se llega por conducto de las prácticas filosóficas que Foucault describió y analizó con el concepto «técnicas del yo»¹⁰⁹: las formas de *askesis* o ejercicios centrados en el cuidado del alma y destinados a transformar y salvar al sujeto, es decir, a ayudarlo a superar su condición actual. De aquí el planteamiento del cuidado de sí como un proceso de “autosubjetivación” o reconstitución de la subjetividad.

Llama la atención el hecho de que Foucault se enfocara, casi con exclusividad, en las técnicas estoicas del yo: el recogimiento en sí mismo, el examen de conciencia, la *praemeditatio malorum*, la meditación sobre la muerte, etc. Motivo por el que, llegados al punto en que los tres significados de la *epimeleia heautou* han sido aclarados, considero importante mirar hacia la obra de Hadot. Su concepción de la filosofía como forma de vida y su concepto de «ejercicios espirituales» resultarán decisivos para profundizar en el carácter ascético y terapéutico que esta relación de cuidado presenta en el epicureísmo.

2.2. La filosofía como forma de vida y su dimensión ascética

En su libro *Exercices spirituels et philosophie antique*, Pierre Hadot propone una comprensión de la filosofía helenística como forma de vida (*manière de vivre*) que involucra la práctica de ejercicios de autotransformación. Su concepción proviene de la distinción estoica entre la teoría filosófica (*φιλοσοφίαν λόγον*) y la filosofía misma (*αὐτῆς τῆς φιλοσοφίας*), que de manera explícita o implícita se encuentra en el pensamiento de otras escuelas helenísticas. En el caso de los estoicos, los razonamientos y discursos en torno a la física, la lógica y la ética constituyen las partes de una teoría que no tiene valor en sí misma, sino que debe ponerse al servicio de una forma de vida, cuya tarea consiste en progresar hacia la sabiduría, cultivando y practicando las virtudes. Pero, en general, podría decirse que también para los cínicos y epicúreos «la filosofía misma» era la forma de vivir de quien aspira a la sabiduría: una praxis que “supone una manera de estar en el mundo, una manera

¹⁰⁹ También llamadas “tecnologías de sí”, “tecnologías del sujeto” y “... *tecnologías del yo*, que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” (Foucault, 2008: 48).

que debe practicarse de continuo y que ha de transformar el conjunto de la existencia.” (Hadot, 2006: 236).

Los discursos filosóficos eran el alimento de la vida filosófica, no la propia filosofía. Este parece ser el sentido que tiene la polémica de Epicteto en contra de quienes se dedican a presumir de filósofos con facilidad: “si las teorías filosóficas te seducen, siéntate y dales vueltas en ti mismo. Pero jamás te llames filósofo y no tolere que otro te de ese nombre” (*Diss.*, III, 21, 23). Las palabras de los filósofos, argumenta Epicteto, no son, por sí mismas, sagradas (ἱεραὶ); no tiene valor alguno expresar las palabras de Crisipo —ni las de ningún otro estoico—, sin haber comprendido, digerido y practicado su enseñanza. El verdadero valor de los preceptos filosóficos se adquiría en la práctica, ya que estaban destinados a provocar una modificación en el regente interior (ἡγεμονικόν), es decir, a transformar la parte racional del alma capaz de dirigir la conducta.

Así pues, hay en la concepción de la filosofía como forma de vida un replanteamiento de la relación entre los discursos teóricos y el arte de vivir, el cual implica comprender lo siguiente: “llevar una vida filosófica corresponde a un orden de realidad absolutamente distinto al del discurso filosófico” (Hadot, 2006: 239-240). En la enseñanza de las escuelas helenísticas, vivir filosóficamente tenía, en efecto, un importante componente discursivo —oral y escrito—, que no estaba encaminado a la construcción de un sistema teórico de la realidad¹¹⁰, sino a la conversión de la vida filosófica y a la invitación a practicar la sabiduría. Esto, que bien podría denominarse el objetivo primordial de los textos y palabras de los filósofos antiguos, revela, en el fondo, la dimensión ascética de la vida filosófica.

El punto de partida es la elección de una forma de vida —la de los académicos, peripatéticos, cínicos, estoicos o epicúreos—, pero ¿cómo se practicaba este arte de vivir; cuál era su propósito? De acuerdo con Hadot, la conversión a la vida filosófica proviene de una preocupación del sujeto por superar su condición actual, marcada por la tiranía de las pasiones, los deseos irreflexivos y los temores infundados. Para salir de esa situación de desdicha y sufrimiento —“un estado inauténtico en el que la vida transcurre en la oscuridad de la inconsciencia, socavada por las preocupaciones” (Hadot, 2006: 25)— no bastan, como dice Epicteto, algunas reflexioncillas y maximitas. “Alcanzar la consciencia de sí mismo, la visión exacta del mundo, una paz y libertad interiores” (*ibid.*) —eso que el lenguaje de los

¹¹⁰ Es decir, un sistema filosófico que demuestra un conjunto de proposiciones de verdad sobre el mundo y el ser humano.

estoicos ha llamado ἀπάθεια y el de los epicúreos ἀταραξία— exige una ruptura con los automatismos del pensamiento y la conducta, así como el cultivo progresivo del carácter y las disposiciones interiores, a través de la práctica de ciertos ejercicios.

Hadot ha llamado «ejercicios espirituales» a la ἄσκησις de orden intelectual y actitudinal a través de la cual los filósofos antiguos aspiraban a transformar su comprensión del mundo, su carácter y la forma de conducirse por la vida. El adjetivo ‘espiritual’ hace referencia al potencial para modificar la totalidad psíquica del individuo; es decir, son ejercicios que involucran las facultades intelectuales, imaginativas, emocionales y contemplativas del ser humano. Son —de modo análogo al entrenamiento del cuerpo— las actividades de una gimnasia del espíritu y una “terapia unida a una transformación profunda de la manera de ver y ser del individuo” (Hadot, 2006: 26).

En este entrenamiento, la actitud fundamental es la «atención» (προσοχή), entendida como “una continua vigilancia y presencia de ánimo, una consciencia de uno mismo siempre alerta, una constante tensión espiritual” (*ibid.*, 27). Esta actitud filosófica se relaciona con la práctica de la *epimeleia heautou*, por eso es importante reconocer en el desplazamiento de la atención hacia sí mismo una de las condiciones necesarias de los ejercicios espirituales. La vigilancia del espíritu demanda la comprensión y asimilación de ciertos principios fundamentales —particulares de cada escuela— que habilitan, precisamente, una mirada reflexiva sobre el yo: atenta al estado de ánimo, la disposición y la forma de comportarse. Para los estoicos, por ejemplo, resulta fundamental la apropiación de la regla vital (κανών) que plantea la distinción entre la libertad y la naturaleza, es decir, entre lo que depende y no depende del hombre¹¹¹. En este caso, la vigilancia y conciencia de sí se manifiestan en la forma en que los estoicos, echando mano de ese precepto fundamental, enfrentaban diariamente las distintas circunstancias de la vida.

Es importante mencionar que Hadot identifica y examina tres clases de ejercicios espirituales. Los ejercicios de memorización y meditación¹¹² de los principios filosóficos

¹¹¹ “Entre todas las cosas que existen, hay algunas que dependen de nosotros y otras que no dependen de nosotros. Así, dependen de nosotros el juicio de valor, el impulso a la acción, el deseo, la aversión, en una palabra, todo lo que constituye nuestros asuntos. Pero no dependen de nosotros el cuerpo, nuestras posesiones, las opiniones que los demás tienen de nosotros, los cargos, en una palabra, todo lo que no son nuestros asuntos.” (*Ench.*, 1).

¹¹² Estoy basándome en la traducción que Pierre Hadot hizo sobre el término, para la cual es muy importante tener cuenta la siguiente observación: “Tras muchas dudas traduzco *melete* por «meditación». En realidad *melete* y su equivalente latino *meditatio* designan los ejercicios preparatorios, en especial los de los retóricos. Me he resignado por último a adoptar la palabra «meditación» porque el ejercicio al que se refiere *melete* corresponde bastante bien, finalmente, con eso que en la actualidad se entiende por meditación: un intento de

servían para ordenar el discurso interior y dirigir los pensamientos y percepciones sobre el mundo: con ellos se buscaba tener siempre a mano los criterios de la sabia conducta, así como prepararse para recibir, impasible, las eventualidades de la vida. Para tal fin era importante practicar algunos ejercicios de carácter más intelectual, como son la lectura, la escucha, el estudio y el examen en profundidad: los medios, pues, para procurarse el alimento de lecciones, aforismos, consejos y exhortaciones. Finalmente están los ejercicios prácticos, destinados a crear hábito. Mostrarse indiferente frente a las cosas indiferentes, dominar las pasiones y gobernarse a sí mismo son algunos de los ejercicios estoicos que requieren de una constante práctica y habituación, si han de desarrollarse, claro está, como parte de una segunda naturaleza.

2.3. El epicureísmo como forma de vida

Como habrá podido observarse, Hadot propone comprender la filosofía antigua como una actividad existencial, es decir, como un modo de vivir, encaminado a la sabiduría, que compromete a la totalidad de la existencia. Según este planteamiento, la filosofía era “un método de progresión espiritual que exigía una completa conversión, una transformación radical de la forma de ser” (Hadot, 2006: 236) y que entrañaba, como uno de sus elementos fundamentales, el discurso filosófico. Dicho esto, interpretar el epicureísmo, como forma de vida, supone, en principio, reconocer el valor que Epicuro y sus seguidores dieron al discurso filosófico.

En su caracterización del sabio epicúreo como «norma trascendente» —o modelo vital—, Diógenes Laercio ofrece una interesante pista: “tampoco discursará con elocuencia” (X, 118). Porque no es un orador que ha de mostrarse hábil para hablar, ni un rétor que realiza su obra completa por medio de la palabra, ni tampoco un sofista, siempre listo para persuadir a la multitud, el sabio no compondrá bellos discursos (ῥητορεύσειν καλῶς). Sin embargo, más que un rechazo absoluto del uso del discurso oral y escrito, este rasgo de conducta —que es posible rastrear hasta llegar a la figura de Sócrates— revela un encauzamiento del mismo.

asimilar, de mantener viva en el espíritu una idea, una noción, un principio. Pero no conviene olvidar nunca la ambigüedad del término: la meditación es ejercicio y el ejercicio es meditación. Por ejemplo, la «pre-meditación» de la muerte es «pre-ejercicio» de la muerte...” (Hadot, 2006: 333, nota 48).

En la mente, manos y voz del sabio, el discurso adquiere un nuevo valor, vinculado con la exhortación y práctica de la sabiduría.

De acuerdo con Sexto Empírico, si Epicuro decía “la filosofía es una actividad que con discursos y razonamientos procura la vida feliz” (Us. 219) era porque buscaba transmitir un cierto arte de vivir. Dejando de lado la crítica del pirrónico, esta interesante descripción del epicureísmo muestra a los discursos y *διαλογισμοίς* —que además de razonamientos, pueden ser deliberaciones y conversaciones¹¹³— como medios para alcanzar la felicidad. Aquí vale la pena detenerse un momento y preguntar, ¿cuáles son esos discursos y razonamientos que, según Epicuro, ayudan a vivir mejor? Tomando en cuenta la explicación del Torcuato de Cicerón, no serán los discursos relacionados con el cultivo de las artes —la música, la geometría, la aritmética y la astronomía—, ni tampoco con la dialéctica, puesto que, desde la perspectiva de Epicuro, ambas actividades resultan ser distracciones: vano entretenimiento incapaz de conducir a la tranquilidad de ánimo; patrono de la erudición, pero no de la vida feliz. Por la misma razón que la contemplación y ciencia de la naturaleza reciben un valor más alto que lógica, el arte de vivir está por encima de las artes especializadas: “no hay (para Epicuro) otra erudición (válida) que la que enseña la doctrina de la felicidad” (*De fin.*, I, 72).

En realidad, los discursos y razonamientos que Epicuro componía, valoraba y difundía, transmiten, ante todo, un conocimiento que sirve para orientarse en la vida. Comprender su función terapéutica supone observar la relación entre la filosofía terapéutica y el estado de convalecencia: elegir el epicureísmo, como forma de vida, es elegir un camino personal y comunal hacia el desarrollo psicológico. De ahí la famosa formulación de la *philosophia medicans*: “Vana es la palabra del filósofo que no remedia ningún sufrimiento del hombre¹¹⁴. Porque así como no es útil la medicina si no suprime las enfermedades del cuerpo, así tampoco la filosofía si no suprime las enfermedades del alma” (Us. 221). Para alcanzar el florecimiento humano, únicamente serán necesarios aquellos discursos filosóficos que posean una capacidad terapéutica; se trate de discursos éticos, canónicos o físicos, su verdadero valor radica en que “de ellos resulta principalmente la serenidad en la vida” (D. L. X., 37).

¹¹³ Siguiendo a Izchak M. Schlesinger, et. al "In classical Greek, *dialogismos* meant both deliberation and conversation" (2001: 1).

¹¹⁴ En la máxima capital XXXVII aparece una interesante distinción entre las palabras vacías (*φωναίς κεναίς*) y los hechos reales (*πράγματα*).

“Conviene tener en cuenta —dijo Epicuro— que tanto el discurso extenso como el breve tienden al mismo fin” (SV 26). Sin duda, los discursos filosóficos de vocación terapéutica incitaban a la reflexión sobre lo que produce el placer, la serenidad, la felicidad y la salud del alma. Sin embargo, algunos han asegurado que las palabras y razonamientos de Epicuro son, de hecho, la única estrategia de su filosofía médica: las medicinas (φάρμακα) para curar las enfermedades del alma, que deben actuar como causas de la felicidad¹¹⁵. Una lectura así tiene, por lo menos, dos defectos. Por un lado, el de reducir la filosofía al estatuto de racionalidad discursiva, olvidando que “el discurso filosófico no es sino un elemento más dentro de la actividad filosófica, destinado a justificar, a establecer la actitud existencial correspondiente a la opción fundamental de la escuela” (Hadot, 2006: 308), por el otro, el de ignorar por completo la relación entre estas palabras y la dimensión ascética del epicureísmo.

Desde mi punto de vista, la vacuidad (Us. 221) apunta a la falta de rumbo de algunos discursos filosóficos —no conducen a la salud del alma—, pero también, de forma indirecta, a la insuficiencia del propio discurso para resolver una condición existencial. La terapia filosófica de Epicuro no es un intercambio de discursos curativos entre un terapeuta y un paciente, de manera que definirla como una curación por medio de la palabra es una malinterpretación. El discurso inaugura, provoca y exhorta, pero hace falta todo un conjunto de esfuerzos personales que pertenecen al dominio de la actividad.

2.3.1. El «cuidado de sí» epicúreo

Antes he mencionado el uso de la palabra ἐπίμελεια, en el libro X de Laercio, para designar el cuidado de otros: ya sea el cuidado de los hijos de Epicuro (23) o la importancia de preocuparse —ocuparse, hacerse cargo o cuidar— de los amigos del Jardín (19- 20). Hay dos textos de Filodemo de Gadara que describen el ‘cuidado de los amigos’ en la comunidad de los epicúreos: me refiero al *Περὶ παρρησίας* y al *Περὶ οἰκονομίας*. El primero se enfoca en la salvación mutua, a través de la conducción y corrección del alma; en el socorro terapéutico relacionado con la extirpación de las causas del malestar psicológico y con el cultivo de la tranquilidad de ánimo. El segundo, en cambio, en la tarea de administrar los bienes materiales, necesarios para la “salud del cuerpo” (ὕγιαι τὸ σῶμα), sin contradecir los

¹¹⁵ El ejemplo más claro lo se encuentra en la interpretación de Martha Nussbaum (1994: 102-139).

principios de la sabiduría epicúrea y motivado, sobre todo, por la posibilidad de ayudar a los amigos: “the safest treasures with regard to the turns of fortune” (Col. XXV)¹¹⁶.

Junto a la amistad como relación terapéutica, en diversos pasajes de la literatura epicúrea se expresa la necesidad de un cuidado individual dirigido hacia la salud del alma. Es el caso de la Col. XVb del *Peri parresías*:

... as to hear [the truth], not [only] did they need others, but since <[it is necessary]> that one not err, they made the second sailing (δεύτερον πλούν), having corrected themselves (έπορεύθησαν αὐτοῦσ διορθώσαντες). But there {i.e., the other case}, their obduracy too gives them trouble and the fact that they are not aware of their own errors (άμαρτημάτων έπαισθάνεσθαι), and, though they reproach others, that they believe for the most part they have not erred.

La metáfora de la navegación —tan importante en la filosofía de Platón— alude, en primer lugar, a la gobernanza política: el arte de gobernar (κυβερνάω) a los otros, o dirigir por buen rumbo la nave de la ciudad¹¹⁷. Pero también se refiere a la capacidad del sujeto para gobernarse a sí mismo, a partir del entrenamiento del intelecto (νοῦς), el verdadero “piloto del alma” (ψυχῆς κυβερνήτη)¹¹⁸. Esta última acepción es la más cercana a la expresión “segunda navegación” (δεύτερος πλους): la navegación “que tiene que hacerse a fuerza de remos, a falta de viento propicio, y, en otra acepción, al viaje menos perfecto y más seguro” (Platón, 1986: 108, nota 97).

En el fragmento de Filodemo, la expresión alude al esfuerzo que debe hacer cada persona para mejorar su carácter y conducir su propia alma. Dicho esfuerzo consiste en observarse atentamente para reconocer los errores y corregirse, es decir, en practicar el coraje de decir la verdad sobre sí mismo. Según esta analogía, el encauzamiento parresiástico de los guías —la confrontación empática, la conducción y corrección terapéutica— apenas representa la primera navegación. Hace falta tomar los remos por uno mismo y emprender la segunda navegación: un viaje que tiene como principio el conocimiento de sí —pues es el

¹¹⁶ La disposición del sabio epicúreo para hacer amigos se relaciona una con la seguridad y la importancia de encontrar aliados para enfrentar los posibles embates de la fortuna, v. gr. “And since he does not cut short the long extent of his life, he always begins new activities and friendly attachments. And he attends to his own property as to how to administer it. Also, he reflects on former events in the belief that they may concern him in the future. And he treats with much care as many people as he can, and he is thankful to those who treated him kindly, in particular because he hopes that he will share some goods with them or that he will receive some benefit by these same people again in the future...” (*De elect.*, Col. XXII).

¹¹⁷ Ver Plat., *Rep.*, 488a-e.

¹¹⁸ La alegoría del carro alado (*Fedr.*, 246a-254e) es precisamente un planteamiento sobre el *gobierno de sí*, una tarea racional que Platón formula en términos de un “orden del alma”.

camino de la autocorrección—, pero que a la vez conduce a un cuidado, inaugurador de una relación terapéutica con uno mismo.

Para comprender el lugar del cuidado de sí —o terapia del alma— en la filosofía de Epicuro, será necesario abordar, una vez más, la relación entre el comienzo y el final de la *Carta a Meneceo*. La famosa exhortación establece que el objetivo de filosofar es la “salud del alma” (κατὰ ψυχὴν ὑγιαῖνον) y la “felicidad” (εὐδαιμονία); a partir de este horizonte, se aclara el sentido terapéutico de los objetos de reflexión y consejo que se discutirán a lo largo de la carta. Al final se lee una exhortación que recuerda a Meneceo —y descubre para los nuevos lectores— que para progresar en la sabiduría son fundamentales la meditación y el diálogo: “estos consejos, pues, y los afines a ellos medítalos en tu interior día y noche contigo mismo y con alguien semejante a ti, y nunca ni despierto ni en sueños sufrirás perturbación, sino que vivirás como un dios entre los hombres” (D. L. X., 135).

Los mismos consejos y principios filosóficos que encauzan el «filosofar en compañía», son los que cada quien debe “meditar consigo mismo” (μελέτα πρὸς σεαυτὸν); los que deben orientar el cuidado de sí. Así, pues, ambos caminos confluyen. Años después, haciendo eco de una enseñanza del maestro, Diógenes de Enoanda hará grabar sobre piedra lo siguiente: “todos los seres humanos pueden salvarse por sí mismos, auxiliados por nosotros, y lograr borrar por completo sus desdichas anímicas y superar los sufrimientos de angustia y los miedos” (97). Todo parece indicar que en la forma de vida epicúrea “filosofar para sí mismo [τὸ ἑαυτῷ φιλοσοφῆσαι]” (SV 76) es también prepararse para el encuentro futuro con los amigos. De manera que estar dispuesto a admitir con Foucault que “la amistad epicúrea no es otra cosa que una forma de la inquietud de sí” (2012: 192), implica reconocer lo opuesto: para los epicúreos el cuidado de sí no es otra cosa que una forma de amistad —cercana, a caso, a ese amor que Aristóteles llamaba “ser amigo de uno mismo” (φιλαυτία)—.

Ahora bien, hay dos temas en la literatura epicúrea que se relacionan con el desplazamiento de la atención hacia uno mismo. En primer lugar, dado que los deseos vanos provienen de opiniones vacías y falsas suposiciones ligadas a un interés por el poder, la fama y el dinero, volverse hacia sí mismo exige, fundamentalmente, fijar la atención en los deseos naturales y necesarios: despojarse del apego a los objetos y los honores, de los placeres disolutos, portadores de la semilla del dolor. En este mismo sentido, el estudio de la naturaleza, que los epicúreos emprendían con vistas a la imperturbabilidad, representa el

camino hacia una conversión de la mirada y una transformación de la percepción. El objetivo es liberarse de la visión de la παιδεία —enturbiada por prejuicios y convenciones sociales que conducen a un estado de confusa perturbación y dolor—, para observar la naturaleza (φύσει παρακολουθών) fuera y dentro de uno mismo:

El que presta atención a la naturaleza y no a las vanas opiniones es autosuficiente en cualquier circunstancia. Pues en relación a lo que por naturaleza es suficiente toda adquisición es riqueza, pero en relación a los deseos ilimitados la mayor riqueza es pobreza. (Us. 202)

Finalmente, es importante aclarar que en la filosofía epicúrea «cuidar de sí» significa, sobre todo, ocuparse de la salud del alma. A propósito de esto, una de las sentencias vaticanas dice: “Conviene que nos acompañe, espontáneo, el encomio de los demás, pero nosotros debemos ocuparnos de la salud de nuestras almas” (SV 64). En cierto sentido, el llamado de Epicuro a practicar una *therapeia tēs psychēs* pretendía que cada sujeto tomara conciencia de su condición psicofísica y se convirtiera en un “médico para sí mismo” (ἡμῶν ἰατροίαν). Los tratamientos curativos en esta relación terapéutica —que es también una de las formas del arte de la salvación— son los ejercicios espirituales.

2.3.2. Ejercicios espirituales epicúreos

En el epicureísmo los ejercicios espirituales forman un dispositivo «ethoterapéutico»: una red de discursos y prácticas vinculadas entre sí, destinadas a la formación del carácter y la curación del alma. Constituyen, pues, un entrenamiento para el mejoramiento del ἦθος y la ψυχή, es decir, para la transformación interior del sujeto que lo acerca al ideal del sabio, ese que los epicúreos asociaban con la condición de los seres más perfectos y augustos: “vivir como un dios entre los hombres” (D. L. X., 135)¹¹⁹.

Los ejercicios espirituales pertenecen a la realidad de los hábitos (ἔξις) y disposiciones (διάθεσις) de ánimo. La verdadera ‘transformación de sí’ exige habituar al alma

¹¹⁹ Cf. “Cada una de estas escuelas elaborará por tanto su propia representación racional de este estado de perfección que debería caracterizar al sabio, esforzándose por elaborar su retrato. Es cierto que este ideal trascendente será considerado casi inalcanzable: según algunas de estas escuelas, jamás ha existido un solo sabio; según otras, sólo ha habido quizá uno o dos, como Epicuro, ese dios entre los hombres; según otras, también, el hombre únicamente puede alcanzar ese estado durante fulgurantes y singulares instantes. Por medio de esta norma trascendente planteada por la razón cada escuela expresará su visión particular del mundo, su propio estilo de vida, su ideal de hombre perfecto.” (Hadot, 2006: 15).

—a base de esfuerzo y perseverancia— a comprender y conducirse de otra manera, comenzando con las cosas más sencillas, a fin de crear hábito. Estoy hablando de la condición activa de una aspiración a la sabiduría inserta en la cotidianidad, para decirlo con Epicuro: “es preciso reír y, al mismo tiempo, filosofar, cuidar de los asuntos domésticos y mantener las demás relaciones habituales, sin dejar de proclamar jamás las máximas de la recta filosofía” (SV 41).

Aunque de forma tácita, Epicuro ofrece una pista para comprender el carácter de los ejercicios espirituales en su distinción entre 1) la “primera constitución” (πρώτων σύστασις) —o condición originaria y congénita— de los seres humanos¹²⁰ y 2) el crecimiento psicológico y ético, relacionado con los desarrollos (ἀπογεγεννημένα) de la persona —o los cambios en el alma y el carácter—. Epicuro criticó y rechazó las tesis postuladas por los deterministas: no creía que la libertad fuese una ilusión, ni tampoco que el carácter, la mente y la conducta estuvieran predeterminadas por causas naturales, o por el azar (*P. PH.*, 34.21-2)¹²¹. La dimensión ascética de su filosofía demuestra que, a través de cierto entrenamiento, los seres humanos pueden configurar sus disposiciones de ánimo, conducirse racionalmente y hacerse responsables de sus actos. De tal manera que no depende de la fortuna aquello que la naturaleza ha dejado inconcluso, sino de la humana libertad y el raciocinio (*D. L. X.*, 133): de ahí que sea posible desterrar las malas costumbres (SV 46), extirpando las causas de sufrimiento y perturbación, tomando el camino del esfuerzo (SV 48) y los ejercicios modeladores de una «segunda naturaleza»¹²².

Para los epicúreos el valor natural de los ejercicios está en la forma en que se vinculan con el placer. Tanto es así que “el ejercicio fundamental del epicúreo consistía en el esparcimiento, la serenidad, en el arte de gozar de los placeres del alma y de los placeres estables del cuerpo” (Hadot, 1998: 140). En esa búsqueda racional del placer y la tranquilidad del alma, llamada filosofía, el disfrute (τέρψις) y el goce (ἀπόλαυσις) coinciden con el conocer (γνώσει) —especialmente con el conocimiento de sí mismo—, de manera que “no se goza después de haber aprendido, sino que gozar y aprender se dan conjuntamente” (SV 27).

¹²⁰ La composición natural del alma-cuerpo (*athroisma*) que los epicúreos explican con la teoría del atomismo.

¹²¹ Véanse los artículos de Susanne Bobzien “Did Epicurus discover the free will problem?” (en Sedley, 2000: 287-337) y “Moral responsibility and moral development in Epicurus’ philosophy” (en Reis, 2006: 206-229).

¹²² Sobre este tema vale la pena citar tres fragmentos de Demócrito: “More people become good (*agathoi ginontai*) out of training (*ex askêsios*) than from nature (*apo phusios*)” (B242); “...medicine heals diseases of the body, but wisdom removes the sufferings of the soul” (B31); “Nature and teaching (*hê phusis kai hê didachê*) are nearly like. For teaching also reforms (*metarusmoi*) the person, and by reforming it produces a nature (*phusiopoiei*)” (B33).

Cabe observar que los ejercicios epicúreos son un conjunto de experiencias placenteras y cognitivas, así como una terapia para la “relajación” (ἄνεσις) y la imperturbabilidad, cuyo objetivo es la superación del malestar, la insatisfacción y la desdicha. En otras palabras, su finalidad es el descubrimiento del placer de existir.

2.3.2.1. La meditación como ejercicio espiritual

Para alcanzar la curación y tranquilidad del alma es necesario meditar, con una perseverancia continua y cotidiana, los principios que conducen al florecimiento humano. Esta es precisamente la ‘condición de sabiduría’ que Epicuro formula como una exhortación para Meneceo:

“Así pues, hay que meditar (μελετᾶν) lo que produce la felicidad, ya que cuando está presente lo tenemos todo y, cuando falta, todo lo hacemos por poseerla” (122)

“Lo que de continuo te he aconsejado, medita (μελέτα) y ponlo en práctica, reflexionando que esos principios son los elementos básicos de una vida feliz” (123)

“Estos consejos, pues, y los afines a ellos medítalos (μελέτα) en tu interior día y noche contigo mismo y con alguien semejante a ti, y nunca ni despierto ni en sueños sufrirás perturbación, sino que vivirás como un dios entre los hombres” (135).

Hay dos significados de la palabra μελέτη en la literatura epicúrea: el de ejercicio y el de reflexión interior —o introspección—. Según la primera acepción, «meditar» es ejercitarse, significado equivalente, en algunos casos, al de las palabras que designan el cuidado de sí (ἐπιμέλεια¹²³) y los ejercicios espirituales (ἄσκησις). La segunda alude a un ejercicio espiritual basado en el diálogo con uno mismo.

La meditación se ordenaba a partir de principios filosóficos que eran el alimento o la fuente de reflexiones específicas, en momentos concretos. Así, por ejemplo, el objeto de meditación podría ser el deseo y la necesidad, o la amistad y la seguridad, o la ira y el control de sí mismo, o el miedo y la serenidad. Todas estas reflexiones eran guiadas por consejos y principios ofrecidos por Epicuro —y otros filósofos—, así como por la disposición a conversar con uno mismo. Pese a la diversidad de posibilidades, hay que decir que el objeto

¹²³ “Los *meletai* son los ejercicios: ejercicios de gimnasia, ejercicios militares, entrenamiento militar. *Epimelesthai* se relaciona, mucho más que con una actitud del ánimo, con una forma de actividad, de actividad vigilante, continua, aplicada, regulada, etcétera.” (Foucault, 2010: 92).

general de las meditaciones filosóficas era la vida y la muerte¹²⁴, en tanto que su objetivo era la salud del alma y la felicidad.

Quien meditaba aspiraba a producir un efecto transformador sobre sí mismo, buscando, para ser más exacto, influir, curar y ordenar su propia mente. Para lograr esto era necesario concentrar el pensamiento sobre uno mismo y comenzar un diálogo interior —ya fuera de pie e inmóvil, o paseándose en contacto con la Naturaleza— enfocado en un objeto de meditación, que podía ser acompañado por uno o más principios filosóficos. A través de este ejercicio espiritual era posible asimilar los elementos que conducen a la tranquilidad y el crecimiento humano: una incorporación de la sabiduría que servía para navegar por la vida o para cambiar de rumbo.

En cualquier caso la meditación era una preparación (*παρασκευή*) para la vida y la muerte. Meditando se cultivaba una disposición racional y actitud existencial que “proporciona al alma una auténtica situación de confianza, para afrontar las situaciones cotidianas” (*Abst.*, I, 50); en otras palabras, el diálogo interior guiado por la filosofía era una de las formas de “dar al alma el equipamiento necesario para su combate, su objetivo y su victoria” (Foucault, 2020: 236)¹²⁵. Asimismo, la meditación se relacionaba con la modificación y el dominio del “discurso interior” (Hadot, 2006: 29), construido a partir de la memorización (*μνήμη*) que permite tener siempre «a mano» (*πρόχειρον*) los principios fundamentales de la sabiduría epicúrea. Es importante distinguir entre esa memorización mecánica y repetitiva —destinada a reproducir, al pie de la letra, ciertos dogmas que se asumen como verdaderos¹²⁶— y la especie de «memoria de acto» practicada por los filósofos helenísticos, que Foucault explicó en los siguientes términos:

...la idea de que hay que tener los *logoi* (los *logoi boethikoi*, el *logos* de auxilio) a mano se refiere a algo un tanto distinto de esa preservación del brillo de la verdad en la memoria de quienes participan en la *mneme*. En realidad, es preciso que cada uno tenga ese equipamiento a mano, y que lo tenga a mano no exactamente en la forma de una memoria que vuelva a cantar la sentencia y la haga brillar en su luz, a la vez siempre nueva y siempre la misma. Es preciso tenerla a mano, bajo la mano, es decir que en cierto modo, hay que tenerla casi en los músculos. Hay que tenerla de tal manera que sea posible reactualizarla de inmediato y sin

¹²⁴ “El que recomienda al joven vivir bien y al viejo partir bien es un tonto, no sólo por lo amable de la vida, sino además porque es el mismo el cuidado (*μελέτην*) de vivir bien y de morir bien” (D. L., X., 126).

¹²⁵ Las otras formas vienen de las prácticas del filosofar en compañía: la conducción del alma, la corrección de los errores del carácter y la confrontación empática.

¹²⁶ Para profundizar en el papel de la memorización de las epítomes en la filosofía epicúrea véase Braicovich, 2017.

demora, automáticamente. Es preciso que sea, en realidad, una memoria de actividad, una memoria de acto mucho más que una memoria de canto (2012: 312).

No es creíble que el ejercicio de memorización haya consistido en repetir una y otra vez, hasta aprender de memoria, epítomes y sentencias que abarcan una sola materia de estudio, con el fin de poder cantarlas en el momento oportuno. Ante todo, el alimento que intenta asimilar la memoria está en el contenido, no en la forma de las oraciones. Incluso podría decirse que esta «memoria de acto» funciona como un estómago: se introduce en ella un discurso que será necesario digerir, comprender progresivamente hasta familiarizarse con la sabiduría que, una vez incorporada al organismo, podrá guiar la conducta. Para llegar a conducirse sabiamente por la vida no basta con grabar en la memoria algunas máximas y aforismos, es fundamental meditar día y noche consigo mismo, asimilando el valor práctico de los discursos filosóficos por medio del diálogo interior. En este sentido, la finalidad de la meditación, como preparación, no consiste tanto en la rememoración de dogmas, como en acostumbrar (συνέθιζε)¹²⁷ al alma a reflexionar, guiada por los principios que conducen a la sabiduría.

Por otra parte, Filodemo reconoce que la memorización del «cuadrifármaco» contribuye enormemente a dirigir las elecciones y rechazos. Sin embargo, critica a quienes aseguran que es la causa de la tranquilidad del alma, llamándolos agrícolas (ἀγροίκως): gente con una mentalidad simplista y un tanto rústica. El poeta epicúreo estaba convencido de que el estudio y memorización de los principios filosóficos tenía el potencial de acercar, ‘indirectamente’, a la *ataraxia*, aportando conocimientos que podrían ser utilizados para orientar las acciones de acuerdo al placer y al dolor, pero el que busca la tranquilidad del alma debe tomar, sin rodeos, el camino del cultivo de la inteligencia y la medida. No hay discurso lo suficientemente sabio como para tomar el lugar del juicio y el razonamiento deliberativo¹²⁸.

Para comprender la memorización es importante tener en mente el valor psicagógico de los discursos epicúreos: son alimentos para la meditación, capaces de incitar a la transformación interior y a la conducción del alma. Son palabras que señalan un camino

¹²⁷ “Acostúmbrate (συνέθιζε) a pensar que la muerte nada es para nosotros” (D. L., X., 124). “En efecto, habituarse (τὸ συνέθιζειν) a un régimen de comidas sencillas y sin lujos es provechoso para la salud” (*ibid.* 131). “

¹²⁸ Para corroborar esta interpretación puede verse *De elect.*, col. XI.

meditativo, que cada uno/a, a partir de su propia realidad, puede andar por sí mismo/a; memorizarlas posibilita una forma de caminar.

2.3.2.2. El cálculo de los placeres

El estado de conciencia epicúreo consiste en comprender que la vida feliz está al alcance de cualquiera —casi en cualquier circunstancia—, es decir, en captar que poco es lo que el ser humano necesita para asegurar el bienestar del cuerpo y la felicidad, puesto que la Naturaleza “hizo fácil de procurar lo necesario y difícil de obtener lo innecesario” (Us. 469). No hay duda de que Epicuro y sus amigos intentaron transmitir esta forma de lucidez a través de la exhortación a la filosofía y la meditación guiada por principios filosóficos. Sin embargo, la iluminación para comprender las cosas es solamente la antecámara de una serie de ejercicios prácticos cuya conclusión es la acción, entendida como conducta voluntaria que implica cierta maduración del razonamiento deliberativo.

Aparece en este contexto la tarea de dirigir las elecciones (αἵρεσις) y rechazos (φυγὴν) hacia la salud del cuerpo (σώματος ὑγίαιαν) y la serenidad del alma (ψυχῆς ἀταραξίαν) (D. L., X., 128). Es indudable la capacidad persuasiva que los discursos filosóficos tienen aquí, pero lo que finalmente determina el reencauzamiento de los deseos y aversiones es acostumbrarse a medir las decisiones a la luz de los fines fijados por la naturaleza (φύσεως παραμετρούντων)¹²⁹. En el epicureísmo hay una relación interdependiente entre los principios cardinales y el «cálculo racional de los placeres»¹³⁰; una relación entre la meditación que lleva a la comprensión y el cultivo de la prudencia (φρόνησις) que guía la conducta.

Epicuro llegó a proclamar que la sabiduría práctica es incluso más apreciable que el amor a la sabiduría, enunciando que “el principio y el mayor bien es la prudencia (ἀρχὴ καὶ τὸ μέγιστον ἀγαθὸν φρόνησις)”: esa virtud de donde nacen las demás virtudes (D. L., X., 132). Prudente es aquél que es capaz de mesurarse a través de la razón, dominando sus pasiones y controlando sus apetitos; quien sabe deliberar rectamente, poniendo la mira

¹²⁹ Vid. *De elect.*, col. XI.

¹³⁰ Llamado también “cálculo hedonista”, “cálculo prudente”, “cálculo del bien de la naturaleza”, “cálculo de los beneficios e inconvenientes”, “cálculo de las elecciones y rechazos”, “cálculo de lo útil” “cálculo de lo más conveniente (λογισμῶ δὲ τοῦ συμφέροντος)” (D. L., X, 120) y el “sobrio cálculo (νήφων λογισμὸς)” (*Ep. Men.*, 132).

razonable en lo práctico y lo mejor para el hombre (*EN*, VI, 1141b). El ejercicio fundamental para el cultivo de la prudencia es “el sobrio cálculo que investiga las causas de toda elección y rechazo, y extirpa las falsas opiniones de las que procede la más grande perturbación que se apodera del alma” (D. L., X, 131).

El objeto de este «cálculo prudente» son los deseos y las opiniones vacías; disponer al alma a delimitar lo que es por Naturaleza, desterrando las falsas suposiciones, es su objetivo. Esto se relaciona íntimamente con la «askesis de los deseos», basada en la distinción entre deseos naturales y necesarios, deseos naturales pero innecesarios y deseos vanos. Aprender a discernir entre lo necesario y los vanos impulsos que son fáciles de eludir (MC. XXVI) es uno de los fundamentos del cálculo de lo más conveniente, que hace posible, a través del disciplinamiento los deseos, elegir solamente los placeres estables —aunque ello signifique soportar algunos pesares—, rechazando “las cosas que producen ciertos placeres (pero) acarrear muchas más perturbaciones” (MC. VIII).

Se sabe que los deseos vanos provienen de opiniones falsas que hacen insaciable el vientre, temible la fortuna y “necesarios” el poder, la fama y la riqueza. Que frente a éstos el cálculo prudente representa la puesta en marcha de una transfiguración de los valores unida a una manera de vivir en conformidad con la Naturaleza: un retorno a lo necesario, marcado por los placeres frugales y fáciles de obtener. En efecto, hay que sopesar la necesidad que impone la Naturaleza con ayuda de la filosofía, pero, es preciso, también, examinar los pensamientos e ideas que influyen en las elecciones y rechazos, y que proceden de la cultura: “ese mal consejero al que hemos confiado nuestros asuntos” (*De Abst.*, 50, 1).

Más allá del diagnóstico general sobre el malestar de la cultura, el cálculo de los placeres se relaciona con un ejercicio de introspección. Cada uno debe observarse a sí mismo, llevando la mirada hacia dentro para examinar al “enemigo interior” —el guardián de la cultura— y cuestionar el valor de sus consejos. Expulsar del alma las falsas creencias requiere de un análisis de los componentes cognitivos de la conducta, es decir, las creencias, opiniones, suposiciones y prejuicios que llevan a conductas irracionales y perjudiciales como la envidia, la irascibilidad, la ira, la vanidad, la arrogancia, la insolencia, la calumnia, la ingratitud o el egoísmo. He aquí la problematización de la cultura (*παιδεία*) como objeto de reflexión ética: ¿hacia dónde conducen las ideas que la mayoría acepta como válidas? ¿seguir el camino de las convenciones, costumbres y expectativas sociales trae más placer que dolor? ¿conducen estas ideas a la *eudaimonía* y la *ataraxia*? A través del cálculo prudente, la

invitación a “huir de toda cultura” (Us. 163) adquiere un marcado acento ascético, cercano a la introspección que trabaja en la reestructuración de las ideas y la conducta.

De acuerdo con Epicuro la mayoría de los seres humanos son movidos por impulsos irracionales, deseos perjudiciales y falsas suposiciones. Esto tiene una buena explicación: “tienen a su alma en mal estado (τὴν ψυχὴν κακῶς ἔχοντες διακειμένην)” (Us. 471), no se han ocupado de sí mismos. Comprender que el deseo es parte constitutiva de la condición humana es un requisito necesario para practicar el cuidado de sí en la filosofía epicúrea. El cálculo de los placeres no es una cuestión de cómo establecer una medida objetiva para domesticar los deseos, sino de cómo me relaciono conmigo, en tanto sujeto de deseo. ¿Cómo me relaciono con mis propios y más íntimos deseos? ¿Cuál es su causa y su destino? ¿Cómo puedo gobernarlos racionalmente, a partir de una medida que viene desde adentro? Tomando ‘lo necesario’ como parámetro de las elecciones y rechazos es posible fijar límites al placer, ordenar los deseos y suprimir las falsas creencias. La designación de lo que es bueno y conveniente pasa por el tribunal de la razón y el criterio de la necesario, convirtiéndose en una experiencia racional del placer, cercana a los estados del alma (ψυχῆς ἔξεως) que los antiguos llamaron autosuficiencia y dominio de sí.

2.3.2.3. Tres condiciones actitudinales

El tiempo para la salud del alma y la felicidad es hoy: esta es la razón por la que Epicuro exhortaba a los jóvenes a filosofar sin más demora y a los viejos a continuar filosofando. ¿Qué sentido tendría aplazar el comienzo o renunciar a la actividad que con razonamientos y ejercicios procura la vida feliz (Us. 219)? Ninguno que resulte válido. Hoy es el tiempo para disponerse a meditar sobre uno mismo, guiado por los principios filosóficos y, con ayuda del recto conocimiento de los deseos, practicar el cálculo prudente que engendra la auténtica vida placentera (D. L., X., 132). Sin importar la edad, es necesario cultivar ciertas actitudes vitales en relación a la práctica de los ejercicios espirituales.

La primera consiste en concentrarse en uno mismo. Según el diagnóstico de Epicuro quienes no prestan atención sí mismos, ni a lo que hacen, van sin rumbo zarandeados por fuerzas externas, como las vanas opiniones y los deseos desordenados y penosos. Para desterrar los prejuicios —reemplazándolos por razonamientos— y transformar el deseo en una voluntad racional es necesario fundar una relación consigo mismo, que constituye el

fundamento de todo ejercicio espiritual (Hadot, 2006: 35). En la concepción de los epicúreos esto significa prestar atención a los placeres naturales y necesarios, superando los obstáculos y distracciones que ofrece la vida convencional (Us. 202).

La segunda es concentrarse en el presente. Es verdad que Epicuro daba importancia al recuerdo de los bienes pasados (Us. 436) y a la esperanza en el futuro —basada en la confianza en los amigos— como fuentes de dicha y tranquilidad¹³¹. Sin embargo, también aclaró que “no es posible hacer que no sea lo acontecido” (SV 55), ni es sensato tener una excesiva esperanza en un futuro que nunca es del todo nuestro (D. L., X., 127):

Nacemos una sola vez, pues dos veces no es posible, y no podemos vivir eternamente. Tú, sin embargo, aunque no eres dueño de tu mañana, sometes la dicha a dilación. Pero la vida se consume inútilmente en una espera y cada uno de nosotros muere sin haber gozado de la quietud. (SV 14)

La exhortación a vivir el momento presente tiene dos significados que se relacionan entre sí: tomar conciencia de la finitud de la vida y descubrir en el goce presente la intemporalidad del placer. En primer lugar, hay que reconocer que la muerte es inevitable (Us. 339)¹³². A partir de esta dura verdad, debe comprenderse que el tiempo finito y el tiempo infinito, medidos con los límites de la razón, dan igual cantidad de placer (MC. XIX), es decir, que en los términos limitados de la vida es posible acceder a los placeres estables y alcanzar la felicidad. ¡Presta atención al placer presente! La exhortación también dice: no hay que esperar a que ciertas condiciones ocurran, ni que se repitan, para acceder a los placeres estables, sino que están ahí, en el presente, a la mano de quien está dispuesto a gozarlos racionalmente. No es necesario esperar la invitación a un banquete, pues toda comida, por más frugal que sea, elimina el dolor del hambre. Ocurre algo similar con los placeres psicológicos, pues en nada ayuda a la salud del alma esperar a mañana, ni a pasado mañana, para comenzar a curar las causas de perturbación.

Por último, hay una actitud que podría llamarse ‘constancia y perseverancia ascética’. Para lograr la transformación del carácter y el alma es necesario practicar todos los días los ejercicios espirituales, progresando (προκοπή), poco a poco, hacia la sabiduría y la serenidad. En este sentido, no parece descabellado pensar que la buena marcha de la «segunda

¹³¹ No es exacto decir que los epicúreos proponen separarse del pasado y el futuro para acceder al presente.

¹³² Cf. “Suprimiendo las esperanzas de inmortalidad, el epicureísmo facilitaba al hombre el pleno goce de la vida presente” (Acosta/García-Gual, 1974: 205).

navegación» —o autocorrección— dependía en gran medida de la aplicación personal de algunos principios psicagógicos practicados por los directores de conciencia. Por ejemplo, a través de anotaciones —que suponen un complemento de la memoria— era posible llevar a cabo un registro del propio progreso espiritual. Para decirlo con Foucault, la “escritura de sí” constituye un medio para decir la verdad sobre sí mismo, que hace visibles los movimientos del alma, volviéndolos susceptibles de corrección. Tomar notas sobre los consejos ofrecidos por los maestros, sobre las meditaciones cotidianas, sobre los errores del carácter y los momentos en que se ha actuado de acuerdo a la razón, revela una conciencia del progreso espiritual: es posible observar en qué se ha mejorado y qué resulta urgente trabajar.

Capítulo II.
Fundamentos
antropológicos y
psicológicos del
epicureísmo

3. ANTROPOLOGÍA FILOSÓFICA EPICÚREA: ¿QUÉ ES EL «HOMBRE» Y CÓMO SE TRANSFORMA EN SUJETO SOCIAL Y AGENTE MORAL?

Introducción

Durante este apartado describiré y articularé los fundamentos de la antropología filosófica implícita en el epicureísmo —ofrecidos por distintos autores y épocas—, a partir de los cuales intentaré dar respuesta a una cuestión de vital importancia: ¿qué es, según los epicúreos, el hombre (ὁ ἄνθρωπος)? Más que establecer una definición unívoca, me interesa, sobre todo, explorar la concepción que Epicuro y sus amigos tenían acerca de lo que significa ser un ser humano, para examinar el modo en que dicha concepción habilita, en el campo de la filosofía, el paradigma del sabio epicúreo: esa forma ideal de hombre capaz de sabiduría, virtud, serenidad y felicidad.

Para tal fin, analizaré el tema a través de tres preguntas: 1) ¿qué es el hombre como producto de la naturaleza (φύσις)? 2) ¿qué es como resultado de la cultura (παιδεία) y las convenciones sociales (νόμοι)? y 3) ¿qué puede llegar a ser por causa de sí mismo? La primera cuestión pertenece al orden de la fisiología o estudio de la naturaleza; la segunda, en cambio, al de la crítica de la política y la educación; la tercera, al planteamiento del desarrollo humano mediante una filosofía moral y terapéutica. He aquí tres problemas que se relacionan entre sí de modo práctico: ¿de qué está hecho el hombre? ¿cómo se ha educado al «animal político»? y ¿qué debe hacer el hombre para curarse y alcanzar la sabiduría?

A manera de hipótesis, considero que la filosofía epicúrea engloba una compleja concepción antropológica, en la que la física, la cultura, la psicología y la ética se revelan como ‘dimensiones del ser humano’, constitutivas de quien es, pero también de quien puede llegar a ser. En los discursos filosóficos de los epicúreos la noción de «naturaleza humana» no señala una explicación biologicista que reduce al ser humano a un mero proceso biológico, sino que enuncia las condiciones, componentes y capacidades de un ser bio-psico-social abierto al crecimiento y el desarrollo. Desde esta perspectiva, el hombre es un organismo psicofísico, un sujeto socializado y un agente moral con la capacidad de dirigir sus disposiciones y conducta, replanteando y alimentando la relación con su naturaleza y crianza.

3.1. ¿Qué es el hombre?

Según Diógenes Laercio, “fue Epicuro el más prolífico escritor, sobrepasando a todos por el número de sus libros. Pues existen alrededor de trescientos rollos de él.” (X, 26). Además de las tres cartas, las máximas capitales¹³³ y las sentencias vaticanas, en la actualidad se cuenta con algunos fragmentos, hallados en la villa de los papiros de Herculano, de lo que fuera uno de sus libros más importantes y extensos: *Acerca de la naturaleza* (Περὶ φύσεως). No hay en toda esta obra fragmentada una definición concreta sobre el hombre, sin embargo, ciertos pasajes aportan elementos relevantes que, en conexión con las aportaciones de algunos autores epicúreos y críticos del epicureísmo, así como con el resto de la obra de Epicuro, funcionan como coordenadas para examinar la cuestión de la antropología filosófica¹³⁴.

En varios pasajes del Περὶ σημειώσεων¹³⁵ —una disertación en torno al método inferencial por analogía, utilizado por los epicúreos, en abierta polémica con el método racionalista de los estoicos— se menciona¹³⁶, a manera de ejemplo, la definición clásica del hombre como animal (ζῷον) racional (λογικόν) y mortal (θνητόν)¹³⁷. Para los epicúreos lo importante no es tanto la definición¹³⁸, sino el que a partir de estas características se forma una preconcepción (πρόληψις), es decir, una idea clara y confirmada —en este caso acerca del hombre— que se imprime en el intelecto: “una opinión correcta (δόξαν ὀρθήν) o intuición o idea universal (καθολικὴν νόησιν) residente en nosotros, ..., como recuerdo de lo que muchas veces se ha mostrado en el exterior” (D. L., X, 33). En contraste con las suposiciones,

¹³³ Tendría que tomarse en cuenta todo el contenido del libro X, incluyendo la parte Acerca del sabio (117-121), así como las noticias y datos biográficos que aporta Diógenes Laercio sobre Epicuro.

¹³⁴ Me refiero al abordaje desde el epicureísmo de la pregunta ¿Qué es el hombre? (*Was ist mensch?*) que I. Kant formuló en su *Lógica*.

¹³⁵ De ahora en adelante *De signis* (*Sign.*), siguiendo la traducción de De Lacy & De Lacy (1978).

¹³⁶ Es importante tener en cuenta que el texto presenta los argumentos y contraargumentos de Zenón de Sidón, Bromio y Demetrio de Laconia sobre el tema. Según De Lacy, se equivocan quienes atribuyen el contenido a Filodemo de Gadara: “Philodemus appears to have written *De Signis* as a source book. The thirty-eight columns of continuous text contain at least four different discussions of empirical inference, the first from Zeno, the second from Bromius, the third and perhaps the fourth from Demetrius. These four discussions, of course, overlap; and where they treat the same subject they are not entirely consistent with one another. So far as we know, Philodemus adds nothing of his own; he merely reports to his readers that accounts given by his sources.” (1978: 156).

¹³⁷ P. ej. “— ¿Qué es un hombre (τί γάρ ἐστιν ἄνθρωπος)? — Un animal racional mortal, responde (ζῷον, φησί, λογικὸν θνητόν).” (*Diss.*, II, 9.2). “Algunos de estos filósofos dieron la siguiente definición: «El hombre es un animal racional mortal receptivo a la inteligencia y el conocimiento» (ἄνθρωπος ἐστι ζῷον λογικὸν θνητόν, νοῦ καὶ ἐπιστήμης δεκτικόν).” (*Adv. Math.*, VII, 2.69).

¹³⁸ La definición —sobre todo en el sentido socrático de “definición universal” (ὀρίζεσθαι καθόλου)— no es para los epicúreos una condición de conocimiento.

cuya veracidad o falsedad debe ser confirmada por testimonios, las preconcepciones son nociones primarias y criterios de verdad, basados en la percepción y el razonamiento, que permiten distinguir, conocer e investigar las cosas. En este sentido, opinar que el origen de los monarcas es divino —o que por naturaleza la mujer es intelectualmente inferior al varón— tendría que ser corroborado o descartado, pero no podría investigarse algo acerca del «hombre» si no se tienen en cuenta las siguientes preconcepciones:

- 1) “... man as man is a rational animal (τὸν ἄνθρωπον ἢ ἄνθρωπος ζῶιον λογικόν)” (*Sign.*, 52)
- 2) “... men as men have flesh and are subject to disease and old age (ἄνθρώπους λέγομεν ἧ εἰσιν ἄνθρωποι σαρκίνους εἶναι καὶ νόσου δεκτικούς)” (*ibid.*)
- 3) “... man insofar as he is man dies (τὸν ἄνθρωπον καθὸ ἄνθρωπος ἐστὶν ἀπο θνήσκειν)” (*ibid.*)¹³⁹
- 4) “... man insofar as he is foolish (ἄφρονεῖ) is most unhappy (κακοδαμονεῖν)” (*ibid.*)

El hombre es un animal racional y mortal, constituido por un cuerpo sujeto a la enfermedad y a la muerte, así como por un alma “capaz de sabiduría práctica (φρονήσεως δεκτικόν)” (*Sign.*, 37). Dichas preconcepciones son presentadas como conclusiones del método de inferencia por analogía, de acuerdo con la premisa de que los hombres se asemejan entre sí¹⁴⁰. Esto quiere decir 1) que a través de la experiencia puede conocerse y confirmarse la existencia de ciertas características constitutivas —como la racionalidad y la mortalidad— de una cosa —como el hombre— y 2) que a partir de los elementos observados (τὸ προσμένον) puede inferirse la naturaleza o el carácter de objetos idénticos (τῶν ἀπαραλλάκτων) —i. e. otros hombres—, aunque estén fuera del campo de percepción (τὸ ἀδήλον). Así, del hecho empírico de que “los hombres de entre nosotros son mortales” (*ibid.* 23)¹⁴¹ se infiere, por analogía, que “todos los hombres universalmente están sujetos a la muerte” (*ibid.*)¹⁴².

La inferencia por analogía también puede realizarse a través del contraste entre dos objetos no-idénticos (τῶν οὐκ ἀπαραλλάκτων) o similares: “inasmuch and insofar as they share in the same community of constant attributes” (*ibid.* 37). Tal es el caso de la relación entre el hombre y los animales. Diógenes Laercio dice que Epicuro postula el placer como fin

¹³⁹ cf. *ibid.* 5-8, 23, 40, 45,

¹⁴⁰ “... the men in unperceived places are similar (ὁμοίους) to those among us” (*Sign.* 5).

¹⁴¹ Citado en Velarde, 1989: 98.

¹⁴² cf. “Since the men among us, insofar as and according as they are men, are mortal/Men everywhere are also mortal” (*Sign.* 6).

del ser humano a partir de una comparación con los animales¹⁴³: “aporta como prueba de que el fin natural es el placer que los animales apenas nacen están contentos con él y rechazan el dolor, de manera espontánea y sin razonamiento. Por experiencia natural, pues, evitamos el dolor” (D. L., X, 137). Antes de convertirse —mediante el proceso de socialización— en un animal político, gobernado por leyes y convenciones, el hombre es un animal hedonista: amante del placer y enemigo del dolor por instinto. Los epicúreos no se inclinaron por una distinción tajante, ni tampoco jerárquica, entre animales racionales (ζῷον λογικὸν) y animales irracionales (ἄλογα ζῷα), sino, por el contrario, establecieron importantes similitudes entre la fisiología y psicología del hombre y el animal¹⁴⁴. Por ejemplo, la insistencia en que los animales están dispuestos naturalmente para la vida placentera, carecen del miedo a los dioses y están a salvo de toda perturbación ocasionada por vanas opiniones acerca de la muerte y el más allá (*Adv. Col.*, 1092 a-d), parece decir: aunque el hombre no es simplemente un animal, hay mucho que aprender sobre los animales en el camino del autoconocimiento y la vida feliz.

En cuanto a la relación entre el hombre y los dioses (θεῶι), es por medio de una analogía que Epicuro exhorta a los amantes de la sabiduría a vivir como dioses entre los hombres. Vale la pena aclarar que la expresión proverbial «como un dios entre los hombres» tiene varias connotaciones¹⁴⁵. Para empezar, en uno de los poemas de Teognis manifiesta un significado más o menos literal: si Zeus me concediera vengar a mis amigos y tener un poder sobre mis enemigos, antes de morir, me consideraría un dios entre los hombres (μετ’ ἀνθρώπων θεὸς εἶναι¹⁴⁶). Por su parte, Aristóteles emplea la expresión para describir a los individuos que, en contraste con la mayoría, resultan ser excepcionales y superiores en virtud y capacidad política: “es natural que tal individuo fuera como un dios entre los hombres (θεὸν ἐν ἀνθρώποις)” (*Pol.*, 1284a, 13). El comediógrafo Antífanes la utiliza para referirse a Filóxeno de Citera, a quien considera un poeta superior a todos los poetas: “Un dios entre los hombres era aquél (θεὸς ἐν ἀνθρώποισιν ἦν ἐκεῖνός), conocedor de la verdadera música” (207, ATENEO, XIV 643 D¹⁴⁷). Finalmente, Isócrates, en su elogio del rey Evágoras, aporta un sentido más amplio de la expresión: “si ciertos poetas han empleado hipérbolos al hablar

¹⁴³ Ver Capítulo I, nota 7.

¹⁴⁴ Ver De Lacy, 1978: 192.

¹⁴⁵ Analizaré la expresión en los siguientes textos: Teognis 339; Aristóteles, *Pol.*, 1284a, 13; Antífanes, frg. 207: ATENEO, XIV 643 D; Isócrates, *Dis.* I, IX, 70-72.

¹⁴⁶ Ver *Anthologia lyrica graeca*, o. cit., págs. 23-24.

¹⁴⁷ Ver *Fragmentos de la comedia media*, o. cit., págs. 403-404.

de alguno de nuestros antepasados, al decir que era un dios entre los hombres (θεὸς ἐν ἀνθρώποις) o una divinidad mortal (ἡ δαίμων θνητὸς), todo eso encajaría perfectamente con la manera de ser de Evágoras” (*Ev.*, 72).

En un sentido muy cercano, Platón y Luciano echaron mano de la expresión «semejante a un dios» (ισόθειον) para referirse crítica y satíricamente a los injustos y a los tiranos. Es probable, escribió Platón, que de hacerse con el anillo de Giges¹⁴⁸ el injusto (ὁ ἄδικος) haría todo como si fuera igual a un dios entre los hombres (πράττειν ἐν τοῖς ἀνθρώποις ἰσόθειον ὄντα), apoderándose impunemente de cuanto le plazca, irrumpiendo en las casas, acostándose con la mujer de su elección, matando a unos y liberando a otros, según su voluntad (*Rep.*, 359c-360c). Por otra parte, en la obra de Luciano titulada *La travesía*¹⁴⁹, el zapatero Micilo hace mofa de la situación del tirano Megapentes, que mientras vivía parecía ser semejante a un dios (ισόθειός) —un superhombre (ὑπεράνθρωπος) en apariencia afortunado y tres veces feliz—, pero ahora, en el Hades, se comporta de forma ridícula, lamentándose por la pérdida de los bienes materiales y el poder, suplicando a la Moira por regresar al mundo (*Cat.* 7-16).

Como puede observarse, tanto la connotación de Aristóteles, como la de Antífanos, se ajustan perfectamente a la descripción de Isócrates sobre la expresión: es una hipérbole cuya función es el encomio, es decir, la exaltación de las virtudes, capacidades y aciertos de una persona. En el poema de Teognis, en cambio, la expresión parece decir ‘como un hombre favorecido o ayudado por los dioses’, al modo en que, en la *Iliada*, los dioses intervienen en el resultado de las acciones de los héroes. En las obras de Platón y Luciano la expresión «semejante a un dios» y el adjetivo *hyperanthropos* adquieren un tono mordaz y denunciador que expresa una función crítica: la designación “actuar como un dios entre los hombres”, en este contexto, se relaciona con una denuncia de la corrupción, el abuso de poder, la injusticia, la impunidad y el despotismo.

Ahora bien, la expresión epicúrea “vivirás como un dios entre los hombres (ζήσεις δὲ ὡς θεός ἐν ἀνθρώποις)” (D. L., X, 135) no es una incitación a vivir como un gran rey, ni como un poeta superior, ni como un ciudadano excepcional; mucho menos a ir por la vida haciendo daño a otros en beneficio propio. Tampoco se relaciona con la creencia en la

¹⁴⁸ Se trata —de acuerdo a una leyenda lidia— de un anillo mágico que tiene el poder de tomar invisible y visible a quien lo porta (*Rep.*, 359a-360d).

¹⁴⁹ *Vid.* Luciano, 1981: 290-312.

intervención de los dioses en la vida, ni con aquella que asegura que es posible ganarse la inmortalidad a través de la virtud (*Ev.*, 70). A diferencia de los casos referidos, en la oración hipotética de Epicuro el núcleo del sintagma no es el sujeto —el individuo, el virtuoso, el poeta, el rey, el injusto y el tirano—, sino el verbo “vivir” (ζᾶω). Siempre y cuando Meneceo medite y practique, en compañía de un amigo, los principios del hedonismo ascético y la filosofía terapéutica vivirá como un dios entre los hombres. Al margen de cualquier forma de canonización o pretensión apoteósica sobre el sujeto, la exhortación a vivir como los dioses es sinónimo del llamado a practicar una filosofía cuyo horizonte es la salud del alma y la felicidad. No hay que olvidar que los dioses de Epicuro son seres incorruptibles y felices, saciados de todos los bienes y exentos de todo mal, entregados por entero al goce continuo de su propia felicidad e incorruptibilidad y, por lo tanto, indiferentes a los asuntos humanos (*Us.* 361).

Desde la mirada de los epicúreos los hombres somos animales a quienes “nada nos impide llevar una vida propia de dioses” (*DRN*, III, 320). Esta forma de isoteísmo filosófico se basa en la premisa de que los seres humanos comparten atributos (συμπτόματα) tanto con los animales, como con las deidades (*Sig.*, 37). Como los animales, el hombre está sujeto a las necesidades de la carne, a la enfermedad y a la muerte: naturalmente percibe, desea y se relaciona consigo y con el mundo guiado por el principio de placer. Pero también tiene un alma racional, dotada de inteligencia y capacidad para poner límites a los deseos ilimitados y vanos, confrontar y eliminar las falsas creencias —causantes de miedos irracionales y pasiones desbordadas— que conducen a la perturbación y la infelicidad. El hombre es el único animal “capaz de sabiduría práctica” (φρονήσεως δεκτικόν)¹⁵⁰; el más divino de sus atributos es el pensamiento, condición necesaria y suficiente para el ejercicio del razonamiento deliberativo o la prudencia.

En una de sus cartas, Epicuro recuerda a su madre que no es necesario ser inmortal para vivir entre bienes inmortales:

Ciertamente no son para mí insignificantes ni nada influyentes esas cosas que hacen que nuestra condición sea igual a la divina (τὴν διάθεσιν ἡμῶν ἰσόθεόν) y muestran que ni siquiera por la mortalidad (διὰ τὴν θνητότητα) somos inferiores (λειπουμένος) a la naturaleza incorruptible y feliz (τῆς ἀφθάρτου καὶ μακρίας

¹⁵⁰ “... nothing prevents a god from being similar to man in the use of practical wisdom, since man alone of living beings in our experience is capable of practical wisdom (φρονήσεως δεκτικόν).” (*Sign.*, 39). “For a person may be wise (σοφός), even though most men are foolish (τῶν πολλῶν ἀφρόνων ὄντων)...” (*ibid.*, 40).

φύσεως). Cuando, en efecto, vivimos (ζῶμεν), gozamos de una dicha similar a la de los dioses (ὁμοίως τοῖς θεοῖς χαίρομεν). ...Piensa pues, madre, que siempre vivimos felices en medio de tales bienes y ten confianza en lo que hago. (Acosta & García-Gual, 1974: 157-159).

¿Cuáles son esos “bienes inmortales” (ἀθανάτοις ἀγαθοῖς)¹⁵¹ que hacen de las disposiciones humana y divina condiciones semejantes? En pocas palabras, los placeres estables del cuerpo y del alma, así como lo que contribuye al florecimiento humano y la vida feliz; son la *aponía* y la *ataraxia*, pero también la amistad, la sabiduría y la sensatez¹⁵². Aunque físicamente es imposible que el hombre mortal y decadente alcance la condición divina, psicológica y moralmente tiene la capacidad de llegar a vivir como si fuera una deidad. El sabio epicúreo es una especie de «sobre-hombre» que andando la senda racional y hedonista de la vida filosófica ha conseguido superar la condición del hombre¹⁵³, cultivando y desarrollando el alma y el carácter, venciendo el miedo a la muerte y haciendo dichosa su vida mortal.

Dejando al filósofo y al sabio por un momento, y poniendo entre paréntesis el desarrollo social y psicológico, debe comenzarse por lo fundamental: el hombre, según los epicúreos, es algo naturalmente constituido por un cuerpo y un alma. Vale la pena preguntarse a la luz de todo esto: ¿qué es el hombre desde una perspectiva natural? ¿De qué está hecho y hasta qué punto es resultado de la Naturaleza productora de vida?

3.1.1. La dimensión natural del hombre

Abordar la cuestión del hombre como producto de la naturaleza —o la de la naturaleza como causa del hombre— exige un análisis de la forma en que los epicúreos concebían y contemplaban la *physis* en dos sentidos: 1) el de la “naturaleza del universo” (σύμπαντος φύσις) y 2) el de la constitución originaria o natural del hombre (ἐξ ἀρχῆς μόνον συστάσει). Ambos temas se circunscriben al marco de la ciencia de la naturaleza (φυσιολογία), creada por Epicuro y desarrollada, en profundidad, por Lucrecio, a propósito de la cual conviene precisar algunos aspectos esenciales.

¹⁵¹ *Ep. Men.*, 135.

¹⁵² *Vid.* MC. XXVII; SV 45, 67, 78; Us. 361.

¹⁵³ No de la naturaleza humana, sino de la situación de insatisfacción, desdicha e infelicidad en que se encuentran la mayoría de las personas que viven de forma irracional.

Siendo parte integral de su filosofía terapéutica, para los epicúreos la investigación de la naturaleza tenía por objetivo curar el sufrimiento humano, sobre todo los temores y angustias relacionados con los dioses y la muerte, así como con el desconocimiento del “fin de la naturaleza” (τῆς φύσεως τέλει), esa forma de ignorancia que conduce a la perturbación del alma y la infelicidad¹⁵⁴. La fisiología epicúrea ofrece ciertos principios explicativos destinados a la reflexión y comprensión del origen, las partes, la composición y el funcionamiento de la vida y el universo. La invitación de Epicuro a practicarlos de forma constante —en la diaria contemplación de la naturaleza—, no se fundamenta en el conocimiento de la verdad sobre el mundo, sino en la esperanza de una vida serena (ἐγγαληνίζων τῷ βίῳ)¹⁵⁵ a la luz de la tranquilidad de ánimo.

Usando la terminología de Aristóteles¹⁵⁶, podría decirse lo siguiente. Más que una ciencia teórica que persigue el conocimiento de la verdad, o una ciencia práctica enfocada en la acción, pero indiferente al conocimiento de las causas, la fisiología epicúrea es un saber contemplativo y terapéutico que aporta un conjunto de conocimientos curativos tendientes a la obtención de la serenidad. De acuerdo con Epicuro, “debemos pensar que es tarea propia de la ciencia física (φυσιολογίας) el investigar con precisión la causa (αἰτίαν) de los fenómenos más importantes, y que precisamente de eso depende nuestra felicidad (μακάριον)” (D. L., X, 78)¹⁵⁷. Sin embargo, no hay que confundir la explicación de las causas con una ‘demostración unívoca’ ligada a un conocimiento exacto sobre el origen y/o esencia de los fenómenos.

Para comprender los fenómenos astrológicos y celestes, Epicuro considera necesario el método de “explicación múltiple” (πλεοναχοῦ τρόπου)¹⁵⁸. Dicho método se basa principalmente en dos hipótesis: 1) hay ciertos fenómenos que “pueden producirse de muchas maneras (πλεοναχῶς γενέσθαι)” (D. L., X, 86-87; cf. 100) y 2) hay fenómenos que no necesitan de una demostración (ἀποδείξεως), sino de una reflexión (ἐπιλογισμοῦ) —es decir, de un razonamiento que conduzca a una explicación posible y plausible sobre sus causas, compatible con los datos aportados por la experiencia¹⁵⁹—. La apertura hacia distintas

¹⁵⁴ Vid. D. L., X, 81,

¹⁵⁵ Vid. D. L., X, 37, 78; MC. XI-XII; SV 45.

¹⁵⁶ *Met.*, II, 993b.

¹⁵⁷ Cf. “... hay que pensar que no hay ninguna otra finalidad (τέλος) en el conocimiento de los fenómenos celestes (τῆς περὶ μετεώρων γνώσεως), ya sean expuestos en conexión con otros temas o independientemente, sino la serenidad de ánimo (ἀταραξίαν) y la confianza segura (πίστιν βέβαιον)...” (Ep. Pyt., 85).

¹⁵⁸ Vid. D. L., X, 78-80, 85-88.

¹⁵⁹ Vid. D. L., X, 73, 88.

hipótesis, conjeturas y principios causales para explicar un fenómeno natural, como los terremotos, se relaciona con la actitud convaleciente del filósofo médico y con la función terapéutica de la fisiología epicúrea. Aferrarse, por el contrario, a un “método de explicación única” (μοναχὸν τρόπον) —en tiempos en que los avances científicos y tecnológicos no han sido capaces de producir un conocimiento objetivo, universal y verificable—, resulta ser una actitud dogmática, inútil para combatir la perturbación del alma:

Presentar, por tanto, una única explicación de estos hechos, en tanto que los fenómenos nos sugieren varias (πλεοναχῶς), es propio de dementes (μανικὸν) y constituye un hábito perverso de personas que se empeñan en la vana astrología y se entregan a lo vacío de sus explicaciones (τὸ κενὸν αἰτίας), cuando de ninguna manera liberan a la naturaleza divina (θεῖαν φύσιν) de sus servidumbres (λειτουργιῶν) (D. L., X, 113).

Dos de las fuentes principales de comprensión sobre la naturaleza, en la época de Epicuro¹⁶⁰, son la explicación mitológica ofrecida por la religión y las explicaciones materiales que aportaron “los investigadores de la naturaleza” (οἱ φυσιολόγοι)¹⁶¹. Tales explicaciones, según Epicuro, no son más que razonamientos vanos y palabras vacías (κενὸς λόγος) incapaces de suprimir las enfermedades del alma. Mientras las primeras “esbozan una (falsa) esperanza de aplacar a los dioses por medio de la veneración” (D. L., X, 134), las segundas despojan a los seres humanos de libertad y autonomía, volviéndolos “esclavos del destino” (ἐιμαρμένη δουλεύειν). En lo tocante a la explicación religiosa, creer en la fábula popular sobre los dioses, es decir, en que hay deidades que gobiernan los asuntos humanos, conduce a esa forma de profunda angustia e intranquilidad que los griegos llamaron δεισιδαιμονία: el miedo a los dioses. Uno de los axiomas de la fisiología epicúrea es que “el ser incorruptible y feliz (la divinidad) ni tiene preocupaciones ni se las causa a otro” (MC. I), de manera que la condición del “hombre que vive perpetuamente en el temor de los poderes divinos” (Festugière, 1963: 33) —el δεισιδαίμων— proviene de falsas creencias y prejuicios infundados que es posible superar.

Por último, es importante mencionar que la fisiología epicúrea adopta la función de παρασκευή, formación o preparación para la vida:

¹⁶⁰ Para hablar de las fuentes de explicación de la naturaleza en la época helenística es necesario, además, considerar a Arquímedes, Euclides, Eratóstenes y al resto de los miembros del Museo de Alejandría.

¹⁶¹ También llamados “los naturalistas” (οἱ φυσικοί). Fue Aristóteles quien primero se refirió en estos términos a los filósofos presocráticos. Entre ellos se cuenta a los fundadores del atomismo: Leucipo de Mileto y Demócrito de Abdera (aunque el último haya sido, en realidad, contemporáneo de Sócrates).

El estudio de la naturaleza (φυσιολογία) no forma (παρασκευάζει) jactanciosos artífices de la charlatanería ni ostentadores de la cultura (παιδείαν ἐνδείκνυμένους) por la que pugna la mayoría, sino espíritus independientes (αὐτάρκεις), capaces, orgullosos (συβαροῦς) de sus propios bienes (ἰδίοις ἀγαθοῖς) y no de los que surgen de las circunstancias (τῶν πραγμάτων) (SV 45).

La ciencia de la naturaleza tiene el potencial de liberar al sujeto del malestar de la cultura y prepararlo para afrontar la vida con valentía, sensatez y alegría. Abre la posibilidad de comprender al mundo y al ser humano a partir de una experiencia racional, orientada por ciertos principios de contemplación que contribuyen al desarrollo del carácter y el alma.

3.1.1.1. La naturaleza del universo

Contemplar la naturaleza no significa rendirse ante el espectáculo de la majestad de los dioses. Al menos no para Epicuro, el filósofo que desafió y replanteó, a contrapelo de su tiempo, el valor de la teología¹⁶² y la «física teológica», sosteniendo que el universo es material y se manifiesta privado de finalidad. Para conocer a fondo la naturaleza del todo (σύμπαντος φύσις) era necesario desmitificar el retrato de la concepción divina de la naturaleza¹⁶³, despojándola de los ropajes mitológicos y los cultos tradicionales que hasta entonces la habían ocultado. Suprimir las falsas suposiciones y prejuicios del vulgo sobre los dioses, como también los dioses materiales de los físicos, sitúa a los epicúreos frente a un universo que no fue creado por obra divina —ni por causa y beneficio del hombre (*DRN*, II, 164d, 180)—, en el que todo cuanto nace, crece, se desarrolla, envejece y muere responde a principios materiales que es posible comprender de forma racional, en vista de la tranquilidad de ánimo¹⁶⁴.

¹⁶² “Hay que distinguir también, por otro lado, tres sentidos principales de la palabra «teología»: la palabra puede designar el sistema mítico implicado en las teogonías antiguas o los textos religiosos; puede referirse igualmente a la exégesis alegórica de los mitos; puede significar finalmente la teoría de los principios primeros, presentada por Platón, Aristóteles y los neoplatónicos.” (Hadot, 2015: 69).

¹⁶³ En el sentido de que hay dioses presentes en la naturaleza o de que la naturaleza es la creación de un dios demiurgo.

¹⁶⁴ “No era posible liberarse del temor ante las más definitivas preguntas sin conocer cuál es la naturaleza del universo (σύμπαντος φύσις), y recelando algunas de las creencias según los mitos. De modo que sin la investigación de la naturaleza no era posible recoger placeres sin mancha.” (MC. XII). Cf. *DRN*, II, 60, III, 80-90.

En la epístola a Heródoto¹⁶⁵ y el *De rerum natura*, Epicuro y Lucrecio explican y analizan los principios generales que la física epicúrea ofrece para contemplar la Naturaleza:

- 1) Nada proviene de la nada (D. L., X, 38; *DRN*, I, 150,-155).
- 2) Nada se dirige hacia la nada (D. L., X, 39; *DRN*, I, 220, 235, 249, 261).
- 3) El todo consiste en átomos y vacío (D. L., X, 49; *DRN*, I, 420).
- 4) El todo es infinito por la magnitud de los cuerpos y la multitud del espacio (D. L., X, 41-42).
- 5) El vacío hace posible el movimiento de los cuerpos (D. L., X, 40; *DRN*, I, 335).
- 6) Los cuerpos están compuestos por átomos (D. L., X, 38; *DRN*, I, 300-325).
- 7) Los átomos son los elementos originarios de los cuerpos y la semilla que causa su crecimiento (*DRN*, I, 170, 550, 630).
- 8) Los cuerpos poseen cualidades naturales permanentes (D. L., X, 68-69; *DRN*, I, 450, 992-1022) y cualidades no permanentes o accidentes (D. L., X, 70-71; *DRN*, I, 480).
- 9) Existen dos causas del movimiento de los átomos: el peso y el choque
- 10) A diferencia de los cuerpos, el vacío, incorpóreo e incausado, permanece intacto: libre de choques y cambios (*DRN*, III, 805-810).

De acuerdo con esta visión materialista y atomista, contemplar la Naturaleza no consiste solamente en percibir los fenómenos que el mundo ofrece a los sentidos¹⁶⁶, sino también en observar, con los ojos de la razón, aquello que los forma, origina, causa y determina. Los átomos de Epicuro son pequeñísimos y sutilísimos cuerpos imperceptibles para la sensibilidad humana¹⁶⁷, los cuales se congregan, a partir del movimiento, formando «cuerpos compuestos», es decir, objetos físicos que sí están sujetos a la vista, el tacto, el olfato, el oído y el gusto¹⁶⁸. Que los cuerpos están hechos de átomos —o cuerpos simples— es, para decirlo con Lucrecio, “una imagen que la naturaleza nos ha cubierto celosa sin que la veamos” (*DRN*, I, 320), pero que Epicuro ha sido capaz de mostrar al entendimiento, levantando el velo de la Naturaleza (*DRN*, III, 5, 30).

¹⁶⁵ D. L., X, 35-83.

¹⁶⁶ “... la existencia de los cuerpos (σώματα) la atestigua la sensación (αἴσθησις)” (D. L., X, 49). Cf. 68-69.

¹⁶⁷ “... y es que toda la naturaleza de los principios se halla muy por debajo de nuestros sentidos” (*DRN*, II, 310).

¹⁶⁸ “Por lo tanto de los cuerpos (σωμάτων) los unos son compuestos (συγκρίσεις), y los otros aquellos (elementos) de los que se forman (πεποιήνται) los compuestos (συγκρίσεις). Éstos son indivisibles (ἄτομα) e inmutables (ἀμετάβλητα), so pena de que todo fuera a destruirse en el no ser, y permanecen firmes en las disgregaciones (διαλύσεις) de los compuestos (συγκρίσεων), al ser ellos compactos por naturaleza (πλήρη τὴν φύσιν ὄντα), de forma que no tienen manera ni lugar de disolverse (διαλυθήσεται). De ahí que es forzoso que los principios indivisibles (τὰς ἀρχὰς ἀτόμους) sean los elementos originales de los cuerpos (εἶναι σωμάτων φύσεις).” (D. L., X, 40-41).

Como puede observarse, el punto de partida de la fisiología epicúrea es la hipótesis del átomo, primero enunciada por Leucipo y Demócrito, después resumida por Lucrecio en estos términos: “a base de corpúsculos invisibles hace la naturaleza su faena” (*DRN*, I, 325). Los átomos no sólo son la materia indivisible de que están conformados los cuerpos, también son las “semillas de las cosas” (*semina rerum*), lo que determina su crecimiento y constitución natural. Según el poeta romano, la “naturaleza productora” (*natura creatrix*) —en tanto “proceso de realización, de génesis, de aparición, de crecimiento” (Hadot, 2015, 29)— genera y regenera la vida a partir de los átomos, los cuales constituyen la “materia engendradora” (*genitalis materies*) que permanece inmodificada tras la disolución de los cuerpos en la muerte (*DRN*, I, 630).

“Así que, en primer lugar, nada nace de la nada (οὐδὲν γίγνεται ἐκ τοῦ μὴ ὄντος) —argumenta Epicuro, en concordancia con un *dictum* metafísico asociado con el pensamiento presocrático¹⁶⁹—. Pues en tal caso cualquier cosa podría nacer de cualquiera, sin necesidad de ninguna simiente (σπερμιά)” (D. L., X, 38). La explicación de los átomos, en tanto causas seminales de la vida, se encuentra en abierta oposición al creacionismo —“no hay cosa que se engendre a partir de nada por obra divina jamás” (*DRN*, I, 150; cf. 90)—, así como a la creencia en la nada como destino inevitable de todo lo que está vivo. Hechos de “semilla eterna”, los cuerpos poseen una naturaleza inmortal; de modo que al morir “no se convierte en nada ningún ser, sino que todos mediante separación se convierten en corpúsculos de materia” (*DRN*, I, 249) y “si lo que desaparece se destruyera en la nada, todas las cosas habrían perecido, al no existir aquello en lo que se disolvían” (D. L., X, 39).

Otro importante principio de contemplación de la Naturaleza declara que “el todo consiste en átomos y vacío (τὸ πᾶν ἐστὶ σώματα καὶ κενόν)” (D. L., X, 39; cf. *DRN*, I, 420)¹⁷⁰. El universo, desde la perspectiva física de los epicúreos, solamente consta, en efecto, de dos realidades: el inmenso espacio (τῷ μεγέθει τοῦ κενοῦ) y la multitud de los cuerpos (τῷ πλήθει τῶν σωμάτων) que constituyen el todo (τὸ πᾶν), idéntico a sí mismo¹⁷¹ e infinito (ἄπειρόν)¹⁷².

¹⁶⁹ Οὐδὲν ἔξ οὐδενός (latín: *Ex nihilo nihil fit*). Diógenes Laercio lo presenta como una de las opiniones de Demócrito —“Nada nace de lo no ente ni se destruye en el no ser” (D. L., IX, 44) y de Diógenes de Apolonia —“Que nada nace de lo no ente ni se destruye en el no ser” (D. L., IX, 57)—. Aristóteles opina que es un principio común a los presocráticos: “es imposible el llegar a ser de lo que no es (sobre estas doctrinas todos los físicos están de acuerdo)” (*Phys.*, I, 187a).

¹⁷⁰ El famoso postulado de Demócrito, “los principios del conjunto de cosas son los átomos y el vacío, y todo lo demás es convencional” (D. L., IX, 44), tiene un sentido limitado en el ámbito de la fisiología epicúrea.

¹⁷¹ “Desde luego el todo fue tal como ahora es, y siempre será igual (τὸ πᾶν ἀεὶ τοιοῦτον ἦν οἶον νῦν ἐστὶ, καὶ ἀεὶ τοιοῦτον ἔσται)”. D. L., X, 39.

¹⁷² *Vid.* D. L., X, 41.

Es importante destacar que al hablar de «cuerpos» (σώματα) Epicuro se refiere tanto a los «cuerpos compuestos» (συγκρίσεις), como a los «cuerpos indivisibles» (ἄτομα), es decir, los “elementos indivisibles y compactos de los cuerpos de los que surgen los compuestos y en los que se disuelven” (D. L., X, 42). En cuanto al concepto del vacío (τὸ κενόν), no designa la nada —o inexistencia de todo ser—, sino el espacio (χώραν) y naturaleza impalpable (ἀναφῆ φύσιν ὀνομάζομεν) a cuyo través se desplazan los átomos y se combinan formando cuerpos. El vacío, pues, es el componente incorpóreo (ἄσώματα) que hace posible el movimiento de los corpúsculos¹⁷³, no lo absolutamente opuesto al todo.

Más allá de los cuerpos y el vacío, según Epicuro, “nada puede pensarse, ni por medio de la percepción, ni por analogía con lo percibido, en el sentido de que posea una naturaleza completa (ὅλας φύσεις), que no sea predicado de eso como propiedades o accidentes de las cosas” (D. L., X, 40¹⁷⁴). Cuanto puede predicarse de los cuerpos compuestos por átomos¹⁷⁵ corresponde a la categoría de las propiedades (συμβεβηκότα) o a la de los llamados accidentes (συμπτώματα). ¿Qué es lo que diferencia estos dos tipos de predicado? Al parecer Epicuro empleaba el término *symbebēkóta* para referirse a los atributos necesarios —como el color, el tamaño y el peso¹⁷⁶— que en conjunto dan al cuerpo una naturaleza propia (ἑαυτοῦ φύσιν); dichas propiedades son elementos orgánicos, o sea, partes congénitas, intrínsecas y esenciales que acompañan a los cuerpos de forma permanente. Los predicados accidentales que “no tienen la naturaleza del conjunto (ὅλου φύσιν) en que aparecen, ese al que llamamos «cuerpo», ni tampoco la de sus características perpetuas (ἀίδιον παρακολουθούντων)” (D. L., X, 70-71) reciben el nombre de *symptomata*.

Si puede hablarse de semejanzas de los hombres con los animales y los dioses, de acuerdo con Filodemo, es porque comparten la misma comunidad de atributos accidentales (κοινότητος τῶς ὁμοίων αὐτοῖς συμπτωμάτων)¹⁷⁷. Cuáles son esos accidentes que los epicúreos distinguían de los atributos corpóreos resulta un tema mucho menos claro.

Partiendo de la interpretación de Demetrio Lacón sobre Epicuro, las pasiones y las imposibilidades, así como los movimientos y los reposos —y por lo tanto también las

¹⁷³ Ver *ibid.* 40.

¹⁷⁴ Cf. *DRN*, I, 420-445.

¹⁷⁵ Estos predicados son las partes (μέρη) de los cuerpos que pueden percibirse (ὄρατοις) de acuerdo con la sensibilidad (αἴσθησις).

¹⁷⁶ Lucrecio traduce συμβεβηκότα por *coniuncta* y ofrece los siguientes ejemplos: “el peso en la piedra, el calor del fuego, la humedad del agua, el tacto en los cuerpos todos, lo impalpable en el vacío.” (*DRN*, I, 450).

¹⁷⁷ *Vid. Sign.*, 37.

elecciones y rechazos— serían algunos ejemplos de *symptomata*: “resulta que las pasiones e impasibilidades se identifican con dolores o con placeres, y por esa razón no constituyen sustancias de ningún tipo, sino que son accidentes de quienes experimentan placer o dolor” (*Adv. Math.*, IV, 219-227). Esta explicación parece en sintonía con el postulado de Filodemo acerca del potencial que los seres humanos tienen para alcanzar la sabiduría práctica: “for a person may be wise (σοφὸς) even though most men are foolish (τῶν πολλῶν ἀφρόνων ὄντων)” (*Sign.*, 40). La sabiduría y la virtud no son propiedades naturales —aunque sí la razón que es su condición necesaria—, sino atributos secundarios y contingentes que se relacionan con las disposiciones de ánimo. En este sentido, Epicuro mismo dice que actuar (ποιεῖν) y padecer (πάσχειν) son accidentes que atañen al alma (τὴν ψυχὴν τὰ συμπτώματα) (*D. L.*, X, 67). En el caso de los seres humanos, el término *symbebēkota* abarca los rasgos comunes (κοινότητας) y congénitos —p. ej. el hombre es mortal—, en cambio los predicados accidentales hablan acerca de las peculiaridades (ιδιότητας) adquiridas y desarrolladas¹⁷⁸ —p. ej. Leoncia es sabia—.

Volviendo al tema principal, es justo preguntarse lo siguiente: ¿cómo se entiende la existencia del hombre a partir de estos principios de contemplación de la Naturaleza? ¿qué es lo que muestran acerca de la naturaleza humana? ¿qué sobre la aspiración racional de los epicúreos por comprender al *ánthropos* a la luz de una concepción materialista de la *physis*? Por ahora respondo con una definición aproximativa y provisional: para los epicúreos el hombre es un animal racional y mortal, constituido, naturalmente, por “un cuerpo de unas determinadas características y un alma” (*Adv. Col.*, 118D).

3.1.1.2. La naturaleza del hombre

Para comprender el retrato epicúreo sobre la naturaleza del hombre es indispensable describir las características del alma y el cuerpo, partiendo de la relación física que los vincula orgánicamente. Epicuro dice que el alma (ψυχή) es un cuerpo (σῶμα) formado por partes muy sutiles (λεπτομερῆς) semejantes al soplo y al calor —por átomos más finos que los del fuego— y utiliza el término carne (σάρξ) para referirse a la parte impulsiva e irracional del hombre que es fuente de deseos y necesidades fisiológicas, en contraste con la mente (διάνοια), capaz de establecer límites racionales al placer y discernir sobre lo

¹⁷⁸ *Ibid.* 40.

conveniente¹⁷⁹. Esta retórica, aparentemente imprecisa, confusa y contradictoria, manifiesta, en realidad, un importante esfuerzo por comunicar una nueva concepción del hombre que cuestiona y replantea dos creencias respaldadas por la tradición y la filosofía: 1) el carácter divino del alma y 2) el dualismo que separa ontológicamente al alma del cuerpo.

Ante todo, Epicuro propone concebir al ser humano como un organismo vivo o, mejor dicho, como un agregado (ἄθροισμα) de alma y cuerpo, de mente y carne, de átomos y partes corpóreas. Nada más lejano de esta concepción antropológica que la identificación socrática del alma con el hombre¹⁸⁰; a partir de Epicuro tendría que decirse que el hombre es un organismo (ἄθροισμα ἐστὶν ἄνθρωπος) con todas sus partes. De ahí, quizá, que Colotes se burlara de Sócrates —llamándole sofista y fanfarrón— por investigar qué es el hombre, cuando ni siquiera se conocía a sí mismo, pues sin duda los epicúreos se interesaron por examinar la naturaleza del alma (ζητῶν ψυχῆς φύσιν) —lo cual implica, como señala Plutarco, investigar la naturaleza del hombre (ἀνθρώπου ζητεῖ φύσιν)¹⁸¹—, pero dicha inquietud era guiada, tanto por la comprensión del alma como parte del organismo, como por aquella aspiración terapéutica llamada salud del alma¹⁸².

En el tercer libro de *La naturaleza de las cosas* Lucrecio explica, enfáticamente, por qué el alma “es una parte del hombre en no menor grado que las manos, los pies y los ojos que están ahí como parte del ser vivo completo” (95). Herencia directa del pensamiento de Epicuro, esta premisa se fundamenta en tres razonamientos: 1) la naturaleza corporal del alma, 2) las facultades corporales del alma y 3) la mortalidad del alma. Lo único que puede llamarse incorpóreo (ἀσώματον) —existente por sí mismo, incausado y libre de choques— es, según Epicuro, el vacío o espacio. El alma que actúa y padece, causada y formada por la agregación de átomos, es de naturaleza corporal; es un cuerpo diseminado por todo el organismo humano. La *psyche* es el piloto somático que actúa (ποιεῖν), recubierto por el organismo, empujando los miembros, gobernando y manejando al individuo entero. Es la causa de la facultad de la sensación (αἰσθήσεις), de las afecciones o sentimientos (πάθη), de

¹⁷⁹ Vid. D. L., X, 63-66, MC. XVIII, XX.

¹⁸⁰ Ver *Alcb.*, I, 128 e.

¹⁸¹ “Porque si, como sostienen los propios epicúreos, el hombre está constituido por dos elementos, un cuerpo de unas determinadas características y un alma, quien investiga la naturaleza del alma está investigando la naturaleza del hombre partiendo de su principio más importante.” (*Adv. Col.*, 20, 118D). Cf. *ibid.* C-F.

¹⁸² “Y es que se desconoce cuál es la naturaleza del alma, si nace o, por el contrario, se les transmite a los nacientes, si perece a la vez que nosotros deshecha con la muerte, o va a las tinieblas de Orco y sus charcas desoladas, o si por el milagro se transmite a otras bestias...” (*DRN*, I, 110-115). “... examinar con sagaz raciocinio de dónde toma consistencia el alma y el ser de la mente, y qué cosas aterroriza saliéndonos al paso cuando velamos si estamos aquejados de algún mal de la mente...” (*ibid.*, 130).

la buena movilidad (εὐκίνησις) y los pensamientos (διανοήσεις). Al morir, el hombre queda privado de las facultades del alma (δυνάμεις τῆς ψυχῆς), es decir, ya no es capaz de percibir los objetos del mundo, sentir dolor y placer, moverse por sí mismo, imaginar o razonar. No puede vivir el alma fuera del cuerpo, como tampoco es posible, sin el alma, ver con los ojos, oír con las orejas y olfatear con la nariz¹⁸³.

Admitir que el alma, como parte del organismo, está destinada a morir, es un paso difícil, pero necesario, en la investigación sobre la naturaleza del ser humano. También lo es reconocer que el alma, mientras vive, tiene dos partes: una irracional (ἄλογον) y otra racional (λογικὸν)¹⁸⁴. Lucrecio se refiere a la primera como *anima* o principio vital, aclarando que es la fuerza interior que da vida al organismo y la causa de la sensibilidad¹⁸⁵. La parte racional del alma, llamada *animus* (espíritu) y *mentem* (mente), es, en cambio, donde “reside la guía (*consilium*) y el gobierno de vivir (*vita regimenque*)” (*DRN*, III, 95). Ambas forman una sola naturaleza (*unam naturam*) —o estructura psíquica—, pero a la parte asociada con el razonamiento (λογισμῶ) y el pensamiento (διάνοια) —“ese guía al que llamamos espíritu y mente”— le corresponde la función de mando, en tanto que la otra “obedece y se mueve a una señal o ademán de la mente”¹⁸⁶.

Investigar la naturaleza humana conduce a una comprensión sobre la “constitución originaria” del hombre: la materia de que está constituido, sus caracteres congénitos y funciones naturales. Todo esto es causa o producto de la *physis*, ya no sólo como materia engendradora, sino también como “el proceso a través del cual las cosas particulares nacen, crecen, mueren y tienen su constitución propia” (Hadot, 2015: 43). En manos de la fisiología epicúrea, dicha investigación concluye que, en un universo formado por átomos y vacío, el organismo llamado hombre “es esta forma particular nuestra dotada de alma” (*Adv. Math.*, 7, 267): o sea, un organismo vivo (*anima*) y racional (*animus*). Sin embargo, nada dice Epicuro, en nombre de “la naturaleza humana”, acerca de la conducta y el destino de los hombres.

¹⁸³ Todo el párrafo está basado en una lectura de *Ep. Her.*, 63-64 y *DRN*, III, 165-175. Cf. *Ep. Her.*, 49-53.

¹⁸⁴ *Vid.* D. L., X, 66.

¹⁸⁵ Ver D. L., X, 63, 66; *DRN*, III, 350-355. También explica que está esparcida por todo el cuerpo.

¹⁸⁶ Ver *DRN*, III, 140-145.

3.1.2. La dimensión social del hombre

La concepción epicúrea de la sociedad proviene de una explicación sobre el origen de la justicia (δικαιοσύνη), el trato comunitario (κοινωνία)¹⁸⁷, la cultura (παιδεία) y las opiniones del vulgo (τῶν πολλῶν δόξα). Del análisis y articulación de estos elementos nace una manera de comprender la génesis de la sociedad y la formación social de los sujetos, que permite, por un lado, examinar la influencia social en el desarrollo de la psique y, por el otro, sopesar el valor de la vida comunitaria. Epicuro no cree, como Platón, que la justicia es “el supremo orden reflejado en el alma de los hombres y en la estructura del cosmos” (Acosta/García-Gual, 1974: 54); tampoco, como Aristóteles, que “el hombre es por naturaleza un animal social (ὁ ἄνθρωπος φύσει πολιτικὸν ζῷον)” (*Pol.*, I, 1253a). No es de extrañar, entonces, que a muchas conciencias griegas, romanas y cristianas les haya resultado tan escandalosa, como perniciosa, su visión crítica de la comunidad política.

Epicuro utiliza las nociones de pacto (συνθήκη), convención (νόμος) y conveniencia (συμφέροντος) para explicar qué es la justicia: no es algo que exista en sí, por sí mismo, sino “un cierto pacto sobre el no hacer ni sufrir daño surgido en las relaciones de unos y otros en lugares y ocasiones determinadas” (MC. XXXIII). La justicia es una convención humana —no una manifestación de la naturaleza, ni de la voluntad de los dioses—, tanto es así que “respecto a todos aquellos animales que no pudieron concluir sobre el no hacerse ni sufrir daño mutuamente, para ellos nada hay justo o injusto” (*ibid.*, XXXII). No es injusto que un lobo cace y devore a un cordero —como tampoco que un águila rapte los huevos, o los polluelos, de una gallina—, puesto que estas especies no son capaces de establecer un pacto de no violencia. En cambio, los seres humanos sí. De manera que si es injusto que un ciudadano ateniense despoje de sus bienes, o de su vida, a otro, es porque tales actos, dañinos y perjudiciales, transgreden el pacto de justicia, es decir, el “acuerdo de lo conveniente para no hacerse daño unos a otros ni sufrirlo” (*ibid.*, XXXI).

De acuerdo con esta interpretación, ni la injusticia (ἀδικία) es sinónimo del mal (κακόν) —en el sentido de dolor y perturbación—, ni la justicia idéntica al bien (ἀγαθός). Incurrir en injusticias se relaciona directamente con la violación de “los acuerdos mutuos sobre el no dañar ni ser dañado” (*ibid.* XXXV), actuar de forma justa, con su cumplimiento. La injusticia, como transgresión del pacto, se convierte en un mal para quien la ejerce “por el

¹⁸⁷ MC. XXXVI-XXXVIII..

temor ante la sospecha de que no pasará inadvertida a los establecidos como castigadores de tales actos” (ibíd., XXXIV); por la perturbación que produce el miedo al castigo y, sobre todo, por un angustiante sentimiento de culpabilidad, pues es imposible asegurar que la injusticia permanecerá encubierta y el injusto impune (SV 7). Como cumplimiento del pacto la justicia no se relaciona con un deseo natural y necesario, ni conduce, directamente, a los placeres catastemáticos; sin embargo, Epicuro, según Filodemo, aconsejaba obrar “de acuerdo con las leyes (κατὰ τοὺς νόμους)” (Us. 387). La razón detrás de este consejo la explica Rist: “Epicurus advised obedience to the laws and customs of one's own country as a means of living a life untroubled by political storms” (1972: 157).

Para quienes aspiran a la imperturbabilidad y la vida feliz, practicar los rituales religiosos, o pagar impuestos, podría resultar útil y conveniente, después de todo, obedecer las leyes y costumbres sociales pone a salvo de conflictos con la autoridad, de penalizaciones y castigos. Con todo esto, Epicuro, consciente de que “lo justo” (δίκαιον) podía estar presente en las leyes o no, parece haber asumido y aconsejado una postura que no puede llamarse demagogia jurídica —obedecer la ley por la ley—, pero tampoco utilitarismo —obedecer la ley porque contribuye a la felicidad—: “de las leyes convencionales tan sólo la que se confirma como conveniente para la utilidad del trato comunitario posee el carácter de lo justo” (MC. XXXVII). Actuar de acuerdo con la ley establecida garantiza el cumplimiento de la legalidad —representada en las leyes reconocidas como justas (τῶν νομισθέντων δικαίων)—, pero cuando las leyes carecen de “la naturaleza de lo justo (τοῦ δικαίου φύσιν)” (ibíd.), resultando perjudiciales para el trato comunitario, su cumplimiento supone participar de la injusticia.

La explicación de Epicuro sobre el origen convencional de la justicia no se fundamenta en la intención de promover el respeto a la ley entre los epicúreos. Aunque ciertamente alude a las ventajas y desventajas del cumplimiento y la transgresión, también señala las paradojas de actuar de acuerdo con las leyes y convenciones. Habría que pensar —siendo consecuentes con la función terapéutica de la filosofía epicúrea— que el resorte del discurso filosófico sobre la justicia¹⁸⁸ no es otro que la aspiración a conquistar la salud del alma. Desde esta perspectiva, las palabras que Clemente de Alejandría atribuye a Epicuro resultan iluminadoras: “el más grande fruto de la justicia es la serenidad del alma (δικαιοσύνης καρπὸς μέγιστος ἀταραξία)” (Us. 519). En el fondo, la exhortación que guía

¹⁸⁸ Vid. MC. XXXI-XXXVIII.

hacia la consecución de la *ataraxia* es obrar según “lo conveniente para el trato comunitario” (MC. XXXVI), y no obedecer la ley, que en ocasiones va en detrimento de lo justo.

Epicuro reconoce que la ley, como mecanismo de justicia institucional: 1) promueve, mediante el miedo al castigo, el respeto a las convenciones y 2) garantiza, tras la ruptura del pacto, la reparación de los daños. No obstante, esos daños (*βλάβας*), que se califican como conductas antisociales, proceden de disposiciones viciosas —como el odio, la envidia y el desprecio—, así como de opiniones vacías y deseos ilimitados que llevan a los seres humanos a cometer injusticias “a causa del dolor o por el placer”¹⁸⁹. Siguiendo a Epicuro, el sabio —y, en principio, todos aquellos que aspiran a la sabiduría—, es capaz de superar estas disposiciones dañinas con su razonamiento (*λογισμοί*), mediante el cálculo racional de los placeres, la filosofía terapéutica y el cultivo de la virtud. De ahí la sentencia atribuida por Estobeo —“las leyes están establecidas para los sabios, no para que no cometan injusticia sino para que no la sufran” (Us. 530)— a propósito de la cual conviene considerar la reflexión de dos filósofos epicúreos:

En cuanto a los demás, declaro que quienes basan sus argumentos en la naturaleza no son justos a causa de los dioses, sino por observar correctamente qué naturaleza tienen las pasiones y también los dolores y la muerte, porque en todas partes y en general los seres humanos cometen injusticia a causa del dolor y del placer, y, a su vez, los humanos normales son justos a causa de las leyes (*χρδαίους διὰ τοὺς νόμους εἶναι δικαίους*), en tanto que haya leyes justas, y por los castigos que están impuestos por ellas. Ahora bien, si también de entre ellos puede haber algunos que sean de recto proceder con vistas a los dioses (*διὰ τοὺς θεοὺς*), y no por temor a las leyes (*διὰ τοὺς νόμους*), éstos son pocos (D. E., I, NF 167+ 126).

The many are rather led to right conduct (*ὀρθοπραξίαν*) by the laws (*ὑπό τῶν νόμων*) which threaten with death, and with punishments coming from the gods, and with pains which are considered intolerable, and with the privation of some things which are supposedly hard to procure. This is the case partly on account of what was said at the beginning, partly because these things threaten men who are foolish (*ἄφρονας*) and who cannot be persuaded by the true precepts (*ὑπό τῶν ἀληθινῶν*); and the only thing that is achieved through them [*sc.* the laws] is deterrence for a short period of time (*De elect.*, Col. XII).

El pasaje de Diógenes de Enoanda se inscribe en el ánimo de una polémica contra la filosofía epicúrea que es posible resumir así: si la gente dejara de creer que los dioses se ocupan esmeradamente de los asuntos humanos “cometerían injusticias con total desenfreno,

¹⁸⁹ *Vid.* D. L., X, 117 y D. E., NF 167+126.

y así sería perturbada toda nuestra existencia” (D. E., I, NF 167+ 126), de modo que el epicureísmo, como doctrina, no es conveniente para la vida. El argumento de los polemistas es el siguiente: 1) los que obran de forma justa lo hacen por miedo a los dioses; 2) actúan injustamente los que no sienten temor de los dioses; 3) por lo tanto, si naciera en los injustos el horror y la consternación, por el castigo divino, cesaría su comportamiento delictivo y antisocial. Diógenes responde, en primer lugar, que los filósofos —“quienes basan sus argumentos en la naturaleza” (*ibid.*)— no son justos por causa de los dioses, sino del pensamiento, es decir, no se dejan arrastrar por creencias vacías que producen miedo y perturbación —como el miedo a los dioses—, sino que, observando la naturaleza de las pasiones, los dolores y las opiniones, fundamentan sus elecciones y rechazos en el cálculo racional de los placeres. En segundo lugar, aclara Diógenes, está la gente ordinaria (*χρδαίους*), que “es justa a causa de las leyes, en tanto que haya leyes justas —es decir, siempre y cuando sigan el principio de lo justo—, y por los castigos que están impuestos por ellas” (*ibid.*). La mayoría de los seres humanos ha aprendido “a hacer el bien por conveniencia y a no hacer el mal por miedo” (Galeano, 2000: 62), pero no es por miedo a la supuesta cólera de los dioses que evitan robar, matar y ofender las costumbres, sino por temor al sufrimiento terrenal y a los castigos legales.

El fragmento de Filodemo proviene de una reflexión sobre los criterios que motivan las conductas de los seres humanos. En concordancia con el caso de Diógenes, hay en este texto un eco de la enseñanza de Epicuro: los sabios no son justos por causa de las leyes, lo son por disposición interior y elección racional. Sin embargo, la mayoría hace lo correcto debido a la presencia vigilante y amenazadora de leyes cuyos castigos relacionan con el sufrimiento de dolores considerados intolerables y la privación de cosas supuestamente difíciles de obtener. Contra éstos Filodemo argumenta que es posible comprender, mediante la filosofía epicúrea, que “cualquier dolor es fácilmente desdeñable, pues el que entraña intenso sufrimiento tiene corta duración, y el que en el cuerpo perdura produce ligero pesar” (SV 4; cf. MC. IV), y, además, que la Naturaleza “hizo fácil de procurar lo necesario y difícil de obtener lo innecesario” (Us. 469). De ahí su conclusión: los castigos por incumplimiento de la ley sólo pueden representar una amenaza para hombres insensatos, incapaces de actuar según la razón y los preceptos de la filosofía epicúrea, que enseña que “no es posible vivir placenteramente sin vivir sensata, honesta y justamente; ni vivir sensata, honesta y

justamente, sin vivir placenteramente” (MC. V)¹⁹⁰. Lo único que se consigue mediante las leyes es disuadir a las personas para que no cometan injusticias; pero la justicia, en tanto virtud y rasgo del carácter, debe cultivarse, como la amistad, por la tranquilidad de ánimo.

Puede confirmarse que para los epicúreos el trato comunitario (κοινωνία) —eso que los estoicos llaman sociabilidad (κοινωνικότητα)— no es una manifestación de la naturaleza humana. Nace de las convenciones, los pactos y las leyes que ordenan la convivencia; se basa en la aspiración a alcanzar la armonía social, el bien común y lo conveniente para todos. Pero en la práctica, doquiera hay personas insociables (ἀκοινωνήτω) que buscan, violentamente, el propio beneficio a costa del perjuicio ajeno. En razón de esta brutal realidad, surge la necesidad de acordar lo conveniente para no hacerse daño unos a otros; de ello resultan las sociedades con leyes. En estas comunidades reguladas por mecanismos convencionales y legales, no parece probable que la sociabilidad provenga de cierta inclinación natural —capaz de unir amorosamente a los seres humanos—, sino más bien de las leyes y, en menor medida, de las elecciones y rechazos sabiamente sopesados.

Ya he hablado con anterioridad —y, espero, con suficiencia— acerca del origen de la cultura y las opiniones populares desde la perspectiva de Epicuro y sus seguidores. Permítaseme hacer hincapié en lo siguiente: la *paideia*, que instruye en los ámbitos tradicionales, morales y legales de la vida en sociedad, es también, según los epicúreos, la fuente de formación de los sujetos y de la mentalidad. Junto al origen, crecimiento y desenlace natural del hombre, el proceso de socialización, a través del cual los seres humanos interiorizan las ideas, costumbres y leyes que organizan sus sociedades, produce sujetos socioculturales: miembros de la comunidad política formados para la convivencia, la interacción y el intercambio social. Este postulado de la sociología clásica parece cercano a la visión de los epicúreos: (parafraseando una tesis conocida) el ser humano no nace siendo social, llega a serlo¹⁹¹.

Antes de cerrar esta sección, considero importante abordar la crítica de los estoicos sobre la concepción epicúrea de la sociedad. En su disertación en contra de los epicúreos y los académicos, Epicteto critica a Epicuro por haber refutado “la sociabilidad natural de los

¹⁹⁰ Cf. “... (it is impossible for one to live pleasantly) without living prudently and honourably and justly, and also without living courageously and temperately and magnanimously, and without making friends and without being philanthropic, and in general without having all the other virtues” (*De elect.*, Col. XIV).

¹⁹¹ “No se nace mujer: se llega a serlo” (De Beauvoir, 2016: 207).

seres humanos (φυσικὴν κοινωνίαν ἀνθρώποις)” (*Diss.*, II, XX, 6)¹⁹². Siguiendo las ideas de Platón y Aristóteles, los estoicos sostienen que: 1) “en la naturaleza del hombre está contenida la sociabilidad” (τῆ φύσει τοῦ ἀνθρώπου περιέχεται τὸ κοινωνικόν)” (*ibid.*, IV, XI, 1) y 2) “la naturaleza del hombre es mansa, sociable y leal¹⁹³ (ἡμερον εἶναι τοῦ ἀνθρώπου τὴν φύσιν)” (*ibid.*, I, 126). Por lo tanto, afirmar, con los epicúreos, que “no hay sociabilidad natural de los seres humanos (οὐκ ἔστι φυσικὴ κοινωνία)” (*ibid.*)¹⁹⁴ es, para Epicteto, poco más que una enseñanza inútil y perjudicial.

Ahora bien, si el hombre es, por naturaleza, un “animal y manso y sociable” (*ibid.*, II, X, 14), ¿cómo se explica la violencia, los actos antisociales y la injusticias? Según los estoicos, el hombre puede “elegir entre las cosas que son contra la naturaleza y las que están de acuerdo con ella” (*De fin.*, III, 9, 31). De acuerdo con la naturaleza (κατὰ φύσιν) —*secundum naturam*— es la razón, la virtud, la justicia, la sociabilidad, la asociación, la convivencia y la comunidad humanas, la amistad, el cuidado de los otros, la honorabilidad. Contrario a la naturaleza (παρὰ φύσιν)¹⁹⁵ —*contra naturam*¹⁹⁶— es la irracionalidad, la insensatez, la necedad, el vicio, la injusticia, la insociabilidad y la enemistad. Los sabios estoicos vivieron de acuerdo con la naturaleza en la medida en que cultivaron su razonamiento guía, permaneciendo impassibles e indiferentes ante lo que no estaba en su poder modificar, actuando de forma honorable y colaborando con la comunidad humana. Siguiendo la filosofía estoica, el hombre no debe actuar al azar, como oveja, ni dañinamente, como fiera¹⁹⁷, sino, en palabras de Marco Aurelio, “honrando el alma universal, racional y social” (*Med.*, VI, 14), porque “el bien de un ser racional es la comunidad” (*ibid.*, V, 16)¹⁹⁸.

¹⁹² “Dudan algunos sobre si en la naturaleza del hombre está contenida la sociabilidad (τῆ φύσει τοῦ ἀνθρώπου περιέχεται τὸ κοινωνικόν)” (*Diss.*, IV, XI, 1) es una referencia directa a los epicúreos. Cf. “A tus compañeros de secta habrías de decirles eso y no ocultárselo a ellos, sino, mucho mejor, convencerles antes que a cualquiera de que somos por naturaleza sociables (φύσει κοινωνικοὶ γεγόναμεν)” (*ibid.*, II, XX, 13).

¹⁹³ La idea, como se sabe, es de influencia platónica: “... el hombre es un animal doméstico” (ἄνθρωπος ἡμερον ζῷον)” (*Sof.*, 22b).

¹⁹⁴ Cf. Epicuro dice que “... no hay ninguna sociedad humana (natural), cada uno vela por sí mismo” (Us. 523) —citado en García-Gual, 2013: 248—. E. Sánchez Salor, en cambio, traduce “*nullam esse humanam societatem: sibi quemque consulere*” (Lactantius diun. instit. III 17.42) por “que no existe ningún vínculo que una a los hombres; que cada uno mire sólo por sí mismo” (Lactancio, 1990: 304).

¹⁹⁵ “Obrar, pues, como adversarios los unos de los otros es contrario a la naturaleza (τὸ οὖν ἀντιπράσσειν ἀλλήλοις παρὰ φύσιν)” (*Med.*, II). Cf. “... sin duda tenemos prohibido por ley de la naturaleza atropellar a otro” (*Off.*, III, 6, 26).

¹⁹⁶ “Pues bien, quitarle al otro algo y acrecentar el beneficio propio a costa del perjuicio ajeno va más contra la naturaleza que la muerte... (Detrahere igitur alteri aliquid et hominem hominis incommodo suum commodum augere magis est contra naturam quam mors...)” (Cic., *Off.*, III, 21).

¹⁹⁷ Ver *Diss.*, III, XXIII, 5.

¹⁹⁸ Cf. “... recuerda que está de acuerdo con tu constitución y con tu naturaleza humana corresponder con acciones útiles a la comunidad (κατὰ τὴν ἀνθρωπικὴν φύσιν τὸ πράξεις κοινωνικὰς)” (*Med.*, VIII, 12).

Sin embargo, la mayoría es de muy diferente proceder, y más que actuar como animales mansos y sociables, se comportan como fieras dañando a otros en beneficio propio¹⁹⁹.

Actuar de acuerdo o en contra de la naturaleza depende de cada uno: tomar la vía de la insociabilidad, el daño y la injusticia significa cercenarse de la naturaleza social y excluirse de la comunidad entera. ¿No es paradójica esta concepción estoica de la naturaleza normativa? ¿No resulta un tanto arbitrario llamar “natural” a los comportamientos relacionados con una ética que coloca el acento en la aspiración a vivir de forma racional, virtuosa y sociable, a la vez que llamar “innatural” a las pasiones, a los errores del carácter, a las llamadas malas acciones —despojándolas de su carácter natural, y desterrando a los insociables del reino de la naturaleza—?²⁰⁰ Para decirlo con Nietzsche:

¡Oh nobles estoicos...! (...) ¡mientras simuláis leer embelesados el canón de vuestra ley en la naturaleza, lo que queréis es algo opuesto, vosotros extraños comediantes y engañadores de vosotros mismos! Vuestro orgullo quiere prescribir e incorporar a la naturaleza, incluso a la naturaleza, vuestra moral, vuestro ideal, vosotros exigís que ella sea naturaleza «según la Estoa» y quisierais hacer que toda existencia existiese tan sólo a imagen vuestra — ¡cual una gigantesca y eterna glorificación y generalización del estoicismo! (*Más allá del bien y del mal*, I, 9).

Ahora bien, por más que la sociabilidad natural del hombre no pueda demostrarse, asegura Epicteto, merece la pena creer en ella, suponer que existe: qué más da que sea verdad o no, a ti qué te importa, Epicuro, deja que nos engañemos²⁰¹. Formulada como mentira noble —o ficción conveniente—, el valor de esta creencia se desplaza de la veracidad a la utilidad para la vida buena. Es mejor, *stoicorum dixit*, creer que los seres humanos son por naturaleza sociables, que andar pregonando, con los epicúreos, que no hay sociabilidad natural: tal vez no sea verdad, pero saca lo mejor del hombre, inspirándolo a comportarse honorablemente. ¿Qué decir, a la luz de este planteamiento, sobre la concepción social de los epicúreos?

Toda sociedad es una promesa de seguridad, bienestar y felicidad. Su origen, según los epicúreos, es humano, demasiado humano. Cuando las convenciones, leyes y pactos faltan a lo fundamental —i. e. garantizar el cumplimiento de lo justo, en el sentido de lo provechoso

¹⁹⁹ “... y si en vez de hombre, animal manso y sociable (εἰ δ’ ἀντὶ ἀνθρώπου, ἡμέρου ζῴου καὶ κοινωνικοῦ), te has vuelto una fiera dañina, pérfida, mordedora... (θηρίον γέγονας βλαβερόν, ἐπίβουλον, δηκτικόν, οὐδὲν ἀπολώλεκας)” (Epic., *Diss.*, II, X, 14).

²⁰⁰ Una prueba del carácter arbitrario de esta designación la ofrece Cicerón: “... ciertos modos de sentarse y los movimientos lánguidos y lascivos, como suelen ser los de los hombres corrompidos o afeminados, son contra la naturaleza” (*De Fin.*, V, 12).

²⁰¹ Ver *Diss.*, II, XX, 1-20.

para el trato comunitario—, cuando los hombres se conducen de forma injusta y dañina, no es “la naturaleza” la que ha fracasado, es, en el primer caso, la gobernanza política, y en el segundo, la disposición racional de la que cada uno es responsable.

Comprender el origen contractual de la sociedad permite, en los momentos de crisis política, pensar en nuevos escenarios sociales y formas alternativas de convivencia. John Locke y Jean-Jacques Rousseau vieron la obligación moral de rebelarse contra los gobiernos tiránicos, la recuperación de la voluntad del pueblo y la instauración de un nuevo orden social; Epicuro, la oportunidad de reconstruir la existencia comunitaria en la vida retirada y tranquila con los amigos. La invitación estoica a ser un animal manso, en un mundo de fieras dañinas, parece más cercana a la posición conservadora de Thomas Hobbes.

3.1.3. La dimensión moral del hombre

Todo indica que la muy fragmentada *Acerca de la naturaleza* es una obra acerca del desarrollo psicológico, la autonomía y la responsabilidad. El abordaje de estas cuestiones aporta algunas de las más importantes coordenadas de lo que podría llamarse «eticidad filosófica» —o desarrollo ético—, es decir, aquella forma de asumir y ejercer la racionalidad orientada hacia la sabiduría práctica, que depende del cultivo del carácter y las disposiciones anímicas. Se admite que la conducta moral no es mero reflejo de la naturaleza humana —i. e. las virtudes no son comportamientos instintivos—, pero no procediendo de las costumbres, principios y expectativas sociomorales, asimilados durante los procesos de socialización, también se diferencia de la llamada «acción social»²⁰². En el ámbito de la filosofía helenística, la dimensión moral del hombre comienza a partir de la elección de la vida filosófica, que, en el caso del epicureísmo, invita al replanteamiento de lo que hasta ahora se ha comprendido por naturaleza y cultura.

El punto de partida está en la identificación de tres factores causales —relacionados con la necesidad y la libertad— que Epicuro utiliza para efectuar un análisis etiológico de la conducta: «nuestra constitución originaria» (ἐξ ἀρχῆς μόνον συστάσει²⁰³), los «factores ambientales» (τὰ περιέχοντα) y lo que ocurre «por nosotros» (τὸ παρ’ ἡμᾶς). ‘Primera

²⁰² “La «acción social», por tanto, es una acción en donde el sentido mentado por su sujeto o sujetos está referido a la conducta de otros, orientándose por ésta en su desarrollo” (Weber, 2002: 5).

²⁰³ También llamada «primera constitución» (πρώτη σύστασις), «primera naturaleza» (πρώτων φύσεων) y «naturaleza original» (ἀρχῆς φύσιν).

constitución' es uno de los nombres que recibe la estructura biológica del ser humano: el agregado de átomos y partes corpóreas, el cuerpo animado que percibe y razona, el organismo encadenado a las funciones vitales y a la muerte. El segundo grupo de factores está conformado por aquello que rodea y afecta al hombre, es decir, el entorno natural y espacio social al que se circunscribe la vida y la cotidianidad; en relación a éste se producen respuestas que son comportamientos. Para hablar del tercer factor, conviene retomar un pasaje acerca del sabio epicúreo:

Porque ¿a quién estimas mejor que a aquél (...) que se burla del destino (εἰμαρμένην) por algunos considerado como señor (δεσπότην) supremo de todo diciendo que algunas cosas suceden por necesidad (κατ' ἀνάγκην), otras por azar (ἀπὸ τύχης) y que otras dependen de nosotros (παρ' ἡμᾶς), porque la necesidad es irresponsable (ἀνάγκην ἀνυπεύθυνον εἶναι), porque ve que el azar es incierto (τύχην ἄστατον) y lo que está en nuestras manos no tiene dueño (το παρ' ἡμᾶς ἀδέσποτον), por lo cual le acompaña la censura o la alabanza? (D. L., X, 134).

La distinción entre lo que sucede “por necesidad”, “por azar” y “por nosotros” (τὸ παρ' ἡμᾶς) —lo que ocurre ‘debido a’ o ‘a causa’ del ser humano²⁰⁴— ofrece una perspectiva más clara sobre el elemento central de la conducta. El sabio epicúreo es capaz de burlarse de esa concepción que representa al destino como señor del universo —o como dios tiránico que es causa de la vida, la muerte, el bien y el mal²⁰⁵— porque ha tomado conciencia de que “la necesidad es irresponsable”, “el azar es incierto” y “lo que está en nuestras manos no tiene otro dueño” (*supra*). No es vana y tonta arrogancia aprender a reírse de la fatalidad, sino valiente actitud moral e indicio de sabiduría práctica. Cuando se guía por la virtud y el placer, es motivo de alabanza, pero si resulta viciosa y perjudicial amerita censura, porque la conducta se liga causal y moralmente al hombre y, por lo tanto, no puede atribuirse a la inexorable naturaleza o a los oscuros designios del azar, como tampoco excusarse de responsabilidad e intencionalidad.

Distinguir la conducta humana de la «naturaleza original y los factores ambientales es, sin duda, un conocimiento destinado a curar la confusión y el sufrimiento proveniente de

²⁰⁴ Me baso en la traducción y explicación de Susanne Bobzien (2000) sobre el significado “causativo” de la expresión παρ' ἡμᾶς —because of of us, due to us, etc.— en los textos de Epicuro.

²⁰⁵ “Un hombre tal, que no cree que el azar es un dios (τύχην οὔτε θεὸν)” (*Ep. Men.*, 134). Cf. *De elect.*, Col. IX-X.

las falsas nociones sobre las causas de las cosas²⁰⁶. Epicuro habla en términos etiológicos de «causas naturales»²⁰⁷ y «causas humanas»²⁰⁸: las primeras se relacionan con “lo que sucede por necesidad” (κατ’ ἀνάγκην) y por la “naturaleza de los átomos” (τῶν ἀτόμων φύσις)²⁰⁹, las segundas, en cambio, con los deseos²¹⁰, las capacidades²¹¹, las disposiciones²¹² y las creencias²¹³. Por un lado, el crecimiento biológico, marcado por el tiempo y el envejecimiento²¹⁴, se desarrolla por necesidad (ἀνάγκης ἀπογεννωμένου)²¹⁵; por el otro, el desarrollo psicoético de la persona, marcado por el juicio²¹⁶, es originado (γείνεσθαι) por nosotros (παρ’ ἡμᾶς). A partir de esta distinción, Epicuro propone una explicación de las causas de la conducta, que, formulada en tesis, puede leerse así:

- 1) La conducta humana no es causada «necesariamente» por la naturaleza
- 2) El hombre es casualmente responsable de su desarrollo (carácter) y su actos (conducta)
- 3) La causas de la conducta humana son los deseos, las capacidades, las disposiciones, las creencias y el juicio
- 4) Partiendo de su «estado natural» el hombre desarrolla una «constitución secundaria»
- 5) El desarrollo ético consiste en reestructurar el carácter y replantear las creencias
- 6) El desarrollo psicológico es condición necesaria de la autonomía

²⁰⁶ “That is why those who cannot correctly make such distinctions [τῶν αὐτῶν διαιρεῖν] confuse themselves [χειμάζουσιν αὐτοὺς] about the adjudication of causal responsibility [αἰτιῶν ἀπόφασιν].” (P. PH., 4.21-2; trad. Susanne Bobzien, part 7.

²⁰⁷ “... the natural cause (φυσικὴν αἰτίαν)” (Laursen 1997: 46-47, citado en Bobzien, 2006: 224).

²⁰⁸ “... the cause which comes from itself (ἐξ ἑαυτοῦ αἰτίας)” (P. PH. 25, 34.24 Arr., Laursen 1997: 28, citado en Bobzien, 2006: 215).

²⁰⁹ i. e. la responsabilidad causal de los átomos: “the causal responsibility of the atoms (αἰτίαν τῶν τε ἀτόμων)” (*ibid.*, 34.21 Arr., LS 20 B 1-3, Laursen 1997: 19; tr. Long and Sedley 1987, modified, citado en Bobzien, 2006: 209).

²¹⁰ “... through our desire to act (τῆ προθυμίας τοῦ πράττειν)” (*ibid.*, 34. 30; Laursen, ‘Later parts’, 40-2, citado en Bobzien, 2000: 305).

²¹¹ “... from itself being able (ἐξ ἑαυτοῦ δυναμένου)” (*ibid.*, 34.24 Arr., Laursen 1997: 28, citado en Bobzien, 2006: 217).

²¹² “For the nature of their atoms has contributed nothing to some of their behaviour, and degrees of behavior and dispositions (διαθέσεων)” (*ibid.*, 34.21 Arr., LS 20 B 1-3, Laursen 1997: 19; tr. Long and Sedley 1987, modified, citado en Bobzien, 2006: 209).

²¹³ “... our beliefs from ourselves (τὰς ἡμέτερας ἐξ ἡμῶν αὐτῶν δόξας)” & “because of the beliefs of ours which are from us ourselves” (*ibid.*, 34.26 Arr., LS 20 C 1, Laursen: 1997: 32-33, citado en Bobzien, 2006: 210-211).

²¹⁴ *Vid. ibid.*, 34.24 Arr., Laursen 1997: 28, citado en Bobzien, 2006: 215 & Laursen 1997: 43-5, citado en Bobzien, 2006: 224.

²¹⁵ “... this sort of thing being developed from necessity (ἀνάγκης ἀπογεννωμένου)” (*ibid.*, 34.24 Arr., Laursen 1997: 28, citado en Bobzien, 2006: 217).

²¹⁶ “... in a way that pertains to judgement (κατὰ τινὰ τρόπον διαληπτικόν)” & “... that which judges all things that come to be through beliefs”. (*ibid.*, 34.21 Arr., LS 20 B 5-7, Laursen 1997: 22; tr. Long and Sedley 1987, modified, citado en Bobzien, 2006:218).

Hay quienes actúan de acuerdo con su naturaleza original, comportándose como animales²¹⁷, esclavizándose a los deseos y placeres sin límite. Hay otros que se pierden a sí mismos, siguiendo, irracionalmente, las tendencias de la mayoría²¹⁸, haciéndose a imagen y semejanza de las vanas opiniones del vulgo. Pero ni el incontinente ni el acomodadizo pueden, según Epicuro, desembarazarse causalmente de sus actos. La causa de sus disposiciones (*διαθέσεων*) y conductas (*ἔργων*) no está en su constitución originaria —tampoco en la naturaleza de sus átomos o en el entorno—, sino en el carácter y mentalidad que hasta el presente —i. e. hasta el momento en que toman una decisión y/o actúan— han desarrollado, en relación, aunque con cierta distancia, al crecimiento natural. En palabras de Susanne Bobzien: “what volition a person forms, and what action they perform, fully depends on the overall disposition of the person’s mind at the time of forming the volition” (2000: 291).

Epicuro reconoce que el desarrollo psicológico del hombre es el resultado de un proceso natural, sociocognitivo y voluntario. Natural hasta el punto en que deviene, necesariamente, en un alma (*ψυχὴν γενέσθαι*) con una constitución, unas capacidades y un movimiento propio; sociocognitivo en la medida en que se orienta, por la socialización, hacia la apropiación de una consciencia colectiva; voluntario, a partir de que el sujeto comienza a pensar y elegir por sí mismo. Dichos elementos posibilitan la configuración racional y emocional de un «tipo de alma», cuyo surgimiento no depende ya únicamente de la causalidad natural, sino, sobre todo, de la actualización de las capacidades —habilidades o facultades— y, por lo tanto, de uno mismo²¹⁹. El hecho de que Epicuro hable de un alma movida por el “deseo de actuar” (*τῆ προθυμίαι τοῦ πράττειν*), por disposiciones interiores y por sí misma, lleva a pensar en el concepto de voluntad.

En principio, el incontinente tiene la capacidad de orientar sus afanes y acciones según la razón y la medida, no menos que el acomodadizo de pensar y actuar por sí mismo. Si el uno es movido por pasiones y apetitos irracionales, en tanto que el otro por el miedo y la

²¹⁷ “And with these we especially do battle, and rebuke them... because they behave in accordance with their disordered original nature (*κατὰ τὴν ἐξ ἀρχῆς παραχόδη φύσιν ἔχοντα*), as we do with the whole range of animals (*τῶν πάντων ζῴων*)” (Epicur. *Nat.* 25, 34.21 Arr., LS 20 B 1-3, Laursen 1997: 19; tr. Long and Sedley 1987, modified, citado en Bobzien, 2006: 209). “And if, on account of the cause (*αἰτίαν*) which is now already out of itself, it actually goes to what is similar to the original constitution (*ἐξ ἀρχῆς συστάσει*), and this is a bad one (*φάυλη*), then we censure it (*κακίζομεν*) at times even more, but rather in an admonitory way.” (*ibid.*, 34.25 Arr., Laursen 1997: 31, citado en Bobzien, 2006: 209).

²¹⁸ “... irrationally follow the tendencies of the many, everything with respect to which we investigate will be lost and excess...” (*ibid.*, Laursen 1997: 43-5, citado en Bobzien, 2006: 224).

²¹⁹ *Ibid.*, 34.24 Arr., Laursen 1997: 28, citado en Bobzien, 2006: 215.

pereza, es por falta de disposición, no por incapacidad natural. El argumento de Epicuro: muchos que son naturalmente “capaces” de lograr ciertos resultados —p. ej. dominar sus pasiones— fracasan, en realidad, por sí mismos, y no por necesidad²²⁰. Por más que sean el hambre y la sed deseos naturales y necesarios, el dolor físico que resulta de la desmesura en el comer y el beber se encuentra causalmente ligado al sujeto que incurre en la glotonería (γαστριμαργία) —uno de tantos errores del carácter o disposiciones viciosas—. Algo parecido ocurre con los que obedecen la ley, por ser la ley, sin reflexionar. Suponiendo que el cumplimiento de la ley condujera a cometer injusticias, aun considerada la acción legal, quien actuara así no podría desentenderse causalmente de haber incurrido en injusticia, sino simplemente justificarse, atribuyendo la responsabilidad a los legisladores²²¹.

Ha quedado claro que siendo la «constitución mental de conjunto» —proclive al cambio y el desarrollo— la fuente de las elecciones y rechazos, la «responsabilidad causal» de la conducta corresponde única y exclusivamente a la persona, como agente de volición²²². La persona, pues, es causalmente responsable de lo que hace y sólo de lo que hace, pero, ¿podría decirse lo mismo acerca de la «responsabilidad moral»?

Hay elementos en el texto de Epicuro que sugieren el cumplimiento de dos condiciones para censurar [μεμφομένου] o elogiar [ἐπαιῶν] moralmente la conducta de las personas: 1) que el sujeto, sin coerción, lleve a cabo la acción y 2) que el sujeto se encuentre en las condiciones suficientes de desarrollo psicológico y moral. No es sensato, por un lado, condenar una acción, llamándola vicio, que no viene de la disposición para actuar del sujeto. De modo que si S es forzado por X, pistola en mano, a beber lo más pronto posible una botella de güisquí, en ese caso, S no puede ser acusado moralmente del vicio de beber con desmesura. Resulta arbitrario, por el otro, valorar, con criterios morales, los actos de un sujeto en desarrollo —i. e. un infante— que actúa, instintivamente, en respuesta al ambiente, a partir de su constitución natural. Es posible decir que toda conducta designada como moralmente responsable, según Epicuro, implica, forzosamente, la atribución causal del acto y, sin

²²⁰ *Ibid.*, 34.21 Arr., LS 20 B 1-3, Laursen 1997: 19; tr. Long and Sedley 1987, modified, citado en Bobzien, 2006: 209.

²²¹ Podría decirse que lo que sucede por causa del hombre es posible gracias a la constitución originaria, y la influencia del medio ambiente, pero que la ejecución y responsabilidad causal proviene de las capacidades y disposiciones anímicas.

²²² “In this way whenever something is developed (ἀπογεννηθῆ) which takes on some distinctness from the atoms (τινὰ ἑτερότητα τῶν ἀτόμων) in a way that pertains to judgement (κατὰ τινὰ τρόπον διαληπτικόν) —not in the way as from a different distance— he receives the causal responsibility which is from himself (ισχάνει τὴν ἐξ ἑαυτοῦ αἰτίαν)...” (*ibid.*, 34.21 Arr., LS 20 B 5-7, Laursen 1997: 22; tr. Long and Sedley 1987, modified, citado en Bobzien, 2006:218).

embargo, no toda responsabilidad causal conlleva a la responsabilidad moral sobre las acciones.

Ahora bien, es necesario precisar que la reflexión se dirige a un razonamiento específico: en algún punto, sin reserva, nuestro desarrollo como personas y, por lo tanto también nuestras actitudes y acciones, suceden por causa de nosotros, o mejor dicho, de acuerdo con las creencias que provienen de nosotros (τὰς ἡμέτερας ἐξ ἡμῶν αὐτῶν δόξας)²²³. Epicuro explica el fenómeno del comportamiento humano como una mezcla de condiciones naturales, ambientales y psicológicas que se concretan, en la práctica, a través de la relación entre creencias, deseos, conductas y emociones. Este postulado cognitivo-conductual es fundamental para comprender su ética y terapéutica: dejarse conducir por creencias vacías conduce a deseos vanos y conductas reprobables que son fuente de perturbación e infelicidad. Situación remediable, puesto que los seres humanos están psicológicamente equipados para examinar sus creencias, regular sus deseos y encauzar sus conductas. Habría que preguntar, entonces, por la relación entre la necesidad, el entorno y la voluntad en la trama del comportamiento humano, ya que como dice Epicuro:

... there is much that [happens] with [our] nature helping (ὁ συνεργούσης τῆς φύσεως), and much [that happens] when [our] nature is not helping (ἔστι δ' ὁ οὐ ὁ συνεργούσης), and there is something that [happens] when our nature is rearranged by us [ἔστι δ' ὁ οὐ ὁ κατακοσμουμένης ὑφ' ἡμῶν]; but there is also something that [happens] when [our nature] itself leads the way [ἔστι δὲ καὶ αὐτῆς προηγούμενης]. (Laursen 1997: 43-5, citado en Bobzien, 2006: 224).

Qué duda cabe de que el replanteamiento de las creencias, deseos y conductas, circunscrito al hedonismo ascético, la filosofía terapéutica y el filosofar en común, pertenece a la categoría de cosas que ocurren cuando reorganizamos nuestra naturaleza. Vivir de acuerdo con la desordenada naturaleza (κατὰ τὴν ἐξ ἀρχῆς παραχόδη φύσιν ἔχοντα)²²⁴, esclavo de la carne y el placer, es, a partir de cierto desarrollo psicológico, actuar por debajo de nuestras capacidades. La responsabilidad causal de los átomos no interfiere con el desarrollo de hábitos, costumbres y disposiciones que confeccionan una segunda constitución: una manera de conducirse que, en la mayoría de los casos, se orienta por valores y expectativas sociales. El hombre crece de forma natural, pero también puede desarrollarse.

²²³ *Vid. ibid.*, 34.26 Arr., LS 20 C 1, Laursen: 1997: 32-33, citado en Bobzien, 2006: 2010-211.

²²⁴ *Ibid.*, 34.21 Arr., LS 20 B 1-3, Laursen 1997: 19; tr. Long and Sedley 1987, modified, citado en Bobzien, 2006: 209.

En este sentido, la exhortación a filosofar —a reeducar el carácter y curar el alma— puede ser comprendida como una invitación a reestructurar nuestra naturaleza primaria²²⁵, en una dimensión ética, desarrollando, poco a poco, una «segunda naturaleza»²²⁶.

Antes de finalizar abordaré un último elemento de *Acerca de la naturaleza*. En cierta parte del texto, Epicuro ofrece un esbozo de la polémica sobre el determinismo (αιτιοκρατία) y la responsabilidad²²⁷, en la que se posiciona en contra del fatalismo naturalista y teológico sostenido por algunos físicos y religiosos. El argumento principal de los deterministas es el siguiente: la conducta humana es causada por nuestra “constitución originaria” (ἐξ ἀρχῆς μόνον συστάσει) o por la “necesidad mecánica” (κατὰ τὸ αὐτόματον ἀνάγκη) de aquello que nos rodea y afecta. En otras palabras, la causa (αἰτία) de toda acción y comportamiento es la Naturaleza, que en la forma de rasgos hereditarios y factores ambientales determina lo que hacen y dejan de hacer los seres humanos. Creer que la necesidad (ἀνάγκην) y el destino (τύχην) son causalmente responsables de todo (πάντα αἰτιᾶσθαι) —que cuanto ocurre llega a ocurrir por necesidad y es imposible escapar del destino— trae consigo algunas consecuencias y contradicciones sobre las que advirtieron los epicúreos.

La más evidente de las consecuencias lógicas que resulta de esta creencia es la imposibilidad de hacerse responsable de los propios actos. En palabras de Diógenes, “si uno cree en la fatalidad [πιστευθείσης γὰρ εἰμαρμένης], eliminará con ello cualquier acusación [νουθεσία] o premio [ἐπιτείμησις] y ni siquiera sería posible castigar con justicia a los malvados, puesto que no serían responsables de sus delitos” (D. E., 54). Por otro lado, sostiene Filodemo, creer que todo es controlado por el dios (πάντων δ’ ὑπὸ τοῦ δαιμονίου βραβευομένων) y, por lo tanto, nada depende del hombre (ὅλοις ὡς μηδενός ὄντος ἐπ’ ἀνθρώποι), no es más que un prejuicio vacío (ὑπολήψεις) —mantenido por gente insensata (τῶν ἀνοήτων ἀνθρώπων)— que conduce al temor, la procrastinación y la necedad. Esta clase

²²⁵ “In this way whenever something is developed (ἀπογεννηθῆ) which takes on some distinctness from the atoms (τινὰ ἑτερότητα τῶν ἀτόμων) in a way that pertains to judgement (κατὰ τινὰ τρόπον διαληπτικόν) —not in the way as from a different distance— he receives the causal responsibility which is from himself (ισχάνει τὴν ἐξ ἑαυτοῦ αἰτίαν); and then he immediately imparts this to his first natures (τῶν πρώτων φύσεων) and somehow makes the whole of it into one (μίαν πῶς ἅπασαν αὐτὴν ποιεῖ)” (*ibid.*, LS 20 B 5-7, Laursen 1997: 22; tr. Long and Sedley 1987, modified, citado en Bobzien, 2006:218).

²²⁶ “Nature (*phusis*) and teaching (*didache*) are similar, for education reshapes (*metarusmoi*) the human being, and in reshaping (*metarusmoussa*) creates a second nature (*phusiopoiei*)” (Demócrito, B33). “La primera naturaleza (*Die erste Natur*). – Así como ahora nos educan, nos proporcionan primero una *segunda naturaleza* (*zweite natur*): y la tenemos cuando el mundo nos define como maduros, mayores de edad y útiles. Algunos pocos son lo bastante serpientes como para desechar un día esta piel: cuando debajo de ella ha madurado su *primera naturaleza*. En la mayoría se seca el brote de ésta” (Nietzsche, 2010: §455).

²²⁷ P. PH., 25, Arr. 34. 27-28; Laursen, ‘Later parts’, 35-7; Arr. 34. 27-28; Laursen, ‘Later parts’, 35-7.

hombres acaba absteniéndose de actuar por miedo a cometer algo en contra de la voluntad de los dioses y, convencidos de que nada puede hacerse frente a la omnipotencia divina, se niegan a escuchar consejos sobre el arte de vivir²²⁸. Hay, además, una contradicción práctica señalada por Epicuro. Los fatalistas caen inadvertidamente en una inconsecuencia, un conflicto entre las acciones (των ἔργων) y la doctrina (τῆς δόξης) —i. e. el fatalismo—: actúan como si la causa de sus actos, pensamientos, decisiones y movimientos residiera en ellos, pero atribuyen la causa de tales actos a la necesidad y el destino.

¿Qué argumentos ofrecen los epicúreos para evidenciar que el fatalismo es cosa de insensatos, supersticiosos, necios e inconsecuentes? Comenzando con Diógenes: el referente más popular de la existencia del destino es la adivinación (μαντικῆς), así que una vez descartada, “¿qué otro indicio queda de la fatalidad [εἰμαρμένης]?” (D. E., 54). La respuesta es ninguno, a no ser que se recurra al determinismo democríteo para repetir que “los átomos no tienen ningún movimiento libre en el continuo chocar mutuo de unos con otros, y de ahí se deduce que todos se mueven fatalmente” (*ibid.*); concepción que se paga con la esclavitud al destino de los físicos (D. L., X, 134). La introducción de la «desviación» (παρέγκλισις), como movimiento libre de los átomos, modifica el atomismo mecánico y determinista de Demócrito, dando lugar a una concepción materialista de la naturaleza que “asegura al hombre su independencia y libertad frente al fatalismo divino” (Acosta/García Gual, 1974: 197). El principal argumento de Filodemo es de hecho un tópico del epicureísmo, a saber, que es posible evitar y superar los males resultantes de creencias vacías, como el fatalismo, afirmando los conceptos empíricamente correctos (νοήσεις). En otras palabras, lo que determina las elecciones y rechazos no es el destino, ni la necesidad, sino los deseos, creencias y disposiciones. De acuerdo con el gadareno, los supersticiosos cometen negligencia en el uso del razonamiento deliberativo por ignorancia sobre las causas del comportamiento humano²²⁹.

En este tenor, Epicuro señala —como indicio de impostura y falsía del determinismo físico— el hecho de que los hombres se amonesten (νουθετεῖν), opongan (μάχεσθαι) y reformen (μεταρρυθμίξειν) el uno al otro. ¿Qué es lo que pretende argumentar con esta observación empírica? Que el hecho de que el carácter y la conducta puedan modificarse y encauzarse mediante el aprendizaje, la persuasión y la disuasión, es prueba de que la causa de

²²⁸ *Vid. De elect.*, Col. VII-X.

²²⁹ *Ibid.*, Col. IX.

las nuestras acciones reside también en ‘nosotros mismos’ (ἐαυτοῖς τέν αἰτίαν) —en los deseos y creencias personales que es posible reestructurar y medir mediante el razonamiento—, y no solamente, como sostienen, ciegamente, los fatalistas, en los factores naturales internos y externos. En el fondo, impugna Epicuro, quienes sostienen que todo pasa ‘necesariamente’ no hacen más que sustituir nombres, llamando “por necesidad” (κατ’ ἀνάγκην) a aquello que sucede “por nosotros mismos” (ἡμῶν αὐτῶν), porque al corregir y discutir con otros, proclamando que todo acontece por necesidad²³⁰, actúan como si fueran los causantes de sus acciones²³¹. Si al preguntar a un fatalista ¿quién arrojó la piedra? se obtuviera por respuesta, «yo, pero la necesidad mecánica así lo había prefijado», no habría duda de que hay un desfase entre lo que dice y lo que hace, pero, sobre todo, de que el pensamiento no modificó la conducta.

Visto con la perspectiva de Epicuro, la doctrina fatalista, como explicación de la conducta humana, carece por completo de sustento empírico: es poco menos que un juego de palabras inconsecuente y autocontradictorio, conductor de angustias y perturbaciones. Lo más razonable sería aprender a distinguir, reflexivamente, qué tipo de acciones son desempeñadas por uno mismo y cuáles no. La forma en que Epicuro abordó esta cuestión descubre su concepción acerca del desarrollo psicomoral del hombre.

4. PSICOLOGÍA EPICÚREA: FUNDAMENTOS Y DESCRIPCIÓN ANALÍTICA DE LAS EMOCIONES

4.1. Fundamentos psicológicos del epicureísmo

Son tres los fundamentos teóricos de la psicología epicúrea: el hedonismo psicológico, el modelo de explicación cognitivo/conductual y, lo que podría denominarse, una

²³⁰ Cf. “El que dice que todo acontece por necesidad (πάντα κατ’ ἀνάγκην γίνεσθαι) nada puede objetar al que niega que todo acontece por necesidad, pues esto mismo afirma que acontece por necesidad (κατ’ ἀνάγκην γίνεσθαι)” (SV 40).

²³¹ La fuente de esta interpretación son las partes 4, 6, 8, 9, 10, 12 de P. PH., Arr. 34. 27-28; Laursen, ‘Later parts’, 35-7; Arr. 34. 27-28; Laursen, ‘Later parts’, 35-7.

conciencia del desarrollo psicomoral²³². De acuerdo con el primero, la motivación originaria y natural de la acción humana está en el innato deseo de procurar el placer y evitar el dolor²³³. El segundo amplía esta visión, agregando que las creencias, opiniones y juicios —relativos a la cultura y la educación— confeccionan y guían los deseos que conducen a la acción. Sin embargo, ni el principio de placer ni los elementos cognitivos que encauzan los deseos constituyen, según el epicureísmo, la causa eficiente de la conducta. ¿Qué aporta el tercer fundamento al análisis de esta cuestión? El reconocimiento de que, a partir de cierta fase del desarrollo psicológico, lo razonable es atribuir la responsabilidad causal y moral de los actos a la persona. Es importante aclarar el origen, las bases y consecuencias de esta conclusión²³⁴.

Desde la óptica del epicureísmo, la pregunta fundamental es, ¿cómo llega el hombre a ser un «agente moral», es decir, un sujeto causal y moralmente responsable de sus actos? Desde el comienzo los seres humanos, como los animales no racionales, están biológicamente equipados con las capacidades para percibir (αἴσθησις) y sentir (πάσχω) de acuerdo con el «fin de la naturaleza» (φύσεως τέλος²³⁵). No hace falta aprender y guiar estas capacidades, ya que la búsqueda del placer surge “de manera espontánea y sin razonamiento (φυσικῶς καὶ χωρὶς λόγου)” (D. L., X, 137) o, para decirlo con Sexto Empírico:

... algunos seguidores de la escuela de Epicuro (...) suelen decir que el ser vivo (τὸ ζῶον), de forma natural y sin haberlo aprendido (φυσικῶς καὶ ἀδιδάκτος), rehúye el dolor (φεύγει μὲν τὴν ἀλγηδὸνα) y persigue el placer (διώκει δὲ τὴν ἡδονήν). (*Adv. Math.*, 11.96)

Hay otras «facultades del alma» (δυνάμεις τῆς ψυχῆς²³⁶) que van desarrollándose, junto con la psique, durante la infancia. Tal es el caso de las capacidades racionales

²³² Sería un tanto exagerado hablar de “psicología del desarrollo”, porque no hay información, en las fuentes primarias, que describa las fases de crecimiento y los cambios psicológicos y conductuales del ser humano. Por razones similares, tampoco puede hablarse de una “teoría del desarrollo moral”, en los términos de Jean Piaget y Lawrence Kohlberg.

²³³ “... todo ser viviente, tan pronto como nace, busca el placer y se complace en él como en el supremo bien; pero detesta el dolor como supremo mal y, en cuanto le es posible, lo aparta de sí.” (*De Fin.*, I, 30). Véase nota 7.

²³⁴ El análisis que a continuación presento se basa en los dos artículos citados de Bobzien (véase nota 102) y en la interpretación de algunos pasajes de fuentes primarias.

²³⁵ La “preocupación epicúrea por el «fin de la naturaleza», es decir, por la búsqueda del placer, como factor primordial y condicionante de la actividad del filósofo (Acosta y García-Gual, 1974: 175). *Vid. Ep. Men.*, 133; SV 25; Us. 471, 554; D. E., 29 + NF 207.

²³⁶ *Vid. D. L.*, X, 63.

denominadas «buena movilidad» (εὐκίνησιαι²³⁷) y «pensamiento» (διανοήσεις²³⁸). La capacidad de captar con la razón es fruto del ‘desarrollo natural’ de una mente que ha adquirido, a través de un proceso madurativo, cierta disposición y movimiento propio (διάθεσιν καὶ κίνησιν ἔχουσιν ψυχὴν²³⁹). Hasta cierto punto, explica Lucrecio, el desarrollo de la parte racional del alma florece y decae naturalmente, con la edad, en paralelo con el cuerpo²⁴⁰.

El desarrollo de la mente —“to the point where it has come to be a soul (ψυχὴν γενέσθαι)”²⁴¹— es, de acuerdo con Epicuro, el resultado de dos factores: la «constitución originaria» y el «medioambiente»²⁴². Esto quiere decir que las facultades naturales del alma sólo pueden desenvolverse en un entorno, a la vez natural y social, que influye en su maduración. Aprender a hablar, por ejemplo, es un proceso que requiere de ciertas condiciones fisiológicas y psicológicas, así como de la interacción con agentes de socialización que —directa o indirectamente— enseñan, refuerzan, corrigen o censuran las expresiones orales del niño. Los epicúreos eran conscientes de que la adquisición del lenguaje posibilita la transmisión de significados culturales y la asimilación de valores, creencias, opiniones y costumbres.

El proceso primario de adopción de la cultura dota a la psique de un conjunto de saberes tradicionales que Epicuro vincula, negativamente, con la adopción de «las opiniones del vulgo» (τῶν πολλῶν δόξας)²⁴³. De ahí la descripción del sujeto culturalmente determinado, que presta atención a las «vanas opiniones», alejándose del fin de la naturaleza. Pero si la filosofía epicúrea enseña que el hombre no está destinado a ser el animal fijado por la búsqueda irracional del placer y las normas vacías de la cultura, habría que preguntar

²³⁷ Verde traduce αἱ εὐκίνησιαι por “correct movements of the mind” (en Inwood, etl al., 2020: 110). Se trata, según Caro, de “los procesos psíquicos tanto a nivel cognoscitivo, tales como las proyecciones aprehensivas (ἐπιβολαί), la opinión (δόξα), los raciocinios (λογισμοί), entre otros, como a nivel emotivo, por así decir, principalmente las pasiones (πάθη)” (2008: 161).

²³⁸ “It is interesting to note that Epicurus here also mentions διανοήσεις, which evidently refers to the soul's capacity to process perceptual data as the content of thought. This task, however, is exercised by the rational part of the soul, the *mens* to which Epicurus assigns a capacity to process information.” (Verde, 2020: 110).

²³⁹ *P. PH.*, 25, 34.24 Arr., Laursen 1997: 28, citado en Bobzien, 2006: 217.

²⁴⁰ “... nos damos cuenta de que la mente se engendra a la par que el cuerpo y junto con él va creciendo y a la par envejece. Porque así como los niños van de acá para allá con su cuerpo débil y flaco, igualmente tenue va detrás el sentir de su espíritu; luego, cuando la edad cuaja en robustez y fuerzas, es mayor también el juicio y más crecido el vigor del espíritu.” (*DRN*, III, 450).

²⁴¹ Epicur. *P. PH.*, 25, 34.24 Arr., Laursen 1997: 28, citado en Bobzien, 2006: 217.

²⁴² i. e. “hereditary and environmental factors” (Bobzien, 2006: 217).

²⁴³ *Vid. Ep. Men.*, 124, 132 —“... las falsas opiniones de las que procede la más grande perturbación que se apodera del alma”—. Cf. *Us.* 202, 471.

¿hasta qué punto la relación de la primera naturaleza con el entorno explica, con suficiencia, lo que el hombre es y hace? ¿Hasta qué punto la conducta es producto de una combinación de factores intrínsecos y extrínsecos que no dependen del sujeto?

La respuesta es muy interesante: hasta que el alma desarrolla la capacidad de ser causa de sí misma. Según Epicuro, no todo desarrollo psicológico ocurre, inevitablemente, por necesidad (ἀνάγκης ἀπογεννωμένου); hay un crecimiento que sucede, fundamentalmente, «por nosotros» (τὸ παρ’ ἡμᾶς); que proviene de la propia capacidad (ἐξ ἑαυτοῦ δυναμένου) de determinarse; que define quién llega a ser el sujeto:

Hence at some point is unqualifiedly because of of us (παρ’ ἡμᾶς) that the development (ἀπογεγεννημένον) comes to be (γείνεσθαι) now of this kind or that kind; i. e. the things which on account of the pores flow in of necessity (ἀνάγκην) from what surrounds us (περιέχοντος) at some point come to be [of this kind or that kind] because of us (παρ’ ἡμᾶς), or rather because of (παρὰ) our beliefs from ourselves (τὰς ἡμέτερας ἐξ ἡμῶν αὐτῶν δόξας).²⁴⁴

En la configuración de la personalidad, la influencia de la naturaleza original y el entorno es permanente²⁴⁵. Sin embargo, a partir de cierta ‘etapa del desarrollo’ ya no es posible describir la mente del sujeto —ni su modo de ser, creencias, pensamientos y emociones— como el resultado, necesario, de causas naturales. Hay un momento en que debe comenzar a comprenderse al sujeto desarrollado como ‘causa de sí’, es decir, como algo capaz de influir racionalmente en su carácter, disposiciones de ánimo y conducta: un agente causal y moralmente responsable de sus actos. El reconocimiento de la «causa en nosotros mismos» (ἑαυτοῖς τέν αἰτίαν)²⁴⁶ es también la consciencia de que el ser humano es capaz de pensar por sí mismo y reconfigurar sus creencias; «ordenar» (κατακοσμέω) su naturaleza y crianza.

Podría decirse con Epicuro que el alma se vuelve ‘causa de sí’ en el momento en que la parte racional se desarrolla y comienza a influir causalmente en la conducta del sujeto. En términos de Piaget, esto ocurre durante la transición de “la etapa de la inteligencia intuitiva, de los sentimientos interindividuales espontáneos y de las relaciones sociales de sumisión al adulto (de los dos a los siete años)” (1991:14) a “la etapa de las operaciones intelectuales

²⁴⁴ *P. PH.*, 25, 34.26 Arr., LS 20 C 1, Laursen: 1997: 32-33, citado en Bobzien, 2006: 2010-211.

²⁴⁵ “And we can invoke against the argument that our behaviour must be caused by our initial constitution or by environmental factors [περιέχοντος] by which we never cease to be affected...” (Epicur. *P. PH.*, 25; Arr. 34. 27-8; Laursen, ‘Later parts’, 35-7, citado en Bobzien, 2000: 300-301).

²⁴⁶ *Vid.* nota 183.

concretas (inicio de la lógica), y de los sentimientos morales y sociales de cooperación (de los siete a los once-doce años)” (*ibid.*). En esta transición del ‘sujeto determinado’ al ‘agente causal’ lo decisivo es la capacidad de pensar por uno mismo —‘think ourselves by means of ourselves’²⁴⁷—, esto es, de formar las creencias, opiniones y juicios que conducen a la acción.

Bobzien (2000) ha explicado, convincentemente, que Epicuro identifica al agente moral con la mente de la persona, incluyendo el sistema de creencias, la memoria, las disposiciones de carácter, los deseos y las emociones. De acuerdo con este modelo de agencia moral²⁴⁸, la constitución mental de conjunto —“the person's present overall disposition of their mind”²⁴⁹—, al momento de formar una volición, es lo que, en última instancia, determina la acción. La conducta es reflejo de la disposición y el carácter de un sujeto que es moralmente responsable de sus actos, en la medida en que es causalmente responsable de lo que ha llegado a ser.

Debido a la importancia de la razón en la reconfiguración de las disposiciones y acciones, me he enfocado, sobre todo, en la parte racional del alma, ocupándome de las facultades del razonamiento y el pensamiento como motores de la actitud terapéutica y la conducta moral²⁵⁰. Pero en la comprensión psicológica del ser humano, sostenida por los epicúreos, la capacidad de experimentar, sentir o padecer (πάσχειν) “emociones” tiene un lugar fundamental en la configuración del carácter y el arte de vivir. De tal manera que el abordaje de los fundamentos de la psicología epicúrea no estaría completo sin una descripción analítica de la concepción de las pasiones. Pero antes de proceder con esta tarea, considero necesario examinar la actitud higiénica hacia las pasiones, característica de las escuelas helenísticas, que algunos han interpretado en términos de una invitación a deshacerse de las emociones.

4.2. ¿Abolir las emociones?

Comprender el estatus de las emociones, en el ámbito de la ética de la virtud, parece una tarea sencilla: ¿acaso no están del lado de los vicios, los errores de carácter y los deseos

²⁴⁷ ἐν ἑαυτῷ κατὰ τὸ ὅμοιον καὶ ἀδιάφορον ἑαυτὸν ῥηθήσεται διανοεῖσθαι (Laursen 1995: 46-7, citado en Bobzien, 2006: 219).

²⁴⁸ Bobzien propone llamarlo “whole-person model of agency” (2000: 291).

²⁴⁹ *Idem.*

²⁵⁰ Relativa al actuar (ποιεῖν).

ilimitados? ¿No son movimientos del alma —o impulsos— contrarios a la razón que no permiten deliberar antes de actuar y, por consiguiente, obstáculos para el juicio recto y la buena deliberación? En realidad, reducir las emociones a sus aspectos más terribles y terribles constituye una simplificación insubsistente, incentivada, según parece, por dos malentendidos: 1) la confusión del concepto πάθος con el de emoción y 2) la confusión de la regulación con la represión de las emociones.

Una equiparación simplista y generalizante de la palabra πάθος (pl. πάθη) —indiferente a sus distintas acepciones y matices— con el término «emoción» ha desembocado en la creencia de que los filósofos helenísticos aconsejaban ‘abolir las emociones’²⁵¹. ¿Qué expresa este “consejo” sustraído de su contexto originario, interpretado literalmente? Al ciudadano de a pie, quizás, algo completamente extraño: es preciso desapasionarse o renunciar a las emociones. Al psicólogo y neurocientífico —que define las emociones como “estados físicos que surgen de las respuestas del cuerpo a los estímulos externos” (Pontin, 2014)²⁵²— algo verdaderamente insólito: la virtud es biológicamente imposible puesto que exige esterilizar las emociones. La verdad es que los filósofos antiguos plantearon una tarea ética y terapéutica muy distinta a la ‘represión de las emociones’, a saber, el «dominio de sí» (ἐγκράτεια) y la «autosuficiencia» (αὐτάρκεια) que es posible alcanzar a través de la liberación y regulación de las diferentes *pathe*.

Dependiendo del contexto oracional, *pathos* ha sido traducido por ‘pasión’, ‘afecto’, ‘padecimiento’, ‘sufrimiento’, ‘experiencia’, ‘sensación’, ‘sentimiento’ o ‘emoción’. La raíz de la palabra —πάσχω: ‘padecer’, ‘experimentar’— señala la experiencia y el estado pasivo en el sujeto, contrario a la actividad: “to receive an impression from without, to suffer”²⁵³. De ahí que *pathos* signifique, también, ‘acontecimiento’ y ‘accidente’, con el amplio sentido de ‘cualquier cosa que le ocurre a uno’²⁵⁴, se trate de una pasión negativa o de una positiva. Para comprender la terapia de las pasiones en la filosofía helenística es necesario ir más allá del origen etimológico y analizar el significado técnico en las diferentes escuelas.

De acuerdo con los estoicos, la pasión (τὸ πάθος) es “un movimiento irracional del alma en contra de la naturaleza (ἄλογος καὶ παρὰ φύσιν ψυχῆς κίνησις), o un impulso

²⁵¹ “It is sometimes said that the Stoics wished to eradicate the emotions; and this, it is argued, is as undesirable as it is impracticable, for without emotion man would lose the mainspring of action.” (Sandbach, 1994: 59).

²⁵² A diferencia de los sentimientos que son definidos como “experiencias mentales de estados corporales” (Pontin, 2014).

²⁵³ Ver la definición de «πάσχω» en Liddell & Scott, 1949: 494.

²⁵⁴ “Anything that befalls one, an incident, an accident” (*ibid.*: 471).

excesivo (ἢ ὀρμή πλεονάζουσα)” (D. L., VII, 110). Las pasiones son ‘movimientos turbulentos del alma’, es decir, ‘perturbaciones’ o ‘estados mórbidos’ que afectan el alma, sacándola de su ínsita disposición natural/racional²⁵⁵. Según Cicerón, un alma perturbada —i. e. gobernada por las pasiones— no está en condiciones de cumplir con su actividad (*Disp.*, III, 15), que es el buen uso de la razón. El apasionamiento es el estado anímico de los que han perdido el dominio de sí mismos y, desbocados, se dejan arrastrar por las pasiones.

Es importante decir que desde la perspectiva de los estoicos “las pasiones son juicios (τὰ πάθη κρίσεις εἶναι)” (D. L., VII, 111) de valor irracionales, es decir, modos incorrectos de percibir, valorar y comprender el mundo. Por ejemplo, la suposición (ὕπόληψις) de que el dinero es bello conduce a la avaricia (φιλαργυρία) y, en consecuencia, a los sufrimientos relacionados con ésta. Este es el sentido del célebre postulado de Epicteto: “lo que perturba a los hombres no son las cosas, sino los juicios que hacen sobre las cosas”²⁵⁶. Los filósofos del pórtico clasificaron estos ‘errores de juicio’ en cuatro géneros —la pena (λύπη²⁵⁷), el temor (φόβον²⁵⁸), el deseo (ἐπιθυμία²⁵⁹) y el placer (ἡδονή²⁶⁰)—, distinguiéndolos de las «buenas pasiones» (εὐπαθείας) y de las «pre-pasiones» (προπάθειαι).

Los tres géneros de las “afecciones buenas del ánimo” son la «alegría» (χαράν), la «cautela» (εὐλάβειαν) y la «decisión» (βούλησιν): la primera es una “exaltación razonable”, contraria al placer, la segunda una “preocupación razonable”, contraria al temor, la tercera una “tendencia razonable”, contraria al deseo²⁶¹. En contraste con el carácter mórbido, irracional y contranatural de las pasiones, las *eupatheia* son ‘sentimientos saludables’,

²⁵⁵ *Vid.*, *Disp.*, III, 11.

²⁵⁶ ταρασσει τοὺς ἀνθρώπους οὐ τὰ πράγματα, ἀλλὰ τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα (*Ench.*, 5). En términos actuales, no son los estímulos en estado bruto lo que provoca las respuestas emocionales, sino su interpretación.

²⁵⁷ “La pena es una contracción irracional (λύπην εἶναι συστολὴν ἄλογον). Especies de ésta son: la piedad (ἔλεον), la envidia (φθόνον), los celos (ζήλον), la rivalidad (ζηλοτυπίαν), la pesadumbre (ἄχθος), el enojo (ἐνόχλησιν), la tristeza (ἀνίαν), el dolor (ὀδύνην), la confusión (σύγχυσιν)” (D. L., VII, 110).

²⁵⁸ “El temor es la previsión de un mal (φόβος ἐστὶ προσδοκία κακοῦ). Y al temor se refieren el terror (δεῖμα), la indecisión (ὄκνος), la vergüenza (αἰσχύνη), el espanto (ἐκπληξίς), la turbación (θόρυβος), la angustia (ἀγωνία).” (*ibid.*, 112).

²⁵⁹ “El deseo es una tendencia irracional (ἐπιθυμία ἐστὶν ἄλογος ὄρεξις), bajo la cual se ordenan también estas pasiones: el ansia (σπάνις), el odio (μῖσος), el afán de rencillas (φιλονεικία), la cólera (ὀργή), el amor (ἔρωτος), el rencor (μῆνις), el furor (θυμός)” (*ibid.*, 113).

²⁶⁰ “El placer es una exaltación irracional (ἡδονὴ δὲ ἐστὶν ἄλογος ἔπαρσις) ante algo que aparece apetecible en nuestro poder, y a éste se subordinan el encanto (κίησις), la alegría maligna (ἐπιχαιρεκακία), la seducción (τέρψις), la disolución (διάχυσις)” (*ibid.*, 114).

²⁶¹ “Así como algunas pasiones quedan subordinadas a las primarias de la misma manera algunas lo están también a las afecciones buenas primarias (τὰς πρώτας εὐπαθείας). Así, bajo la decisión caen la benevolencia (εὐνοίαν), la amabilidad (εὐμένειαν), el respeto (ἄσπασμόν) y el afecto (ἀγάπησιν); bajo la cautela, la reverencia (αἰδῶ) y la modestia (ἀγνεΐαν); bajo la alegría, el gozo (τέρψιν), el contento (εὐφροσύνην) y el buen humor (εὐθυμίαν)” (*ibid.*, 116).

resultado del buen juicio, es decir, de la naturaleza racional. Son los sentimientos experimentados por el sabio, o bien, las coordenadas emocionales en el camino de la virtud.

De acuerdo con Séneca, los προπάθειαι “son emociones de espíritus que no quieren emocionarse” (*Ir.*, II, 2, 5): aún no son sentimientos (*nec adfectus*), “sino principios preliminares de sentimientos (*principia proludentia adfectibus*)” (*ibid.*). Se trata de la “primera emoción involuntaria” (*primus motus non voluntarius*), un aviso de sentimiento provocado por las impresiones que ofrecen los hechos, el cual sacude e impacta causalmente al espíritu. Fuera del dominio de la razón, las “primeras agitaciones del ánimo” (*ibid.*) escapan al control de la voluntad y el juicio, sucediendo sin deliberación; por ello, dice Séneca, más que cuasarlas, el espíritu las padece. Hay que decir, empleando el lenguaje de los estoicos, que, a diferencia de las *pathe*, las *propátheiai* no son buenas ni malas, sino indiferentes.

Desde el terreno semántico de la psicología moderna y las neurociencias, puede decirse que los estoicos plantearon una clara distinción entre ‘sentimientos nocivos’ (πάθη), ‘sentimientos saludables’ (εὐπαθείας) y ‘emociones involuntarias’ (προπάθειαι)²⁶². A partir de esta distinción, se aprecia con claridad que la invitación a la «liberación de las pasiones» (ἀπαθῆ) no consiste exactamente en reprimir toda emoción y sentimiento —tornando al sujeto insensible—, sino en renunciar a ser esclavo de las pasiones²⁶³. La «apatía» (ἀπάθεια), característica de los sabios estoicos, es una ‘disposición libre de pasiones’, es decir, a salvo de aquellos movimientos desordenados del alma que provienen de juicios irracionales. No es posible eliminar las emociones, como tampoco es deseable poner a dormir sentimientos racionales como la benevolencia, la alegría y el buen humor, pero sí cultivar una “inteligencia libre de pasiones” (ἐλευθέρα παθῶν διάνοια²⁶⁴) cuyo objetivo es asegurar la victoria de la razón sobre la pena, el temor y los apetitos.

²⁶² “... el sentimiento (*adfectus*) no es emocionarse ante las impresiones que nos ofrecen los hechos, sino entregarse a ellas y prolongar esta emoción (*motus*) causal” (Sen., *Ir.*, II, 3, 1).

²⁶³ Todos los seres humanos son ‘apasionados’ (παθητικός), es decir, capaces de sentir, pero no todos son esclavos de sus pasiones.

²⁶⁴ *Vid. Med.*, VIII, 48. Cf. “Y el culto (θεραπεία) que se le debe consiste en conservarla pura de pasión (καθαρὸν πάθος), de irreflexión y de disgusto contra lo que procede de los dioses y de los hombres” (*ibid.*, II, 13).

4.3. La concepción de Epicuro sobre las pasiones

Para hablar de las pasiones en la filosofía epicúrea, es importante recordar que Epicuro reconoció la existencia de dos «accidentes» que atañen al alma corpórea: actuar (ποιεῖν) y padecer (πάσχειν)²⁶⁵. La capacidad de «padecer» —sufrir, sentir, apasionarse o emocionarse— es la facultad del alma que registra las sensaciones de placer y dolor, haciendo posible las experiencias que los griegos llamaron “pasiones” (τὰ πάθη). A partir de los textos atribuidos a Epicuro pueden deducirse algunos elementos de su concepción de las pasiones, principalmente: 1) la definición, 2) la tipificación, 3) la relación con las creencias y los deseos y 4) la actitud recomendada.

¿Qué son, según Epicuro, las pasiones? En principio, «afecciones» de placer (ἡδονήν) y dolor (ἀλγηδόνα) que naturalmente experimenta todo ser vivo²⁶⁶ y que constituyen la norma y criterio de sus elecciones y rechazos (κανόνι τῶ πάθει)²⁶⁷. Afecciones físicas son los dolores²⁶⁸ y placeres del cuerpo²⁶⁹; psicológicas, la perturbación²⁷⁰ y el placer anímico²⁷¹. Al entrar en contacto con la parte racional del alma se transforman en sentimientos, es decir, en ‘afecciones complejas’²⁷². Los «sentimientos» son experiencias dolorosas y placenteras que surgen como respuesta ante ciertos estímulos, en conexión con ideas y juicios sobre lo acontecido: la alegría, provocada por la valoración positiva de una experiencia, es una forma de placer; en cambio, la tristeza, motivada por el padecimiento de algo percibido como un mal, es una manifestación de dolor.

Tanto la distinción entre afecciones físicas y psicológicas, como la diferencia entre sentimientos placenteros y dolorosos, da lugar a una tipificación y valoración de las pasiones

²⁶⁵ Vid. D. L., X, 67; *Adv. Math.*, IV, 219-227. Cf. “estados de ánimo (πάθη ὑφίσταντο)” (*ibid.*, II, 86).

²⁶⁶ “... hay dos afecciones (πάθη), el placer (ἡδονήν) y el dolor (ἀλγηδόνα), que se presentan a todo ser vivo (πάν ζῶον)” (*ibid.*, 34).

²⁶⁷ “... de él tomamos el punto de partida en cualquier elección y rechazo y en él concluimos al juzgar todo bien con la sensación como norma y criterio (κανόνι τῶ πάθει πάν ἀγαθὸν κρίνοντες)” (*ibid.*, 129).

²⁶⁸ “... los dolores en el cuerpo (τὰς σωματικὰς ἀλγηδόνας)” (D. L., X, 137); “dolor en el cuerpo (ἀλγεῖν κατὰ σῶμα)” (*ibid.*, 131); “dolores en el cuerpo (ἀλγηδόνας περὶ σῶμα)” (SV 73).

²⁶⁹ “... placer en el cuerpo (σωμάτιον ἡδεῖ)” (Us. 181); “el placer de la carne (τὸ ἡδόμενον κατὰ σάρκα)” (MC. IV); “el placer del vientre (τῆς γαστρὸς ἡδονή)” (Us. 409).

²⁷⁰ “... turbación del alma (ψυχῆς ταραχήν)”; “la turbación del alma (τῆς ψυχῆς ταραχήν)” (SV 81); “estar perturbados en el alma (ταράττεσθαι κατὰ ψυχὴν)” (*Ep. Men.*, 131).

²⁷¹ “Y por esa misma razón son también mayores los placeres del alma (ἡδονὰς εἶναι τὰς τῆς ψυχῆς)” (D. L. X, 137).

²⁷² “The Stoic theory of the *pathe* is a theory of the emotions, but Epicurus' theory of the *pathe* is, in keeping with his stress on basic experience, a theory of the feelings, and emotions turn out to be complex kinds of feelings.” (Annas, 1994: 189).

en la filosofía epicúrea. Por un lado, el dolor (τὸ λυπούμενον), el pesar (τὸ ἀλγοῦν), los sufrimientos (τῶν ἀλγηδόνων) y los terrores de la mente (τοὺς φόβους τῆς διανοίας) configuran el terreno de las ‘pasiones dañinas’, que son la raíz de todo mal (τὸ κακόν)²⁷³; por el otro, el placer —reconocido como bien primero (πρωτον ἀγαθόν) y connatural, principio y fin del vivir feliz— es, definitivamente, la esencia de las pasiones positivas o saludables. No está de más recordar que sólo los placeres estables y serenos —i. e. la *aponía* y la *ataraxia*— pueden llamarse ‘pasiones saludables’, ya que toda pasión placentera que, en última instancia, conduzca al dolor y a la perturbación es una pasión negativa.

En el ámbito de las emociones y los sentimientos, algunas pasiones que impiden la serenidad del alma —según Epicuro— son el temor (φόβος), la ira (ὀργή), la envidia (φθόνος), el odio (μῖσος), el anhelo ilimitado (δυσφορία) y la pasión amorosa (ἐρωτικὸν πάθος). Además de estados pasionales, son expresiones y ‘respuestas afectivas’ con referencia a un estímulo, el cual puede ser un objeto, una persona, una situación y/o una idea abstracta²⁷⁴. Pero el estímulo, en sí mismo, no engendra el sentimiento, que se relaciona con elementos cognitivos —como las creencias, las opiniones, las suposiciones y los juicios— y con elementos afectivos, como los deseos.

Los sentimientos que conducen a la incertidumbre, la confusión y la angustia, considerados, por los epicúreos, «enfermedades del alma», están basados en creencias vacías. El miedo a los dioses, por ejemplo, presupone la asimilación de ciertas creencias: los dioses controlan la naturaleza y todo lo que ocurre, de manera que los actos humanos pueden contradecir los designios divinos, llegando a despertar su ira. El fundamento cognitivo es la creencia de que los dioses intervienen en la vida humana; el estímulo activador de esta forma del miedo podría ser una tormenta, un terremoto, la pérdida de poder, prestigio o riqueza, la muerte de un ser querido, y tantos otros acontecimientos.

Por otra parte, está la relación con el deseo. Uno de los cimientos teóricos de la psicología moral epicúrea profesa que el deseo vano (κενήν), desordenado (ταραχώδης) y penoso (επίπνοος) ocasiona dolor físico y emocional. Que el hombre, dominado por las pasiones, se precipita a los más diversos deseos y, asimismo, que los deseos exaltados, sin límite, enturbian la salud del alma. De ahí se deduce un nexo causal entre la pasión y el

²⁷³ *Vid.* MC. X; D. E., 34.

²⁷⁴ Ver la definición de «sentimiento» en Diccionario de psicología, Warren, H. C., 2008: 330.

deseo; entre el miedo a la muerte y el ansia de inmortalidad; entre la ira y el deseo de venganza, el miedo a la miseria y la ambición de dinero (φιλαργυρεῖν).

La invitación a tomar el placer como punto de partida en cualquier elección y rechazo es un llamado a elegir los medios que garanticen el bienestar del cuerpo y la salud del alma, así como a rechazar aquello que conduce a la perturbación y la angustia. Ha aclarado que el principio hedonista no garantiza la consecución de este objetivo, y que para ello hace falta practicar el cálculo racional de los placeres, el cultivo de la virtud y la «terapia de las pasiones». Este método terapéutico implica una actitud ascética hacia las pasiones, la cual se expresa en los siguientes términos: “contener las pasiones” (πάθει συσχεθήσεσθαι²⁷⁵), “moderar las pasiones” (πραότης παθῶν²⁷⁶) y “curar las pasiones” (πάθος θεραπεύεται²⁷⁷).

Contención y moderación son expresiones de un disciplinamiento racional de las pasiones que es condición de acceso a la sabiduría: refrenar la influencia de las pasiones en la conducta, con la finalidad de que no sean un impedimento para la prudencia, caracteriza la disposición de ánimo del sabio, siendo, además, una de las causas de la felicidad y la vida dichosa. Por otro lado, “curar a los hombres de alguna pasión (πάθος ἀνθρώπου θεραπεύεται)” (Us. 221) alude a la función terapéutica del discurso filosófico y, en general, al tratamiento de las pasiones que se han convertido en enfermedades del alma (τῆς ψυχῆς ἐκβάλλει πάθος). No será difícil reconocer que la actitud de Epicuro hacia las pasiones está muy lejos de toda forma de castradismo, represión y abolición de las emociones y sentimientos.

Ante todo, la raíz de la actitud racional y terapéutica hacia las pasiones está en su relación con el dolor y el sufrimiento. Hacer frente a las pasiones es una tarea de la *philosophia medicans*, una de las condiciones de la vida placentera. De ahí la importancia para los epicúreos de cultivar una disposición de ánimo sabia, marcada por la actividad de limitar racionalmente las pasiones, así como de tratar a las pasiones dañinas como enfermedades que es necesario curar. La terapia epicúrea no es una intervención quirúrgica que propone, como remedio, la castración de las pasiones, sino un régimen que prescribe la moderación de los deseos y el replanteamiento de las creencias que motivan y refuerzan las conductas irracionales.

²⁷⁵ Vid. D. L., X, 117.

²⁷⁶ Vid. Us. 548.

²⁷⁷ Ibid. 221.

4.4. La concepción de Filodemo sobre las pasiones

En su tratado *Sobre la ira* (Περὶ ὀργῆς), Filodemo concibe las pasiones, principalmente, como disposiciones anímicas —i. e. inclinaciones a sentir, pensar y comportarse de cierto modo—, empleando el mismo término para referirse a las expresiones particulares que provienen de tales disposiciones. En este sentido, la tendencia a encolerizarse —característica de los «iracundos» (ὀργίλοι)— es una pasión, tanto como el enojo y los arrebatos de ira. No obstante, propone distinguir la ‘disposición pasional’ (διάθεσις) de la ‘pasión’ (πάθος), dejando claro que: “an outburst of anger is not identical with one's irascibility” (Tsouna, 2008: 39).

Del mismo modo en que la generosidad, la filantropía y la disposición amistosa revelan un carácter marcado por la virtud, las pasiones dañinas —como el miedo, la arrogancia y la envidia— manifiestan un modo de ser descuidado y vicioso. Ello no quiere decir que para Filodemo todas las emociones y sentimientos nocivos sean iguales al vicio (κακία): para enfadarse no hace falta ser iracundo, o, en otras palabras, experimentar enojo no hace a una persona irascible. Hecha esta aclaración, procedo a analizar, a partir del tratado sobre la ira, la estructura, características, etiología y tipología de las pasiones.

La descripción de Filodemo sobre las pasiones revela la existencia de componentes cognitivos, afectivos y conductuales que forman una estructura compleja. Las creencias (δόξαι) y los juicios (κρίσις) conforman la parte cognitiva; los deseos (ἐπιθυμίας) la parte afectiva; la conducta (συμπεριφορά) y las decisiones la parte conductual.

“Anger does not occur without the belief that one has been harmed (ὀργὴν χωρὶς ὑπολήψεος τοῦ βεβλάφθαι μὴ γίνεσθαι καὶ)” (*Ir.*, XLIX. 27-L.8)²⁷⁸ es una premisa que, esencialmente, indica lo siguiente: las creencias y los juicios son condiciones necesarias de las pasiones. Es así que la envidia, entendida como recelo de los bienes o de la prosperidad ajena, no sería posible sin 1) la creencia de que la belleza, el poder y la riqueza son la fuente del placer, el bien y la felicidad y 2) el pensamiento de que la fortuna ha favorecido inmerecidamente a otros. Tampoco sería posible la arrogancia sin la convicción en la superioridad respecto a los demás. Ahora bien, según Filodemo, las pasiones del alma siguen

²⁷⁸ Citado en Tsouna 2008: 37.

el camino de las “falsas opiniones” (ψευδοδοξίαν²⁷⁹) que conduce a deseos vanos y vacíos, como el vehemente anhelo de lo ajeno:

“... men suffer the worst evils on account of the most alien desires, which they take to be most necessary (ἀναγκαιοτάτων) —I mean, desires for sovereignty (δυναστείας) and a brilliant reputation (λαμπᾶς δόξης) and great wealth (περιουσίας ὑπεραγούσης) and, in general, luxuries (τροφῶν) of such kinds and other similar things. And they neglect [in turn] the most necessary appetites (τῶν ἀναγκαιοτάτων ὀρέξεων) as if they were the most alien to nature.” (*De elect.*, V. 4-21).

El deseo de tomar represalias nace de la ira, de la adulación el querer complacer a cualquier costo, de la ambición el afán de riquezas. Otros elementos de las pasiones, consecuentes con las creencias, son la conducta y las decisiones irracionales. Bajo la influencia de la ira y la sed de venganza se suele incurrir en conductas agresivas como perseguir y someter a otros para causarles daño (*Ir.*, X- 19-26), atacar a personas, animales, objetos inanimados e incluso sombras (*ibid.*, XXVI. 47), o descargar la furia sobre gente inocente²⁸⁰.

Las pasiones dañinas son “males irracionales (ἄλογον κακόν)” (*ibid.*, 16.2-3) que involucran opiniones vacías, deseos insensatos y conductas perjudiciales. Su carácter irracional no proviene de la incapacidad para tomar ‘elecciones racionales’ —i. e. calcular medios para alcanzar fines—, ni de la falta de inteligencia para explicar lo que se ha hecho. Según Filodemo, el apasionado es irracional porque basa sus elecciones y rechazos en falsas creencias y juicios inapropiados, es decir, porque sigue criterios irracionales que traen consecuencias desastrosas. De ahí su cualidad de mal, en el sentido epicúreo de la palabra: causa de sufrimiento físico y angustia moral.

Características de las pasiones son también la duración y la intensidad, que dan lugar a la importante distinción de Filodemo entre la «ira vacía» (κενή οργή) y la «ira natural» (φυσική οργή)²⁸¹. La primera es una pasión intensa —originada en una disposición malvada

²⁷⁹ “... the passions in our soul that are consequent upon our own entertainment of false opinion (τη ψυχῆ πάθη δια την ημετέραν ψευδοδοξίαν παρακολουθούν)”. Trad. Tsouna. Citado en Tsouna, 2008: 208. Cf. “creencias vacías (κεναὶ δόξαι)” (*Ep. Pyt.*, 87; MC. XV, 29-30); “falsas suposiciones (ὑπολήψεις ψευδεῖς)” (*Ep. Men.*, 124); “vanos juicios (κεναὶ κρίσεις)” (*ibid.* 12).

²⁸⁰ Filodemo hace referencias a acusaciones injustas en contra de la esposa (*Ir.*, XXII. 32-XXIII.2), al maltrato de los hijos (*ibid.*, XXII. 29-31) y a la vejación de los esclavos (*ibid.*, 36-40)

²⁸¹ *Vid. Ir.*, Col. XXXVII, 39 - Col. XXXVIII, 22. Citado en Roskam, ? : 51.

(διαθέσεως γίνεται παμπόνηρο)—, una “indignación feroz (βριμώσεως θηριώδους)”²⁸² que tiende a prolongarse; la segunda, en contraste, es una emoción breve y moderada. ¿Qué determina el carácter *vacío* o *natural* de la ira? La relación con los componentes afectivos y cognitivos en juego.

Filodemo identifica “la ira descomunal” (ταῖς μεγάλαις ὀργαῖς) con el “deseo de venganza” (ἐπιθυμεῖν τῆς κολάσεως) y con la creencia de que la retribución es, en sí misma, placentera (ἀπολαυστοῦ); por lo tanto, un gran bien (μέγιστον ἀγαθόν)²⁸³. Visto desde una perspectiva epicúrea, el placer que se puede experimentar con la venganza no es mayor que el dolor y perturbación a que conduce este fiero deseo de perseguir y combatir²⁸⁴: en base al cálculo hedonista es posible comprender que la venganza es más perjudicial que gratificante y que es, en este sentido, un placer deleznable que porta la semilla del dolor. Así pues, la «ira vacía» descansa en el deseo de tomar represalias, un deseo vacío que nace de la vana opinión, al que acompaña una intensa pasión (ἡ σπουδὴ σύντονος²⁸⁵).

Ahora bien, ¿es posible sentir ira sin que ésta desate el anhelo de venganza y la conducta agresiva; sin que se transforme en una “pasión vacía e irracional” (ἡ κενὴ σπουδὴ καὶ ἀλόγιστος) que muy poco se diferencia de la locura (μανίης)²⁸⁶? La respuesta de Filodemo es afirmativa. Como la tristeza y el miedo, la ira es una emoción “natural y por ello inevitable (ἀνέφευκτον καὶ διὰ τοῦτο φυσικόν)”²⁸⁷ que todo ser humano es propenso a experimentar, al percibir un agravio voluntario en contra de su persona o de alguien querido²⁸⁸. Incluso los sabios son susceptibles de sentir lo que Filodemo llama «ira natural»: una forma de ira a salvo de las creencias y deseos que acompañan a la ira vacía. A continuación reproduzco tres fragmentos del texto en que se formula este polémico planteamiento:

a) It is sufficient to show in general that the wise person will be susceptible to anger of a kind. But someone will say: But if it is because of being harmed in intentional fashion that he gets angry, and he is harmed by someone to the highest degree, how will he not have a strong desire to pursue the person? To this person we

²⁸² *Ibid.* Col. 27.12-28.5. Llamada también ὁ θυμός (*Ir.*, Col. 12): una disposición desconsiderada, salvaje y severa (ἀνεπιεικεῖ καὶ ἀνημέρωι καὶ τραχεῖα διαθέσει) y la más destructiva de todas las enfermedades (πασῶν ὀλεθριωτάταις νόσοις).

²⁸³ *Ibid.*, 22-34. Citado en Annas, 1989: 155.

²⁸⁴ “... a fierce desire to pursue and contend with the person if one can (δεινῆς ἐπιθυμίας τοῦ μετελθεῖν καὶ ἀγονίας, εἰ δυνήσεται)” (*Ir.*, VIII. 20-27, citado en Annas, 1989: 153)

²⁸⁵ *Vid.* MC. XXX.

²⁸⁶ La cita es de Hipócrates [Ep.] 17.5: τίς ἡ κενὴ σπουδὴ καὶ ἀλόγιστος μὴδὲν μανίης διαφέρουσα, “What is this empty and irrational passion, no different from madness?”, citado en Yona, 2018:86.

²⁸⁷ *Vid.* *Ir.*, XXXIX 29-31, citado en Galinsky, 1994: 195).

²⁸⁸ “Fits of rage happen to good men, if someone is wronging their friends” (*Ir.*, XLI 17-19).

will say that he will be alienated in the extreme from the person who inflicts such harms on him, or is obviously going to inflict them, and he will hate him —that just follows— but that he does not experience great trouble. Nothing external is worth much, since he is not even susceptible to great troubles in the presence of great pains, and much more is this so with anger. Terrible sufferings are the natural result of stupidity. (XLI.28-XLII.14).²⁸⁹

b) [The wise person] does not fall prey to such intense emotions —for that is madness, since the relevant desire is full of countless evils, and we shall flee it entirely as being the greatest of evils. Nor does he go for punishing [the other person] as something enjoyable —for nothing pleasant is offered— but as something most necessary, and what results is most unpleasant, as with drinking wormwood, and surgery. (XLIV.9-22).²⁹⁰

c) For the merciless man is, as Homer says, “tribeless and lawless” and genuinely “in love with war [iliad. 9.63-64] and vengeance on mankind, but the wise man is most merciful and most reasonable. And the person who lusts for punishment is so disposed to vengeance as if it were something to be chosen for its own sake, even if he is choosing to shrink himself along with his victim, but it is insanity even to imagine the wise man as disposed to checking someone's insolence as if it were anything of the sort [i. e., pleasurable]. (XLIV-5-35).²⁹¹

Como puede comprobarse, la figura del sabio como norma trascendente determina la actitud correcta hacia la ira y el resto de las pasiones: a) como cualquier ser humano es susceptible de sentir “ira natural”, pero la ira no lo lleva a experimentar grandes perturbaciones (ταραχαί), pues considera que nada externo merece tanta importancia y valor; b) no es presa de emociones intensas como la “ira vacía”, puesto que comprende que la locura de las pasiones está en las creencias y los deseos vacíos y, por tal razón, huye del anhelo apasionado y desmedido de venganza, como si fuera el peor de los males; no concibe el castigo como un acto placentero, sino como un mal desagradable pero necesario; c) es razonable (επιεικέστατος), gentil (ήμερώτατος) e indulgente en su trato.

La ira que el sabio experimenta no corrompe su disposición a comportarse de forma sensata y prudente, procurando la serenidad de ánimo. No es rencoroso ni vindicativo, sino que se muestra dispuesto a comprender y disculpar las ofensas contra su persona. Si considera necesaria (αναγκαιότατον) la aplicación del castigo (κολάσσει), lo hace en razón del beneficio social que éste pueda aportar —i. e. evitar futuros perjuicios—, y no de una satisfacción personal y malsana. En pocas palabras, gracias a su disposición anímica, el sabio

²⁸⁹ Trad. Annas, 1989: 158.

²⁹⁰ *Ibid.*, 158-159.

²⁹¹ Gr. Δεν έχει κάτι απολαυστικό για τον σοφό η ποινή, αλλά την αντιμετωπίζει ως αναγκαιότητα, αηδέστατη, σαν να πίνει πικρό φάρμακο, ή να υφίσταται χειρουργική τομή. Άγριος είναι κατά τον Όμηρο, ανάδελφος και άδικος, όποιος ξεκινά πόλεμο και τιμωρία ανθρώπων. Ο σοφός είναι ήμερώτατος και επιεικέστατος. Trad. Armstrong, citado en Armstrong, et al. 2004: 113-114.

experimenta una forma de ira que es breve y moderada. ¿Cuál es el fundamento de esta sabia disposición del alma a delimitar lo que es por naturaleza? Nuevamente, el cálculo racional de los placeres.

En principio, la diferencia capital entre la «ira vacía» y la «ira natural» está en su procedencia: la ira intensa y desmedida proviene de una “disposición salvaje” (ἀνημέρω διαθέσει²⁹²), la ira razonable (εὐλογον οργήν), de una disposición buena y racional. ¿Cuál es la causa eficiente de las pasiones? No la necesidad²⁹³ —el azar o el destino—, tampoco la naturaleza originaria: las emociones negativas y los sentimientos dañinos son el resultado de vanas opiniones, y de la incompetencia en el cálculo racional (ἐπιλογισμός) de los placeres. En términos generales, las pasiones son acontecimientos afectivo-cognitivos que requieren de ciertos elementos y condiciones: 1) las creencias y juicios, 2) los eventos y 3) la disposición de ánimo.

Al entrar en contacto con una disposición de ánimo y un sistema de creencias, los ‘eventos externos’ —como recibir insultos o ser víctima de un asalto— pueden convertirse en el “desencadenante emocional”²⁹⁴ de la ira, despertando indignación y enojo. Sin embargo, éstos no producen iguales respuestas en todos los casos —al menos no con la misma intensidad y duración—, siendo, como las creencias, “causas indirectas” —o auxiliares— que contribuyen al nacimiento de la pasión. De acuerdo con Filodemo, la «causa eficiente» (δραστικὸν αἴτιον²⁹⁵) de las pasiones no puede ser otra que la disposición del alma. De modo que cada uno es responsable de sus respuestas emocionales, en la medida en que es responsable de sus creencias, juicios, deseos y conductas.

Para los epicúreos la sabiduría es una disposición racional y apacible que depende de cada uno cultivar, pues no tiene otro dueño²⁹⁶. Vale la pena recordar lo dicho por Diógenes Laercio: “el que ha llegado a ser sabio una vez (γενόμενον σοφὸν) no admitirá ya más la disposición de ánimo contraria”²⁹⁷ y “en sus pasiones se contendrá más, para que no puedan

²⁹² *Vid. Ir.*, XLIII. 30-2.

²⁹³ “... it is not necessity that creates their [delusions], but rather beliefs, which is just what they experience in the case of compulsion.” (*Ir.*, fr. 12. 5-10).

²⁹⁴ El concepto “emotional trigger” es una propuesta del psicólogo Paul Ekman: “It is important to recognize that events do not literally trigger emotions. I used the term “trigger” as a shorthand for what actually occurs, in that it is a person's appraisal of an event that triggers an emotion, not the event itself” (2008: 38).

²⁹⁵ *Vid. Sanders*, 2009: 643.

²⁹⁶ “Lo fundamental en la felicidad es nuestra disposición de ánimo, de la que somos dueños (τὸ κεφάλαιον τῆς εὐδαιμονίας ἢ διάθεσις, ἧς ἡμεῖς κύριοι).” (D. E., 112).

²⁹⁷ D. L., X, 117.

serle un impedimento para su sabiduría”²⁹⁸. Esa “disposición de ánimo contraria” (τὴν ἐναντίαν διάθεσιν), proclive al vicio y la insensatez, es causa de pasiones desmesuradas y vacías. Pero no todas las pasiones son un obstáculo para la sabiduría: hay emociones naturales e inevitables que, más que reprimir, es necesario contener y expresar de forma saludable.

La pregunta, entonces, es: ¿es la misma pasión la que siente el sabio y el disoluto o, en este caso, el iracundo? La respuesta es no. Como cualquier emoción, la ira empieza siendo una “punzada” (δακνηρόν²⁹⁹) natural e inevitable. Lo sabio es razonar la situación —echando mano del cálculo racional (συμμετρήσει)— para determinar la magnitud de la agresión, las intenciones del agresor y la respuesta emocional apropiada. Lo insensato, en cambio, es dejarse conducir por pasiones, deseos y creencias vacías sin reflexionar, exagerando el tamaño y las intenciones de la ofensa.

Ni la ira ni ninguna pasión puede eliminarse de raíz. Para lograr regularlas, es preciso reconocer las emociones, así como sus causas y consecuencias. Los epicúreos no predicaban la represión, abolición o ausencia de las pasiones, sino la transformación interior —emocional y racional— del sujeto, es decir, la conquista de las condiciones para contener, medir y curar las pasiones.

²⁹⁸ *Ibid.*

²⁹⁹ Cf. δηγμός, δήξεις, δηκτικόν, *dēgma*, *nyxis*.

**Capítulo III. Las
estrategias terapéuticas
del epicureísmo a la luz
del cuidado de sí y la
amistad**

5. CARACTERIZACIÓN DE LA FILOSOFÍA COMO TÉCNICA Y MÉTODOS TERAPÉUTICOS

Epicuro diagnosticó las causas principales del sufrimiento y la infelicidad humana; me refiero a los deseos vacíos, los miedos irracionales, las pasiones desmesuradas y los vicios del carácter. Propuso, a partir de esto, un modo de comprender la «salud del alma» caracterizado por la superación de estos malestares psicológicos, del cual se desprende un conjunto de ‘intenciones terapéuticas’ vinculadas con la aspiración a la sabiduría, la serenidad y el florecimiento humano: 1) limitar (ἀφαίρει³⁰⁰) y satisfacer los deseos naturales (ἐπιθυμίας ἐκπληροῦντες) rechazando los nocivos (βλαβερὰς πικρῶς ἐλέγχοντες³⁰¹), 2) liberarse de los terrores de la mente (ἔλυε τοὺς φόβους τῆς διανοίας³⁰²), 3) contener (συσχεθήσεσθαι³⁰³), moderar (πραότης³⁰⁴) y curar las pasiones (πάθος θεραπεύεται³⁰⁵) y 4) elegir cultivar las virtudes por la salud y el placer (τὴν ἡδονὴν καὶ τὰς ἀρετὰς αἰρεῖσθαι³⁰⁶).

³⁰⁰ Us. 135. “Si quieres hacer rico a Pitocles, no aumentes sus riquezas sino limita sus deseos” (trad. Acosta/García-Gual); gr. εἰ βούλει πλούσιον Πυθοκλέα ποιῆσαι μὴ χρημάτων προστίθει, τῆς δὲ ἐπιθυμίας ἀφαίρει. El fragmento pertenece a Estobeo, *Florilegio*, 3. 17. 23.

³⁰¹ “No hay que violentar la naturaleza sino persuadirla; y la persuadiremos satisfaciendo los deseos necesarios, los naturales siempre que no nos resulten perjudiciales, y rechazando rigurosamente los nocivos” (SV 21., Trad. Acosta/García-Gual); gr. οὐ βιαστέον τὴν φύσιν ἀλλὰ πειστέον πείσομεν δὲ τὰς ἀναγκαίας ἐπιθυμίας ἐκπληροῦντες, τὰς τε φυσικὰς ἂν μὴ βλάπτωσι, τὰς δὲ βλαβερὰς πικρῶς ἐλέγχοντες.

³⁰² K.D. X. “Si lo que motiva los placeres de los disolutos les liberara de los terrores de la mente respecto a los fenómenos celestes, la muerte y los sufrimientos, y les enseñara además el límite de los deseos, no tendríamos nada que reprocharles a ellos, saciados por doquier de placeres y carentes en todo tiempo de pesar y dolor, de lo que es en definitiva el mal.” (trad. Acosta/García-Gual); gr. Εἰ τὰ ποιητικὰ τῶν περὶ τοὺς ἀσώτους ἡδονῶν ἔλυε τοὺς φόβους τῆς διανοίας τοὺς τε περὶ μετεώρων καὶ θανάτου καὶ ἀλγηδόνων, ἔτι τε τὸ πέρας τῶν ἐπιθυμιῶν ἐδίδασκεν, οὐκ ἂν ποτε εἴχομεν ὅ τι ἐμμενῶμεθα αὐτοῖς, πανταχόθεν εἰσπληρουμένοις τῶν ἡδονῶν καὶ οὐδαμῶθεν οὔτε τὸ ἀλγοῦν οὔτε τὸ λυπούμενον ἔχουσιν, ὃ περ ἐστὶ τὸ κακόν. Cf. *ibid.*, XII.

³⁰³ D. L., X, 117. “Es más, el que ha llegado a ser sabio una vez (γενόμενον σοφόν) no admitirá ya más la disposición de ánimo contraria, ni la fingirá a gusto. En sus pasiones se contendrá más, para que no puedan serle un impedimento para su sabiduría.” (trad. García-Gual); gr. ἀλλὰ καὶ τὸν ἅπαξ γενόμενον σοφὸν μηκέτι τὴν ἐναντίαν λαμβάνειν διάθεσιν μηδὲ πλάττειν ἐκόντα: πάθεσι μᾶλλον συσχεθήσεσθαι: οὐκ ἂν ἐμποδίσει πρὸς τὴν σοφίαν.

³⁰⁴ Us. 548 “La felicidad y la dicha no la proporcionan ni la cantidad de riquezas ni la dignidad de nuestras ocupaciones ni ciertos cargos y poderes, sino la ausencia de sufrimiento, la mansedumbre de nuestras pasiones y la disposición del alma a delimitar lo que es por naturaleza.”; gr. τὸ εὐδαιμον καὶ μακάριον οὐ χρημάτων πλῆθος οὐδὲ πραγμάτων ὄγκος οὐδ’ ἀρχαί τινες ἔχουσιν οὐδὲ δυνάμεις, ἀλλ’ ἀλυπία καὶ πραότης παθῶν καὶ διάθεσις ψυχῆς τὸ κατὰ φύσιν ὀρίζουσα. El fragmento pertenece a Plutarco, *De aud. poet.* 14 (37 A).

³⁰⁵ Us. 221. “Vana es la palabra del filósofo que no remedia ningún sufrimiento del hombre. Porque así como no es útil la medicina si no suprime las enfermedades del cuerpo, así tampoco la filosofía si no suprime las enfermedades del alma.” (trad. Acosta/García-Gual); gr. κενὸς ἐκείνου φιλοσόφου λόγος, ὅφ’ οὐ μὴδὲν πάθος ἀνθρώπου θεραπεύεται· ὥσπερ γὰρ ἰατρικῆς οὐδὲν ὄφελος μὴ τὰς νόσους τῶν σωματῶν ἐκβαλλούσης, οὕτως οὐδὲ φιλοσοφίας, εἰ μὴ τὸ τῆς ψυχῆς ἐκβάλλει πάθος.

³⁰⁶ *Vid.* D. L., X, 138. “Por el placer también elegimos las virtudes, no por sí mismas, como (buscamos) la medicina por la salud” (trad. García Gual); gr. Διὰ δὲ τὴν ἡδονὴν καὶ τὰς ἀρετὰς αἰρεῖσθαι, οὐ δι’ αὐτάς, ὥσπερ τὴν ἰατρικὴν διὰ τὴν ὑγίειαν.

Pero la distancia entre un estado psicomoral (patológico) concreto y la disposición de ánimo del «hombre sereno» (ὁ ἀτάραχος³⁰⁷) representa un camino de crecimiento y sanación marcado no sólo por intenciones, sino también por técnicas y estrategias terapéuticas.

Para hablar de «técnicas» (τέχναι) es importante analizar una definición que se atribuye a los epicúreos, en un escolio a la *Gramática* de Dionisio Tracio: “la técnica es un método que produce lo útil para la vida (τέχνη ἐστὶ μέθοδος ἐνεργοῦσα τῷ βίῳ τὸ συμφέρον)” (Us. 227b³⁰⁸). Esta concepción sobre la técnica —o el arte— se enmarca en la polémica de los epicúreos contra la educación tradicional y, en particular, contra la enseñanza de la retórica. Ya Epicuro separaba la figura del sabio, y la dedicación a la filosofía, de los oradores políticos y sofistas que practicaban ese arte de persuadir por medio de palabras a la multitud. Al respecto, merece la pena citar un fragmento del mural de Enoanda:

“Abrirás los caminos de la simpatía a nuestra comunidad y renunciarás a los discursos retóricos para escuchar algo de nuestras doctrinas. Entonces confiamos en que llamarás a toda prisa a las puertas de la filosofía... (τῆς ἀλλοτριότητος οἴξαι τὰς εἰς τὸ συνελθὸν ἡμῶν συνπαθεῖς εἰσόδους, καὶ τῶν ῥητορικῶν ἀποκάμψεις λόγων ὅπως ἀκούσης τι τῶν ἡμῖν ἀρεσκόντων. ἐνθενσε καὶ κατελιζόμεν τὴν ταχίστην τὰς φιλοσοφίας κρούσειν θύρας...)” (D. E. 127)³⁰⁹.

Esta fuerte oposición hacia el «arte retórico» (ρητορική τέχνη), y su contraste con la filosofía, se relaciona con dos problemas: 1) el vínculo entre retórica y política y 2) la incapacidad de la retórica para mejorar el alma.

En términos generales, los epicúreos conciben la retórica como una tecnología política o, mejor dicho, como el instrumento que utiliza el orador público para intentar persuadir (πειθεῖν) a las masas (οἱ πολλοί). Como tal, es una actividad que pertenece al ámbito de la vida pública, puesto que se relaciona con la lucha por el poder (ἀρχῆς), la búsqueda del honor (τιμῆ) —i. e. fama y reputación— y la ambición de grandes riquezas (πλοῦτος/χρήματα³¹⁰).

³⁰⁷ SV 79.

³⁰⁸ “... the Epicureans define techne as follows: 'a techne is a method which brings about what is useful for life.' 'brings about' is like 'works out' (οἱ μὲν Ἐπικούρειοι οὕτως ὀρίζονται τὴν τέχνην· “τέχνη ἐστὶ μέθοδος ἐνεργοῦσα τῷ βίῳ τὸ συμφέρον.” “ἐνεργοῦσα” δὲ οἷον ἐργαζομένη)” (citado en McOsker, 2015: 111).

³⁰⁹ C. f. “The sum of happiness consists in our disposition, of which we are master. Military service is dangerous and one is subordinate to others. Public speaking is full of agitation and nervousness as to whether one can convince. Why then do we pursue an occupation like this, which is under control of others? (τὸ κεφάλαιον τῆς εὐδαιμονίας ἡ διάθεσις, ἣς ἡμεῖς κύριοι. χαλεπὸν στρατεία κὰν ἐτέρων ἀρχῆ. τὸ ῥητορεύειν σφυγμοῦ καὶ ταραχῆς γέμον, εἰ πείσαι δύναται. τί οὖν μεταδιώκομεν πρᾶγμα τοιοῦτον, οὗ τὴν ἐξουσίαν ἔχουσιν ἄλλοι)” (D. E. 112). Citado en Nijs, 2019: 252.

³¹⁰ *Vid.* MC. XIV; SV 67, 81; Us. 548.

Aprender retórica, escribir discursos persuasivos y discursar con elocuencia constituye un conjunto de esfuerzos orientados hacia la obtención de una sólida posición social (δυνάμει τε ἐξερειστικῆ) y una abundancia de recursos (εὐπορία) que descubre un anhelo de seguridad (ἀσφαλεία), dicha y felicidad (τὸ εὐδαιμον καὶ μακάριον).

He dejado claro que para los epicúreos la verdadera fuente de seguridad y felicidad es la filosofía, la serenidad de ánimo —o salud del alma— y la amistad. En este sentido, Diógenes escribió: “lo fundamental en la felicidad es nuestra disposición de ánimo, de la que somos dueños (τὸ κεφάλαιον τῆς εὐδαιμονίας ἢ διάθεσις, ἧς ἡμεῖς κύριοι)” (D. E., 112). Al trabajo del desarrollo moral y psicológico del sujeto contraponen dos actividades que están bajo el poder y control de otros, a saber, el servicio militar y la retórica. La primera es descrita como una actividad escabrosa, difícil y penosa (χαλεπὸν) que exige subordinación; la segunda, como una actividad llena de agitación, nerviosismo y perturbación (τὸ ῥητορεύειν σφυγμοῦ καὶ παραχῆς γέμον)³¹¹ por su relación con la incertidumbre, específicamente, por no saber, quien la practica, si será capaz de convencer.

El sabio epicúreo no hará política y, por lo tanto, tampoco retórica³¹². Las puertas de la retórica son una vía de acceso a la vida pública y a “las cosas que traen consigo luchas competitivas (πραγμάτων ἀγῶνας κεκτημένων)” (D. L., X, 146, XXI) que son fuente de perturbación: “el encomio de los demás” (SV 64), “el honor y la consideración entre el vulgo” (SV 81) o “la influencia de los honores y el poder”³¹³. Quien en cambio llama a las puertas de la filosofía se interesa en “lo que concierne a la salud del alma (πρὸς τὸ κατὰ ψυχὴν ὑγιαῖνον)” (D. L., X, 122), procurando llevar una vida libre de servilismos al pueblo y a los poderosos. He aquí la base de la definición epicúrea que Filodemo refuerza en su texto sobre retórica: “(τέκhnē) is that which has been introduced for some advantage of life (σύμφορον τι τοῦ βίου παρεισηγμένην)” (*Rhet.*, fr. 3).

¿Qué significado tiene la noción de utilidad, beneficio y conveniencia en la filosofía

³¹¹ También hay un contraste con el ejército, según Filodemo, una actividad escabrosa, difícil y penosa (χαλεπὸν). “The sum of happiness consists in our disposition, of which we are master. Military service is dangerous and one is subordinate to others. Public speaking is full of agitation and nervousness as to whether one can convince. Why then do we pursue an occupation like this, which is under control of others? (τὸ κεφάλαιον τῆς εὐδαιμονίας ἢ διάθεσις, ἧς ἡμεῖς κύριοι. χαλεπὸν στρατεία κὰν ἐτέρων ἀρχῆ. τὸ ῥητορεύειν σφυγμοῦ καὶ παραχῆς γέμον, εἰ πείσαι δύναται. τί οὖν μεταδιώκομεν πρᾶγμα τοιοῦτον, οὗ τὴν ἐξουσίαν ἔχουσιν ἄλλοι)” (D. E., 112). Citado en Nijs, 2019: 252.

³¹² “El sabio epicúreo no hará retórica ni política, ni buscará el aplauso de la multitud” (Acosta/García-Gual, 1974: 56): “tampoco discursará con elocuencia (οὐδὲ ῥητορεύσειν καλῶς)” (D. L., X, 118), ni “hará panegíricos ante la multitud (οὐ πανηγυρεῖν)” (*ibid.* 120).

³¹³ Plutarco, *Vidas de Demetrio*, 34, citado en Acosta/García-Gual 1974: 74.

epicúrea? Es importante recordar que Epicuro distingue “lo útil para todos los hombres (τὰ συμφέροντα πᾶσιν ἀνθρώποις)” de las vanas opiniones y del aplauso de la muchedumbre (SV 26), con lo cual sugiere una contraposición entre «lo útil» (συμφέρον) y «lo vano» (κενήν). A partir de aquí es posible identificar lo útil con «lo necesario» (ἀναγκαῖος) que, a su vez, se relaciona con los deseos naturales y necesarios y con los placeres catastemáticos. En una palabra, lo útil es lo que conduce al bienestar y al florecimiento humano: lo necesario para la vida, para la salud del cuerpo y para la felicidad³¹⁴.

Más allá de la discusión sobre el estatuto técnico de la retórica, la definición sirve como punto de partida en la caracterización de la filosofía como técnica. En el antiguo debate entre retórica y filosofía, Platón se posiciona en contra del arte de persuadir mediante la palabra que produce la creencia sin el saber, los epicúreos, en cambio, aconsejan renunciar a “los discursos retóricos (τῶν ῥητορικῶν λόγων)” por considerarlos “vanas palabras (κενὸς λόγος)” que no remedian ningún sufrimiento humano. Desde la perspectiva epicúrea, la filosofía es una de las «técnicas necesarias» (τὸ ἀναγκαῖον τέχνη³¹⁵) que produce lo útil para la vida, en contraste con la retórica, que Filodemo llama una técnica complementaria (κοινωνῆσαι) y Epicuro incluye entre las «malas técnicas» (κακοτεχνίαν)³¹⁶.

Ahora bien, ¿qué clase de técnica es la filosofía? La filosofía es «un arte de vivir» (τέχνην περὶ τὸν βίον) orientado hacia la salud del alma y el florecimiento humano: una actividad (ἐνέργειαν) que con discursos, razonamientos y prácticas procura la vida feliz³¹⁷. La identificación entre lo útil y lo necesario configura el objetivo técnico de la filosofía, que consiste en superar el sufrimiento y la infelicidad. Así, pues, la filosofía es una técnica curativa: el arte de curar o cuidar el alma (ψυχῆς ἐπιμέλεια) que introduce la tarea del desarrollo psicológico y moral del sujeto.

Hay cuatro métodos fundamentales de la técnica filosófica que requieren “de

³¹⁴ “... (of natural pleasures some are necessary, others not necessary; and of the necessary pleasures themselves, some are necessary for life, others for the health of the body, others for living happily, according to their different causes, but not all of them taken together (αἱ μὲν εἰσὶν ἀναγκαῖαι, αἱ δ’ οὐκ ἀναγκαῖαι αὐτῶν δ’ ἐκείνων εἰσὶν ἀναγκαῖαι αἱ μὲν πρὸς τὸ ζῆν, αἱ δὲ πρὸς τὸ ἄγειν ἐν ὑγιείᾳ τὸ σῶμα, αἱ δὲ πρὸς τὸ μακαρίως ζῆν)” (*De elect.*, VI. I-21). Cf. *Ep. Men.*, 127.

³¹⁵ Junto con la medicina.

³¹⁶ “This trade of forensic oratory the great Plato defined as πολιτικῆς μορίου εἶδωλον (that is, the shadow of a small part of the science of government) or as the fourth part of flattery; but Epicurus counts it among the evil arts, calling it κακοτεχνίαν [Hans professionem oratorum forensium, πολιτικῆς μορίου εἶδωλον (id est civilitatis particulae umbram) vel adulationis partem quartam esse definit amplitudo Platonis, Epicurus autem κακοτεχνίαν nominans inter artes numerat malas]” (Us. 52 = XXX, 4, 3).

³¹⁷ “La filosofía es una actividad que con discursos y razonamientos procura la vida feliz (τὴν φιλοσοφίαν ἐνέργειαν εἶναι λόγους καὶ διαλογισμοὺς τὸν εὐδαίμονα βίον περιποιῶσαν)” (Us. 219 = *Adv. Dogm.*, V, 169).

entrenamiento (τῆς ἀσκήσεως)” (Phil., *Rhet.*, fr. 4): 1) el cálculo racional (ἐπιλογισμός), 2) la terapia del alma (θεραπεία τῆς ψυχῆς), 3) el cultivo de la virtud (ἄσκησις τῆς ἀρετῆς) y 4) la franqueza crítica (παρρησία).

El primero plantea una reflexión sobre el fin de la naturaleza (τῆς φύσεως ἐπιλελογισμένου τέλος) que exige un recto conocimiento de los deseos y los placeres, así como un examen de las ideas, creencias y opiniones. Se trata, por un lado, de examinar empíricamente las decisiones y conductas con la finalidad de evaluar y comprender racionalmente (ἐπιλογισμὸν) los componentes cognitivos y afectivos que las han motivado. Se trata, por el otro, de cultivar “la disposición del alma a delimitar lo que es por naturaleza (διάθεσις ψυχῆς τὸ κατὰ φύσιν ὀρίζουσα)”³¹⁸ o de aprender a referir toda elección y rechazo a la salud del cuerpo y a la serenidad del alma, mediante el ejercicio del “cálculo de lo más conveniente (λογισμῶ δὲ τοῦ συμφέροντος)”³¹⁹.

El segundo método consiste en el tratamiento de las pasiones, el cual comprende tres procedimientos diferentes: la contención, la regulación y la curación. La contención se practica a través del cultivo de la autosuficiencia (αὐτάρκειᾶ) —que supone limitar y orientar los deseos racionalmente— y del dominio de sí (ἐγκράτεια) —que pone a prueba la capacidad de controlar las propias pasiones—. Por otro lado, la regulación emocional —o manejo apropiado de las emociones— invita al reconocimiento de las pasiones, a la reflexión y valoración acerca de los factores que las han desencadenado y a elegir la forma más oportuna de expresarlas. El último enfoque señala la tarea de curar las pasiones que se han transformado en enfermedades del alma, incluyendo a los vicios que se han apoderado del carácter y la conducta.

El tercer método se centra en la tarea de formar y curar el carácter mediante el cultivo de la virtud. De acuerdo con los epicúreos, las virtudes “están unidas naturalmente al vivir placentero (συμπεφύκασι γὰρ αἱ ἀρεταὶ τῷ ζῆν ἡδέω), y la vida placentera es inseparable de ellas”³²⁰, en otras palabras, cultivar las virtudes es una condición necesaria y coadyuvante de los placeres estables, el cálculo racional y la disposición de ánimo del sabio epicúreo. El principio fundamental está en la asociación del placer con la virtud, que une la vida placentera con la vida virtuosa o con el vivir prudentemente (φρονίμως), honorablemente

³¹⁸ *Vid.* Us. 548.

³¹⁹ *Vid.* D. L., X, 120.

³²⁰ *Ep. Men.*, 132; cf. D. E., 33.

(καλῶς), justamente (δικαί), valientemente (ἀνδρείως), mesuradamente (κρατῶς), magnánimamente (μεγαλοψύχως), haciendo amigos (φιλοπονητικῶς) y amando a los seres humanos (φιλανθρώπος).

Me parece haber desarrollado, con suficiencia, el tema de la «franqueza crítica» en las comunidades epicúreas. Es evidente que este método de conducción del alma, basado en los principios de confrontación empática y benevolencia, se practicaba, principalmente, en el ámbito de la amistad como relación terapéutica, sin embargo, se desplazaba y continuaba practicándose a través de una forma de autoexamen y «autocorrección» (αὐτοῦς διορθώσαντες) que supone el cuidado de sí. La *parresía* es el marco para comprender la dimensión comunitaria de la filosofía epicúrea y sus métodos terapéuticos: el cálculo racional, la terapia del alma y el cultivo de la virtud se exhortaban, se reforzaban y se reorientaban en ese juego de confesión y corrección que consiste, por una lado, en decir la verdad sobre sí y, por el otro, en decir la verdad sobre el amigo.

Los primeros tres métodos conforman una ascética y una terapéutica encaminada a la transformación de la razón, las emociones y el carácter. Son ejercicios que deben ser meditados y practicados individualmente, pero también en compañía de alguien semejante a uno. A final de cuentas, los epicúreos postulan que cada uno es responsable de su propio carácter y conducta, siendo capaz de salvarse por sí mismo, auxiliado por los amigos y practicando “los remedios medicinales de la salvación (τὰ τῆς σωτηρίας φάρμακα)” (D. E., 3).

Antes de proseguir, es necesario regresar al planteamiento fundamental: la filosofía epicúrea —entendida como un arte de vivir ligado a ciertos métodos terapéuticos— no es sólo conocimiento teórico, sino, sobre todo, práctico. Nadie entrará en dominio de sí mismo por el simple hecho de saber que no debe ser dominado por las pasiones, ni adquirirá las virtudes al momento de comprender que éstas son fundamentales para la vida dichosa, ni, mucho menos, se hará sabio a través del mero entendimiento. Por más que estén dirigidos a suprimir las enfermedades del alma, los discursos filosóficos no pueden, por sí mismos, conducir a la *ataraxia*: para los epicúreos era fundamental adoptar una actitud terapéutica y poder contar con la ayuda y guía de verdaderos amigos.

Hay, finalmente, un conjunto de herramientas de curación subordinadas a los diferentes métodos y, por lo tanto, destinadas a practicarse en el marco de las formas de relación terapéutica. Estoy hablando de las «estrategias terapéuticas», cuya finalidad es tratar

de forma específica y eficaz los diferentes malestares psicológicos. Dichas estrategias se circunscriben a la problematización filosófica de la salud del alma, vinculándose con los diferentes elementos del diagnóstico y tratamiento terapéutico del epicureísmo. Por ejemplo, el «argumento de la simetría», formulado por Lucrecio, no es una técnica ni un método independiente, sino una estrategia tanatológica para ayudar a superar el miedo a morir, que, sin duda, se relaciona con los miedos irracionales y las terapia de las pasiones.

En lo siguiente, haré un análisis de las diferentes estrategias terapéuticas, propuestas y practicadas por los filósofos epicúreos, intentando relacionarlas con las intenciones y métodos terapéuticos correspondientes, y examinando su dimensión personal y comunitaria en el marco de las relaciones terapéuticas llamadas cuidado de sí y amistad.

5.1. Primera estrategia terapéutica: el ‘examen de las creencias’

De acuerdo con Epicuro, una «creencia» (δόξα³²¹) es una suposición (ὕποληψιν) que puede resultar verdadera (ἀληθῆ) o falsa (ψευδῆ). A diferencia de las percepciones, las pasiones y las prenociones, las creencias no son criterios de verdad, sino opiniones que han de ser confirmadas o descartadas. Creer (δοξάζω) es una función racional de la mente que implica un acto de atención y aprehensión (ἐπιβολὰς) —también llamado «proyección representativa del pensamiento» (τὰς φανταστικὰς ἐπιβολὰς τῆς διανοίας³²²)—, mismo que supera la percepción sensorial, ya que supone añadir algo por inferencia (τὸ προσμένον), es decir, interpretar, representar (εἰκόν) o emitir un juicio (κριτικαί) sobre los objetos sensibles.

Para formar una creencia es necesario contar con ciertas «prenociones» (προλήψεις³²³) que funcionan como antecedentes cognitivos —dicho con Epicuro, “lo opinable (τὸ δοξαστὸν) está en dependencia de algo anterior” (D. L., X, 33)—. En otras palabras, es imposible tener una creencia, emitir un juicio o inferir algo acerca de lo que no se conoce: lo que no ha sido concebido por la mente. Hay que considerar, según la explicación de los epicúreos, que las creencias, opiniones y juicios se forman a partir de prenociones,

³²¹ Según el Diccionario Griego-Español en línea: opinión, creencia δόξαν λαμβάνειν creer, formarse un juicio οὐ δόξαν ἂν λάβοιμι βριζούσης φρενός A.A.275, δόξαν παρείχε τοῖς πολεμίοις μὴ ποιήσεσθαι μάχην *dio a creer a los enemigos que no iba a trabar batalla* X.HG 7.5.21. Recuperado en [δόξα, DGE \(Diccionario Griego-Español\) \(csic.es\)](https://www.csic.es/diccionario-griego-espanol).

³²² *Vid.* D. L., X, 31.

³²³ Aprehensiones reales o conceptos claros; “According to Epicurus, concepts such as «man» are neither transcendental nor innate in the Platonic sense, but empirically built up from repeated sensory experience of the various classes of natural objects, such as human beings, horses, and oxen” (Strodach, 2019: 228, nota 2).

percepciones e inferencias. Por ejemplo, creer que la forma de una torre es redonda entraña saber con anticipación 1) qué es una torre, 2) divisar el objeto llamado torre y 3) echar mano de los conceptos ‘redondez’ y ‘torre’ para captar representativamente el objeto.

Determinar la falsedad o veracidad de una creencia exige “separar la opinión de la evidencia (χωρίζειν δόξαν ἀπὸ ἐναργείας)”³²⁴, es decir, distinguir el juicio o la interpretación del testimonio de los sentidos. Ante todo, es preciso admitir el carácter irrevocablemente veraz de la percepción³²⁵, así como la naturaleza incierta de las creencias: reconocer que “el engaño (τὸ δὲ ψεῦδος) o el error (τὸ διημαρτημένον) residen siempre en lo que la opinión agrega (τῷ προσδοξαζομένῳ)”³²⁶, y no en lo que los sentidos recogen. Así pues, la verificación de una creencia consiste en comparar y contrastar una inferencia con evidencias que podrían confirmarla (ἐπιμαρτυρῆται) o contradecirla (ἀντιμαρτυρῆται):

Si es confirmada por otros testimonios (ἂν μὲν γὰρ ἐπιμαρτυρῆται) y no resulta contradicha por ninguno (ἢ μὴ ἀντιμαρτυρῆται), es verdadera (ἀληθῆ εἶναι). Pero si no es confirmada por testimonios (ἐὰν δὲ μὴ ἐπιμαρτυρῆται) y es contradicha (ἢ ἀντιμαρτυρῆται), resulta falsa (ψεῦδῃ τυγχάνειν). Por eso introdujeron la calificación de «en expectativa» (<τὸ> προσμένον), por ejemplo en expectativa de acercarse a la torre y conocer cómo es de cerca (D. L., X, 34).

Continúo con el ejemplo anterior. Para contrastar la inferencia —i. e. la torre es redonda— con nuevas evidencias es preciso acercarse para ver la torre con claridad. Si, vista de cerca, resultara cuadrada, en vez de redonda —lo cual supondría un contraste entre la inferencia y una evidencia aportada por los sentidos—, entonces se habría confirmado, mediante una contradicción, que la creencia es falsa y, por lo tanto, descartable.

Estas suposiciones acerca de las cosas son ‘creencias descriptivas’³²⁷ o representaciones sobre los fenómenos del mundo, verificables en términos de veracidad y falsedad. Sin embargo, la concepción y el análisis de los epicúreos sobre la *doxa* es más

³²⁴ *Vid.* Us. 253. Cf. “distinguir (μὴ διαίρησεις) lo opinado (τὸ δοξαζόμενον) y lo añadido (τὸ προσμένον) y lo ya presente en la sensación y en los sentimientos y en cualquier proyección imaginativa del entendimiento” (MC. XXIV).

³²⁵ “Epicuro, por su parte, decía que todas las cosas sensibles son verdaderas, (πάντα τὰ αἰσθητὰ εἶναι ἀληθῆ) y que toda «representación» deriva de un objeto realmente existente (καὶ πᾶσαν φαντασίαν ἀπὸ ὑπάρχοντος εἶναι) y es tal cual es el objeto que provoca la sensación (καὶ τοιαύτην ὁπίον ἐστὶ τὸ κινεῖν τὴν αἴσθησιν), y que yerran quienes afirman que unas representaciones son verdaderas y otras son falsas (πανᾶσθαι δὲ τοὺς τινὰς μὲν τῶν φαντασιῶν λέγοντας ἀληθεῖς, τινὰς δὲ ψευδεῖς), debido al hecho de que no saben separar la opinión de la evidencia (παρὰ τὸ μὴ δύνασθαι χωρίζειν δόξαν ἀπὸ ἐναργείας).” (Us. 253= *Ad. Math.*, 2, 63).

³²⁶ Cf. D. L., X, 50.

³²⁷ “Descriptive beliefs are presumptions that are verifiable through correlation with known facts. The object of the belief is either true or false.” (Stiff, 2017: párr. 2).

amplio: abarca ‘creencias valorativas’³²⁸ y ‘creencias prescriptivas’³²⁹. Hay diferencias fundamentales entre 1) creer que un hombre es rico y poderoso porque viste prendas lujosas (c. descriptiva), 2) creer que los hombres ricos, por ser ricos, son buenos y serviciales (c. valorativa) y 3) creer que la riqueza y el poder conducen a la felicidad y, por lo tanto, uno debe hacer lo que esté en sus manos para procurarse estos medios (c. prescriptiva)³³⁰.

No nacen la mayoría de las creencias valorativas y prescriptivas del acto individual de atención y aprehensión, sino de los prejuicios y suposiciones que la gente toma por verdaderos y que Epicuro denomina «las opiniones del vulgo» (τῶν πολλῶν δόξα)³³¹. Hay creencias populares que expresan valor, por ejemplo, los dioses intervienen en los asuntos humanos y de ellos provienen los más grandes males y beneficios, la muerte es el peor de los males³³², la política es un oficio honorable, el vientre es insaciable³³³ y todo placer constituye un bien, mientras que todo dolor un mal. Hay otras que por su carácter normativo indican lo que ha de hacerse: un buen ciudadano debe administrar su hacienda y servir a la ciudad, una persona piadosa debe venerar a los dioses —que son seres capaces y dispuestos a castigar y recompensar los actos humanos— solicitando su ayuda y protección.

Además de erróneas, las suposiciones del vulgo son «vanas opiniones» (κεναὶ δόξαι): «opiniones insensatas» (ματαιῶ δόξη), vacías de naturaleza y necesidad, y potencialmente dañinas, pues, una vez asimiladas, influyen sobre los deseos, las pasiones y los comportamientos —en palabras de Julia Annas, “to be empty a false belief has to be harmful, a mistaken opinion about matters of importance to one's life” (1989: 148)—. Son sintomáticas de lo que socialmente se da por verdadero, sin cuestionarse, y configuran lo que debe pensarse en términos descriptivos, valorativos y normativos acerca de la vida, de uno

³²⁸ “Evaluative beliefs are positive or negative judgements about objects, actions, or positions that an individual forms through personal experience. The object of the belief is viewed as either good or bad.” (*ibid.*, párr. 4).

³²⁹ “Prescriptive beliefs are an individual’s internal statements to himself concerning how things “ought to be.” The object of his belief is perceived as either desirable or undesirable. These beliefs are reflective of the entire panoply of ethical, moral, and cultural values to which the individual has been exposed.” (*ibid.*, párr. 3).

³³⁰ Filodemo marca la diferencia entre las creencias que provienen del «testimonio» (ἐπιμαρτυρησεως) y aquellas que nacen de la «consistencia con lo evidente» (φαινομένοις συμφωνίας): “that some (beliefs) are [derived] from attestation, and others from consistency with things evident, neither of which they have [provided]” (*Mort.*, 10.1).

³³¹ C. f. “ENDOXA. Ἐνδοξα. Accepted opinions. Aristotle often begins the study of a topic by summarizing the *endoxa*, with the apparent goal of critiquing those he must, and incorporating into his position as many as he can. «*Endoxa* are opinions that seem true to all or to the majority or to the wise» (*Top.*, 1, 100a)” (Preus, 2015: 144). “... son cosas plausibles (ἐνδοξα) las que parecen bien a todos (δὲ τὰ δοκοῦντα πᾶσιν), o a la mayoría (ἢ τοῖς πλείστοις), o a los sabios (ἢ τοῖς σοφοῖς), y, entre estos últimos, a todos, o a la mayoría, o a los más conocidos y reputados.” (*Top.*, 1, 100a-b).

³³² “θάνατον μέγιστον τῶν κακῶν” (*Ep. Men.*, 125).

³³³ “ἄπληστον οὐ γαστήρ” (SV 59).

mismo, de los otros y del mundo. Forman parte de un ‘sistema de creencias’, de una concepción del mundo que las transmite y refuerza como verdades, valores, normas y modelos de comportamiento.

De acuerdo con el diagnóstico epicúreo, las «falsas suposiciones» (ὕπολήψεις ψευδεῖς) engendran «deseos vacíos»³³⁴, además de contribuir al surgimiento de pasiones desmesuradas³³⁵, conductas irracionales y vicios del carácter. Para alcanzar el florecimiento humano es necesario practicar el sobrio cálculo (νήφων λογισμὸς) que extirpa las creencias (τὰς δόξας ἐξελαύνων) de las que procede la más grande perturbación que se apodera del alma³³⁶. Premisa fundamental que introduce una tarea terapéutica, a saber, la del ‘examen de las creencias’, cuya finalidad es liberarse de estos pensamientos banales y de sus efectos perniciosos (ἢ βλάβης ἀπεργαστικάι), o sea, de los daños (βλάβαι) —o de los males (κακοῖς)— físicos y psicológicos³³⁷ que causan, pues:

“... la mayoría de la gente andan enfermos en masa, afectados, como por una epidemia, por sus falsas opiniones acerca de las cosas (περὶ τῶν πραγμάτων ψευδοδοξία νοσοῦσι κοινῶς), y van enfermándose cada vez más, pues en sus empeños se contagian la enfermedad unos a otros, como sucede en los rebaños” (D. E. 3)³³⁸.

Por un lado, el diagnóstico señala a una mayoría desentendida de la razón, del fin de la naturaleza y del grito de la carne, seducida por la vanidad sin límites que atormenta y maltrata el alma (MC. XXX; Us. 202), por el otro, el tratamiento implica un problema de naturaleza práctica: ¿cómo disipar, erradicar o deshacerse de las falsas creencias?

Propongo hablar de un ‘examen de las creencias’ porque considero importante no confundir la actitud terapéutica de los epicúreos con la duda escéptica. Debe estimarse que Epicuro argumentó que es posible y deseable tener «opiniones correctas» —es decir, opinar y decidir rectamente (δόξαν ὀρθήν)³³⁹—, declarando que el sabio “tendrá principios de certeza y no dudará de todo” (D. L., X, 120). De manera que reducir la liberación de las suposiciones

³³⁴ κενὰ ἐπιθυμίαν. Los deseos que no son naturales ni necesarios, así como algunos deseos naturales, pero no necesarios, “se originan en la vana opinión (κενήν δόξαν γινόμεναι)” (MC. XXIX); cf. XXVI.

³³⁵ “Philodemus says that the unnatural passions of the soul, including rage, are ‘consequent upon our entertainment of false opinion’ (*pseudodoxia*: *De ir.* VI. 14-1 5), in other words upon empty beliefs.” (Tsouna, 2007: 221). *Vid.* nota 261.

³³⁶ *Vid. Ep. Men.*, 132.

³³⁷ *Ibid.*, 124 y MC. XXVI.

³³⁸ Cf. D. E., 1.

³³⁹ Creencias que proceden de la concordancia con las cosas evidentes (φαινομένοις συμφωνίας) y de la comprobación por testimonios (ἐπιμαρτυρήσεως). *Vid. Mort.*, 10.1.

vacías al mero acto de purgación —como si un movimiento inmediato de la voluntad bastara para purificarse de las malas creencias— es una simplificación prematura³⁴⁰. En contraposición, sugiero que desterrar estas creencias implica un continuo trabajo de autognosis y autocuidado o, dicho en términos más actuales, un diligente y desafiante proceso terapéutico.

El punto de partida está en la elección de la vida filosófica, particularmente en la comprensión de los elementos del diagnóstico y tratamiento: de las prácticas, métodos y estrategias de la filosofía, entendida como técnica terapéutica. La lectura de los textos y las máximas epicúreas, el intercambio epistolar, las lecciones, diálogos y relaciones psicagógicas con los directores espirituales —y otros amigos del Jardín— servían como recursos para promover una conciencia sobre las causas del sufrimiento humano, el fin de la naturaleza y los remedios de la curación³⁴¹. Su función, por un lado, consistía en ayudar a comprender con claridad las enfermedades del alma, por el otro, en equipar al sujeto con un conjunto de herramientas para tratarlas. Al principio epicúreo sobre el reconocimiento de la falta³⁴² habría que agregar este otro: quien ignora las causas de su propio sufrimiento no puede comenzar a sanar.

En este contexto, el ‘examen de las creencias’ se convierte en parte fundamental del autoconocimiento y en condición necesaria del bienestar psicológico. Podría decirse que la expulsión de las vanas opiniones es el fruto de un ‘examen de sí’, que pasa por la identificación, evaluación y replanteamiento de las creencias que desorientan y perturban al sujeto. Disponiendo de los conceptos de la psicología epicúrea, cada uno debe analizar la naturaleza de sus creencias, identificando si son falsas y dañinas o, por el contrario, verdaderas y provechosas: las unas producen anhelos ilimitados y vacíos, las otras son la base de los deseos naturales y necesarios. De ahí la importancia del consejo de Epicuro:

³⁴⁰ Algunos intérpretes actuales han destacado el ‘aspecto purgativo’ de la terapia epicúrea, enfocado en el extirpamiento de las fuentes del dolor y el sufrimiento, a lo cual tendría que sumarse un ‘aspecto restaurativo’ orientado hacia la reconfiguración del carácter y la disposición de ánimo. P. ej. “Therapy consists in purging from the soul the elements of moral disease, in putting into the soul the right elements, and often in both. However, from the practical perspective, the important aspect of the therapy is purgatory: the removal of features that cause disturbance and unhappiness rather than the replenishment of whatever knowledge we lack.” (Tsouna, 2009: 249).

³⁴¹ Es decir, “los elementos básicos de una vida feliz (στοιχεῖα τοῦ καλῶς ζῆν)” (*Ep. Men.*, 123) y “las máximas de la recta filosofía (τῆς ὀρθῆς φιλοσοφίας)” (SV 41), incluyendo el cuádruple remedio.

³⁴² *Vid.* nota 53.

Tenemos que presentar a todos y cada uno de los deseos esta interrogación: ¿Qué me sucederá si se realiza lo que mi deseo trata de conseguir? y ¿qué si no se realiza? (πρὸς πάσας τὰς ἐπιθυμίας προσακτέον τὸ ἐπερώτημα τοῦτο· τί μοι γενήσεται ἂν τελεσθῇ τὸ κατὰ τὴν ἐπιθυμίαν ἐπιζητούμενον; καὶ τί ἐὰν μὴ τελεσθῇ;) (SV 71).

¿Cuál es el fin (τέλος) que mi deseo persigue? La buena reputación entre los poderosos. ¿Qué pasaría si no se realiza (τελεσθῇ) o no se sacia (συντελεσθῶσιν)? Nada en realidad, ya que el honor y la fama en nada se relacionan con el cuerpo y las necesidades fisiológicas. Con todo, un intenso afán (σπουδὴ σύντονος) me domina con tal vigor que me aferro al deseo de ser reconocido y condecorado. Es probable que el deseo provenga de una vana opinión —p. ej. la admiración y la fama son indispensables para la autorrealización— y por eso se apodere de mí este anhelo ilimitado. Luego, es preciso examinar la creencia, determinar si es falsa y descartable, pero sobre todo, si produce malestar y debe expulsarse.

Tanto el recto conocimiento (ἀπλανῆς θεωρία) de los deseos y los placeres, como la investigación (ἔξερευνῶν) de las causas de toda elección y rechazo, y la extirpación de las falsas opiniones (τὰς δόξας ἐξελαύνων), son componentes de un solo método terapéutico: el cálculo racional (ἐπιλογισμός) que busca orientar las decisiones hacia la salud del cuerpo y la serenidad del alma. Antes de confrontar las creencias vacías, es necesario evaluarlas racionalmente (ἐπιλογίζεσθαι): comprender que se apoyan en un razonamiento errado (παραλογισμοῦς), sopesar sus consecuencias y determinar su valor. En otras palabras, este ‘examen de las creencias’ es parte de un proceso terapéutico que necesita de una actitud racional, la cual resulta indispensable para valorar las opiniones en términos de su utilidad para la vida.

Como habrá podido observarse, no se trata simplemente de intercambiar unas creencias por otras, sino de transitar un camino personal hacia la comprensión, valoración y liberación de los pensamientos que dominan las emociones, los deseos y los comportamientos. Examinar las creencias supone una relación de cuidado que tiene el potencial de transformar la disposición anímica y el carácter moral del sujeto. ¿Quién soy por causa de mí mismo? ¿Cuáles son las causas de mis sufrimientos? ¿Por qué he actuado de tal o cual modo? Son cuestiones que circulaban en los diálogos de los epicúreos, a propósito de las cuales habría que hacer otra pregunta: ¿cuál es la relación entre el examen de las creencias y la amistad?

5.2. Segunda estrategia terapéutica: la descripción de los males consecuentes

El libro de Filodemo *Sobre la ira* es, entre otras cosas, la defensa de una «estrategia terapéutica» orientada hacia la toma de conciencia de una disposición desconsiderada, salvaje y severa: la más destructiva de todas las enfermedades (πασῶν ὀλεθριωτάταις νόσοις)³⁴³. Contra el epicúreo Timaságoras —quien consideraba visible y para todos manifiesto que la ira es un mal (φανερὸν ἔστιν ὅτι κακόν) y, por lo tanto, que censurarla no constituye una terapia legítima, sino un mero ejercicio de oratoria demostrativa y una cosa ridícula y delirante—, Filodemo argumenta la relevancia terapéutica de advertir sobre los síntomas, riesgos, consecuencias y daños ocasionados por la ira.

Lo primero es la discrepancia con Timaságoras, la ira no siempre es dañina. De forma aislada, la emoción en sí misma (πάθος αὐτὸ) constituye un mal (κακόν) que entraña una experiencia física y psicológicamente dolorosa, pero en conjunto con una buena disposición (συνπλοκὴν τῆι διαθέσει) tiene el potencial de convertirse en una emoción regulada y asertiva: en algo que incluso podría ser llamado un bien³⁴⁴. La distinción entre la «ira natural» y la «ira vacía», así como la disertación sobre la posibilidad de que el sabio pueda experimentarlas, señalan que para Filodemo 1) todo ser humano es por naturaleza proclive a sentir ira y 2) la verdadera fuente de los males no es la ira como tal, sino la disposición pasional y viciosa³⁴⁵. En este contexto, propone ir más allá de la obviedad —viz. la ira es un mal— para descubrir ante la mirada de los «instruidos» (κατασκευαζόμενος³⁴⁶) las graves consecuencias a las que puede conducir la ira cuando se transforma en un padecimiento psicológico.

La estrategia consiste en “poner ante la mirada los males consecuentes (τα κακὰ τιθέναι πρὸ ὀμμάτων)”³⁴⁷, describiendo (ἀναγράφων) los efectos nocivos que el enfermo³⁴⁸ ignora por completo (τὰ μὲν ἀγνοούμενα τελέως). Según declara Filodemo, tanto la gravedad de la enfermedad (τε μέγεθος τῆς νόσου), como los daños (κινδύνους) y sufrimientos que origina (τὰ γεινόμενα δι’ αὐτὴν πάθη), escapan con frecuencia a la atención del enfermo. Las

³⁴³ *Vid. Phil., Ir.*, Col. 27.12-28.5.

³⁴⁴ *Ibid.*, Col. 37.16-38.17.

³⁴⁵ La iracundia o propensión a la ira.

³⁴⁶ Los amigos que asumen el papel de estudiantes o pacientes.

³⁴⁷ *Vid. Ir.*, Col. 1.

³⁴⁸ Puede suponerse que los enfermos (de ira) son sujetos que han manifestado, en más de una ocasión, cierta inclinación hacia la ira a través de sus comportamientos.

causas principales de esta desatención o negligencia (ἀμέλειαν³⁴⁹) son el olvido —han sido olvidados (τὰ δ' εἰς λήθην ἀφιγμένα)—, la incompetencia —no han sido evaluados racionalmente (τὰ δ' ἀνεπιλογιστούμενα³⁵⁰)— o la falta de perspectiva —no han sido contemplados de forma íntegra (τὰ δ' οὐκ ἀθρόως γε θεωρούμενα)—³⁵¹.

“Poner ante la mirada (τεθέντα δὲ πρὸ ὀμμάτων)”³⁵² las causas, consecuencias, emociones y comportamientos, derivados de la ira, pretende poner de manifiesto la pequeñez, trivialidad o mezquindad³⁵³ de esta disposición, pero también advertir sobre su carácter temible y terrible. Tal estrategia terapéutica presenta tres objetivos para el instruido: 1) tomar conciencia de la enfermedad y sus consecuencias, 2) evaluar racionalmente las pasiones y 3) liberarse de las falsas creencias que la motivan.

Para ayudar a conseguir el primer objetivo, el terapeuta (καθηγητής³⁵⁴) buscará “producir una gran conmoción en el paciente (μεγάλην ἐνποιεῖ φόβικην)”, por medio de la descripción (ὑπογράφουσιν) de los comportamientos (τρόπους) por los que caemos (περιπίπτομεν) en pasiones (πάθεσιν) como la ira (ὀργίλοις)³⁵⁵. La intención es sacudir y despertar al sujeto, es decir, provocar una conciencia del malestar, un replanteamiento y una corrección de las actitudes, emociones y acciones. Dicha impresión aspira a convertirse en el comienzo de ‘la salida del estado de postración’, procurando que el paciente comprenda que superar la enfermedad depende de sí mismo (παρ' αὐτὸν) y se prepare para sanar (θεραπείαν παρασκευάζει), comprometiéndose con el proceso terapéutico y con el cuidado de sí (θεραπείαν ἑαυτοῦς)³⁵⁶.

La “evaluación racional (ἐπιλογισμός)” de las pasiones no es una tarea sencilla, supone un proceso de autoconocimiento y autorregulación de las emociones. A menudo, las personas disminuyen la magnitud (μεγέθεσιν) de sus comportamientos irracionales y dañinos, porque subestiman la importancia de sus efectos o porque no han sido capaces de “evaluar

³⁴⁹ Por negligencia, los iracundos “abandonan sus cuerpos a enfermedades peligrosas (ἐπικινδύνους ἀρρωστίας)”, (*Ir.*, Col 10.)

³⁵⁰ Puede tratarse de un cálculo racional errado (τὰ δ' ἐπιλογιστικῶς), un «falso razonamiento» (παραλογισμος) o de una incapacidad de evaluar racionalmente (τὰ δ' ἀνεπιλογιστούμενα) las situaciones.

³⁵¹ En este sentido, la estrategia puede dirigirse hacia la rememoración de acciones pasadas —con la finalidad de reconocer cuándo y cómo se ha sido presa de la ira—, el análisis del uso del cálculo racional en situaciones específicas y la comprensión del origen de ciertas conductas.

³⁵² *Vid. Ir.*, Col. 4.

³⁵³ “It is a task to describe the pettiness of this passion (περὶ μὲν γὰρ τοῦ μικρὸν τό δε εἶναι τὸ πάθος ἔργον λέ)” (*Ir.*, Col. 17).

³⁵⁴ Los amigos que asumen el papel de maestros, guías o directores espirituales.

³⁵⁵ *Vid. Ir.*, Col. 3.

³⁵⁶ *Ibid.*, Col. 4.

racionalmente la pureza de este mal (τὴν εἰλικρίνειαν ἐπιλογίζασθαι τοῦ κακοῦ)³⁵⁷. La incuria y la falta de atención a así mismo (οὐ προσέχεις σαυτῶι) —particularmente a las emociones— son sintomáticas de lo que Filodemo llama “almas esclavizadas (ἀνελευθέρους ψυχὰς)”. Poner ante la mirada los males provenientes de una disposición pasional prepara al sujeto para la identificación de sus propias emociones, la detección de los signos y consecuencias y, finalmente, el reconocimiento de la pasión dañina: que como tal es un mal del que es posible liberarse.

El principal medio de liberación (ἀπολύσεως) de las pasiones del alma que atormentan por causa de nuestras falsas creencias (τῆι ψυχῆι πάθη διὰ τὴν ἡμετέραν ψευδοδοξίαν παρακολουθοῦντα) —argumenta Filodemo— es la observación (τῶι θεωρῆσαι) de la magnitud (τὸ μέγεθος) y cantidad (τὸ πλῆθος) de los males que traen consigo mismas (συνεπισπᾶται κακῶν)³⁵⁸. He aquí una hipótesis que resulta fundamental para comprender la estrategia terapéutica: tomar conciencia de los peligros que entraña la pasión constituye un medio para liberarse de una disposición pasional, motivada y reforzada por opiniones vacías. El objetivo es lograr, mediante el cálculo comparativo (συμμετρήσει) de las pérdidas (ἐλαττωμάτων) y castigos (κολάσει) de aquellos que dañan (τῶν βλαπτόντων), regular y expresar las emociones con asertividad³⁵⁹.

Para efectos de este objetivo, es de suma importancia adoptar una mirada holística, atenta a la relación entre los comportamientos, los deseos, las emociones y las creencias, a partir de la cual será posible explicar el origen emocional de las conductas irracionales. No se trata simplemente de tolerar ciertos dolores (p. ej. ofensas, injurias o agresiones) para asegurar un mayor placer (viz. la tranquilidad de ánimo), evitando así la pasión (i. e. la ira), sino de cuestionar las creencias que conducen a deseos y comportamientos perjudiciales, como la venganza.

Al igual que otros epicúreos, Filodemo intenta demostrar que es posible liberarse de las enfermedades psicológicas, siempre y cuando se cuente con el apoyo de verdaderos amigos —los que ayudan racionalmente (τῶν εὐλόγως μόνον βοηθοῦ)³⁶⁰— y con el conocimiento de estrategias terapéuticas adecuadas. La descripción de los comportamientos

³⁵⁷ *Ibid.*, Col. 7.

³⁵⁸ *Ibid.* Col. 7. Cf. “the actions that follow because of it (καὶ τὰς δι’ αὐτὴν πράξεις)” (Col. 29, 11); “the very unpleasant consequences that follow (τὰ παρακολουθοῦντα δυσχερέστατα)” (Col. 7, 21).

³⁵⁹ *Ibid.* Col. 37, 32.

³⁶⁰ En contraste con los que intentan ayudar irracionalmente (τῶν ἀλόγως βοηθούντων), es decir, los superfluos (τῶν περιττοῦ): los refinados, los innecesarios, los inútiles ἀδύνατον. *Vid. Ir.*, Col. 6; cf. D. E., 97.

iracundos, como también los síntomas, las causas y las consecuencias desagradables que se derivan de éstos es vasta y compleja; al respecto, merece la pena citar unas palabras del gadareno:

“... (these effects) continually follow them, they are afflicted to their whole lives and take the greater part of their time in nursing their misery (συνεχῶς παρακολουθούτων τὸν ἅπαντα βίον ἐπιτρίβεσθαι καὶ τὸν πλείω χρόνον εἰς ἐκτροπὴν κακοδαιμονίας λαμβάνειν)” (*Ir.*, Col. 9).

Según la descripción de Filodemo, los iracundos son, fundamentalmente, personas irracionales (ἄλογοῦσιν) y resentidas (πικραίνονται). También son negligentes y amantes de los honores (φιλοτιμότερόν), es decir, de lo superfluo. Sus almas están conturbadas (ψυχὰι τῶν ὀργίλων συνταράττονται³⁶¹) por causa de tantas cosas que han hecho y les han ocurrido³⁶², de las que a menudo nace el remordimiento de conciencia. De la ira proviene el deseo de venganza, la calumnia (διαβολή) y la incriminización (μωμητικὰ): es una incesante furia salvaje que conduce (προάγει) a cada maltrato, injuria, oprobio y violencia (πᾶσαν ἀκεΐαν) contra el que parece haber hecho daño, que sigue los pasos del mal humor y la destemplanza en la comida y la bebida.³⁶³

Este deseo de reparación de los daños —o satisfacción de la ofensa sentida— hace que los iracundos sean propensos a manifestar ciertas señales que evidencian la presencia de la pasión³⁶⁴, comenzando por los síntomas fisiológicos reconocibles (ἃ γνωστὰ σαρκὸς θησόμεθ’). Algunos de ellos son la hinchazón (διοιδήσεως), la irritación (διερεθισμού), los movimientos inestables del cuerpo (διαδιδόμενας τῷ σώματι κεινήσεις ἀσταθεῖς), la respiración rápida y superficial (μετεωρότερον ἄσθμα)³⁶⁵, la palpitación del corazón (τὴν πήδησιν τῆς καρδίας), la dislocación de los pulmones y las costillas (διάστασιν τοῦ πλεύμονος)³⁶⁶ y la inflamación (φλεγμονή)³⁶⁷. Asimismo, el epicúreo habla de temblores (τρόμους), movimientos de las partes (κεινήσεις τῶν μερῶν), parálisis (παραλύσεις), fractura de pulmones (ρήξεις πλευμόνων), dolores de costado (πλευρῶν πόνους) y tantos otros

³⁶¹ Consternación.

³⁶² *Vid. Ir.*, Col. 14.

³⁶³ *Ibid.* Col. 27.12-28.5.

³⁶⁴ “their liability to grave symptoms (μεγάλους συμπτώμασιν)” (*Ir.*, Col. 10).

³⁶⁵ También llamada «taquipnea»: Del lat. cient. *tachypnoea*, y este del gr. *ταχύπνοια tachýpnoia*, de *ταχυ-* 'taqui-' y *-πνοια -pnoia* 'respiración'. 1. f. *Med.* Aceleración del ritmo respiratorio. Recuperado en <https://dle.rae.es/taquipnea>

³⁶⁶ *Vid. Ir.*, Col. 8.

³⁶⁷ *Ibid.* Col 10.

sufrimientos que traen la muerte a su paso (πολλὰ τοιούτοτροπα πάθη θανάθους ἐπιφέροντα)

368

Como puede observarse, algunos de los síntomas fisiológicos descritos son, en términos generales, típicos de la ira, mientras que otros parecen ser raros y peculiares. Cabe la posibilidad de que con la descripción de los ‘síntomas ordinarios’ se proponga alertar sobre la magnitud o gravedad de la ira y que, por su parte, la presentación de los ‘síntomas extraordinarios’ busque producir una gran conmoción en el ánimo del sujeto³⁶⁹.

Filodemo describe algunas manifestaciones de la ira que —aunque se relacionan con procesos fisiológicos— tendrían que ser definidas como «síntomas psicológicos». Me refiero a estados de ánimo como la conflagración (ἐκπυρώσεως), la indignación (βριμώσεως), la ansiedad (ἀγωνίας)³⁷⁰, la melancolía (μελανχολίας)³⁷¹, la agonía de las almas (τῆς ψυχῆς διασπασμὸν³⁷²) y el arrepentimiento (μεταμελείαις)³⁷³. Estas manifestaciones interiores y respuestas emocionales constituyen los ‘indicadores afectivos’ de una disposición psicológica que es —o está en camino de ser— presa de la ira. Tienen, además, la capacidad de provocar la adopción de actitudes hostiles y de comportamientos agresivos.

Lo anteriormente dicho, da lugar a la amplia y variada descripción de conductas irracionales y violentas que provienen del deseo de venganza³⁷⁴ y de las falsas creencias en que se sostiene. Me parece adecuado agruparlas en las siguientes categorías: 1) conductas opresivas, 2) conductas insolentes y 3) conductas agresivas.

El sobresalto (ἀναπηδῶσιν³⁷⁵), la impaciencia³⁷⁶ y la distracción (ἀνεπιστασίαν) son ejemplos de reacciones irascibles que oprimen el entendimiento, llevando al sujeto a un estado de enajenación y privación del juicio³⁷⁷. Como tal, producen agobio y desasosiego, pero llegan a convertirse en la causa de manifestaciones más peligrosas de la ira. Por otro

³⁶⁸ *Ibid.* Col. 9.

³⁶⁹ Algo parecido ocurrirá con la descripción de las conductas (*ibid.* Col. 15).

³⁷⁰ *Vid. Ir.*, Col. 8.

³⁷¹ *Ibid.* Col. 9.

³⁷² Literalmente, una alma escindida, rasgada o herida (*ibid.* Col. 10).

³⁷³ *Ibid.* Col. 15.

³⁷⁴ “a dreadful desire to get revenge (δεινῆς ἐπιθυμίας τοῦ μετελθεῖν)” (*ibid.* Col. 7); “their unspeakable desire for revenge on others (τὴν ἄρρητον ἐπιθυμίαν τοῦ μετελθεῖν τινος ὄλας)” (*ibid.* Col. 23).

³⁷⁵ *Ibid.*, Col. 10.

³⁷⁶ “Why should I mention that they do not retreat but rush forward and, because of their distraction, sometimes crash into wooden barriers and walls and ditches or something like that?” (*ibid.* Col. 13).

³⁷⁷ Viz. estar fuera de sí: “this emotion drives them so out of their mind (ἐκφέρει τὸ πάθος)” (*ibid.* Col. 15); cf. “until in time they make (themselves) go mad in very truth (παρακόψαι ταῖς ἀληθείαις τῶι χρόνῳ ποιήσωσιν)” (*ibid.* Col. 22).

lado, los iracundos suelen actuar con insolencia (ὕβριζοντας): adoptando un lenguaje vil (ἐπῶν ἐπιλαμβάνεσθαι ἀτόπων), con el que difaman a los ausentes, en voz alta, como si estuvieran presentes (μετὰ φωνῆς λοιδορούμενον πρὸς τοὺς ἀπόντας ὡς πρὸς παρόντας); con el que braman y escupen insultos (πισπωμένων ἐκκακάζοντες καὶ πονπεύοντες) a diestra y siniestra.

La arrogancia, la hostilidad y la descortesía instigan a los encolerizados a agredir a otros: a falta de entendimiento adoptan, como principio rector, la ley de la selva (χειροκρασιῶν³⁷⁸). Según Filodemo, es posible verlos acechando (καταδιώκουσί³⁷⁹) a sus víctimas con el fin de pelear (συμπλέκονται) con ellos, arrojando piedras (λίθων βολάς) e involucrándose en insensatas disputas de borrachos. Pero la ira arrastra a comportamientos aún más lamentables: pueden llegar a golpear, a arrancar los ojos y la nariz³⁸⁰ e incluso a matar. Por ejemplo, cuando maltratan a sus esclavos, a quienes a puede verse con los ojos golpeados (τοὺς ἐκκοπτομένους ὄμματα), a menudo asesinados (πολλάκις δὲ φονευομένους) o, si corren con suerte, escapando (δραπετεύοντας)³⁸¹ de la tiranía pasional de sus amos.

Ahora bien, no es lo mismo alzar la mano en contra de alguien que emplear todos los recursos disponibles para vengarse. Así como hay violencia física y psicológica, hay una diferencia entre ‘agresiones impulsivas’ y ‘agresiones premeditadas’. Si bien, la ira suele ser una indignación repentina —fundada en la suposición de que se ha sido víctima de una ofensa— que deriva en un acto irracional³⁸², los iracundos también planean difíciles y prolongadas venganzas con las que buscan deliberadamente dañar a sus presuntos enemigos³⁸³.

Otras conductas inducidas por la ira son las rabietas, las manifestaciones de frustración y arrepentimiento —tales como sollozar (κλαίοντες) o tirarse de los pelos (τιλλόμενοι)— y los desvarios. A propósito, Filodemo recuerda la historia de un fenicio muy codicioso que, al perder una moneda, se vuelve presa de la ira: encolerizado (θυμούμενος) y a punto de perder la cordura, cuenta una y otra vez las piezas de su tesoro, pero, al no poder

³⁷⁸ χειροκρατία, ας, ἡ, the right of force; violent rule, in which force is the only law.

³⁷⁹ Ο persiguiendo, ἐπακολουθοῦσι (*Ir.*, Col. 22, 18).

³⁸⁰ *Ibid.* Col. 13.

³⁸¹ *Ibid.* Col. 23.

³⁸² “... unexpectedly indignant (βριμωμένους ἀδοκίτως) but as for what concern themselves, whenever they think that anyone has done or said something against them (ὅταν εἰρηκέναι τι δοκῶσιν ἢ πεπραχέναι καθ’ αὐτῶν), then they pursue him, guffawing and yelling insults, with others dragged along, until in time they make themselves go mad in very truth.” (*Ibid.* Col. 22).

³⁸³ *Ibid.* Col. 12.

hallar un solo tetradracma, arroja, furioso, el conjunto de las monedas al mar³⁸⁴. En el mismo sentido, hace mención de algunos que se indignan con las moscas y los mosquitos, amenazándolos con varas, como si hubieran sido víctimas de un desdén, y llegando a idear terribles asesinatos para consumir su venganza³⁸⁵.

Procederé a analizar la descripción de Filodemo sobre las consecuencias sociales y personales de la ira. Las primeras menoscaban las relaciones interpersonales en diversos ámbitos, lo que hace posible hablar de consecuencias legales, religiosas, familiares, comunitarias y económicas. Las segundas, en cambio, se refieren a los daños físicos, psicológicos y morales que sufren los sujetos dominados por la ira.

Posiblemente las consecuencias sociales más obvias sean las jurídicas, que se apoyan en el componente coercitivo de la ley, es decir, en el establecimiento de ciertas penalizaciones en caso de transgresión. Con frecuencia, los comportamientos furibundos sobrepasan la frontera de la legalidad, fijando un nexo causal entre 1) «caer» (περιπίπτω) en el dominio de la ira y 2) “caer en las sanciones prescritas por la ley (νόμων περιπτειν ζεμίαις)”. Desde luego, no tiene las mismas consecuencias caer en la ira natural (ἡ δὲ φυσικῆι πάντως περιπίπτειν³⁸⁶) —emoción natural y, por lo tanto, inevitable—, que caer en la ira vacía, intensificada por un fiero deseo de venganza que conduce a atacar a otros (ὑβρεως) —sentimiento irracional y disposición dañina que es posible evitar—.

En general, todo acto violento involucra el riesgo de caer en los castigos prescritos por la ley (τὸ περιπίπτειν ἐκ τῶν νόμων)³⁸⁷. Con todo, la problematización de Filodemo va más allá de las consecuencias legales, proclamando que el carácter malvado de esta pasión no está en su relación con la ley, sino con la justicia. La ira se convierte, sobre todo, en causa de misantropía y de injusticia (μισανθρωπίας αἴτιον γίνεταις καὶ ἀδικεῖν³⁸⁸): conduce a provocar dolor (λυπεῖν), a menospreciar (διασύρειν) a los otros, a hacer, por odio, muchas cosas insufribles (πάνπολλα ποιεῖν ἕτερα δυσχερῆ)³⁸⁹. La propensión a la injusticia puede observarse en los siguientes comportamientos: los irascibles se vuelven despóticos (τὸ δεσποτικοῖς γίνεσθαι), sospechosos (καχυπόνοις), mentirosos (ψεύσταις), serviles

³⁸⁴ *Ibid.* Col. 15.

³⁸⁵ *Ibid.* Col. 17.

³⁸⁶ *Ibid.* Col. 40.

³⁸⁷ *Ibid.* Col. 13.

³⁸⁸ *Ibid.* Col. 28.7-40.

³⁸⁹ *Idem.*

(ἀνελευθέρους), engañosos (δολίους), falsos (ὑπόλους), desagradecidos (ἀχαρίστους) y egoístas (φιλάτους)³⁹⁰.

¿Cuál es el dictamen de Filodemo? Mientras permanezca en las garras de emociones irascibles no podrá ser justo (δίκαιος εἶναι πάθεσιν ὀργίλοις συνεχόμενος) ningún ser humano (οὐδ' ἄνθρωπος)³⁹¹. ¿Debería agregar que tampoco estará a salvo de asechanzas y agravios? Me parece que sí, pues a menudo las consecuencias no esperan el veredicto de la ley: es común que los iracundos se enfrenten a la venganza, a la justicia por mano propia, a los castigos de aquellos a quienes han hecho enfadar (τε καὶ τῶν συνοργιζομένων)³⁹².

En el campo de las relaciones interpersonales, la ira incita a emprender conductas antisociales que atentan contra la comunidad política. Algunas de éstas pueden ser: la ambición de honor (φιλοτιμία³⁹³), el afán de poder (φίλαχρον), el anhelo de fama (φιλόδοξον)³⁹⁴ y la obsesión por la victoria (φιλονικεῖν)³⁹⁵. Nadie soporta asociarse con los iracundos (οὐδενὸς ὑπομένοντος συνκαταβαίνειν), debido a esa irritabilidad³⁹⁶ que se traduce en intolerancia, rudeza, resentimiento, insolencia, desmesura, sed de venganza e inclinación a la violencia. La mayoría se niega a negociar con ellos, es decir, a participar en tratos comerciales, situación que aminora las posibilidades de asegurar sus medios de subsistencia y enriquecimiento. Otras consecuencias económicas son la pérdida de posesiones —por causa de los arranques de ira (ἀπολλύοντές τε διὰ τοὺς θυμοὺς ἐκουσίως οὐκ ὀλίγα)— y el despilfarro de recursos —que ha llegado a acabar con fortunas enteras—, por culpa de ese insaciable deseo de vengarse de los otros (διὰ τὴν ἄρρητον ἐπιθυμίαν τοῦ μετελθεῖν τινας ὄλας)³⁹⁷,

De acuerdo con Filodemo, la ira es una disposición contraria a la amistad. Una pasión malsana de la que no se salvan ni los amigos (βιάζεται μηδὲ τῶν φιλάτων ἀπέχεσθαι)³⁹⁸; que perjudica severamente, e incluso, destruye, la interacción con los amigos (συμπεριφορὰν φίλοις). Al final, la persona irascible es incapaz de distinguir entre un benefactor y un adversario. La ira los impulsa a desquitarse con los familiares: a patear a los hijos

³⁹⁰ *Idem.*

³⁹¹ *Idem.*

³⁹² *Ir.*, Col. 13.

³⁹³ *Ibid.* Col. 14.

³⁹⁴ *Ibid.* Col. 15.

³⁹⁵ *Ibid.* Col. 28.7-40.

³⁹⁶ ἀνεπιστάτους: rudeza, descortesía o inatención (*ibid.* Col. 19).

³⁹⁷ *Ibid.* Col. 23.

³⁹⁸ Quien es presa de la ira ya no es capaz de distinguir a un enemigo de un benefactor.

(λακτίζοντα) y a desgarrar sus vestiduras (κατασχίζοντας τοὺς χιτωνίσκος), a romper en gritos contra la esposa (κραυγάσωσιν ἢ γυναῖκα), a sospechar de los herederos, a desconfiar de los confidentes, etc.

No solo produce injusticia, sino toda clase de actitudes y comportamientos insensatos e inmisericordes como la impiedad. La ira inspira a las personas a cometer sacrilegio (ἀσεβεῖν), a insultar a los sacerdotes (ιερεῖς ὑβρίζοντας), a ultrajar a los suplicantes (παροινουῶντας εἰς ἰκέτας), a ser impío con las cosas sagradas en sí mismas (τῶν θεῶν αὐτῶν ἀφειδοῦντας), a perder, por completo, el control (ἐκβακχεύοντας)³⁹⁹. Se dice que los iracundos imitan la ira de los dioses (παραδεδομένων θεῶν ὀργὰς⁴⁰⁰) —i. e. de los dioses del vulgo— y que la pasión los corrompe de tal manera que llegan a quitarse la vida.

Además de las consecuencias psicológicas y las conductas opresivas, se describen otros efectos negativos que perjudican directamente a la persona. De hecho, Filodemo explica que la ira es una forma de auto-agresión psicológica:

“... and in every [way] they barely harm the person they strike (πανταχῶς τὸν μὲν τυπτόμενον ἥκιστα βλάπτουσιν), while they themselves maltreat themselves in every way (αὐτοὶ δ’ ἑαυτοὺς λυμαίνονται⁴⁰¹ παντοδαπῶς) and, because of that, get enraged again, and, while entangled (sc. with their enemies)” (*Ir.*, Col. 13).

En términos morales y psicológicos, el maltrato se centra en el daño físico y emocional que los iracundos se hacen a sí mismos. En este caso, dañarse a sí mismo (βλάπτειν ἑαυτόν)⁴⁰² ocurre de muchas formas, ya que todos los efectos de la furia perjudican la salud del cuerpo y la serenidad del alma. Tanto las venganzas imaginarias —alentadas por el resentimiento—, como las venganzas consumadas, producen malestares psicológicos como la tristeza, la mortificación, la ansiedad y toda clase de aflicciones y turbaciones anímicas.

La raíz de los males ocasionados por la ira es el ‘descuido de sí’, por lo cual resultará conveniente preguntar: ¿cuáles son las consecuencias de esta falta de atención a sí mismo (οὐ προσέχεις σαυτῶι)⁴⁰³? Además de las que se vinculan con la ausencia de regulación sobre las emociones, los iracundos se vuelven, necesariamente, incapaces de progreso (ἀπόβατος δ’

³⁹⁹ *Ir.*, Col. 14.

⁴⁰⁰ *Idem.*

⁴⁰¹ λυμαίνομαι: 1. to treat with indignity, to outrage, to maltreat, used to murder, spoils. 2. to inflict indignities or outrages upon. 3. to cause ruin.

⁴⁰² *Ir.*, Col. 37.

⁴⁰³ *Ibid.* Col. 15.

αὐτοὺς ἀνάγκη γίνεσθαι⁴⁰⁴) filosófico, moral y terapéutico. No sólo tienen a su alma en mal estado, sino que además se rehúsan a razonar, a reconocer sus errores, a cuestionar sus creencias, a modificar sus conductas y, en una palabra, a desarrollarse. La propensión a la ira impide que las personas cultiven relaciones de amistad y guía espiritual: el influjo de esta pasión los hace incapaces de soportar que alguien los reprima (ἐπιτιμῶσι) y los corrija (διορθῶσιν)⁴⁰⁵.

En consecuencia, los irascibles llevan una vida solitaria (παρακολουθεῖ δ' αὐτοῖς, κἄν μονότροπον ἔχουσι βίον) que, por su aislamiento (τῆς ἐρημίας), los convierte en parias o marginados (ἐγβάλλεσθαι)⁴⁰⁶. Se privan de participar de los bienes comunes y, sobre todo, del mayor bien que la sabiduría ofrece para la felicidad de la vida entera: la amistad.

La ira vacía se asemeja a un acceso de demencia y violencia que lleva a la desdicha. Pero es posible evitarla o liberarse de ella; lidiar razonablemente con los ataques y agravios, sin que nazca y se fortalezca el deseo de venganza, la disposición iracunda y las conductas agresivas. Para lograr esto no basta con tomar atajos como la condenación y la represión de las emociones: hace falta una terapia de las pasiones, también, un proceso de autognosis que involucra el examen y la regulación de las emociones. La estrategia de Filodemo indica un camino terapéutico, una búsqueda personal cuyo faro es la amistad.

5.3. Tercera estrategia terapéutica: la superación del miedo a la muerte

La última estrategia terapéutica que analizaré proviene de la intención de liberarse de los terrores de la mente, o de los miedos irracionales que causan sufrimiento y, en última instancia, infelicidad. El miedo a morir es la raíz de todos los temores del alma humana: es la base del miedo al dolor, a la enfermedad, a la pobreza y al destino. La superación de este temor representa la tarea culminante de la terapia del alma, por la importante razón de que la serenidad en la vida y la angustia por la muerte resultan incompatibles.

Desde una perspectiva epicúrea, toda expresión del miedo es, como tal, una pasión natural y, por esta razón, inevitable. Cualquier persona es proclive a experimentar el temor a la muerte, ya se trate de un sabio, de un aprendiz o de un insensato. En este sentido —y con

⁴⁰⁴ *Ibid.* Col. 19.

⁴⁰⁵ *Idem.*

⁴⁰⁶ *Ir.*, Col. 22.

la finalidad de aclarar el objeto de la tanatología epicúrea—, es importante considerar la distinción implícita entre el ‘miedo natural a la muerte’ y el ‘miedo vacío a la muerte’.

Filodemo habla de «punzadas naturales» (φυσικὸς ὁ δηγμός) causadas por el miedo a la muerte: por ejemplo, el dolor que experimenta un padre ante la posibilidad de dejar a sus hijos en condiciones precarias al morir o la idea de morir en tierras extrañas, lejos de los seres queridos⁴⁰⁷. Estos pensamientos afligen el ánimo, produciendo un claro sufrimiento psicológico, pero no conducen necesariamente a un estado patológico de angustia. Si son acompañadas por una disposición racional, es probable que estas emociones dolorosas resulten pasajeras y no lleguen a ser “la causa de grandes sufrimientos (μεγάλην οὐ παρασκευάζει λύπην)⁴⁰⁸”:

“Insofar as these unavoidable ‘bites’ or ‘prickings’ do not rise to the level of ‘great pains’, they should not be considered ‘disturbances’ that count against the kind of tranquillity constitutive of human happiness” (Sanders, 2011: 233)

Hay, pues, un ‘miedo natural hacia la muerte’ que es humanamente inevitable y moralmente irreprochable. Un temor pasajero y moderado que ciertamente hiere, pero que no es capaz de dominar a quien ha cultivado una disposición racional y practicado la regulación de sus emociones. Pero cuando el miedo a la muerte no proviene de un impulso natural, sino de creencias insensatas que amplían la perturbación hasta convertirla en un miedo patológico que paraliza y se transforma en un obstáculo para la vida feliz, puede hablarse, sin lugar a dudas, de una pasión, además de irracional, vacía.

Indudablemente, la fuente del ‘miedo vacío hacia la muerte’ son las creencias vanas y vacías, es decir, las opiniones y representaciones que el vulgo atribuye a la muerte. La piedra angular del sistema de creencias y, por lo tanto, de la actitud cultural, de los contemporáneos de los epicúreos en torno al fin de la vida es la convicción de que “la muerte es el más terrible de los males (θάνατον μέγιστον τῶν κακῶν)” (D. L., X, 125)⁴⁰⁹. Esta creencia es la base de

⁴⁰⁷ Vid. *Mort.*, Col. 25.

⁴⁰⁸ *Ibid.* 25.12.

⁴⁰⁹ Cf. “Soc. ¿Sabes —dijo él— que todos los otros consideran la muerte (τὸν θάνατον) uno de los grandes males (τῶν μεγάλων κακῶν;)?” (Plat., *Fed.*, 68d); “También eso hacen muchas veces los hombres, cuando se ponen a la mesa y sujetan las copas y cubren sus frentes de guimaldas, que dicen muy de corazón: «Corto disfrute es este de los pobres hombres; así que pase, ya nunca más será posible reanudarlo», como si en la muerte el peor de los males (*morte mali cum primis*) fuera eso de que la seca sed los abrase y tueste a los desgraciados, o les vaya a entrar deseo de alguna otra cosa” (Luc., *DRN*, III, 915);

una representación social de la muerte⁴¹⁰, de la cual derivan incontables imágenes, relatos y sufrimientos.

Ahora bien, Epicuro no fue el único en cuestionar la popular suposición de que el mayor de los males posibles es la muerte. A continuación cito algunos ejemplos representativos que ponen en evidencia la aceptación general de esta creencia en el mundo grecolatino.

En la tragedia de Sófocles, Electra solicita la ayuda de Crisótemis para vengar la muerte de Agamenón, con la promesa de que tal hazaña garantizará su buena reputación y celebridad entre la gente. La respuesta de su hermana es: “A nosotras no nos resuelve ni ayuda el morir ignominiosamente, aunque hayamos obtenido una buena fama. Y no es lo peor la muerte (οὐ γὰρ θανεῖν ἔχθιστον), sino el que, cuando alguien desee morir, no pueda, sin embargo, conseguirlo” (*El.*, 1007).

Es bien conocido el razonamiento de Sócrates, según el cual, sería indigno abandonar la vida filosófica por temor a la muerte: “temer la muerte no es otra cosa que creer ser sabio sin serlo, pues es creer que uno sabe lo que no sabe. Pues nadie conoce la muerte, ni siquiera si es, precisamente, el mayor de todos los bienes para el hombre, pero la temen como si supieran con certeza que es el mayor de los males (μέγιστον τῶν κακῶν)” (*Apol.*, 29a). En su escrito de consolación a Apolonio, Plutarco recuerda este argumento socrático, agregando las palabras de un autor hoy desconocido: “Nadie tema a la muerte, liberación de los trabajos, y también de los males mayores” (*Cons. ad Apoll.*, 13, 108E).

En el texto *Sobre el luto*, Luciano se burla de las creencias y de “las estúpidas costumbres” (νόμος τῆς ἀβελτερίας⁴¹¹) en torno a la muerte. El personaje principal explica que, haciendo verdades los cuentos de los hacedores de mitos, mucha gente supone que existe un lugar en las profundidades de la tierra llamado Hades, donde gobiernan los dioses Plutón y Perséfone, soberanos de los muertos, con ayuda de sus muy terribles asistentes —i. e. las furias, los atormentadores y los terrores—. Ahí, los muertos son castigados eternamente, devorados por buitres o condenados a merodear en la condición de espectros. Dominados por estas creencias, apenas muere alguien colocan un óbolo en su boca, para pagar al barquero;

⁴¹⁰ “Toda representación está compuesta de figuras y expresiones socializadas. Conjuntamente, una representación social es una organización de imágenes y de lenguaje porque recorta y simboliza actos y situaciones que son o se convierten en comunes. (...) En una palabra, así como sucede en mil, la representación social es una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos.” (Moscovici, 1979: 16).

⁴¹¹ *Vid. Luct*, 21.

luego lo bañan, lo llenan de perfume, lo coronan con flores y lo visten espléndidamente, para evitar que tenga frío y que alguien lo vea desnudo. Después vienen los rituales de lamento, los sacrificios, los monumentos y tumbas, los epitafios y discursos, etc. Luciano cierra el texto con la siguiente afirmación: “You will find, if you take note, that these things and others still more ridiculous things are done at funerals, for the reason that people think death is the greatest of misfortunes” (τὸ μέγιστον τῶν κακῶν τὸν θάνατον)” (*Luct*, 24).

Podría decirse que la meditación de Epicuro sobre la muerte comienza con el replanteamiento de esta creencia dominante, principio de tan grandes sufrimientos. Al igual que Sócrates —pero también los moralistas y filósofos helenísticos— los epicúreos proclamaron que no es la muerte la causa de tan innumerables males, sino la ignorancia, la irreflexión, la destemplanza, la injusticia y la falta de amigos. Por esta razón, más que una preparación para la muerte, la tanatología epicúrea es una preparación para la vida dichosa, que propone un conjunto de argumentos y prácticas orientados hacia la superación del miedo a la muerte.

De acuerdo con este planteamiento terapéutico, aprender a morir es parte fundamental de aprender a vivir plenamente: ejercitarse para la muerte⁴¹² y para la vida son esfuerzos y prácticas filosóficas inseparables. Ya lo dijo Epicuro al afirmar que “es el mismo el cuidado de vivir bien y de morir bien” (D. L., X, 126). ¿En qué consiste el objetivo terapéutico de la tanatología epicúrea? En comprender y aceptar la conclusión racional y el límite natural de la vida, liberándose del peso vacío del miedo a la muerte.

5.3.1. Tanatología epicúrea

De acuerdo con el diagnóstico de Epicuro, el miedo a la muerte es uno de los mayores temores que afligen a la humanidad⁴¹³. Una fobia compleja y polifacética que se manifiesta de diversas maneras y cuya existencia se relaciona principalmente con dos emociones: 1) “el temor a algún tormento eterno, y la sospecha de que exista, de acuerdo con los relatos míticos” (D. L., X, 81) y 2) la angustia ante la insensibilidad que comporta la muerte, como si ésta existiera para nosotros” (*ibid*).

⁴¹² “los que se ejercitan en morir (τὸν ἀποθνήσκειν μελετῶντα)” (*Abst.*, I, 51).

⁴¹³ “... esas mismas cosas que habían causado a la mente los mayores temores (τοὺς μέγιστους φόβους παρεσκευάζε τῇ διανοίᾳ)” (MC. XVIII).

Ambas creencias hacen eco de la suposición de que la muerte es el peor de los males. Según la interpretación de Warren (2004: 4), el temor de la muerte se manifiesta de varias maneras: como miedo a morir, miedo a estar muerto, miedo a morir antes de tiempo, miedo a estar muriendo o miedo a una terrible y dolorosa existencia *post mortem*. De la problematización filosófica de Epicuro sobre el miedo a la muerte pueden deducirse cuatro principios fundamentales:

- 1) el miedo a la muerte es causa de enorme perturbación y angustia
- 2) el miedo a la muerte se basa en creencias vanas y vacías
- 3) no es posible superar la muerte, pero sí el miedo a la muerte
- 4) superar el miedo a la muerte hace dichosa nuestra condición mortal

De aquí parte el consejo fundamental de la tanatología epicúrea: ejercítate en morir, es decir, disponte a disolver los terrores ocasionados por el miedo a la muerte y a disfrutar de una vida “libre de temores” (ἀφόβως)⁴¹⁴. Esta tanatología filosófica no se centra en la hora de la muerte, ni en los pacientes terminales, ni siquiera en el difícil proceso de duelo por el que pasan las personas tras haber perdido —o estar a punto de perder— a un ser querido. Es un desafío racional para quienes aspiran a la sabiduría y al florecimiento humano, una tarea terapéutica orientada, más que al consuelo y a la resignación, a la liberación del temor a la muerte y a la serenidad.

Ahora bien, ¿cómo se practica la tanatología epicúrea? No está de más recordar que, en este contexto, las prácticas terapéuticas son herramientas filosóficas del arte de vivir, y no técnicas que un terapeuta profesional utiliza para aliviar los sufrimientos de un paciente. En primer lugar, los epicúreos no ofrecen ensalmos capaces de curar, por sí mismos, el temor de la muerte y, en segundo, tampoco prometen extirpar los males irracionales del alma de un paciente. Ante todo, la tanatología es una tarea ascética: un ejercicio espiritual y personal, perteneciente al ámbito del cuidado de sí. En otras palabras, cada uno deberá asumir la tarea de meditar sobre la muerte y de aprender a morir por sí mismo, desde luego, con la ayuda y guía de amigos y maestros, dispuestos a corregir los errores y a orientar el progreso moral y espiritual.

⁴¹⁴ *Ep. Men.*, 133.

La tanatología epicúrea se presenta como un diálogo y una meditación guiada por ciertos consejos y razonamientos. La naturaleza de éstos no es prescriptiva (dogmática), sino exhortativa (parenética): ya que más que ordenar lo que ha de hacerse, indican un camino de meditación personal. Es posible imaginar a los epicúreos conversando acerca de la muerte, componiendo y ofreciendo escritos de consolación⁴¹⁵ y pensando, en soledad, acerca del inevitable destino del ser humano. No obstante, para analizar el planteamiento de la ejercitación para la muerte, no queda más que examinar los principios de meditación que son parte del legado filosófico de Epicuro, Lucrecio y Filodemo.

Según la *philosophia medicans* epicúrea, los discursos filosóficos deben ser argumentos racionales destinados a curar las pasiones y sufrimientos del ser humano. A partir de esta concepción, propongo llamar «argumentos tanatológicos» a los discursos filosóficos dirigidos a combatir el miedo a la muerte y las falsas creencias que lo motivan. Antes de examinarlos, considero pertinente hacer una aclaración. Expresiones como curar mediante discursos y razonamientos, «curación por la palabra»⁴¹⁶ o “curar sirviéndose de la razón” (ἰᾶσθαι λόγῳ)⁴¹⁷ han de comprenderse en sentido figurado, porque no describen un tratamiento pasivo —mediante un discurso remedio (λόγος φάρμακον)—, sino más bien una actividad (ἐνέργειαν) terapéutica acompañada de ciertos argumentos.

Los argumentos tanatológicos de Epicuro son los siguientes: 1) “la muerte no es nada para nosotros (ὁ θάνατος οὐδὲν πρὸς ἡμᾶς)”⁴¹⁸, 2) “la muerte es insensible (ἀναίσθητον ὁ θάνατος)”⁴¹⁹, 3) la muerte es inevitable y 4) la muerte no es un impedimento para la vida feliz.

El primer argumento supone la existencia de una preconcepción material: la muerte es el límite natural de la vida, “la privación del sentir (στέρησις δὲ ἐστὶν αἰσθήσεως)”⁴²⁰ o la “partida del vivir (ἐξαγωγήν ἐκ τοῦ ζῆν)”⁴²¹. No es nada para el ser humano porque nadie

⁴¹⁵ *Paramythētikos logos*. “En sentido estricto, el *paramythētikos logos* era un escrito compuesto con ocasión de un duelo para calmar la pena de aquel que lo sufría y, en sentido general, se trataba de un escrito compuesto para ofrecer consejos morales por diversas contrariedades de la vida (muerte, exilio, etc.), intentando la tranquilidad de ánimo de aquel a quien se le dirigía” (*Moralia* II, pág. 47). De acuerdo con Morales Otal y García López, los epicúreos cultivaron este género, pero no nos legaron ningún ejemplo (*ibid.*, nota 1). Según Marcas Celestino (pág. 72), Metrodoro escribió un texto de consolación dirigido a un amigo, mientras que Epicuro hizo lo propio para su hermana, a propósito de la muerte de un sobrino.

⁴¹⁶ Cf. “Las palabras, pues, son médicos de un alma enferma (ψυχῆς γὰρ νοσοῦσης εἰσὶν ἰατροὶ λόγοι), cuando uno en el momento oportuno alivia el corazón” (*Cons. ad. Apoll.*, 102b).

⁴¹⁷ Sexto Empírico, *P. H.*, III, 280.

⁴¹⁸ MC II.

⁴¹⁹ Us., pág 69, op. cit. (Philodemo appositum Voll. Herc. coll. alt. t. I f. 148).

⁴²⁰ *Ep. Men.*, 124.

⁴²¹ MC XX.

puede vivir su propia muerte; porque ante ese límite se extingue la vida, y con ella todas las manifestaciones de vitalidad humanas: la capacidad de respirar, de moverse, de razonar e imaginar, de sentir dolor y placer, etc.. En palabras de Epicuro, “el más espantoso de los males, la muerte, nada es para nosotros, puesto que mientras nosotros somos, la muerte no está presente, y, cuando la muerte se presenta, entonces no existimos” (D. L., X, 125).

No hay nada temible en el no vivir (τὸ μηθὲν ὑπάρχειν ἐν τῷ μὴ ζῆν δεινόν) para quien ha aprendido rectamente (κατελιηφότι γνησίως) que, al presentarse, la muerte no es causa de dolor y perturbación, es decir, no es fuente de desdicha e infelicidad. Comprender que la muerte no afecta a los vivos ni a los muertos —porque para unos no existe y los otros no existen más⁴²²—, y entender que en realidad “todo bien y mal residen en la sensación”⁴²³ —y que los muertos ya no son capaces de percibir—, supone una reestructuración del pensamiento y un examen de las creencias. Epicuro llama a la comprensión de este razonamiento un recto conocimiento (γνώσις ὀρθή) que ha de ser asimilado:

Acostúmbrate a pensar que la muerte nada es para nosotros. Porque todo bien y mal residen en la sensación, y la muerte es privación del sentir. Por lo tanto el recto conocimiento de que nada es para nosotros la muerte hace dichosa la condición mortal de nuestra vida, no porque le añade una duración ilimitada, sino porque elimina el ansia de inmortalidad (D. L., X, 124).

El consejo para Meneceo —así como para todo aprendiz de filósofo epicúreo— es el de acostumbrarse (συνέθιξε) a considerar (νομίζειν) o pensar que el final de la vida no representa amenaza alguna para el ser humano. Acostumbrarse a pensar en la muerte de este modo significa desacostumbrarse a pensar que la muerte es “el más espantoso de los males (τὸ φρικωδέστατον οὖν τῶν κακῶν)”⁴²⁴; para esto es necesario cuestionar y examinar una creencia cultural que la mayoría considera (οἱ πολλοὶ νομίζουσιν) infalible. Según los epicúreos, es tan posible “habituarse (τὸ συνεθίξειν) a un régimen de comidas sencillas y sin lujos”⁴²⁵, en provecho de la salud del cuerpo, como lo es acostumbrar a la mente a comprender la insignificancia de la muerte, en provecho de la tranquilidad del alma.

⁴²² Ep. Men., 125.

⁴²³ *Ibid.* 124.

⁴²⁴ *Ibid.*, 125.

⁴²⁵ *Ibid.*, 131.

La formulación del cuádruple remedio aconseja tener presente (παρέστω) —o tener a mano (προχειρον)— el siguiente principio curativo: la muerte es insensible⁴²⁶. Como habrá podido observarse, el segundo argumento tanatológico se circunscribe al primero, sirviendo como una explicación que hace comprensible su tesis principal —“lo insensible nada es para nosotros”⁴²⁷—. Paradójicamente, la identificación de la muerte con la privación de la sensibilidad puede llegar a producir angustia⁴²⁸, pero también tranquilidad, sobre todo a quienes temen una muerte dolorosa o alguna forma de castigo eterno. El reconocimiento de que la muerte, por ser incompatible con la sensibilidad, es indolora, y que lo que no comporta dolor no puede considerarse, racionalmente, un mal, es otra de las posibilidades reflexivas de este discurso terapéutico.

Es inútil pretender huir de la muerte o, para decirlo con Freud, la muerte es el necesario desenlace de toda vida: cada uno de nosotros debe a la naturaleza una muerte (1992: 290). El tercer argumento tanatológico habla acerca de la vulnerabilidad de la vida y de la inevitabilidad de la muerte, del reconocimiento de la condición finita de la existencia humana:

“Frente a las demás cosas es posible procurarse seguridad, pero frente a la muerte todos los hombres habitamos una ciudad sin murallas (Προς μεν ταλλα δυνατόν ἀοφάλειαν πορίσασθαι, χάριν θανάτου πάντες ἄνθρωποι πόλιν ἀτείχιστον οἰκουμέν)” (Us. 339).

Nadie puede, frente a la muerte, protegerse, inmunizarse o asegurarse una vida eterna. El argumento busca refutar y contrarrestar los efectos dañinos de dos manifestaciones que son claramente distinguibles: 1) el miedo a dejar de ser para siempre y 2) el miedo a morir antes de tiempo. La primera se relaciona con el deseo de inmortalidad, la segunda, con el deseo de alargar la vida o de aplazar lo inevitable. La pregunta es ¿cómo desvanecer el ansia de inmortalidad (τῆς ἀθανασίας ἀφελομένη πόθον)⁴²⁹ y el anhelo de prolongar la existencia?

La base cognitiva del ‘deseo de no morir nunca’ es creer que la muerte es la más espantosa de todas las desventuras. Se trata de una aspiración vana y vacía: un deseo que va

⁴²⁶ “Téngase presente sólo el cuadrifármaco: dios no se ha de temer, la muerte es insensible, el bien es fácil de procurar, el mal, fácil de soportar (παρέστω μόνον ἢ τετραφάρμακος ἀφοβον ὁ θεός, ἀναίσθητον ὁ θάνατος, και τάγαθόν μεν εύκτητον, το δε δεινόν εύεκκαρτέρητον)” (Us., pág 69, op. cit. = Philodemo appositum Voll. Herc. coll. alt. t. I f. 148).

⁴²⁷ MC. II

⁴²⁸ A quienes suponen que la insensibilidad es una experiencia terrible para el ser humano.

⁴²⁹ Ep. Men., 124.

en contra de los límites naturales de la vida y que, por lo tanto, no está al alcance del ser humano satisfacer. Eliminar el ansia de inmortalidad depende de comprender —y acostumbrarse a pensar— que la muerte no puede afectar a los vivos, pero también del reconocimiento de que la muerte es natural y sucede por necesidad. En principio, el objetivo es afirmar que todo ser humano es un animal racional y mortal, poseedor de un cuerpo y una mente vulnerable, sujetas a las causas de la muerte.

Por su parte, el ‘deseo de no morir antes’ se relaciona con dos creencias populares: 1) la vida es corta, insuficiente o escasa y 2) la muerte prematura es una injusta y cruel tragedia. Que “hemos sido engendrados para un tiempo escaso”⁴³⁰ y que a algunos desafortunados la muerte les arrebató la vida anticipadamente, son suposiciones que cojean por la misma inconsistencia: ¿insuficiente y prematuro para qué?, es decir, ¿para qué es insuficiente y prematuro el tiempo limitado de una vida humana? El supuesto carácter de brevedad y prematuridad de la existencia proviene de juicios de valor que se remontan a una actitud cultural, pero que también son sintomáticos de una vida insatisfecha y/o desaprovechada. En este punto, es muy importante recordar unas palabras de Epicuro: “nada es suficiente para quien poco es lo suficiente (οὐδὲν ἰκανὸν ᾧ ὀλίγον τὸ ἰκανόν)” (SV 68).

El cuarto argumento tanatológico se basa en las siguientes premisas: 1) porque libera del deseo de inmortalidad y del miedo a la muerte, el pleno reconocimiento de la finitud hace dichosa la existencia mortal y 2) es posible alcanzar, en los límites naturales de la vida, la felicidad, es decir, la «vida dichosa», el florecimiento físico, psicológico y moral del ser humano. Para los epicúreos lo importante no es vivir más, sino vivir mejor: no es permanecer, sino aprovechar y disfrutar la vida, obteniendo, de cada instante, el mayor provecho posible. Sabio será aquel que se acostumbre a elegir (αἰρεῖται) y sacar el fruto (καρπίζεται) más placentero (τὸν ἥδιστον) del tiempo, por encima del más largo (τὸν μήκιστον) o más cuantioso (τὸ πλεῖον)⁴³¹. Ante todo, el cultivo de esta disposición dependerá de comprender que:

“El tiempo infinito (ἄπειρος χρόνος) y el limitado (καὶ ὁ πεπερασμένος) contienen igual placer (ἴσην ἔχει τὴν ἡδονήν) si uno mide los límites de éste con la reflexión (εἴαν τις αὐτῆς τὰ πέρατα καταμετρήσῃ τῷ λογισμῷ)” (MC. XIX).

⁴³⁰ *Brev. Vit.*, 1.

⁴³¹ *Ep. Men.*, 126.

¿En qué sentido son equivalentes (ἴσος), o, mejor dicho, por qué no hay una diferencia significativa entre un «tiempo infinito» y un «tiempo limitado» para efectos de la consecución del placer y la felicidad? La respuesta de Epicuro: porque “en el mismo tiempo nace y se goza el máximo bien” (SV 42). Aunque la carne (σὰρξ) y el deseo irreflexivo “concibe(n) los límites del placer como infinitos (τὰ πέρατα τῆς ἡδονῆς ἄπειρα), y un tiempo infinito (ἄπειρος χρόνος) requeriría(n) para ofrecércelos”⁴³², la mente (διάνοια) tiene la capacidad de comprender “la conclusión racional sobre la finalidad y el límite de la carne”⁴³³ y así “desvanecer los temores a la eternidad”⁴³⁴.

Empieza a vivir para la felicidad quien ha comprendido que “nacemos una sola vez, pues dos veces no es posible, y no podemos vivir eternamente” (SV 14); que “para nada tenemos necesidad de un tiempo infinito” (MC. XX), pues la muerte no es impedimento para la vida placentera. Nadie es dueño ni controla totalmente el mañana (τῆς αὔριον), la fortuna (τὴν τύχην) o el porvenir (τὸ μέλλον), sin embargo, hay quienes postergan la dicha y la felicidad como si fueran inmortales y la permanencia en la vida estuviera garantizada; y después de haber dejado que la existencia se consuma inútilmente en una espera (SV 14), sienten que la muerte podría llegar antes de ocuparse de vivir, en el más honorable sentido de la palabra. De ahí nace el vano deseo de alargar la vida, de que fuerzas ajenas a la voluntad, como la necesidad y el azar, conspiran a mi favor. En última instancia, la meditación sobre la muerte debe conducir a intentar vivir en el momento presente y a cultivar un agradecimiento hacia la naturaleza, por la única vida que nos ha sido concedida. ¿Cuándo voy a morir? Cuando la naturaleza y las circunstancias así lo dispongan.

Es difícil, mas no imposible, aceptar que la muerte puede llegar en cualquier momento. Tan importante es esta conciencia de la finitud, como lo es reconocer que la felicidad, en los límites de la vida (τὰ πέρατα τοῦ βίου), no tiene otro dueño (ἀδέσποτον) y depende de nosotros (παρ’ ἡμᾶς). Como exhortación, la tanatología epicúrea invita a considerar y comprender que todo ser para la muerte, consciente de su inevitable desenlace, tiene la capacidad de alcanzar la *eudaimonía* y la *ataraxia* antes de morir.

⁴³² MC. XX.

⁴³³ *Ibid.*

⁴³⁴ *Ibid.*

De acuerdo con la interpretación de Séneca, cuando Epicuro dice “medita sobre la muerte” (*meditare mortem*⁴³⁵) en realidad está diciendo “es una gran cosa aprender a morir” (*egregia res est mortem condiscere*). Porque sólo hay una vida para el ser humano, es fundamental aprender continuamente (*semper discendum est*) la lección sobre la muerte, es decir, acostumbrarse a pensar que la muerte no constituye ningún mal, sino un hecho natural, insensible e inevitable. Ahora bien, Séneca identifica la exhortación epicúrea «medita sobre la muerte» con esta otra: «medita sobre la libertad» (*meditari libertatem*):

«Medita sobre la muerte». Quien esto dice, nos exhorta a que meditemos sobre la libertad. Quien aprendió a morir, se olvidó de ser esclavo (*Qui mori didicit, servire dedidicit*); se sitúa por encima o, al menos, fuera de toda sujeción. ¿Qué le importan la cárcel, la guardia, los cerrojos? tiene abierta la puerta. Una sola es la cadena que nos mantiene sujetos: el amor a la vida; este sentimiento, aunque no lo debemos rechazar, hay que reducirlo de tal manera que, si alguna vez las circunstancias lo exigieren, nada nos detenga ni nos impida que estemos preparados a realizar al instante lo que algún día es preciso que realicemos (*Ad Luc.*, 26, 8-10 = Us. 205).

Aprender a morir es aprender a sanar y ser libre, en una palabra, es aprender a vivir. Tal preparación para la muerte se enmarca en el ámbito de la vida filosófica: de la meditación y práctica de lo que procura la felicidad y la salud del alma. Para quien ha aprendido a morir rectamente todas las puertas están abiertas, especialmente aquella que conduce a la vida serena y libre de servilismos. Liberarse de la cadena del «amor a la vida» (*amor vitae*) es una metáfora que habla de una disposición racional: la de comprender que, por más que uno se aferre a la vida, la muerte siempre será un acontecimiento incontrovertible. Soltar esta cadena simboliza haberse liberado y curado del miedo a la muerte y el ansia de inmortalidad, lo cual supone una reflexión, un entendimiento y un reconocimiento que, por la senda de la meditación personal, tiene el potencial de transformarse en una conciencia de la finitud, pero también de la existencia libre y placentera.

⁴³⁵ O, para usar la expresión platónica μελέτη θανάτου: ejercicio para la muerte o práctica de la muerte (*vid. Fed.*, 81a; Jámblico, 2020: 11).

5.3.2. Tanatología lucreciana

Algunos especialistas han asegurado que el tercer libro del *De rerum natura* es la fuente más completa de la filosofía epicúrea sobre el tema de la muerte⁴³⁶. De cualquier modo, lo importante es analizar los argumentos filosóficos y las tesis psicológicas que señalan el camino epicúreo de una *meditatio mortis*. Podría decirse que el discurso tanatológico de Lucrecio coincide, punto por punto, con los argumentos de Epicuro, y que la mayoría de las veces tan sólo consigue ampliar y presentar de forma creativa lo dicho por el maestro. No obstante, habría que considerar que este valioso esfuerzo intelectual es la madre de algunas de sus más distintivas contribuciones.

Si se me permite decirlo así, el método tanatológico de Lucrecio es el estudio de la naturaleza (φυσιολογία) que capacita (παρασκευάζει) al hombre para la liberación de las creencias que perturban la mente⁴³⁷. De acuerdo con el poeta romano, meditar sobre la muerte es, sobre todo, familiarizarse con la naturaleza humana o comprender rectamente que morir es connatural con la vida. Sus argumentos tanatológicos están destinados a reconciliar al ser humano con la muerte, provocando una transformación de la conciencia; modificación que supone el tránsito de una perspectiva cultural, asentada en la mitología, a una perspectiva universal basada en la fisiología.

Como buen epicúreo, Lucrecio mantiene que es imposible liberarse del temor ante las preguntas más definitivas sin antes conocer la naturaleza del universo y cuestionar las creencias según los mitos⁴³⁸. Solamente el conocimiento de la naturaleza es capaz de liberar al hombre de ese peso que parece asentarse definitivamente en el alma y que la oprime y la cansa con su carga⁴³⁹. Para ello es necesario considerar que la muerte es un acontecimiento natural y el miedo a morir un fenómeno psicológico; no sin antes preguntarse ¿qué es la muerte y por qué causas sucede este miedo que asalta la tranquilidad, enturbia toda alegría y abrumba de angustia la vida de los hombres?

El punto de partida está en una preconcepción bien conocida: la muerte es la separación del alma y el cuerpo que en unidad constituyen al ser humano. Sin embargo, para Lucrecio esta separación no representa —como afirma la creencia popular— la sobrevivencia

⁴³⁶ P. ej. Aronoff (1997).

⁴³⁷ *Vid.* SV 45.

⁴³⁸ *Vid.* MC. XII.

⁴³⁹ *Vid.* DRN, III, 1055.

del alma, sino el fin de la vida consciente y sensible. De aquí proviene el consejo de meditar acerca de la mortalidad del alma a la luz de la ciencia de la naturaleza, según la cual, 1) alma (*anima*) y espíritu (*animus*) son partes constitutivas del organismo y 2) sus capacidades vitales están unidas a la vida del cuerpo. La consecuencia lógica de esta perspectiva es que la *psyche* humana es mortal y corpórea, por lo tanto, una sola es la muerte física y psicológica o, lo que es lo mismo, el alma muere como parte del cuerpo que es. En otras palabras, no hay transmigraciones ni viajes al inframundo, para quien ha comprendido que la muerte es la disolución natural de los cuerpos compuestos en átomos de materia.

Esta concepción materialista de la muerte conduce al fortalecimiento del segundo argumento de Epicuro: “cuando no estemos, una vez que ocurra la separación del alma y el cuerpo que en unidad nos constituyen, es bien claro que a nosotros, que no estaremos entonces, nada en absoluto podrá ocurrirnos o impresionar nuestra sensibilidad” (*DRN*, III, 830). Porque la vida sensible es la síntesis de la relación vital entre las partes del organismo, para sentir dolor y sufrimiento es necesaria la sociedad del alma y el cuerpo. En último término, el estudio de la naturaleza debe preparar al sujeto para comprender que la muerte es el final de toda sensación; para lograr esto es útil considerar que “el espíritu no puede por sí sólo darse sin el cuerpo”⁴⁴⁰ y “cuando el alma sale el cuerpo se queda sin sensibilidad por todos lados”⁴⁴¹.

Por otra parte, hay dos mitos populares —relacionados con lo dicho— que Lucrecio propone examinar y desestimar. Estoy hablando de la creencia en la capacidad de sentir después de la muerte y de la fe en la reencarnación. Ni una ni otra tendría que ser asunto de los vivos. Porque si existe la primera no puede afectar a los que en vida ignoran el paradero de las almas —y las supuestas facultades anímicas— de los muertos⁴⁴² y si, en cambio, “por segunda vez se nos otorgara la luz de la vida”⁴⁴³ nada tendría que ver con el que somos, al no contar con la capacidad de recordar los que supuestamente antes fuimos⁴⁴⁴.

El objetivo principal de la preparación para la muerte es equipar al sujeto contra la angustia ante la insensibilidad y el vacío; contra los temores de la eternidad (τοῦ αἰῶνος

⁴⁴⁰ *Ibid.*, 550-55.

⁴⁴¹ *Ibid.*, III, 355.

⁴⁴² *Ibid.*, 840.

⁴⁴³ *Ibid.*, 850.

⁴⁴⁴ *Idem.*

φόβους⁴⁴⁵) y los castigos eternos (*aeternas poenas*⁴⁴⁶). En el ánimo de esta intención curativa, Lucrecio elaboró un conocido razonamiento que con el paso del tiempo ha recibido el nombre de «argumento de la simetría».

Dicho razonamiento se relaciona con la comprensión del argumento primordial de Epicuro: “la muerte no es nada ni nada tiene que ver con nosotros (*Nil igitur mors est ad nos*)”⁴⁴⁷. Lo he dicho anteriormente, es posible que la reflexión sobre la insignificancia de la muerte produzca agitación en el alma; después de todo, nada es para nosotros porque nada somos después de ella. Por tal motivo, considero que el argumento de la simetría puede entenderse como un discurso terapéutico dirigido a quienes sufren de angustia por el temor a no ser.

En lo fundamental, el poeta establece una analogía entre la «inexistencia prenatal» y la «inexistencia póstuma» del ser humano, a partir de la cual invita a considerar que nada hay que temer en la muerte, puesto que no se diferencia de no haber nacido. ¿En qué sentido el tiempo antes y después de la vida es análogo? En que en ninguno es posible la vida consciente y sensible y, por ende, tampoco las experiencias que conducen al dolor, la aflicción y la infelicidad:

Porque, si acaso nos esperan desdichas y dolores, debe también en ese tiempo de entonces estar aquel al que le podría ocurrir algo malo; puesto que la muerte evita tal cosa e impide que esté aquel al que podrían juntársele tales inconvenientes, podemos dar por sentado que nada hay que temer en la muerte, que no puede llegar a ser desgraciado quien no está ya, y que ello ya no se diferencia de no haber nacido en ningún momento, una vez que la muerte inmortal suprime la vida mortal (*DRN*, III, 861-69)

En conformidad con el razonamiento, ‘no existir antes de nacer’ y ‘no existir después de vivir’ son dos caras de la misma moneda, es decir, que la ausencia de sensibilidad y dolor —o la «no existencia»— es consustancial en ambos casos. Sin embargo, lo más importante es la invitación a considerar que esta conciencia del vacío no es incompatible con el arte de vivir y el florecimiento humano. Desde este punto de vista, el argumento tanatológico de Lucrecio es un *memento mori* (piensa en la muerte) que potencialmente puede transformarse en un *memento vivere* (no te olvides de vivir): recuerda que eres mortal y, en consecuencia, no te está permitido someter la dicha a dilación.

⁴⁴⁵ MC. XX.

⁴⁴⁶ *DRN*, I, 110.

⁴⁴⁷ *Ibid.*, III, 830-840.

A los cautivos de la angustia por la muerte, que aferrándose a la vida han olvidado que sólo se nace y se vive una vez, Lucrecio propone reflexionar de este modo:

“Mira igualmente lo poco que nos importa la antigüedad pretérita del tiempo eterno, antes de nacer nosotros; la naturaleza así nos pone delante una imagen de ese tiempo que tras la muerte nuestra al cabo llegará: ¿acaso algo espantoso en él se revela?, ¿acaso parece siniestro en algún modo?, ¿no se presenta como más tranquilizador que ningún sueño?” (*DRN*, III, 972-77).

Al parecer a nadie —o en todo caso a muy pocos— preocupa “el tiempo antes de nacer (*temporis nascimur ante*)”⁴⁴⁸ y, sin embargo, es común que pensar en “ese tiempo después de la muerte (*temporis exponit post mortem*)”⁴⁴⁹ cause inquietud, preocupación y temor. De aquí proviene la exhortación de Lucrecio a meditar si es razonable y consecuente afligirse por eso que es idéntico a lo que no causa aflicción; si es conforme a la razón sentir, por un lado, indiferencia ante ‘el tiempo en que no he sido’ y, por el otro, conmocionarme por ‘el tiempo en que ya no seré’⁴⁵⁰.

Hay que decir que la capacidad de lograr el efecto deseado —i. e. liberarse del miedo a la nada— no depende únicamente del argumento, sino, principalmente, de la disposición del interlocutor. Habrá quienes introduzcan diferencias entre la inexistencia prenatal y la póstuma, alegando, por ejemplo, que antes de nacer no hay experiencias y, por lo tanto, nada hay que perder; habrá otros dispuestos a comprender que ambos estados se definen por la falta de conciencia y la pérdida de la sensibilidad (*αναισθησία*), y en ninguno es posible experimentar el mal. Por más vueltas que den al argumento, es probable que en los primeros se mantenga intacto el miedo a morir; en cambio, ¿por qué no habría de tranquilizar a los otros la idea de entrar en un sueño eterno y apacible, libre de penosos dolores, que es igual a no haber nacido?

En este punto, merece la pena citar el análisis de Stephen E. Rosenbaum sobre la intención terapéutica del argumento de la simetría, mismo que consta de cuatro premisas relacionadas y una conclusión:

(1) No one fears the time before which one existed.

⁴⁴⁸ *Ibid.*, 972-77.

⁴⁴⁹ *Idem.*

⁴⁵⁰ C. f. “How could it be reasonable to fear something which is just like something it is not reasonable to fear?” (Rosenbaum, 1989: 370).

(2) The time before which one existed is relevantly like one's future nonexistence (in that one cannot be affected negatively in either period). (This is 'the symmetry thesis.')

(3) It is reasonable for one to fear something relevantly like what one does not fear only if one justifiably believes that the two things are relevantly different.

(4) No one justifiably believes that one's future nonexistence is relevantly different from one's past nonexistence. THEREFORE, it is not reasonable now for one to fear one's future nonexistence, one's being dead, one's death⁴⁵¹.

Como habrá podido observarse, la conclusión razonable del argumento de la simetría tendría que ser la siguiente: no tiene por qué ser temible la muerte, para quien no teme el tiempo antes de haber nacido, porque la no existencia después de la vida es equivalente a la no existencia antes de la vida. El argumento está destinado a provocar que el interlocutor replantee su actitud fundamental hacia la muerte. Hablando en metáforas, Lucrecio nos coloca frente al espejo (*speculum*) que refleja la no existencia, y nos incita a preguntarnos: ¿no es la muerte, ausencia de sensación y perturbación, una ganancia maravillosa?

Para lograr una perspectiva completa de las contribuciones de Lucrecio a la tanatología epicúrea, es fundamental analizar sus tesis psicológicas sobre el miedo a la muerte: 1) el miedo a la muerte es causa de otros temores, 2) el miedo a la muerte incita a cometer disparates y atrocidades y 3) son imaginarios los miedos de los mortales.

La primera tesis psicológica señala que el miedo a la muerte subyace a muchos temores y deseos irracionales. Conforme a esto, el temor de los dioses, la pobreza y la enfermedad es sintomático del miedo a morir; lo que late, en lo más hondo de la *psyche*, es el temor a que un dios te arrebate la vida, a morir por inanición —deshidratación, hipotermia o cualquier otra causa relacionada con la precariedad y la indigencia—, a que una enfermedad mortífera doblegue tus últimas fuerzas. El poeta epicúreo concibe a la avaricia, el ansia de poder y la búsqueda de honores como «llagas del vivir» que “se alimentan en no pequeña parte del miedo a la muerte” (*DRN*, III, 60). Deseos vanos y vacíos, impulsados por el miedo a morir, que hacen anhelar lo imposible, a saber, escapar de la muerte:

Porque en general la fea miseria y la dura pobreza parecen reñidas con una vida grata y estable, como estar parados ante las puertas de la muerte, y por eso los hombres, al tiempo que empujados por un falso terror pretenden escapar y apartarse lo más lejos, acumulan riqueza derramando sangre de conciudadanos, redoblan

⁴⁵¹ *Ibid.*, pp. 359.

codiciosos sus riquezas amontonando matanza sobre matanza, con crueldad disfrutaban en el triste entierro del hermano, aborrecen y temen la mesa de los parientes (*ibid.*, 60-70).

Así pues, detrás de la acumulación de riqueza, la búsqueda de honores y el hambre de poder, subyace el miedo a morir y el deseo ilusorio de protegerse de la muerte.

La segunda proposición se basa en el postulado cognitivo-conductual del epicureísmo, es decir, en la correlación y relación causal de las creencias con las emociones, los deseos y las conductas. Bajo la máscara de otro temor, el miedo a la muerte puede conducir a comportamientos irracionales, antisociales y dañinos, tales como sobrepasar los límites de la ley, volverse cómplice y servidor del crimen, cometer actos de corrupción y, en general, daños e injusticias. Asimismo, este miedo es capaz de despertar pasiones y vicios como la envidia, el odio y la ira hacia quienes, presuntamente, están más lejos de la muerte: me refiero a los poderosos, los ricos y los famosos que van “caminando entre altos honores mientras ellos se revuelcan en la sombra y el barro” (*ibid.*, 75).

La última tesis de Lucrecio explica que el dolor causado por el temor a la muerte es psicológico. Ha quedado claro que nadie puede experimentar el término de la vida, ni, por consiguiente, vivirlo como una desgracia. De aquí se deduce que las mortificaciones de los mortales, relacionadas con la muerte, son imaginarias, es decir, que sólo existen en sus mentes. Nadie —dice Lucrecio— “va a echar de menos su propia vida o su persona en ese tiempo en que a la vez descansan dormidos mente y cuerpo” (*ibid.*, 919-20); nadie se dolerá, ni podrá estar de luto por su propio fallecimiento, y sin embargo, la mayoría imagina que detrás de la muerte vendrá la maldad y la desdicha.

A lo largo de la existencia de la especie, los seres humanos han torturado sus mentes con toda clase de terrores y miserias; los que merecieron la atención de Lucrecio pueden dividirse en dos grupos: 1) la angustia relacionada con la nostalgia por la vida y 2) los temores relativos al sufrimiento después de la vida.

A veces el miedo a dejar de existir no es más que el miedo a dejar la propia vida: aferrarse a vivir con los amigos y la familia, al disfrute de los placeres cotidianos y, en fin, a esa vida dichosa que para nosotros vale la pena vivir. Quienes sienten la añoranza como una herida profunda, lamentándose por ese terrible día en que nunca más los acogerá el hogar feliz, ni la buena esposa; ese día en que los hijos queridos no saldrán al encuentro a disputarse sus besos y llenarles el corazón de íntima alegría; ese día en que no podrán ocuparse de sus

asuntos, ni ser de ayuda a su gente, Lucrecio los incita a tener presente lo que sigue: “tampoco te acompañará entonces la añoranza de esas cosas” (*ibid.*, 895-905).

Al segundo grupo de miserias imaginarias pertenece el miedo a sufrir la separación del cuerpo y el alma, así como el temor a que el cadáver pueda sufrir martirio y desprecio. Hay quienes, por ejemplo, sufren pensando que su cuerpo se pudrirá enterrado o desaparecerá entre llamas o será alimento para las fieras y los gusanos; hay otros, cuyo ánimo tiembla ante la sola idea de que su cadáver sea abandonado. También está el antedicho miedo a los tormentos mitológicos del más allá; sobre este punto, Lucrecio hizo un par de contribuciones a la tanatología epicúrea que no sería justo pasar por alto, ni tampoco obviar.

Según los epicúreos, el castigo eterno no es más que un «hecho mental» —y una causa de perturbación— proveniente de falsas creencias. Este conocido argumento constituye la base psicológica de dos razonamientos de Lucrecio: 1) no hay más infierno que nuestras ansias, miedos y angustias y 2) el origen del miedo a los castigos *post mortem* se encuentra en el temor a los castigos terrenales y el remordimiento de conciencia. No hace falta imaginarlos en el Hades, en este mundo hay Tántalos, gobernados por el temor a los dioses, Ticios, desgarrados por las pasiones, y Sísifos, subyugados por la ambición de poder. Por otro lado, los más temibles y terribles castigos, que la imaginación liga con el resto de la eternidad, provienen del miedo al dolor, ligado a los castigos terrenales, así como a ciertos instrumentos de tortura: “la cárcel y el espantoso despañamiento de los condenados, azotes, verdugos, el potro, la pez, la plancha” (*ibid.*, 1015-1020). Son una representación del sufrimiento vivido que la conciencia atemorizada, gobernada por los mitos, prolonga imaginariamente.

En ambos casos, se abandona la explicación mitológica de los tormentos del Aqueronte a favor de un análisis sobre el trasfondo psicológico del miedo a los castigos eternos. Así, convencido de que no hay mejor método para liberarse de los temores quiméricos que la fundamentación de la naturaleza, Lucrecio insiste en la importancia de reconocer el carácter mortal y efímero del alma humana, advirtiéndole sobre la importancia de cuidarla; de replantear la actitud hacia la muerte y los comportamientos dañinos e irracionales.

El hombre vive entre dos eternidades vacías, en un *interregnum* que hace posible la felicidad. Tras la disolución del organismo (ἄθροισμα) no queda nada de uno. Debe reconocer que algún día se apartará de la vida totalmente, y cuanto antes mejor. He aquí la

aspiración de esta meditación lucreciana: vivir sin miedos y presentarse valiente, sereno y cargado de alegría, ante las puertas imprevisibles de la muerte.

5.3.3. Tanatología filodemea

La situación del libro de Filodemo sobre la muerte (Περὶ θανάτου) es la de una obra fragmentada, que aproximadamente se conserva en una tercera parte⁴⁵². En cuanto al contenido, nuevamente estamos frente a un tratamiento filosófico y terapéutico del miedo a la muerte que confluye con la meditación y los razonamientos del fundador del Jardín. A pesar de ser parte de una tradición filosófica, la mirada singular del gadareno hace de este tratado una fuente de aportaciones relevantes al campo de la tanatología epicúrea.

Comenzaré por analizar los razonamientos ligados al cuarto argumento tanatológico: la muerte no es un impedimento para la serenidad del alma y la vida feliz. Como antes indiqué, Epicuro hizo de la comprensión recta de la muerte una condición necesaria del florecimiento humano, proclamando que superar el miedo a morir “hace dichosa la vida mortal (ἀπολαυστὸν ποιεῖ τὸ τῆς ζωῆς θνητόν)” porque elimina el delirio de querer perdurar. La aportación de Filodemo en conformidad con este argumento y, por lo tanto, con el método y la intención terapéutica que persigue⁴⁵³, es el siguiente razonamiento: la muerte no puede arrebatarnos la felicidad.

Para Filodemo, se trata del final de la vida, no de la sustracción de la felicidad. Hay que imaginar a la muerte como la línea de meta de la vida (τοῦ βίου παραγράφην)⁴⁵⁴ que, sin excepción alguna, todos habrán de alcanzar: un destino que tarde o temprano se manifestará como el término del vivir, pero que no tiene la capacidad de recortar, determinar ni impedir las posibilidades del florecimiento humano. La invitación consiste en considerar que la llegada de la muerte no puede arrebatarnos la felicidad que ha nacido de nosotros (εὐδαιμονίας ἀφαίρεσις οὐ γίνεται τῆς γεγονυίας)⁴⁵⁵, sino, a lo mucho, poner fin al goce ininterrumpido de la vida placentera. No porque se robe la felicidad, dejando al alma en

⁴⁵² “We learn from the end-title also that the book contained 118 columns. The preserved portion, from the end of the book, extends over rather more than a third of the original text.” (*Mort.*, Intro., XV).

⁴⁵³ El método terapéutico es la «terapia del alma»; la intención terapéutica consiste en «liberarse de los terrores de la mente».

⁴⁵⁴ *Mort.*, 39.15.

⁴⁵⁵ *Ibid.*, 19.6.

estado de insatisfacción y nostalgia, lamentándose por la vida placentera que ha perdido, sino simplemente porque significa la pérdida de toda sensibilidad.

Para quien ha llegado a ser sabio (σοφῶι γενόμενοι⁴⁵⁶) el máximo bien (τὸ μέγιστον ἀγαθόν) se ha transformado en una disposición interior⁴⁵⁷ que nada ni nadie puede arrebatarse: ni siquiera la muerte. A propósito de esto, Filodemo recuerda lo insensato que es medir los bienes por el tiempo⁴⁵⁸ y lo inútil que resulta a los necios una vida larga, pues vivir más no garantiza la virtud, la amistad y la salud del alma, es decir, los auténticos bienes de la felicidad. Aun así, algunos huyen de la muerte intemporal (ἄωρον τελευτήν) con la esperanza de obtener abundantes bienes (πολλῶν ἀγαθῶν) en un tiempo adicional (πλείονι χρόνῳ) y, distraídos por causa de esta hueca aspiración, olvidan que los bienes interiores no pueden obtenerse sin ayuda de la verdadera filosofía (τῆς γνησίας φιλοσοφίας)⁴⁵⁹.

Como la ira, el miedo a la muerte es una pasión irracional capaz de impedir la serenidad del alma, paralizando el progreso (προκοπή) en el cuidado de sí, la terapia de las pasiones y el cultivo de las virtudes. Nadie puede alcanzar la sabiduría sin esfuerzo, ni sacudirse de un solo golpe la angustia por la muerte; poco importa si se trata de los que necesitan un guía y un corrector que los empuje por la senda del bien⁴⁶⁰, o de los que están capacitados para progresar en la filosofía (δυνάμενον προκόψαι κατὰ φιλοσοφίαν). Tan insensata es la pretensión de extirpar las enfermedades del alma, como lo es esperar que los principiantes se conviertan en sabios de la noche a la mañana. En todo caso, la postura de Filodemo es mesurada: lo mejor es que los jóvenes (νέον) progresen en la sabiduría (προβάντα σοφίαι)⁴⁶¹ creciendo junto a ésta en concordancia con su naturaleza (ἄξιος τῆς φύσεως συναυξηθῆνα), movidos por la aspiración a gozar más adelante de ese florecimiento que hoy acompaña a los sabios (κάπειτ ἀπολαῦσαι τῆς δυνατωτάτων ἀνδρῶν εὐετηρίας)⁴⁶².

De acuerdo con el poeta epicúreo, hay necios que temen a la muerte como al coco⁴⁶³ y hacen todo lo posible por no pensar en el carácter mortal (θνητοῦ) y perecedero (ἐπικήρου) de su constitución natural (τῆς συστάσεως), refugiándose, temerosamente, en la inconciencia

⁴⁵⁶ D. L., X, 117.

⁴⁵⁷ Estoy hablando de la *ataraxia*, la salud del alma y la disposición feliz.

⁴⁵⁸ “For as they measure the good by time (χρόνοι μὲν γὰρ μετροῦντες τὰγαθόν)[they] will win no great...” (*Mort.*, 12.11).

⁴⁵⁹ *Vid. Mort.*, 12.2-12.11.

⁴⁶⁰ *Ad Luc.*, 52.34-3.

⁴⁶¹ Lo cual implica avanzar en la superación del miedo a la muerte.

⁴⁶² Literalmente a “los hombres de gran poder” (τῆς δυνατωτάτων ἀνδρῶν). *Mort.*, 17.32-18.9.

⁴⁶³ C. f. “... persuadirlo de que no tema a la muerte como al coco (μεταπέθειν μὴ δεδιέναι τὸν θάνατον ὥσπερ τὰ μορμολύκεια)” (*Fed.*, 77e).

⁴⁶⁴. También en la vejez se desentienden de la filosofía, prefiriendo ese estado de negación que los incita a huir de la muerte; ignorando las señales de fatiga y enfermedad; negando que la longevidad es la excepción a la regla; involucrándose con toda clase de proyectos a largo plazo, como plantar cipreses que tardarán muchas temporadas en crecer o echar los cimientos de casas que ni en mil años podrán terminar de construir. Por causa de un apego a la vida que nace del miedo a la muerte (διὰ τὸ φιλόζωον ἐκ τοῦ περρικέναι τὸν θάνατον) —y no del vivir placentero (οὐ διὰ βιοῦν ἡδέως)— se niegan a comprender que morir es natural e inevitable y, en consecuencia, la muerte siempre les resulta paradójica y ajena.

Por otra parte, hay almas capaces de recibir una disposición bendita (ἐπιδεκτικὴν μακαρίας διαθέσεως ψυχῆν): de avanzar hacia la sabiduría y la conquista de los bienes provenientes de la filosofía (τῶν ἐκ φιλοσοφίας ἀγαθῶν)⁴⁶⁵. De acuerdo con los epicúreos, superar el miedo a la muerte es parte fundamental del progreso filosófico (κατὰ φιλοσοφίαν προκόψειν) o, para decirlo con la fórmula senecana de Montaigne, filosofar es aprender a morir. Pero no hay porqué comenzar desde cero, todo aspirante a la sabiduría puede seguir el ejemplo del sabio, que Filodemo llama “el hombre sensato” (ὁ νοῦν):

[38.14] But the sensible man, having received that which can secure the whole of what is sufficient for a happy life, immediately then for the rest (of his life) goes about laid out for burial, and he profits by one day as (he would) by eternity, and when (the day) is being taken away, he neither surprising nor goes along (with them) as one falling somewhat short of the best life, but going forward and receiving in a remarkable manner the addition provided by time, as one who has met with a paradoxical piece of good luck, he is grateful to circumstances even for this.

Como puede observarse, el sabio epicúreo es dueño de un entendimiento despejado y sereno de la muerte: está preparado para morir y, sobre todo, aprovecha cada día de su vida como aprovecharía la eternidad, pues cada día podría ser el último. Tiene la lucidez para comprender “que es necio quien dice temer la muerte, no porque cuando se presente haga sufrir, sino porque hace sufrir en su demora” (D. L., X, 125); encuentra consuelo (παραμυθία) en el reconocimiento de que al morir no tendrá que preocuparse por su propia muerte (οὐκ ἂν ἐπεστρεφόμην τῆς τελευτῆς⁴⁶⁶). La imagen del sabio, impávido ante la

⁴⁶⁴ *Vid. Mort.*, 38.25. La palabra con la que Filodemo se refiere a los insensatos es κηφηνώδης (traducida como drone-like); son ἀνεπθύμητος (traducido como *unmindful*), es decir, inconscientes o distraídos.

⁴⁶⁵ *Ibid.* 17.32-18-5.

⁴⁶⁶ *Ibid.*, 36.40.

muerte, descubre un nuevo planteamiento: ¿cómo liberarse del miedo a la muerte y lograr esa libre y sosegada disposición del sabio? En términos más concretos, ¿cuáles son los razonamientos, consideraciones y consejos que forman la preparación para la muerte de Filodemo?

En general, la exhortación de Filodemo a la *meditatio mortis* es ortodoxa. De hecho, el libro inicia con un razonamiento que concuerda con los primeros argumentos tanatológicos de Epicuro: “the unconsciousness that goes with being dead is nothing to do with us (τὴν ἀναισθησίαν τὴν ἐντῶι τεθνάναι μηδὲν εἶναι πρὸς ἡμᾶς)”⁴⁶⁷. Hay una incitación a comprender que la muerte es el final de la privación de los bienes y la adquisición de los males; de las carencias, los dolores, las preocupaciones, los temores y las enfermedades. En otras palabras, a considerar que esta inconsciencia —o insensibilidad— representa la liberación de la rueda de las necesidades y los deseos que viene tras la muerte, que disuelve los cuerpos en la naturaleza originaria y es indolora, pues no comporta sufrimiento alguno.

Sobre el tercer argumento tanatológico —i. e. la muerte es inevitable—, Filodemo ofrece una elaborada reflexión que puede analizarse a partir de dos razonamientos: 1) no es irracional (ἄλογον) ni increíble (παράδοξον) que alguien muera y 2) es inútil huir de la muerte (τελευτήν ἐκκλίνουσιν).

Es de lo más ordinario que la muerte tome desprevenida a la gente, como si fuera un acontecimiento inesperado (ἀπροσδοκίτου)⁴⁶⁸ y no supieran que todo ser humano, aun poseyendo el vigor de un gigante, es propenso a morir. Contra esta actitud popular, desatenta, irreflexiva, Filodemo aconseja tomar conciencia de lo efímero que es el hombre en relación a la vida y la muerte (ἐφήμερός ἐστι πρὸς ζωὴν καὶ τελευτήν)⁴⁶⁹, es decir, de lo incierta que es la existencia y lo poco que dura el cuerpo moribundo y vulnerable:

... it is uncertain not only what will happen tomorrow, but also what will happen in the immediate future: for we all reside in an unfortified city in relation to death, and everything is full of causes of it, both due to our natural constitution, since we are so weak and the soul has pores very ready for exhalation, and because the environment together with fortune generates untold (causes) of our dissolution and often as quickly as thought, and men's wickedness introduces in addition —actually due to them, what is more— (causes) hard to guess and extremely numerous...

⁴⁶⁷ *Ibid.*, 1.2.

⁴⁶⁸ *Ibid.*, 37.18.

⁴⁶⁹ *Idem.*

Filodemo recurre a la analogía de la muerte y la ciudad desprotegida, no solo para hablar de la vulnerabilidad de la vida, sino también de las causas de la muerte. No es lo mismo morir de «causas naturales», que morir por un accidente causalmente relacionado con el entorno y la fortuna, sin olvidar las muertes provocadas por otros seres humanos. ¿Quién podría dudar que el envejecimiento, el deterioro de las funciones vitales y las enfermedades son, como dice Filodemo, causas de muerte debidas a nuestra constitución natural (παρὰ τε τὴν φυσικὴν σύστασιν⁴⁷⁰)? Por otro lado, la noción de «muerte por accidente» comprende un conjunto de eventualidades que dependen de factores contingentes y fortuitos capaces de producir el término de una vida: morir por una apoplejía ocasionada por un golpe involuntario⁴⁷¹, tropezar y caer a un abismo o morir alcanzado por un rayo son ejemplos de hechos circunstanciales.

Ahora bien, cualquier forma de homicidio doloso, con independencia de los motivos y los recursos empleados, cabe dentro de lo que Filodemo llama morir debido a la maldad del hombre (πονηρίας ἀνθρώπων⁴⁷²). Sin embargo, hay un ejemplo concreto que sobresale por encima de los demás: me refiero a las inmerecidas sentencias de muerte y asesinatos de filósofos. Sócrates fue injustamente condenado a beber la cicuta, Calístenes a morir en prisión, Zenón de Elea y Anaxarco de Abdera encontraron la muerte por la mano despótica de los tiranos. El caso paradigmático es el de Sócrates, no porque la acusación de corromper a la juventud ateniense y no creer en los dioses de la ciudad adolece por completo de argumentos, sino por la valentía, serenidad y desapego con que encaró su sentencia de muerte. Sin embargo, Filodemo es muy realista, no puede esperarse que todos actúen como el príncipe de los filósofos:

[33.37] Then again, it would seem to be forgivable to be pained when one is going to die violently as a result of condemnation by a court or ruler, as Palamedes and Socrates and Callisthenes (did). [34.4] For it is of course among those things that are extremely unpredictable and very uncommon in relation to wise men: at any rate, so far from performing any one of the things that lead to this, they do not even display shared features. [34.9] But since (it is) not impossible for this to happen, still more so in the case of those who are not perfect, remaining unaffected in every respect is not easy, but being troubled very moderately and enduring (it) entirely nobly is possible with considerations of this kind.

⁴⁷⁰ *Ibid.*, 27.27.

⁴⁷¹ El ejemplo fue ofrecido por Montaigne (2005) en su conocido ensayo *Filosofar es aprender a morir*.

⁴⁷² *Mort.*, 32.2, 37.27.

Filodemo observa estos casos desde la perspectiva epicúrea de las pasiones: nadie es inmune a sentir angustia por la noticia de su propia muerte y, por lo tanto, no hay nada que reprochar aquí. Quedar ileso o, como Sócrates, permanecer impasible, es una respuesta atípica y enormemente difícil; más asequible sería responder con un miedo natural y un nivel de perturbación moderado que pueda conducir, a través de la meditación, a soportar la situación noblemente.

El comportamiento de los filósofos en estas situaciones introduce el desafío de cultivar la indiferencia hacia las causas de la muerte. Detrás de esta demostración de grandeza de espíritu hay una vida buena y feliz que se convierte en la «norma trascendente» para que otros aprendan a vivir y morir. Siguiendo el ejemplo de los sabios, es importante reconocer que el sufrimiento causado por el conocimiento de una condena injusta no es peor, ni más perturbador, que el que sobreviene al saber que se padece una enfermedad mortal⁴⁷³. Comprender que la muerte es un acontecimiento inevitable —no un castigo humano— y aprender a no responsabilizar de las adversidades a la envidia, la ignorancia y la injusticia de los seres humanos, lamentándose por un destino supuestamente inmerecido. Vale la pena repasar otras consideraciones de Filodemo acerca del sabio frente a la condena de muerte:

1. No considerará morir de esta forma algo reprochable, denigrante y miserable (οὔτε καθ' αὐτὸν ἡγήσεται ψεκτὸν ἢ ταλαίπωρον) (34.29)
2. Ante esta eventualidad, sabrá mantener su vida inocente y bendita, sin prestar atención a los calumniadores (34.29)
3. No le preocupará la creencia de que es el único que se ha encontrado con esta situación, pues sabe muy bien que son incontables las personas que han perdido la vida por envidias y calumnias (34.38)
4. Como Sócrates, cree firmemente que esos que lo condenaron a muerte han sido castigados a lo largo de sus vidas por el vicio y más adelante serán atormentados por el remordimiento de conciencia (35.6)

En principio, todos los hombres son vulnerables. Todos están sujetos a las causas de la muerte y, sin embargo, por temor, la mayoría se comporta como un extranjero en la vida humana: fingiendo demencia —como si la muerte no fuera a tocar su puerta— o desvariando por culpa de esa inútil pretensión de evadir el destino inevitable. Al igual que Lucrecio,

⁴⁷³ *Ibid.*, 34.15-21.

Filodemo insiste en la importancia de familiarizarse con la muerte, es decir, con la vida mortal, efímera y vulnerable, cuya duración es incierta. Al hilo de este razonamiento, las causas de la muerte tendrían que ser indiferentes para los hombres sensatos, pues “a man of sense will not distinguish the factors that produce death, all of which lead equally to unconsciousness and non-existence” (*Mort.*, 28.14).

El cultivo de esta actitud de impasibilidad y desapego depende de la comprensión profunda de dos razonamientos epicúreos: 1) todo dolor es pasajero y 2) toda forma de morir conduce a la no-existencia. En este contexto, Filodemo aborda el tema de las “formas de morir” (τρόπον τῆς τελευτῆς) como una manifestación concreta y personal del miedo a la muerte.

Apelando al criterio de sensibilidad, es posible morir sin dolor y dolorosamente. La «muerte indolente» es semejante a dejar la vida durante el sueño, entrando en un letargo inconsciente del que ya no será posible despertar. Un ataque fulminante al corazón podría llevar a eso que Filodemo llama “desaparecer sin dolor” (ἀπόνως ἀμαυρούμεν⁴⁷⁴), no porque no haya experiencia dolorosa, sino porque la agonía es breve y el dolor fugitivo. En contraste, las «muertes dolorosas» (καταστρέφοντας ἀλγηδόσι⁴⁷⁵) se caracterizan por graves y prolongados sufrimientos, tal como se presentan en los casos de muerte por ahorcamiento (6.2), ahogamiento, inanición (6.10), así como morir en la hoguera o devorado por animales (27.29), y otras formas terribles de dejar la vida que comportan violentos sufrimientos⁴⁷⁶.

Por otra parte, Filodemo se detiene a considerar esa insensata propensión a imaginar consecuencias después de la muerte, característica de los que se dejan llevar por lo que dicen los mitos (τοῦτο καταφερομένων ἐπὶ τὰ κατὰ τοὺς μύθος⁴⁷⁷). Se trata de preocupaciones originadas en vanos y falsos pensamientos (ψευδοῦς ἐπινοίας ἔνεκεν⁴⁷⁸) que perturban a quienes no han comprendido que la muerte es igual a la inexistencia. Entre las múltiples representaciones de este género, se mencionan las siguientes: 1) imaginar a los enemigos alegrándose por su muerte (20.1); 2) preocuparse porque su nombre perdure para siempre (22.12); 3) inquietarse ante la posibilidad de morir en un país extraño (25.37); 4) afligirse

⁴⁷⁴ *Ibid.*, 5.1.

⁴⁷⁵ *Ibid.*, 6.3-4.

⁴⁷⁶ “those who die violently (τῶν βιαιῶς ἀποθνησκόντων)” (*ibid.* 33.37); “confer more violent sufferings (πόνους ἰσχυροτέρους ἐπιφέροντος)” (*ibid.* 33.31).

⁴⁷⁷ *Ibid.*, 27.8; cf. “... prestar oídos a los mitos sobre los dioses (περὶ θεῶν μύθῳ κατακολουθεῖν)” (Ep. Men., 134).

⁴⁷⁸ *Ibid.*, 31.1.1

ante la previsión de que no tendrá un entierro dispendioso y celebrado, sino uno común y corriente (30.7); 5) quedar desconsolado por la idea de no dejar descendientes y, por lo tanto, otros hereden el fruto de su trabajo (24.5-10); 6) sufrir a fuerza de suponer que —una vez muerto— su persona o su fama o su tumba puedan ser profanadas.

En el fondo, todas estas previsiones y consecuencias imaginarias se relacionan con el miedo a ser olvidado para siempre: uno de los síntomas más claros de angustia por la muerte. Según Filodemo, es natural (φυσικὸν νεῖναι) que la idea de no ser recordado por nadie (μηδενὸς ὀλως μνημόνευθήσεσθαι) conduzca a un dolor punzante (δηγμὸν), especialmente si se ha tenido una vida ausente de amigos y bienes⁴⁷⁹. Mas quien ha «vivido bien» (εὐβιώσας), en compañía de personas de buena disposición (εὐνοίαις), no debería prestar atención a lo que nada tiene que ver con nosotros (τοῦ μηδὲν πρὸς ἡμᾶς οὐδ' ἐνοουμένου⁴⁸⁰), es decir, a lo que pueda o no suceder después de la vida sensible y consciente:

[36.8] But they seem to consider (ἡγεῖσθαι) it painful (οδυνηρόν) to be unremembered (ἀμνημόνευτον) after their lives (τὸ μετὰ τὴν ζωὴν), when they do not exist (ἡνίκ οὐκ εἰσίν), turning their thoughts to (καταφερόμενοι) (the idea of) being unheeded by men in life (τῶι ζῆν ἀφροντιστίαν ὑπ' ἀνθρώπων).

Quien se aflige porque no hay —o porque no habrá— personas que llorarán su partida y echarán de menos su presencia, sufre en vano. Después de la vida, nadie será capaz de percibir lo que se diga sobre su persona, lo que se haga con su cuerpo. Por lo tanto —dice Filodemo—, es imperdonablemente estúpido sentir una humillación anticipada por las pretendidas burlas de los enemigos (20.5), dolerse por la localización y el destino de los restos (26.7)⁴⁸¹ o preocuparse por la supervivencia del nombre (22.1⁴⁸²). En cuanto a lamentarse por la precariedad del funeral y el incumplimiento de las ceremonias fúnebres, corrompido por los mitos del inframundo, es absurdo pensar que en vez de la inexistencia pudo haber conseguido un lugar privilegiado en el Hades (30.7).

Para finalizar, ofrezco un análisis de la reflexión de Filodemo acerca de la muerte prematura, a través de la cual pretende esclarecer el siguiente argumento: no es más lamentable la muerte de un joven que la de un viejo.

⁴⁷⁹ *Ibid.*, 35.34.

⁴⁸⁰ *Ibid.*, 35.39.

⁴⁸¹ Además, agrega Filodemo, morir en el país de origen no tiene un valor en sí mismo.

⁴⁸² Sobre el asunto, dice Filodemo: pueden estar tranquilos, existirán incontables, sino infinitas personas con el mismo nombre.

En primer lugar, hay que tener presente el llamado filosófico de Epicuro: nadie es joven o viejo para practicar la filosofía, cultivar la virtud y alcanzar la serenidad en el tiempo que le queda por vivir. No debe, por lo tanto, suponerse que quien vivió más fue más feliz, ya que la falta de una vida larga no es la verdadera causa de la desdicha, sino los deseos vacíos, que nada tienen que ver con los años. Por tal razón —argumenta Filodemo—, debería resultarnos extraño considerar (νομίζειν) desafortunados (δυστυχεῖν) a aquellos que murieron siendo jóvenes (τοὺς νέους τελευτῶντας⁴⁸³), por el hecho de haber abandonado la vida a temprana edad.

En palabras del bufón del rey Lear, algunos envejecen antes de tiempo, haciéndose viejos antes de ser sensatos⁴⁸⁴. Y hay necios de edad avanzada que, a lo largo de la vida, no han sido capaces de cultivar un solo bien natural (12.31). Según Filodemo, para la mayoría de estos insensatos (τῶν ἀφρόνων) habría sido más ventajoso morir siendo jóvenes (τὸ νέους τελευτῆσαι λυσιτελέστερόν ἐστιν⁴⁸⁵); acaso porque el alma en mal estado es fuente de grandes perturbaciones, como el miedo a la muerte. De cualquier modo, la postura del gadareno es tajante: la vida larga no constituye un bien en sí mismo, como tampoco la vejez garantiza la sabiduría y la serenidad.

La otra faz del argumento está en la posibilidad de alcanzar la sabiduría antes de envejecer, recordando las palabras de Epicuro: el de poca edad debe filosofar “para ser a un tiempo joven y maduro por su serenidad ante el futuro” (D. L., X, 122). El prototipo de sabiduría y juventud, según Filodemo, es Pitocles: “Pythocles, how many good things he has obtained, though he is no more than eighteen years old rather than one who has lived the life of an old man” (*Mort.*, 12.34). Tratándose de un fragmento del *De morte*, puede suponerse que, con apenas dieciocho años, el joven filósofo había dado notables señales de progreso en la superación del miedo a la muerte. Al final, hay que preguntarse ¿qué podría importar el sueño de la inmortalidad y la larga, pero insatisfactoria, vida de los ancianos, al joven que alcanzó la imperturbabilidad del alma?⁴⁸⁶

Ninguna, según los epicúreos: para el sabio —el hombre razonable (εὐλόγιστος), sereno (ἀτάραχος) y feliz (εὐδαίμων)—, no hay diferencia entre morir hoy o al cabo de unos

⁴⁸³ *Mort.*, 13.36.

⁴⁸⁴ **BUFÓN**. Abuelo, si fueses mi bufón, te mandaría azotar por ser viejo antes de tiempo. **LEAR**. ¿Qué quieres decir? **BUFÓN**. Que no debías haberte hecho viejo hasta haber sido sensato. (Shakespeare,

⁴⁸⁵ *Mort.*, 13.13.

⁴⁸⁶ *Ibid.*, 13.3.

cuantos años. Gracias al progreso filosófico y terapéutico, del que nace la comprensión recta de la muerte, se vuelve desapercibido (ἀνενώητοι γίνονται) respecto al final de la vida, es decir, deja de pensar en la muerte como en un acontecimiento terrible. Para decirlo con Epicuro, “el sabio ni rehúsa la vida ni le teme a la muerte; pues ni el vivir es para él una carga ni considera que es un mal el no vivir”⁴⁸⁷. Ni siquiera en los momentos de mayor apremio, a unos pasos de la meta final de la vida, se doblega su estado de ánimo, pues es capaz de comprender que ha gozado de todo en su vida mientras la inconsciencia y la insensibilidad se apoderan naturalmente de su organismo⁴⁸⁸.

Son pocos los felices —*the happy few*— que se marchan de la vida sabiendo que no les ha faltado nada para el óptimo vivir (MC. XX); que encuentran la serenidad en la muerte como reflejo de una vida placentera. En el caso de los epicúreos, hay que considerar a los que eligieron la virtud por encima del vicio, los placeres en reposo en vez de las apetencias, la vida retirada y apacible en compañía de los amigos frente a las luchas competitivas, el honor social y el servilismo. Hablando de hombres excepcionales, qué mejor lección de sabiduría en la hora de la muerte que las palabras del gran Epicuro a Idomeneo:

En este día verdaderamente feliz de mi vida, en que estoy en trance de morir, te escribo estas palabras. La enfermedad de mi vejiga y estómago prosigue su curso sin disminuir su habitual agudeza. Pero aún mayor es la alegría de mi corazón al recordar mis conversaciones contigo (D. L., X, 22).

⁴⁸⁷ *Ep. Men.*, 126.

⁴⁸⁸ *Vid. Mort.*, 39.15.

CONCLUSIÓN

A lo largo de esta tesis he argumentado que en el ámbito del epicureísmo, como forma de vida filosófica, la amistad y el cuidado de sí eran «formas de relación terapéutica». Partiendo de esta hipótesis, he podido examinar con detenimiento el vínculo entre las relaciones afectivas, las prácticas terapéuticas y el desarrollo psicomoral en la ética de los epicúreos.

La hipótesis principal sugiere, en primer lugar, un replanteamiento del significado de la amistad. A menudo la amistad no es más que un refugio de la soledad, una relación destinada a pasar un buen rato y a olvidarse de los problemas⁴⁸⁹. Otras veces se fortalece con el trato y llega a convertirse en un afecto sincero, puro y desinteresado, basado, sobre todo, en las afinidades, la confianza, la lealtad y la reciprocidad. Sin embargo, ni la ‘amistad superficial’ ni la ‘amistad íntima’ de la modernidad alcanzan a describir la concepción y práctica de la *philia* en el contexto de la Grecia clásica y, sobre todo, del periodo helenístico. En la actualidad, las amistades son relaciones afectivas que se construyen al margen de la convivencia política y el desarrollo moral, en el ámbito de lo privado, con independencia del crecimiento personal.

En términos muy generales, la amistad en la antigua Grecia era una de las relaciones fundamentales de la vida pública en la *polis*. La noción de «amistad política»⁴⁹⁰ hace referencia al trato comunitario, a la concordia entre los ciudadanos como principio de orden y prosperidad social. Tanto para Platón como para Aristóteles la disposición amistosa era la fuente más importante de la justicia y, por lo tanto, de la buena comunidad que, con ayuda de las leyes, mantiene unidas a las ciudades⁴⁹¹. También los estoicos insistieron en el vínculo de

⁴⁸⁹ “Los malos buscan compañeros con quienes consumir los días e intentan escapar de sí mismos, porque, estando solos, se acuerdan de muchas cosas desagradables y esperan otras de esta suerte, pero cuando están con otros se olvidan de ellas.” (EN, IX, 1166b, 15).

⁴⁹⁰ Aristóteles la define como la amistad entre los miembros de una comunidad (φιλίαι κοινωνικῆ) (EE, VII, 1242a); cf. “politics as friendship” (Hutter: 1978).

⁴⁹¹ “La amistad también parece mantener unidas las ciudades, y los legisladores se afanan más por ella que por la justicia. En efecto, la concordia parece ser algo semejante a la amistad, y a ella aspira sobre todo, y en cambio procuran principalmente expulsar la discordia, que es enemistad. Y cuando los hombres son amigos, ninguna necesidad hay de justicia, pero, aun siendo justos, sí necesitan de la amistad, y parece que son los justos los que son más capaces de amistad.” (EN, VIII, 1, 155a).

la amistad con la buena armonía entre los hombres⁴⁹², a través de la dimensión social de la «simpatía» y el sentido político del deber, origen de lazos cívicos y actuaciones honorables⁴⁹³.

Junto a la amistad política, hay, en la tradición de la filosofía antigua, una reflexión sobre las formas privadas de amistad. Es probable que la relación más representativa sea la «camaradería» (ἐταιρεία), en su dimensión pública y privada⁴⁹⁴. En estricto sentido, la “amistad de camaradería” (ἐταιρικὴν φιλίαν)⁴⁹⁵ es la asociación íntima y afectiva de los que han crecido juntos; comúnmente se refiere a la comunidad militar y a las alianzas políticas forjadas desde la infancia⁴⁹⁶. En un sentido más amplio, el camarada (ἐταῖρος) se identifica con el amigo, particularmente con los miembros de las escuelas filosóficas, o sea, con los amigos que comparten un modo de vida⁴⁹⁷. Dependiendo del contexto, puede significar aliado político, compañero de armas, condiscípulo, etc.; camaradas son Aquiles y Patroclo (*Apo.*, 28c)⁴⁹⁸, Sócrates y Querefonte (*Apo.*, 21a⁴⁹⁹), Platón y Arquitas de Tarento, los pitagóricos o los cirenaicos.

Como sinónimo de *philia*, la amistad entre camaradas (φιλίαι ἐταιρικῆ) —o asociación de amigos— se aleja de los partidos, las ligas secretas y las conspiraciones políticas, desplazándose al campo de la vida filosófica. En este contexto, adquiere un marcado acento moral a través de la unión con el carácter, la virtud y la benevolencia. Aristóteles sentó las bases para la comprensión de “la amistad según la virtud” (φιλία ἢ τῶν ἀγαθῶν)⁵⁰⁰, es decir, la de los hombres buenos e iguales en virtud. Esta amistad basada en el carácter (τὴν ἠθικὴν φιλίαν⁵⁰¹) y en la igualdad identifica al hombre bueno y virtuoso con el

⁴⁹² *Vid.*, p. ej., *Med.*, VII, 5 & IX, 23.

⁴⁹³ De acuerdo con Cicerón, el deber se practica mediante las virtudes de la sabiduría, la justicia, la beneficencia y la magnanimidad (*Off.*, III).

⁴⁹⁴ *Vid.* Pellò, 2018: 52-53.

⁴⁹⁵ “La amistad de los hermanos se parece a la de los compañeros (ἐταιρικῆ), porque son iguales y de la misma edad, y tales personas son muy semejantes en sentimientos y caracteres.” (*EN*, VIII, 1161.25).

⁴⁹⁶ Camaradería: Amistad por el trato con gente de la misma edad (Platón, *Diálogos* VII, Definiciones, pág. 251). Cf. “*Hetaery* was a friendship grouping comprising men of equal age and similar class... It was a union of friends who formed closely-knit bounds with one another, reinforced by the practices of holding frequent festivities and banquets, and engaging jointly in warfare, and engaging jointly in warfare, litigation, and politics. The congeniality implied in the bond was derived from the equality of age and the class of the men united in a hetaery” (Hutter, 1978: 26-27).

⁴⁹⁷ “What makes Damon and Phintias friends is not, or not only, the mutual assistance in court and loyalty to one another, but fundamentally their leading side by side a common βίος, way-of-life” (Pellò, 2018: 44).

⁴⁹⁸ «Hijo, si vengas la muerte de tu compañero (ἐταίρω) Patroclo y matas a Héctor, tú mismo morirás, pues el destino está dispuesto para ti inmediatamente después de Héctor».

⁴⁹⁹ “Este era amigo (ἐταῖρος) mío desde la juventud y adepto al partido democrático, fue al destierro y regresó con vosotros.”

⁵⁰⁰ *EE*, VII, 1236b.

⁵⁰¹ *EE*, VII, 1241a.10.

verdadero amigo; crece junto a la justicia, la benevolencia y la concordia; se distingue de la adulación, pero también de la amistad por interés y por placer.

Por más paradójico que pueda resultar, la amistad que cultivaron los epicúreos no se ajusta a las medidas teóricas de la amistad por la virtud. Sin embargo, no es radicalmente distinta. Aunque no en los términos de los pitagóricos, Aristóteles, los estoicos y Plutarco, también practicaron la *philia* en el ámbito de la vida moral, considerándola el mejor de los bienes para la felicidad, y estableciendo un vínculo con el placer, la utilidad y la virtud. La vida oculta, cuyo primer escenario fue el Jardín de Epicuro, es el marco de la amistad, es decir, de la vida retirada y apacible en compañía de los amigos.

De acuerdo con los epicúreos, el amigo es, fundamentalmente, alguien confiable (πιστότατος), empático (συμπαθητικός) y bien dispuesto (εὔνοος). Como base de la relación, la confianza (πίστις) se construye a partir de la buena disposición (εὔνοια) para ayudar a los amigos en momentos de necesidad y adversidad, por lo tanto, se convierte en una importante fuente de seguridad (ἀσφαλεία) material y espiritual. Por otro lado, la empatía es una actitud amistosa que, según la invitación de Epicuro, no hay que confundir con la compasión: debemos simpatizar con los amigos (συμπαθῶμεν τοῖς φίλοις) no con inútiles lamentaciones (οὐ θρηνοῦντες), sino mediante el cuidado atento (φροντίζοντες)⁵⁰² de sus necesidades.

Por más que haya intercambio de favores, sin confianza, comunión de sentimientos y benevolencia no puede haber amistad (D. L., X, 11)⁵⁰³. Para los epicúreos la desconfianza (ἀπιστία), la adulación (κολακεία) y la ingratitud (αχαριστία⁵⁰⁴) son actitudes totalmente contrarias a la amistad (ἀφιλότατον). Ante todo, es necesario comprender que el vínculo de la amistad con la utilidad no se limita a las necesidades fisiológicas y los bienes materiales; que la buena voluntad hacia el amigo comprende las necesidades emocionales y el bienestar psicológico. Con el epicureísmo pasamos de la amistad entre sabios y filósofos a la «amistad filosófica» que sienta las bases de una *epiméleia* recíproca cuyo horizonte es el florecimiento humano: si los dioses no se ocupan del hombre, debemos cuidar de nosotros mismos.

En el entorno filosófico del epicureísmo, el amigo es el “compañero de filosofar” (συμφιλοσοφούντων): un interlocutor «semejante a ti» (ὅμοιον σεαυτῷ), con quien meditas (μελέτη) o practicas (ἄσκησις) la filosofía. La semejanza que funda la interlocución filosófica

⁵⁰² SV 66.

⁵⁰³ SV 34.

⁵⁰⁴ SV 69.

no proviene de características fisiológicas como el sexo biológico y la edad, ni de rasgos sociales como el estatus socioeconómico y político, sino de la aspiración a la sabiduría y la vida compartida. La filosofía epicúrea se rodea de conversaciones entre amigos, pero más que un intercambio de ideas, argumentos y disquisiciones teóricas, el diálogo es de naturaleza práctica y terapéutica; tiene la mirada puesta en la salvación mutua, es decir, en la salud y serenidad del alma, en la felicidad de los que filosofan juntos.

Las bases de la amistad, entendida como relación terapéutica o de cuidado recíproco, son la necesidad de ayuda mutua y la interlocución filosófica. Es importante reconocer que la buena disposición hacia el amigo no basta: se puede ayudar irracionalmente (*ἀλόγως βοηθούντων*⁵⁰⁵), perjudicando a quien se pretendía beneficiar. Ayudar racionalmente (*εὐλόγως βοηθού*) supone una preparación filosófica (*παρασκευή*) marcada por el progreso moral y psicológico, que sitúa al compañero filósofo en mejores condiciones para asistir al otro. En el terreno de la amistad filosófica y la filosofía terapéutica, ayudar es una empresa que requiere de esfuerzo y compromiso, así como de ciertos conocimientos, disposiciones, técnicas y roles.

El compañero de filosofar puede ser un director espiritual, un maestro (*καθηγητής*) o un médico del alma (*ιατρός της ψυχής*). Como psicólogo, ejerce dos formas de la conducción del alma (*ψυχαγωγία*): una paréntica —basada en la exhortación a los cuidados del alma y los elementos indispensables de la vida feliz— y otra parresiástica —que avanza a través de la confesión y corrección de los errores—. Como psicoterapeuta, se sirve de razonamientos, métodos, técnicas, estrategias y tratamientos para ayudar al amigo a liberarse de las causas de dolor, perturbación y desdicha, adoptando una actitud amistosa, caracterizada por la confrontación empática y la benevolencia.

Las prácticas psicagógicas, parresiásticas y terapéuticas forman una relación de mutuo cuidado que necesita de buen trato y convivencia. Debido a la diversidad de los filósofos del Jardín y las diferencias relativas al progreso filosófico, los amigos entran en un campo de relaciones de cuidado desiguales. Del otro lado de la terapia filosófica están los aprendices que son orientados (*κατασκευαζομένους*) o los pacientes que reciben tratamiento (*θεράπευστις*). Ahora bien, por razones que he tenido oportunidad de aclarar, sería erróneo suponer que el aprendiz de filósofo es un sujeto pasivo, en espera de recibir los remedios medicinales de la salvación. El tratamiento exige la participación activa del paciente,

⁵⁰⁵ *Vid. Ir.*, Col. 6.

delimitada por el conocimiento de sí, la disposición terapéutica, la franqueza autocrítica y la confianza en el director espiritual.

Como relación terapéutica, la amistad supone la interlocución entre terapeutas y pacientes, pero también es el modo de relación de los compañeros de aprendizaje (συνκατασκευαζομένου). En realidad, no hay posiciones permanentes: los aprendices pueden intercambiar consejos, recordatorios, críticas y correcciones entre sí, además de amonestar a sus maestros cuando la situación lo amerite. El buen aprendiz que progresa en la filosofía es un terapeuta en potencia: algún día estará en condiciones de orientar a los que necesitan ayuda porque su alma está enferma. Con ayuda de los amigos, cada uno puede llegar a ser un “médico para sí mismo” (ἡμῶν ἰατροίαν) y superar los sufrimientos y los miedos.

En el epicureísmo, el «cuidado de sí» es una relación terapéutica que debe acompañar y reforzar a los cuidados recíprocos de la amistad. Es importante contar con maestros y terapeutas que velan por nuestra salud y bienestar, pero sin un trabajo sobre sí mismo es imposible alcanzar la salud del alma y el florecimiento humano. Cada cual debe comprender que lo esencial para la felicidad es su propia disposición de ánimo (διάθεσις) y, a partir de esto, llevar la atención hacia sí mismo para cuidar el alma; para aprender a limitar los deseos, autocorregirse, liberarse de los miedos, regular las pasiones, pensar por uno mismo y cultivar las virtudes.

Por otra parte, el cuidado de sí conduce a un cuestionamiento sobre el significado de ser un ser humano. Según la antropología epicúrea, el hombre es un organismo natural —mezcla de cuerpo y alma mortal— y un ser racional capaz de construir sociedades mediante pactos basados en lo conveniente para el trato comunitario. Sin embargo, ni la influencia de la naturaleza originaria ni el entorno social impiden que desarrolle la capacidad de influir racionalmente en su carácter; de llegar a ser causa de sí mismo y hacerse responsable de sus actos, decisiones y emociones. Uno de los retos más importantes del cuidado de sí es, precisamente, la terapia de las pasiones, encaminada a la asertividad y la regulación emocional, que no a la represión y abolición de los sentimientos.

A lo largo de la tesis he argumentado que el cuidado de sí está inscripto en la relación de amistad, de manera que el cultivo de la amistad filosófica se convierte en una forma del cultivo de sí. La filosofía epicúrea se enmarca en la dialéctica de la *philia* y la *epimeleia heautou*: un juego de desplazamientos, intercambios y progresos entre la convivencia con el

amigo y el examen del yo. Tanto los métodos clínicos como las estrategias terapéuticas analizadas evidencian la interdependencia de estas relaciones de cuidado. El cálculo racional, la terapia del alma, el cultivo de la virtud, la *parresía*, el examen de las creencias, la descripción de los males consecuentes y los argumentos tanatológicos, deben meditar y practicarse individualmente, pero también en compañía de ese semejante que, por amor, está dispuesto a ayudarte.

A todo esto, merece la pena preguntar lo siguiente: ¿es posible practicar la amistad que cultivaron los epicúreos hoy en día? Hoy, en la era de las redes sociales, las amistades virtuales, las solicitudes de amistad y los “me gusta” como medida de simpatía, ¿no es hoy un tiempo inhóspito para relaciones significativas y estables como la amistad filosófica? A escala del individuo, muchos replanteamientos y transformaciones que socialmente parecen inalcanzables son perfectamente posibles. Aunque vivimos fuera de la tradición helenística, aunque las condiciones actuales no señalan un retorno a la amistad terapéutica como fenómeno social, aunque las nuevas generaciones parecen más interesadas en los *Facebook-friends*, tenemos la capacidad de revalorar nuestras relaciones de amistad, a la luz del desarrollo y la autorrealización.

¿Qué sentido tiene esperar a que las condiciones y la tradición cultural cambien el rumbo de las relaciones sociales? Lo más probable es que la mayoría continúe construyendo amistades deshonestas, fundadas en intereses económicos y aspiraciones políticas; amistades banales, unidas por placeres vacíos y efímeros; amistades vergonzosas, corruptas y antisociales, movidas por el egoísmo y esa lealtad irracional que conduce a la injusticia en nombre del amigo. Siempre ha habido y habrá falsos amigos, aduladores y «amigantes»⁵⁰⁶, como han existido y existirán siempre los verdaderos amigos.

La filosofía epicúrea es una oportunidad para comprender otros valores y prácticas ligados a la amistad; para aprender, nuevamente, a ser amigos. La función más noble de estos valores, éticos, terapéuticos y filosóficos, es la de repensar y rehacer las amistades. Sin duda es muy importante promoverlos, pero, al final, debemos aceptar que, si las cosas marchan bien, tan sólo un puñado de hombres y mujeres excepcionales los incorporará. Ojalá esta contribución académica ayude a la reactivación del tema de la dimensión moral y terapéutica de la amistad, que abra nuevos diálogos y senderos filosóficos: nuevas formas de comprender la amistad y el cuidado de sí.

⁵⁰⁶ Vid. Lledó, 2015.

BIBLIOGRAFÍA

1. Fuentes primarias

Aristóteles (1995a). *Física* (ed., trad. Guillermo R. de Echandía). Madrid: Editorial Gredos.

- (1995b). *Tratados de lógica II. Sobre la interpretación. Analíticos primeros. Analíticos segundos* (ed., Trad. Miguel Candel Sanmartín) Madrid: Editorial Gredos.
- (1994a). *Metafísica* (ed., trad. Tomás Calvo Martínez). Madrid: Editorial Gredos.
- (1994b). *Retórica* (ed. trad. Quintín Racionero). Madrid: Editorial Gredos.
- (1993). *Ética Nicomáquea. Ética Eudemia* (ed., trad. Julio Pallí Bonet). Madrid: Editorial Gredos.
- (1988). *Política* (ed., trad. Manuela García Valdés). Madrid: Editorial Gredos.
- (1982). *Tratados de lógica I. Categorías. Tópicos. Sobre las refutaciones sofisticas* (ed., Trad. Miguel Candel Sanmartín) Madrid: Editorial Gredos.

Ateneo (2006). *Banquete de los eruditos: libros VI a VII* (ed., trad. Lucía Rodríguez-Noriega Guillén). Madrid: Editorial Gredos.

Cicerón (2014). *Los deberes* (ed., trad. Ignacio J. García Pinilla). Madrid: Editorial Gredos.

- (2006). *Tratados filosóficos I: Lelio o sobre la amistad; Catón el mayor o sobre la vejez; El sueño de Escipión* (ed., trad. Jorge Mainero). Argentina: Editorial Losada.
- (2005). *Disputaciones Tusculanas* (ed., trad. Alberto Medina González). Madrid: Editorial Gredos.
- (1987). *Del supremo bien y del supremo mal* (ed., trad. Víctor José Herrero Llorente). Madrid: Editorial Gredos.

Claudio Eliano (2006). *Historias curiosas* (ed., trad. Juan Manuel Cortés Copete). Madrid: Editorial Gredos.

Diehl, E. (Ed.). (1942). *Anthologia lyrica graeca: II*. Alemania: In aedibus BG Teubneri.

Epicteto (2015). *Manual para la vida feliz* (trads. C. Arroyo y J. Palacio Tauste). Madrid: Errata naturae editores.

- (1993). *Disertaciones por Arriano* (ed., trad. Paloma Ortiz García). Madrid: Editorial Gredos).

Isócrates (1979). *Discursos I* (ed., trad. Juan Manuel Guzmán Hermida). Madrid: Editorial Gredos.

Jámblico, (2020). *Exhortación a la filosofía* (ed., trad. José Molina Ayala). México: UNAM, BIBLIOTHECA SCRIPTORVM GRAECORVM ET ROMANORVM MEXICANA.

Jenofonte (1993). *Recuerdos de Sócrates* (ed., trad. Juan Zaragoza). Madrid: Editorial Gredos.

Kirk, G. S., Raven, J. E., Schofield, M. (2008). *Los filósofos presocráticos* (trad. Jesús García Fernández). Madrid: Editorial Gredos.

Lactancio (1990). *Instituciones divinas: libros I-III* (ed., trad. E. Sánchez Salor). Madrid: Editorial Gredos.

Laercio, D. (2013). *Vida y opiniones de los filósofos ilustres* (ed., trad. Carlos García-Gual). Madrid: Alianza editorial.

Llopis, J. S. (Ed.). (2007). *Fragmentos de la comedia media*. Madrid: Editorial Gredos.

Luciano de Samósata (1990). *Obras: Vol. 3* (ed., trad. Juan Zaragoza Botella). Madrid: Editorial Gredos.

- (1988). *Obras: Vol. 2* (ed., trad. José Luis Navarro González). Madrid: Editorial Gredos.
- (1981). *Obras: Vol. 1* (ed., trad. Andrés Espinoza Alarcón). Madrid: Editorial Gredos.

Lucrecio (2003). *La naturaleza* (ed., trad. Francisco Socas). Madrid: editorial Gredos.

Marco Aurelio (2008). *Meditaciones* (ed., trad. Ramón Bach Pellicer). Madrid: Editorial Gredos.

Philodemus (2020). *On Anger* (eds., trans. David Armstrong & Michael McOsker). Atlanta: Society of Biblical Literature.

- (2012). *On Property Management* (ed., trad. Voula Tsouna). Atlanta: Society of Biblical Literature.
- (2009). *On Death* (ed., trans. W. Bajamin Henry). Atlanta: Society of Biblical Literature.
- (2006). *Philodemus on Rhetoric* (ed., trans., Clive Chandler).
- (2007). *On Frank Criticism* (eds., trans. D. Konstan, D. Clay, C. E. Glad, J. C. Thom & J. Ware). Atlanta: Society of Biblical Literature.
- (1995). *On Choices and Avoidances* (eds., trans. Indelli G. & Tsouna V.). napolí: Bibliopolis.
- (1978). *On Methods of Inference* (eds., trans. De Lacy, P. H. & De Lacy, E. A.)

Platón, (1992a). *Diálogos VII* (eds., trads. J. Zaragoza y P. Gómez Cardó). Madrid: Editorial Gredos.

- (1992b). *Diálogos V* (eds., trads. Ma. Isabel Santa Cruz, Álvaro Vallejo Campos y Néstor Luis Cordero). Madrid: Editorial Gredos.
- (1986a). *Diálogos III* (eds., trads. C. García-Gual, M. Martínez Hernández y E. Lledó). Madrid: Editorial Gredos.
- (1986b). *Diálogos IV* (ed, trad. Conrado Eggers Lan). Madrid: Editorial Gredos.
- (1981). *Diálogos I* (eds., trads. J. Calonge, E. Lledó y C. García-Gual). Madrid: Editorial Gredos.

Plutarco (2004). *Obras morales y de costumbres: Moralia XII* (ed., trad. Juan Francisco Martos Montiel). Madrid: Editorial Gredos.

- (1992). *Obras morales y de costumbres: Moralia I* (ed., trad. Concepción Morales Otal y José García López). Madrid: Editorial Gredos.
- (1986). *Obras morales y de costumbres: Moralia II* (ed., trad. Concepción Morales Otal y José García López). Madrid: Editorial Gredos

Porfirio (1984). *Sobre la abstinencia* (ed., trad. Miguel Periago Lorente). Madrid: Editorial Gredos.

Séneca (2008). *Diálogos* (ed., trad. Juan Mariné Isidro). Madrid: Editorial Gredos.

- (1989). *Epístolas morales a Lucilio II* (ed., trad. Ismael Roca Meliá). Madrid: Editorial Gredos.
- (1986). *Epístolas morales a Lucilio I* (ed., trad. Ismael Roca Meliá). Madrid: Editorial Gredos.

Sexto Empírico (2012). *Contra los dogmáticos* (ed., trad. Juan Francisco Martos Montiel). Madrid: Editorial Gredos.

2. Fuentes secundarias

Annas, J. (1994). “The Epicureans”, 9. Emotions and feelings, en *Hellenistic Philosophy of Mind* (págs. 189-201). Los Ángeles: University of California Press.

- (1989). Epicurean emotions. *Greek, Roman, and Byzantine Studies* (30: 145–64).

Anderson, P., & Austin, S. (2014). “Recovering the Cynic Legacy: Divine Friendship in the Cosmopolitan Thought of Diogenes of Sinope”. Recuperado en https://www.academia.edu/10025134/Recovering_the_Cynic_Legacy_Divine_Friendship_in_the_Cosmopolitan_Thought_of_Diogenes_of_Sinope

Armstrong, D. (2016). Utility and Affection in Epicurean Friendship. En Caston R. & Kaster R. (eds.), *Hope, Joy, and Affection in the Classical World* (pp. 182-208). New York: Oxford University Press.

Armstrong, D., Fish, J., Johnston, P. A. & Skinner, M. B. (Eds.) (2004). *Vergil, Philodemus, and the Augustans*. Austin: University of Texas Press.

Aronoff, P. (1997). Lucretius and the Fears of Death [Tesis de doctorado, Cornell University]. Cornell Theses and Dissertations. <https://ecommons.cornell.edu/handle/1813/35151>

Bobzien, S. (2006). “Moral responsibility and moral development in Epicurus’ philosophy” en Reis (ed.) *The Virtuous Life in Greek Ethics* (pp. 206-229). New York: Cambridge University Press.

- (2000). “Did Epicurus discover the free will problem?” en Sedley (ed.) *Oxford Studies in Ancient Philosophy*, Vol. XIX (pp. 287-337). Reino Unido: Oxford University Press.

Braicovich, R. (2017a). La parrhēsia de Filodemo de Gadara: ¿vergüenza o razones? *Mutatis Mutandis: Revista Internacional de Filosofía*, no. 8, 59-74.

- (2017b). La memorización de las épitomes en la comunidad epicúrea y la redefinición de la praxis filosófica. *Archai*, no. 21, 127-157.
- (2016). Filodemo y la parrhēsia epicúrea como prácticas pedagógico-terapéutica. *Análisis: Revista de investigación filosófica*, vol. 3, no. 1, 11-30.

Brunschwig, J. (1993). El argumento de la cuna en el epicureísmo y en el estoicismo. En Scofield M. & Striker G. (eds.), *Las normas de la naturaleza: estudios de ética helenística*, (pp. 121-151). Buenos Aires: Manantial.

Clay, D. (2009). "The Athenian Garden" en Warren (ed.) *The Cambridge Companion to Epicureanism* (pp. 9-28). Reino Unido: Cambridge University Press.

De Beauvoir (2016). *El segundo sexo*. México: Debolsillo.

Dillon, M. (1996). *Politics of Security: Towards a Political Philosophy of Continental Thought*. U. S. A. & Canada: Routledge.

Ekman, P. (2008). *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion*. Nueva York: Holt Paperback.

Farrington, B. (1983). *La rebelión de Epicuro*. Barcelona: Editorial Laia.

Festugière, A. J. (1963). *Epicuro y sus dioses*. Argentina: Editorial Universitaria de Buenos Aires.

Foucault, M. (2012). *La hermenéutica del sujeto*. México: Fondo de Cultura Económica.

- (2010). *El coraje de la verdad*. México: Fondo de Cultura Económica.
- (2009). *El gobierno de sí y de los otros*. México: Fondo de Cultura Económica.
- (2007). La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad, en Gómez, C. (ed.), *Doce textos fundamentales de ética* (pp. 256-264). Madrid: Alianza editorial.
- (1994). *Dits et écrits IV: 1980-1988*. París: Éditions Gallimard.

Fray Luis de León (2012). *Poesía de Fray Luis de León*. Barcelona: Biblioteca de la Real Academia de la Lengua Española.

Freud, S. (1992). *Obras completas* Vol. XIV: 1914-1916 (Trad. José L. Etcheverry). Argentina: Amorrortu Editores.

Galeano, E. (2000). *El libro de los abrazos*. México: Siglo XXI editores.

Galinsky, K. (1994). How to be Philosophical about the End of the "Aeneid". *Illinois Classical Studies*, Vol. 19 (1994), pp. 191-201.

García-Gual, C. (2016). *El sabio camino hacia la felicidad: Diógenes de Enoanda y el gran mural epicúreo*. España: Ariel.

- (2013). *Epicuro*. Madrid: Alianza editorial.

García-Gual, C., & Acosta, E. (1974). *Ética de Epicuro: la génesis de una moral utilitaria*. Barcelona: Barral Editores.

Glad, C. E. (1995). *Paul and Philodemus: Adaptability in Epicurean and Early Christian Psychagogy*. Leiden: E. J. Brill.

Hadot, P. (2015). *El velo de Isis: ensayo sobre la historia de la idea de Naturaleza*. Barcelona: Alpha Decay.

- (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid: Siruela.
- (1999). *Philosophy as a way of life: spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Reino Unido: Blackwell Publishers.

- (1998). *¿Qué es la filosofía antigua?*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Hutter, H. (1978). *Politics as Friendship: The Origins of Classical Notions of Politics in the Theory and Practice of Friendship*. Canada: Wilfrid Laurier University Press.
- Inwood, B. & Warren, J. (Eds.). (2020). *Body and Soul in Hellenistic Philosophy*. Reino Unido: Cambridge University Press.
- Konstan, D. (1997). *Friendship in the Classical World*. Reino Unido: Cambridge University Press.
- Lledó, E. (2017). *El epicureísmo: una filosofía del cuerpo, del gozo y de la amistad*. España: Taurus.
- (12/10/2015). Emilio Lledó: «Hay una gota de infelicidad en tener más de lo que se necesita». *Diario Sur*. Recuperado desde <https://www.diariosur.es/sociedad/201510/05/emilio-lledo-gota-infelicidad-20151005132722.html>
- Lidell, H. G., Scott, R., Jones, H. S. & McKenzie, R. (1996). *Greek-English Lexicon*. Clarendon Press-Oxford.
- Long, A. A. (2013). Friendship and Friends in the Stoic Theory of the Good Life. En Caluori, D. (ed.), *Thinking About Friendship: Historical and Contemporary Philosophical Perspectives* (pp. 218-239). Reino Unido: Palgrave Macmillan.
- Mauri, M. (2018). Virtudes, actividades y potencias. *Acta philosophica*, vol. 27. núm. II, p. 43-54.
- McOsker, M. (2015). On the Good Poem According to Philodemus [Tesis de doctorado, University of Michigan]. Dissertations and Theses (Ph. D. and Master's). <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/116753?show=full>
- Mitsis, P. (1987). Epicurus on Friendship and Altruism. *Oxford Studies in Ancient Philosophy* 5, 127-154.
- Montaigne, M (2005). *Ensayos I*. (ed., trad. Marie-José Lemarchand). Madrid: Gredos.
- Moscovici, S. (1979). *El psicoanálisis, su imagen y su público*. Buenos Aires: Editorial Huemul S.A.
- Nietzsche, F. (2010). *Aurora: reflexiones sobre los prejuicios morales*. México: Debolsillo.
- (2008). *Más allá del bien y del mal: preludeo de una filosofía del futuro*. Madrid: Alianza editorial.
- Nijs, W. (2019). “then truly the life of the gods will pass to men”: Contemplating Diogenes of Oenoanda’s Golden Age. *Greek, Roman, and Byzantine Studies* 59, 242–261.
- Nussbaum, M. (2013). *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. New Jersey: Princeton University Press.
- O’Keefe, T. (2014). *Epicureanism*. New York: Routledge.
- Pellò, C. (2018). Women in Early Pythagoreanism [Tesis de doctorado, University of Cambridge]. Theses - Classics. <https://doi.org/10.17863/CAM.24346>
- Piaget, J. (1991). *Seis estudios de psicología*. Barcelona: Editorial Labor.

- Pizzolato, L. (1996). *La idea de amistad en la antigüedad clásica y cristiana*. Barcelona: Muchnik Editores.
- Pontin, J. (23/06/2014). Hay que separar las emociones de los sentimientos: el neurocientífico Antonio Damasio explica la importancia de ambos factores en la cognición. *MIT Technology Review*. Recuperado desde <https://www.technologyreview.es/s/4276/hay-que-separar-las-emociones-de-los-sentimientos>
- Rist, J. M. (1977). *Epicurus: An Introduction*. Great Britain: Cambridge University Press.
- Rosenbaum, S. (1989). The Symmetry Argument: Lucretius Against the Fear of Death. *Philosophy and Phenomenological Research*, 50 (2): 353-373.
- Roskam, G. (2007). *Live unnoticed (λάθε βιώσας): On the Vicissitudes of an Epicurean Doctrine*. Leiden: Brill.
- Sandbach, F. H. (1994). *The Stoics*. Reino Unido: Duckworth.
- Sanders, K. (200). On a Causal Notion in Philodemus' "On Anger". *The Classical Quarterly*, Dec., 2009, New Series, Vol. 59, No. 2 (Dec., 2009), pp. 642-647.
- Schlesinger, I. et. al (2001). *The Structure of Arguments*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Stiff, J. B. (2017). *The Science of Persuasion: Understanding Attitudes in the Courtroom*. The Focal Point LLC. Recuperado desde https://thefocalpoint.com/uploads/articles/article_178.pdf
- Strodach, G. K. (2019). *The Philosophy of Epicurus*. New York: Dover Thrift Editions.
- Tsouana, V. (2009). "Epicurean Therapeutic Strategies" en Warren (ed.) *The Cambridge Companion to Epicureanism* (pp. 249-265). Reino Unido: Cambridge University Press.
- (2008). *The Ethics of Philodemus*. New York: Oxford University Press.
 - (2007). Philodemus on Emotions. *Bulletin of the Institute of Classical Studies*. Supplement, 2007, No. 94, GREEK AND ROMAN PHILOSOPHY 100 BC – 200 AD: VOLUME I (2007), pp. 213-241.
 - (2001). "Philodemus on the Therapy of Vice" en Sedley (ed.) *Oxford studies in ancient philosophy*, Vol. XXI, (pp.). Reino Unido: Oxford University Press.
- Vara, J (2004). *Epicuro: Obra completa*. Madrid: Cátedra Ediciones.
- Velarde, J. (1989). *Historia de la lógica*. España: Universidad de Oviedo-Servicio de Publicaciones.
- Warren, J. (2004). *Facing Death: Epicurus and his Critics*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Warren, H. C. (2008). *Diccionario de Psicología*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Weber, M. (2002). *Economía y sociedad*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Yona, S. (2018). *Epicurean Ethics in Horace: The Psychology of Satire*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Young, J. (2013). *Terapia de esquemas: guía práctica*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.