

La moralidad del placer: revaloración del placer y desarrollo moral en el hedonismo epicúreo

Jorge Antonio Bárcena Reynoso*



Recepción: 6 de marzo de 2024
Aprobación: 13 de abril de 2024

Resumen. Bárcena Reynoso, Jorge Antonio. *La moralidad del placer: revaloración del placer y desarrollo moral en el hedonismo epicúreo*. En el presente artículo ofrezco un análisis de la dimensión moral del hedonismo epicúreo a partir de dos momentos constitutivos: 1) la revaloración de Epicuro del placer y 2) el tránsito progresivo de la insensatez a la sabiduría en la vida placentera. El primer momento considera el replanteamiento de la identificación del placer con el mal, y su oposición con la virtud, para examinar las bases del fundamento racional y moral del hedonismo epicúreo. El segundo momento contempla la tarea de transformar la disposición del alma a través de los ejercicios del cultivo del placer que se dirige al bien.

Palabras clave: hedonismo, epicureísmo, placer, virtud, vida placentera, “disposición” (διάθεσις), ascetismo, desarrollo moral.

Abstract. Bárcena Reynoso, Jorge Antonio. *The Morality of Pleasure: Revaluation of Pleasure and Moral Development in Epicurean Hedonism*. In this article I offer an analysis of the moral dimension of Epicurean hedonism, based on two constitutive moments: 1) Epicurus' revaluation of pleasure, and 2) the progressive transition from foolishness to wisdom in the pleasurable life. The first moment considers the reassessment of the identification of pleasure with evil, and the opposition to virtue, in order to examine the basis of the rational and moral foundation of Epicurean hedonism. The second one

* Doctor en Filosofía por la Universitat de Barcelona. Investigador posdoctoral en el Departamento de Filosofía de la Universidad de Guadalajara. jorge.barcena@academicos.udg.mx

analyzes the task of reshaping the disposition of the soul through exercises for the cultivation of pleasure directed towards the good.

Key words: hedonism, Epicureanism, pleasure, virtue, pleasurable life, “disposition” (διάθεσις), asceticism, moral development.

Introducción

Como todo hedonismo, el epicureísmo es una invitación a la vida placentera. Aunque la identificación del bien con el placer y, por lo tanto, del mal con el dolor,¹ no llevó a los epicúreos a consagrarse a los placeres sin límite, sino a la búsqueda racional del placer. El hedonismo epicúreo constituye un modo de vida filosófico libre de dolor y perturbación, marcado por los “placeres estables”.² La configuración del vivir placentero supone un replanteamiento profundo del significado del placer que lleva a su disciplinamiento progresivo.

A partir de su peculiar concepción del placer, Epicuro sitúa la vida placentera en el camino de la virtud. Se trata de la búsqueda del placer que tiende al bien y que necesita, sobre todo, “prudencia” (φρόνησις) y “ejercicio” (ἀσκησις). Mi tesis es la siguiente: en el hedonismo epicúreo el cultivo del placer tendente a la virtud conduce al desarrollo moral del sujeto. Tal progreso se dirige a la modificación profunda de la “disposición” (διάθεσις) de ánimo y exige la práctica de dos ejercicios: el disciplinamiento del deseo y el cálculo del placer. En otras palabras, el tránsito de la “disposición irracional”³ (marcada por la persecución de las sensaciones fugaces de placer, los deseos ilimitados y la insatisfacción) a la “disposición racional”⁴ (que reconoce el límite natural, la duración y la necesidad del placer) involucra un progreso ascético y moral determinado por la razón, la virtud y el ejercicio.

1. Siguiendo el vocabulario empleado por los epicúreos, podemos distinguir entre el “dolor físico” (ἄλγος, πόνος) y el “dolor psicológico”: λυπούμενος (pena), ταραχή (perturbación).
2. La ausencia de dolor físico (ἀπονία) y la imperturbabilidad (ataraxia).
3. La disposición del insensato o insensatez.
4. La disposición del sabio o sabiduría.

La primera parte del artículo se centra en la revaloración del placer en el hedonismo de Epicuro. Este replanteamiento representa una crítica de la tradición que separa el bien del placer y lo identifica con el mal. Contra esto el filósofo de Samos descubre el valor moral del placer a través de la identificación con las virtudes y con el bien. Aquí el análisis se centra en el examen de dos tesis: 1) la virtud es inseparable del placer y 2) el placer es el bien supremo.

La segunda parte se dirige al análisis de la dimensión ascética del epicureísmo. Mi argumento principal es el siguiente: el progreso moral, tránsito hacia la disposición de ánimo del sabio y que implica el desarrollo de las virtudes, necesita de la orientación racional y moral, en la práctica, del “instinto de placer”. El análisis se enfoca en la noción de “disposición” (διάθεσις) y en los ejercicios de la gimnasia del placer: el disciplinamiento del deseo y el cálculo racional.

Por un lado, se tiene la representación del placer como bien supremo; por el otro, el progresivo entrenamiento en el placer. Ambos elementos son constitutivos del hedonismo epicúreo: una vida placentera y feliz, que reconoce en la razón y en la virtud las condiciones ineludibles del verdadero placer.

La revaloración del placer

El epicureísmo nació en el contexto de una tradición moral caracterizada por la dicotomía entre la “virtud” (ἀρετή) y el “vicio” (κακία).⁵ La conocida elección de Hércules, resolver si la vida debe orientarse por el camino de la virtud o del vicio,⁶ es la representación alegórica de este

5. Las virtudes son disposiciones racionales que necesitan de cultivo y que hacen del carácter del sujeto que se ha desarrollado moralmente la fuente del bien. Cito, a manera de ejemplo, las llamadas *virtudes cardinales*: “sabiduría” (σοφία), “justicia” (δικαιοσύνη), “valentía” (ἀνδρεία) y “templanza” (σωφροσύνη). En contraste, los vicios del carácter son disposiciones irracionales que conducen al dolor. Son, principalmente, la ignorancia, la injusticia, la cobardía y la desmesura.

6. Jenofonte, *Recuerdos de Sócrates*, Gredos, Madrid, 2015, pp. 66-70.

antagonismo. Por un lado, el largo, difícil y honorable camino del “bien” requiere de constantes esfuerzos y ejercicios; por el otro, el fácil, corto y dulce camino del “placer” está colmado de deleites y libre de dificultades. En esencia el hombre está en una encrucijada entre la honradez y la voluptuosidad, y debe elegir por moralidad el bien por encima del placer.

La tradición identifica el placer con el vicio: lo característico del camino del mal es la inclinación a elegir lo placentero, lo que resulta agradable a los sentidos, lo que conviene a la complacencia personal. A partir de esto levanta un muro que separa el placer de la virtud,⁷ un antagonismo que constituye la raíz de la condenación moral del hedonismo. Desde esta perspectiva el epicureísmo no es más que una invitación al placer, contraria a la virtud y opuesta a la búsqueda del bien, es decir, una incitación al mal. En contraste, el hedonismo de Epicuro supone una revaloración del “placer” (ἡδονή) que cuestiona y replantea el valor que la tradición le ha otorgado a éste. Ni la identificación con el vicio ni la oposición a la virtud son consustanciales al placer, sino el producto de una *tendencia irracional*, movida por deseos ilimitados y opiniones vacías. Contra la tradición moral nuestro filósofo postula 1) que el placer es “inseparable” —ἀχώριστος— de la virtud y 2) que el placer es el “bien supremo” —πρωτόν ἀγαθόν—.

El placer es inseparable de la virtud

El placer que Epicuro identifica con la virtud no es el constante ir detrás de la “sensación placentera”, sino la saciedad y el sosiego que surgen de la “eliminación del dolor”. La afirmación principal del valor moral del placer es contracultural y contraintuitiva, y, por lo tanto, necesita de una aclaración acerca de la concepción epicúrea del placer.

7. “También algunos de los estoicos buscaron esta clase de placer. En efecto, Eratóstenes, el cireneo, habiéndose hecho discípulo de Aristón de Quíos, que era uno de los seguidores del Pórtico, al escribir sobre Aristón, muestra a su maestro al entregarse, por último, a la molición, al decir: ‘En cierta ocasión también a él le sorprendí horadando el muro que separa el placer de la virtud y saliendo del lado del placer’”. Ángel José Cappelletti, *Los estoicos antiguos*, Gredos, Madrid, 2007, pp. 188-189.

Según el epicureísmo, tanto el placer como el dolor son “afecciones” (πάθη)⁸ que todo ser vivo experimenta.⁹ El placer es lo propio de la naturaleza humana,¹⁰ el estado natural y saludable del organismo,¹¹ que nos es connatural;¹² el dolor, en cambio, ajeno a nuestra naturaleza, representa el malestar que nos resulta extraño, incómodo y perjudicial. Además de estados interiores —sensaciones de agrado y desagrado que alteran el ánimo—, son también “impulsos” (ὀρμές) que mueven a la acción, es decir, fuerzas que influyen en nuestras elecciones y rechazos. Esta preconcepción es la base del hedonismo psicológico de Epicuro, cuya premisa central es que la motivación esencial de la conducta humana es una propensión natural a procurar el placer y rechazar el dolor.

El argumento epicúreo de la cuna¹³ proclama que, al margen de la educación y del aprendizaje (παιδεία), el hombre nace con una tendencia natural al placer.¹⁴ Antes del contacto con las convenciones y las reglas (νόμοι), el niño, como la bestia, persigue el placer¹⁵ y huye del dolor “de forma natural y sin haberlo aprendido”:¹⁶ “[...] 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

8. De acuerdo con Carlos García Gual y Eduardo Acosta, “estados pasionales”. Carlos García Gual y Eduardo Acosta, *Ética de Epicuro. La génesis de una moral utilitaria*, Barral Editores, Barcelona, 1974, p. 208.
9. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones de los filósofos ilustres*, Alianza, Madrid, 2013, p. 525.
10. *Ibidem*, p. 616.
11. ἄθροισμα (*athroisma*): el agregado de átomos y partes corpóreas, de alma y cuerpo, de mente y carne.
12. “Esta *hedoné* es el estado natural de los seres vivos, mientras que el dolor, tanto en su vertiente física (*ponos*) como espiritual (*lype*), es algo que interrumpe la armonía placentera del organismo, que impide su actividad propia y natural que le depara, apenas se elimine ese obstáculo penoso, placer y felicidad”. Carlos García Gual, *Epicuro*, Alianza, Madrid, 2013, pp. 190–191. “[...] several texts give us good reason to believe that kinetic pleasure is directly caused by the processes that restore an organism to its natural state”. Kelly Arenson, *Health and Hedonism in Plato and Epicurus*, Bloomsbury, Londres, 2009, p. 109.
13. Para un análisis completo del argumento de la cuna, ver Jacques Brunschwig, “El argumento de la cuna en el epicureísmo y el estoicismo” en Malcolm Schofield y Gisela Striker (Comps.), *Las normas de la naturaleza. Estudios de ética helenística*, Manantial, Buenos Aires, 1993, pp. 121–151.
14. Es decir, la consecución del placer es el “impulso natural” (φυσική ὀρμή) y primario de los seres humanos.
15. En palabras de Jeremy Bentham: “la naturaleza ha colocado a la humanidad bajo el gobierno de dos señores soberanos, el dolor y el placer. Sólo ellos nos indican lo que debemos hacer, así como determinan lo que haremos”. Jeremy Bentham, *Los principios de la moral y la legislación*, Claridad, Buenos Aires, 2008, p. 11.
16. Sexto Empírico, *Contra los dogmáticos*, Gredos, Madrid, 2012, pp. 674–675. Como se sabe, el utilitarismo inglés es heredero del hedonismo epicúreo: sostiene el principio del placer, la identificación de lo útil con lo placentero y, entre otros principios, el cálculo de la felicidad (*felicific calculus*).

le es posible, lo aparta de sí. Y esto lo hace cuando aún no ha sufrido corrupción alguna, impulsado por la naturaleza misma, que es insoportable e íntegra en sus juicios”.¹⁷ Ahora bien, ¿a qué tipo de placer se tiende de forma instintiva? Al placer “en movimiento” (ἐν κινήσει), es decir, al efímero gozo¹⁸ que se experimenta al saciar un apetito. Los placeres del gusto¹⁹ son “movimientos de la sensibilidad, opuestos a las sensaciones de dolor”,²⁰ que provienen de los impulsos de la “carne” (σὰρξ). Como la carne es “irracional” (ἄλογος) no es capaz de reconocer el límite del placer y, por ello, persiste en ir detrás de la sensación placentera. Una vez rebasado el límite, por inmoderación, ese placer se destruye, convirtiéndose en dolor. De acuerdo con Epicuro, el instinto y la carne no conducen al verdadero placer. Para acceder a éste, es necesario usar la “mente” (διάνοια): reconocer el límite, la duración y la necesidad del placer. Debemos comprender 1) que el “límite de la magnitud de los placeres es la eliminación de todo dolor”,²¹ 2) que “no se acrecienta el placer en la carne, una vez que se ha extirpado el dolor por alguna carencia, sino que sólo se colorea”,²² y 3) que “tenemos necesidad del placer en el momento en que, por no estar presente el placer, sentimos dolor. Pero cuando ya no sentimos dolor, no tenemos necesidad de placer”.²³

La fuente del verdadero placer es la razón: no la inclinación instintiva, sino la disposición racional para comprender que el mayor placer consiste en la eliminación del dolor físico y mental. Epicuro llama “placer en reposo” (ἡδονὴ καταστηματική) al “estado” (κατάστημα) de salud y bienestar que consiste en *no sufrir dolor en el cuerpo y no tener turbación en la mente*. Para acceder a los estados placenteros de la

17. Cicerón, *Del supremo bien y del supremo mal*, Gredos, Madrid, 2016, pp. 59–60.

18. Ver Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, pp. 618–619.

19. “Los placeres del gusto” (τῆς γυλῶν ἡδονᾶς) y del sexo (ἀφροδισίων). Ateneo de Náucratis, *Banquete de los eruditos. Libros VI–VII*, Gredos, Madrid, 2006, p. 163.

20. Carlos García Gual, *Epicuro*, p. 194.

21. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, p. 620.

22. *Ibidem*, p. 621.

23. *Ibidem*, pp. 615–616.

ausencia de dolor físico (*ἀπονία*) y la imperturbabilidad (*ἀταραξία*) se necesita la remoción de las causas del dolor y del sufrimiento, y no la acumulación de experiencias de placer.

El verdadero placer del cuerpo es la salud que proviene de la liberación del dolor, condición que depende de la satisfacción limitada de las necesidades fisiológicas. “El pan y el agua dan el más elevado placer cuando se los procura uno que los necesita”;²⁴ pero si bebo agua de forma desmesurada y sobrepaso el límite de la saciedad, ese placer se convertirá en náuseas, vómito y diarrea. En otras palabras, la “ausencia de dolor”²⁵ exige la satisfacción de los deseos naturales y necesarios en su justa medida, para lo cual es fundamental escuchar al cuerpo y practicar la medida. “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”.²⁶ La sed es el llamado natural del cuerpo a beber agua; el hambre, la voz del vientre que dice “ha llegado el momento de comer”. Alcanzar el estado de indolencia física supone 1) comprender los “límites del placer” —τὰ πέρατα τῆς ἡδονῆς—²⁷ y 2) satisfacer, moderándose, los menesteres que provocan dolor.

Por otra parte, el filósofo de Samos llama *ataraxia* al placer estable del alma. Significa estar libre de perturbación (*ταραχή*): lo opuesto al desorden, la inquietud, la confusión y la agitación de la mente. Alcanzar esta serenidad²⁸ supone la reconstitución de “la salud del alma”,²⁹ para lo cual se vuelve necesario extirpar las causas de perturbación o dolor psicológico causado por opiniones vacías y por deseos desordenados

24. *Ibidem*, pp. 616–617.

25. Es decir, de dolor físico.

26. Carlos García Gual y Eduardo Acosta, *Ética de Epicuro...*, p. 123.

27. “el límite del placer puesto por la mente, lo produce la reflexión”; “comprender la conclusión racional sobre la finalidad y el límite de la carne”. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, pp. 622–623.

28. “la serenidad del alma (τῆς ψυχῆς ἀταραξίαν)”; “no estar perturbados en el alma (μῆτε ταράττεσθαι κατὰ ψυχὴν)”. *Ibidem*, pp. 615–617.

29. *Ibidem*, p. 613.

y penosos.³⁰ Imperturbable (ὁ ἀτάραχος)³¹ es el que está libre de deseos ilimitados (como la ambición de poder) y de pasiones irracionales (como el miedo y la ira).

La distinción entre placeres *cinéticos* y *catastemáticos* abre las puertas a una valoración moral del placer. Por un lado, nuestro filósofo griego identifica los placeres en movimiento con los “placeres de los viciosos” (τῶν ἀσώτων ἡδονάς),³² que persiguen el “goce” (ἀπόλαυσις) disoluto y desenfrenado de la carne; por el otro lado, identifica los placeres estables con la disposición de ánimo del sabio, que “ha reflexionado el fin de la naturaleza y sabe que el límite de los bienes es fácil de colmar y de conseguir”.³³ Esta reflexión sobre el placer en el epicureísmo sirve para aclarar que la virtud es inseparable de los placeres catastemáticos, pero no de los cinéticos:

De todo esto el principio y el mayor bien es la prudencia. Por ello la prudencia resulta algo máspreciado incluso que la filosofía. De ella nacen las demás virtudes, porque enseña que no es posible vivir placenteramente sin vivir sensata, honesta y justamente, ni vivir sensata, honesta y justamente sin vivir con placer. Las virtudes pues están unidas naturalmente al vivir placentero, y la vida placentera es inseparable de ellas.³⁴

La “vida placentera” de los epicúreos³⁵ es una vida libre de dolor y angustia; un modo de vida determinado por el placer, la razón y la

30. Porfirio, *Carta a Marcela*, José J. de Olañeta editor, Palma de Mallorca, 2007, p. 63.

31. Carlos García Gual y Eduardo Acosta, *Ética de Epicuro...*, p. 133.

32. Son los placeres que persigue la mayoría. “[...] no proclamamos que son un fin natural los placeres de la masa (τάς ἡδονάς υπάρχειν τέλος τὰς τῶν πολλῶν), sino aquellos únicos que claramente hemos definido como fin”. Carlos García Gual, *El sabio camino hacia la felicidad. Diógenes de Enoanda y el gran mural epicúreo*, Ariel, Barcelona, 2016, pp. 49–50.

33. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, pp. 617–618.

34. *Ibidem*, p. 617. También ver, de la misma obra, p. 620 “(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”. Filodemo, *On Choices and Avoidances*, Bibliopolis, Nápoles, 1995, p. 106.

35. En griego: ζῆν ἡδέως. También llamada “vida feliz” (εὐδαίμονα βίον) y “vida bella” (καλῶς ζῆν), en el sentido moral.

virtud. Esta última es conforme a la vida placentera, mientras que el vicio es disonante. Vivir de acuerdo con la virtud es una condición del placer estable, porque los vicios (o la ausencia de virtud) conducen al sufrimiento y la perturbación. No es que el acto justo sea causa de placer y que el injusto sea ocasión de dolor, sino que actuar conforme a la justicia nos proporciona imperturbabilidad que trae el no cometer injusticias. En último término, la virtud (o la ausencia de vicio) es condición necesaria de la remoción del dolor.

En el hedonismo epicúreo el camino de la virtud coincide con el camino del placer razonado. La prudencia —o “sabiduría práctica” (φρόνησις)³⁶— es *conditio sine qua non* para el placer catastemático y origen de las virtudes. La *frónesis*, razón práctica y prudencial que permite discernir, deliberar y decidir, se centra en el cálculo del placer. Su función principal es considerar lo beneficioso y lo perjudicial, para dirigir las elecciones y los rechazos con respecto a la salud del cuerpo y la serenidad del alma. Sin prudencia ni virtud la búsqueda de lo placentero no es más que un impulso irracional, fuente de sufrimiento y turbación. No es posible vivir placenteramente sin vivir “prudentemente” (φρονίμως), ya que la prudencia es el fundamento racional del vivir placentero. Tampoco es posible vivir placenteramente sin vivir “honestamente” (καλῶς).³⁷ Epicuro llama a los consejos ofrecidos en la *Carta a Meneceo* “los principios de una vida honesta” (στοιχεῖα τοῦ καλῶς ζῆν), y explica que es necesario el mismo cuidado para vivir honorablemente que para morir de forma honorable.³⁸ Se refiere a una vida de belleza moral, rectitud y honestidad, que concuerda de modo pleno con la vida placentera.

36. Transliteración: *frónesis*. También llamada “buen entendimiento”, “buen juicio” y “senseatez”.

37. “In regard to action, *kalós* was related to sacrifice, honor, nobility of conduct, justice, honesty, the admirable, the creditable, the straightforward, and ‘doing right’”. Ronald Schenk, *The Soul of Beauty. A Psychological Investigation of Appearance*, Associated University Press, Londres, 1992, p. 24.

38. “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 de vivir bien y morir bien (ἀλλὰ καὶ διὰ τὸ τὴν αὐτὴν εἶναι μελέτην τοῦ καλῶς ζῆν καὶ τοῦ καλῶς ἀποθνήσκειν)”. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, pp. 614–615.

Ahora bien, es importante considerar que los epicúreos tienen una concepción instrumental de la virtud, es decir, que eligen ésta por el placer, así como se elige la medicina por la salud,³⁹ y la desprecian cuando no produce placer, como se desechan los remedios inútiles. Vale la pena citar tres breves fragmentos en torno a esta cuestión:

Yo exhorto a placeres continuos y no a esas virtudes vacías y necias que conllevan inquietas esperanzas de fruto.⁴⁰

Debemos apreciar lo bello, las virtudes y las cosas por el estilo si producen placer; si no, hay que mandarlas a paseo.⁴¹

Escupo sobre lo bello moral y los que vanamente lo admiran cuando no produce ningún placer.⁴²

Epicuro rechaza los placeres de la abundancia⁴³ porque les siguen molestias y, eventualmente, se convierten en dolores. Asimismo, rechaza las “virtudes vacías” porque ni producen placer ni preparan para la vida placentera. ¿Cabe suponer que es preciso rechazar dos veces los vicios que son inseparables del dolor? Nos parece que sí. Con todo, no disponemos de ejemplos de virtudes que se admiran en vano, por ser incapaces de engendrar placer y conllevar inciertas esperanzas de fruto. Es plausible que se trate de una crítica del mito de los castigos y recompensas ultramundanos, consecuencia del desempeño moral en esta vida, en cuyo caso podemos analizar la valoración epicúrea de “lo bello moral” a la luz de la virtud de la justicia. “El más grande fruto de la justicia es la serenidad del alma”.⁴⁴ En otras palabras, la

39. *Ibidem*, pp. 618–620.

40. Plutarco, *Obras morales y de costumbres (Moralia)* XII. *Tratados antiépícuréos*, Gredos, Madrid, 2004, p. 82.

41. Ateneo de Náucratis, *Banquete de los eruditos...*, p. 166.

42. Plutarco, *Obras morales y de costumbres (Moralia)* XII..., Gredos, Madrid, 2004, p. 115–116.

43. Carlos García Gual y Eduardo Acosta, *Ética de Epicuro...*, p. 153.

44. *Idem*.

“justicia” (δικαιοσύνη) es una de las virtudes del carácter que es fundamental apreciar y, sobre todo, cultivar; pero no por sí misma (y menos por esas supuestas recompensas del más allá), sino por ser una de las condiciones necesarias de la imperturbabilidad. A propósito de esto, se debe resolver una última cuestión: ¿por qué, según el filósofo de Samos, resulta imposible vivir placenteramente sin vivir “justamente”? Tomemos como punto de partida la siguiente afirmación: “el justo es el más imperturbable, y el injusto reboza de la mayor perturbación”.⁴⁵ En general, los que cometen injusticias en nombre del placer, la ventaja o el beneficio personal no pueden saber con certeza si su actuación pasará inadvertida.⁴⁶ Debido a esto la “injusticia” (ἀδικία) se vuelve la causa principal de tormentos psicológicos y morales, especialmente del miedo al castigo y de ese angustiante sentimiento que llamamos culpabilidad. Transgredir las leyes basadas en lo conveniente para el trato comunitario,⁴⁷ despojar a otro de sus bienes, favorecer a uno cuando la situación exige imparcialidad, faltar a los principios de igualdad y, en general, dañar a los seres humanos son actos injustos que traen consigo penalizaciones como el encarcelamiento, el castigo físico y el destierro.

Los epicúreos aconsejaban obrar “de acuerdo con las leyes” (κατὰ τοὺς νόμους),⁴⁸ siempre y cuando éstas representaran “la naturaleza de lo justo” (τοῦ δικαίου φύσιν). Así, es importante cultivar la virtud de la justicia, el rasgo moral del carácter que sustituye la venganza, el odio, la envidia y el desprecio en el trato con los otros. Nos referimos a la *justicia moral*, que proviene de una disposición racional y sabia, se basa en el fin de la naturaleza y está unida a la tranquilidad del alma. Según Diógenes de Enoanda hay quienes son justos simplemente por el temor a los castigos impuestos por las leyes;⁴⁹ pero el epicúreo razona de un

45. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, p. 622.

46. Carlos García Gual y Eduardo Acosta, *Ética de Epicuro...*, pp. 119.

47. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, p. 625.

48. Carlos García Gual y Eduardo Acosta, *Ética de Epicuro...* p. 147.

49. Carlos García Gual, *El sabio camino hacia la felicidad...*, pp. 40-41.

modo distinto: “Las leyes están establecidas para los sabios, no para que no cometan injusticia, sino para que no la sufran”.⁵⁰

Ni el “injusto” (ἄδικος) ni el “deshonroso” (ἀισχρος) pueden vivir felices en el sentido epicúreo de la palabra, aunque se procuren el placer. El que ofende y agrede a los otros, el que viola la ley, el que actúa de forma insensata y comete actos deshonestos, moralmente reprochables, lastima la convivencia con los demás y se daña a sí mismo, poniendo en riesgo su propia salud y serenidad. Quien no tiene en cuenta que los vicios son inseparables del dolor y, por esto, atentan contra la vida placentera, no puede vivir con placer.

El placer es el bien supremo

El núcleo de la definición epicúrea del placer como “bien supremo” es la distinción entre placeres cinéticos y catastemáticos. La presencia de otros hedonismos, dirigidos a las sensaciones de placer, así como las disputas con diversas escuelas filosóficas en torno al *fin último* de la vida, justifican la necesidad de la siguiente aclaración:

[...] 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.⁵¹

Cuando pues decimos que el placer es un bien por naturaleza no se trata de éstos, no son éstos, Zenón, Cleantes y tú, Crisipo, y todos cuantos van por la

50. Carlos García Gual y Eduardo Acosta, *Ética de Epicuro...*, p. 153.

51. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, p. 617.

misma senda que vosotros; no proclamamos que son un fin natural los placeres de la masa, sino aquellos únicos que claramente hemos definido como fin.⁵²

El “bien supremo” (πρωτόν ἀγαθόν) es aquello deseable y bueno en sí; un bien que, por sí mismo, es el término al que se dirigen todos los bienes. Si bien los filósofos antiguos coincidieron en que el *fin último* de la vida es la “felicidad” (εὐδαιμονία), determinar en qué consiste el sumo bien⁵³ condujo a más de una polémica. La crítica de los estoicos, Cicerón, Plutarco y Sexto Empírico al epicureísmo consiste en que una cosa es vivir moralmente y otra muy diferente es vivir placenteramente. El contraargumento de los epicúreos no consiste en enseñorear el placer por encima del bien, sino en precisar que el placer como objetivo final se refiere a una vida libre de perturbaciones.

La base de la concepción epicúrea del bien supremo no es la separación del hedonismo y la moralidad, sino su conexión: en ésta confluyen el placer (como ausencia de dolor) y la virtud (como elemento integrante de la vida placentera). Ahora bien, la discusión con los estoicos gira en torno a la preeminencia del placer sobre la virtud:

Por mi parte no sé qué idea puedo hacerme del bien si suprimo los placeres del gusto, del amor, del oído y los suaves movimientos que de las formas exteriores recibe la vista.⁵⁴

En el placer, afirmo, ahora y siempre, para todos, griegos y bárbaros, proclamándolo en voz alta; ese es el objetivo final de la mejor manera de pasar la vida. En cuanto a las virtudes, las que ahora promocionan ellos⁵⁵ de una

52. Carlos García Gual, *El sabio camino hacia la felicidad...*, pp. 49–50.

53. “Mientras unos lo colocaban en el placer, para otros consistía en la ausencia de dolor, o en el goce de los bienes primarios de la naturaleza, o en la contemplación de la verdad por la ciencia, o en la rectitud de la vida garantizada por las cuatro virtudes cardinales: prudencia, justicia, fortaleza y templanza, cuya reunión es la más depurada forma de la moralidad; incluso había quienes consideraban el supremo bien como una mezcla de virtud y placer”. Cicerón, *Del supremo bien...*, p. 28.

54. Ateneo de Náucratis, *Banquete de los eruditos...*, p. 166.

55. Se refiere a los estoicos.

manera inadecuada (porque las trasladan del lugar de las causas al objetivo final) no son de ningún modo un fin, aunque sean instrumentos para tal fin.⁵⁶

Según los estoicos la virtud basta para la felicidad: la moralidad es el único bien; la inmoralidad, el único mal. En cambio, los epicúreos señalan que la virtud carece de valor intrínseco y, por lo tanto, la búsqueda del honor que renuncia al placer constituye una motivación inútil y vana. En el epicureísmo “lo vano” se opone a “lo natural” y “lo necesario”, pero también a “lo placentero” y, en última instancia, a “lo útil”. La “virtudes vacías” (ἀπετάς κενάς), es decir, todo lo moralmente elogiabile pero que no contribuye a la vida placentera, se basan en creencias, y quien las profesa obtiene su recompensa en el vano renombre. Ahora bien, los epicúreos proclaman que la virtud es útil y conveniente porque conduce a los placeres en reposo. En otras palabras, se busca por el placer: se elige la templanza y la justicia como medicinas que combaten el dolor y la perturbación.⁵⁷ En esencia, la virtud posee un valor puramente instrumental en relación con la vida placentera.

En general, el supremo bien de los epicúreos se distingue de dos *bienes finales*: 1) la exhortación moral a elegir la virtud por la virtud —estoicos— y 2) la invitación a perseguir el placer inmediato —cirenaicos—. La avidez de placeres abundantes y disolutos es sintomática de lo que Epicuro llama “tener el alma en mal estado”,⁵⁸ es decir, una disposición irracional caracterizada por la insatisfacción y el anhelo ilimitado y vano. Según Epicuro los placeres que persigue la mayoría son, por su falta de moderación, un fin que resulta perjudicial y

56. Carlos García Gual, *El sabio camino hacia la felicidad...*, pp. 48-49.

57. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, p. 619.

58. “Es raro encontrar un hombre pobre si se atiene al fin de la naturaleza y rico si se atiene a las vanas opiniones. Ningún insensato, en efecto, se contenta con lo que tiene, sino que más bien se atormenta por lo que no tiene. Pues así como los que tienen fiebre, por la malignidad de la enfermedad, siempre están sedientos y desean las cosas más perjudiciales, así también los que su alma tienen en mal estado sienten siempre que todo les falta y se precipitan por su avidez en los más diversos deseos”. Carlos García Gual y Eduardo Acosta, *Ética de Epicuro...*, p. 149.

reprochable.⁵⁹ El placer es por naturaleza un “bien”, mientras que el dolor es un “mal”; pero lo que motiva los placeres de los viciosos no conduce al verdadero placer, sino al dolor. Por lo tanto, más que el sumo bien es, apenas, un bien aparente y pasajero.

El instinto de placer es sólo el “principio” (ἀρχή), el comienzo, el origen de la felicidad, al que se tiende de forma natural. Necesario es encauzarlo racional y moralmente hacia la salud del cuerpo y la serenidad del alma, lo cual constituye el verdadero “fin” (τέλος) de la vida placentera y feliz.⁶⁰ La satisfacción de las necesidades, como medida del placer del cuerpo, y el sosiego, del placer del alma, es inseparable de las virtudes de la vida placentera. Éste, y ningún otro, es “el principio de felicidad” (τῆς εὐδαιμονίας ἀρχή)⁶¹ y el “fin de la naturaleza” (τῆς φύσεως τέλος) en el epicureísmo.

El desarrollo moral en el hedonismo epicúreo

La tesis principal del desarrollo moral en el epicureísmo está en los siguientes fragmentos de Diógenes de Enoanda: “No es la naturaleza, que es única para todos, la que distingue a nobles de innobles, sino las acciones y las disposiciones de ánimo”.⁶² “Lo fundamental en la felicidad es nuestra disposición de ánimo, de la que somos dueños”.⁶³

La “disposición del alma” (διάθεσις ψυχῆς) es una inclinación adquirida que depende de nosotros. Según los epicúreos hay, fundamentalmente,

59. “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”. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, p. 621.

60. “Precisamente por eso decimos que el placer es principio y fin del vivir feliz. Pues lo hemos reconocido como bien primero y connatural y 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”. *Ibidem*, p. 616.

61. *Ibidem*, pp. 619–620.

62. Carlos García Gual, *El sabio camino hacia la felicidad...*, p. 72. En griego: “τὸ κεφάλαιον τῆς εὐδαιμονίας ἡ διάθεσις, ἣς ἡμεῖς κύριον”.

63. *Ibidem*, p. 73.

dos disposiciones contrarias entre sí: la sabiduría y la insensatez. Esta última es la inclinación irracional que sigue las falsas opiniones, los deseos ilimitados y el placer fugaz. La sabiduría, en cambio, es la disposición racional a delimitar lo que es por naturaleza placentero, limitar los deseos, dominar las pasiones y disipar las falsas opiniones. La insensatez es la condición decisiva de la “infelicidad” (κακοδαμονία); la sabiduría, de la “felicidad” (εὐδαμονία).

La filosofía es el tránsito de la insensatez a la sabiduría. Llegar a ser sabio no sucede por necesidad ni por azar, sino que depende de nosotros.⁶⁴ En el sentido epicúreo la sabiduría es una manera de ser, de conducirse o de vivir guiados por la razón y la virtud, que entraña la comprensión del verdadero placer y que, en último término, depende de las acciones y las emociones. El disciplinamiento del deseo y el cálculo del placer son los ejercicios del progreso moral en el epicureísmo.

Antes de analizar estos ejercicios conviene hacer una precisión. Como aclaro líneas atrás, las nociones de moralidad, honestidad o belleza moral en el epicureísmo no separan la rectitud del placer y la utilidad. Al contrario, el cultivo de la virtud se hace necesario por su conformidad con la vida placentera, así como la ascesis del placer va en la misma dirección que perseverar en los hábitos dignos de alabanza. Dicho esto, lo siguiente es considerar la problematización moral del placer. En el epicureísmo el problema del valor de la *hedoné* se basa en la siguiente cuestión: todo placer es un bien, pero no cualquiera es elegible. Dado que la búsqueda del placer constituye el punto de partida en toda elección y rechazo, es mejor pasar por alto los placeres que portan la semilla del dolor, a los que sigue una molestia desagradable y mayor, y, en ocasiones, conducen al mal.⁶⁵ El filósofo de Samos sostiene que, por motivos semejantes, no todo dolor debe ser rechazado (φευκτῆ):

64. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, p. 618.

65. *Ibidem*, p. 616.

“Muchos dolores consideramos preferibles a placeres, siempre que los acompañe un placer mayor para nosotros tras largo tiempo de soportar tales dolores”.⁶⁶ La noción epicúrea de los “placeres puros” —sin tacha o sin mancha—⁶⁷ es un concepto moral. Es preferible soportar ciertas experiencias displacenteras, incómodas o dolorosas en aras del placer mayor y del bien, que dar rienda suelta a placeres impuros que comportan sufrimientos. Ante todo, es necesario razonar los placeres y elegir, con libertad y entendimiento, lo verdaderamente placentero, ya que, de otro modo, nos convertimos en esclavos de pasiones, apetencias y caprichos.

La búsqueda racional del placer necesita de un “conocimiento firme” de los deseos. Siguiendo la clasificación de Epicuro hay deseos “naturales y necesarios”, “naturales y no necesarios” y “vacíos”. Naturales y necesarios son los que se originan en las necesidades fisiológicas y que, al satisfacerse, eliminan el dolor. Por ejemplo, el deseo de comer que nace a partir del hambre. Naturales y no necesarios son los que provienen de los antojos; aquéllos que, al satisfacerse, “colorean el placer”, pero que en su insatisfacción no generan inconveniente mayor. Por ejemplo, la alta cocina puede ser agradable, pero no necesaria, pues hay alimentos más simples que bastan para satisfacer el hambre. Por último, están los deseos vacíos, ni naturales ni necesarios,⁶⁸ que nacen de la “vana opinión” y no de las carencias del cuerpo. De ahí que no tienen límites naturales y su satisfacción nos involucra con luchas competitivas y conflictos que conducen al sufrimiento. Ejemplos son la ambición de honor y poder, el afán de riquezas, el anhelo de fama, la obsesión por la victoria, el ansia de inmortalidad.

El criterio que determina el valor de los deseos es la “necesidad natural”. De entrada, Epicuro aconseja lo siguiente: “Tenemos que presentar a

66. *Idem*.

67. *Ibidem*, pp. 621–622.

68. *Ibidem*, pp. 615 y 624.

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?”.⁶⁹ La meta es aprender a distinguir “lo necesario” (ἀναγκαῖος) de “lo vano” (κενήν), con la intención de reflexionar sobre los impulsos, “valorar racionalmente el fin propuesto”⁷⁰ y ser consecuentes al momento de elegir o rechazar un determinado objeto de deseo.⁷¹ Por otro lado, es importante considerar la multiplicidad del carácter de necesidad del deseo: hay deseos necesarios para la felicidad, otros para el bienestar del cuerpo y otros para la vida misma.⁷² En cuanto al carácter vacío, se determina a partir de creencias⁷³ que producen “deseos ilimitados”, al margen de la necesidad y en contubernio con las pasiones. El propósito de esta ascética del deseo es aprender a “delimitar lo que es por naturaleza”,⁷⁴ sea para satisfacer, limitar⁷⁵ o eliminar apetitos. Dirigir los deseos a la consecución de placeres sin tacha requiere del cultivo de tres disposiciones: 1) satisfacer los deseos necesarios, 2) consentir los naturales —siempre que no resulten molestos ni perjudiciales— y 3) rechazar, categóricamente, aquéllos que son vacíos, ilimitados y nocivos.⁷⁶ Lo esencial es recuperar la claridad de las necesidades simples en que se renueva la vida; tomar conciencia de que, para ser

69. Carlos García Gual y Eduardo Acosta, *Ética de Epicuro...*, p. 131.

70. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, p. 618.

71. “Si no refieres en todo momento cada uno de tus actos al fin de la naturaleza, sino que te desvías hacia algún otro, sea para perseguirlo o evitarlo, no serán tus acciones consecuentes con tus razonamientos”. *Ibidem*, pp. 623.

72. *Ibidem*, pp. 615. “(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”. Filodemo, *On Choices and Avoidances*, p. 104.

73. Es decir, “vanas opiniones” (κενὰς δόξας), “falsas suposiciones” (ὕποληψεις ψευδεῖς), “falsas opiniones” (ψευδοδοξίαν).

74. “la felicidad y la dicha no las poseen la abundancia de riquezas, ni el esplendor de las acciones, ni algunos oficios y autoridades, sino la ausencia de pena y la tranquilidad impasible y la disposición del alma, que pone sus límites en aquello que es natural”. Plutarco, *Obras morales y de costumbres (Moralia) I*, Gredos, Madrid, 1992, p. 158.

75. “Si quieres hacer rico a Pitocles, no aumentes sus riquezas sino limita sus deseos (ἐπιθυμίας ἀφαίρει).” Carlos García Gual y Eduardo Acosta, *Ética de Epicuro...*, p. 153.

76. “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”. *Ibidem*, p. 121.

autosuficiente —y liberarse de la tiranía de las apetencias— hay que prestar atención a la naturaleza y no a las vanas opiniones.⁷⁷

Por su parte, la práctica del “cálculo racional”⁷⁸ (λογισμός) introduce la tarea de examinar los deseos, las creencias y las pasiones que motivan la búsqueda de lo placentero y el rechazo de lo doloroso. En última instancia, esta disposición y ejercicio es lo que distinguirá al “insensato” (ἀφρόνων) —quien atribuye todo el bien y el mal a la fortuna— del “sabio” (σοφός), quien ha reconocido que “las cosas más sabias e importantes se las ha administrado su razonamiento (ó λογισμός) y se las administra y administrará en todo el tiempo de su vida”.⁷⁹ Este cálculo contempla tres objetos de reflexión: los “deseos” (επιθυμίες), las “creencias” (δόξεις) y las “pasiones” (πάθη). El disciplinamiento de los primeros, el replanteamiento de las segundas y la moderación de estas últimas son actividades en las que interviene la razón prudencial en aras de la consecución del placer. En el ámbito de las creencias este mismo cálculo se dirige al examen y la liberación de las “falsas opiniones” (ψευδοδοξίαν). La hipótesis principal de Epicuro es que hay una relación entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. Las creencias vacías producen “deseos ilimitados y vanos” que desencadenan emociones, actitudes y conductas nocivas o dolorosas. Por dar algunos ejemplos afines a la literatura epicúrea, la esperanza de ser favorecido por los dioses, el deseo de inmortalidad y la ambición de riqueza son consecuencia de creer que las divinidades intervienen

77. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, p. 622; Carlos García Gual y Eduardo Acosta, *Ética de Epicuro...*, pp. 143-144 y 149.

78. También llamado “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)” y el “sobrio cálculo (νήφον λογισμῶς)”. *Ibidem*, pp. 612 y 617.

79. Diógenes Laercio, *Vida y opiniones...*, p. 622; Jorge Antonio Bárcena Reynoso, “‘Lo que de continuo te he aconsejado, medita y ponlo en práctica’: sobre los ejercicios espirituales en el epicureísmo” en Darío Armando Flores Soria y José Alejandro Fuerte (Coords.), *Filosofía y espiritualidad: reflexiones desde la tradición filosófica en diálogo con el presente*, Universidad de Guadalajara, Guadalajara, 2022, pp. 13-30, p. 15.

en los asuntos humanos, que la muerte es el peor de los males y que la riqueza es la fuente de la felicidad.⁸⁰

El objetivo del examen de las creencias es transformar la mirada sobre el mundo y sobre uno mismo. Es un proceso de autoconocimiento y reestructuración del pensamiento que conduce a la transformación interior. Para liberarse de las “falsas opiniones” se necesitan argumentos racionales, que confrontan, cuestionan y deslegitiman las representaciones que generan aficción. Como tal, el ejercicio orienta el tránsito de la vida irracional —de esa visión inauténtica, en conformidad con las vanas opiniones— a la vida filosófica,⁸¹ libre de perturbación y guiada por el entendimiento.

Finalmente, el cálculo racional se presenta bajo la forma de un razonamiento de las emociones que corresponde al dominio⁸² de sí. La influencia de pasiones como el temor, la ira, la envidia, el odio y el anhelo ilimitado pueden desatar deseos y comportamientos perturbadores.⁸³ De acuerdo con nuestro filósofo las “pasiones dañinas” son una de las causas principales del malestar y la infelicidad de los seres humanos.⁸⁴ En efecto, el sabio no responsabiliza al entorno o a las circunstancias por sus emociones. Sabe que en el fondo la “causa eficiente” de sus pasiones es su propia disposición de ánimo; que en sus manos está la posibilidad de dar una respuesta emocional razonable y sensata, lejos de ese impulso enardecido, intenso y dañino que nace de la disposición malvada y la indignación feroz. Quien ha alcanzado la sabiduría se contendrá en sus pasiones. Desde luego, alcanzar la disposición de ánimo del sabio supone el dominio de sí, y para lograrlo es necesario el ejercicio del cálculo racional.⁸⁵

80. *Ibidem*, p. 19.

81. *Ibidem*, p. 20.

82. *Idem*.

83. *Ibidem*, p. 21.

84. *Idem*.

85. *Ibidem*, p. 23.

Conclusión

El punto neurálgico del hedonismo epicúreo es la necesidad de razonar el placer, de pensarnos, sobre todo, como “sujetos de deseo”. No se trata de una disquisición teórica que se detiene en la comprensión pasiva, sino de volver sobre nosotros y preguntarnos cómo poner en práctica la reflexión del deseo y del placer. La invitación de Epicuro a la búsqueda racional de “la vida placentera” no cabe en el modelo de conducta que ha sugerido —y continúa sugiriendo— la noción de “hedonismo”, que se basa en la consecución del placer sin conciencia, sin límites, sin principios; en la complacencia egoísta, irracional, antisocial y amoral. Pero también se aleja de esa visión que separa tajantemente el placer del bien, la justicia y la honorabilidad; que reprueba y reprocha el impulso natural de procurar lo placentero y evitar lo doloroso.

Contra el “libertinaje ingenuo”, asociado con el sibaritismo y el consumismo, y con toda clase de vida regalada y sensual, subordinada al deleite y a la autocomplacencia, los epicúreos argumentan que el placer no es el único bien, sino la esencia de todo bien. Asimismo, defienden que hay placeres deleznable, portadores de dolor y sufrimiento, que provienen de deseos desordenados, pasiones irracionales y falsas creencias. La ansiedad de placeres refinados, abundantes o disolutos es sintomática de lo que Epicuro llama “un alma en mal estado”, es decir, una disposición mental caracterizada por la insatisfacción y el anhelo ilimitado y vano. Los placeres gastronómicos pueden conducir al dolor, por la desmesura, y a la perturbación, por la dificultad para alcanzarlos. La tendencia inmoderada a consumir “bienes materiales” innecesarios revela la falta de criterio para elegir lo útil —lo que aporta beneficio, salud y verdadero placer— y para aprender a rechazar lo inconveniente... sin olvidar que, detrás del deseo de riqueza, carente de límite natural y racional, está la falsa creencia, *quasi perenne*, de que la felicidad está a la venta.

Contra la “represión moralizante”, asentada en la división de la grandeza moral y la vida placentera, los epicúreos argumentan que el placer es inseparable de la prudencia y del resto de las virtudes. Para el verdadero epicúreo lo placentero y lo honorable nunca están en conflicto, ya que es gracias al cálculo prudente como coinciden y crecen juntos. La prohibición, la represión, la censura y la ridiculización no son más que formas de hostilidad contra el placer, capaces de producir vergüenza y culpa, pero no de apagar la inclinación natural hacia lo placentero. Parafraseando a Nietzsche, puedes dar de beber veneno al principio de placer, convertirlo en un vicio, pero continuará existiendo, incluso bajo las formas más ocultas.⁸⁶

Entre el libertinaje ingenuo y la represión moralizante el filósofo de Samos propone el encauzamiento racional, terapéutico y moral del deseo, pues comprende que el placer es constitutivo de la naturaleza humana. La comprensión ética del placer va más allá de la complacencia egoísta y de la prohibición moral: introduce la búsqueda de aquél y la tarea del desarrollo moral en el ámbito de la vida placentera, que es inseparable de la razón, la libertad, la salud, la justicia y honorabilidad. ✕

Fuentes documentales

Arenson, Kelly, *Health and Hedonism in Plato and Epicurus*, Bloomsbury, Londres, 2009.

Aristóteles, *Ética nicomáquea. Ética eudemia*, Gredos, Madrid, 1993.

Ateneo de Náucratis, *Banquete de los eruditos. Libros VI-VII*, Gredos, Madrid, 2006.

Bárcena Reynoso, Jorge Antonio, “‘Lo que de continuo te he aconsejado, medita y ponlo en práctica’: sobre los ejercicios espirituales en el epicureísmo” en Flores Soria, Darío Armando y Fuerte, José

86. “El cristianismo dio de beber veneno a Eros: —éste, ciertamente no murió, pero degeneró convirtiéndose en vicio”. Friedrich Nietzsche, *Más allá del bien y del mal: preludio de una filosofía del futuro*, Alianza, Madrid, 2008, p. 119.

- Alejandro (Coords.), *Filosofía y espiritualidad: reflexiones desde la tradición filosófica en diálogo con el presente*, Universidad de Guadalajara, Guadalajara, 2022, pp. 13–30.
- Bentham, Jeremy, *Los principios de la moral y la legislación*, Claridad, Buenos Aires, 2008.
- Brunschwig, Jacques, “El argumento de la cuna en el epicureísmo y el estoicismo” en Schofield, Malcolm y Striker, Gisela (Comps.), *Las normas de la naturaleza. Estudios de ética helenística*, Manantial, Buenos Aires, 1993, pp. 121–151.
- Cappelletti, Ángel José, *Los estoicos antiguos*, Gredos, Madrid, 2007.
- Cicerón, *Del supremo bien y del supremo mal*, Gredos, Madrid, 2016.
- Epicteto, *Disertaciones por Arriano*, Gredos, Madrid, 1993.
- Festugière, André Jean, *Epicuro y sus dioses*, Eudeba, Buenos Aires, 1963.
- Filodemo, *On Anger*, Society of Biblical Literature, Atlanta, 2020.
- _____, *On Choices and Avoidances*, Bibliopolis, Nápoles, 1995.
- _____, *On Frank Criticism*, Society of Biblical Literature, Atlanta, 2007.
- Freud, Sigmund, *El malestar en la cultura*, Alianza, Madrid, 2009.
- García Gual, Carlos y Acosta, Eduardo, *Ética de Epicuro. La génesis de una moral utilitaria*, Barral Editores, Barcelona, 1974.⁸⁷
- García Gual, Carlos, *El sabio camino hacia la felicidad. Diógenes de Enoanda y el gran mural epicúreo*, Ariel, Barcelona, 2016.⁸⁸
- _____, *Epicuro*, Alianza, Madrid, 2013.
- Hadot, Pierre, *¿Qué es la filosofía antigua?*, Fondo de Cultura Económica, México, 1998.
- _____, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Siruela, Madrid, 2006.
- Jenofonte, *Recuerdos de Sócrates y diálogos*, Gredos, Madrid, 2015.

87. La obra contiene los siguientes textos en griego, como también en latín, con traducción al español: *Acerca del sabio, Carta a Meneceo, Máximas capitales, Sentencias vaticanas y Fragmentos y testimonios escogidos, Carta a la madre y Carta a Idomeneo*.

88. La obra contiene la traducción de los fragmentos del mural de Diógenes de Enoanda al castellano.

- _____ *Recuerdos de Sócrates*, Gredos, Madrid, 1993.
- Laercio, Diógenes, “Diogenes Laertius, Lives of Eminent Philosophers” en *Perseus Digital Library*, 14 de abril de 2022, <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.01.0257%3Abook%3D1%3Achapter%3Dprologue> Consultado 20/III/2024.⁸⁹
- Laercio, Diógenes, *Vida y opiniones de los filósofos ilustres*, Alianza, Madrid, 2013.
- Lucrecio, *La naturaleza*, Gredos, Madrid, 2003.
- Nietzsche, Friedrich, *Más allá del bien y del mal: prelude de una filosofía del futuro*, Alianza, Madrid, 2008.
- Nussbaum, Martha Craven, “Argumentos terapéuticos: Epicuro y Aristóteles” en Schofield, Malcolm y Striker, Gisela (Comps.), *Las normas de la naturaleza. Estudios de ética helenística*, Manantial, Buenos Aires, 1993, pp. 41–83.
- _____ “Cirugía epicúrea: la argumentación y el deseo vano” en Nussbaum, Martha Craven, *La terapia del deseo: teoría y práctica de la ética helenística*, Paidós, Barcelona, 2009, pp. 139–183.
- Plutarco, *Obras morales y de costumbres (Moralia) I*, Gredos, Madrid, 1992.
- _____ *Obras morales y de costumbres (Moralia) XII. Tratados anti-epicúreos*, Gredos, Madrid, 2004.
- Porfirio, *Carta a Marcela*, José J. de Olañeta, Editor, Palma de Mallorca, 2007.
- Rilke, Rainer Maria, *Cartas a un joven poeta*, Alianza, Madrid, 2017.
- Schenk, Ronald, *The Soul of Beauty. A Psychological Investigation of Appearance*, Associated University Press, Londres, 1992.
- Sexto Empírico, *Contra los dogmáticos*, Gredos, Madrid, 2012.
- Usener, Hermann (Ed.), *Epicurea*, B. G. Teubner Verlag, Leipzig, 1887.

89. Texto íntegro, original en griego con traducción al inglés, del libro X de Diógenes Laercio.