Epicuro o el arte de brindar por una buena vida

> Hay sabios de sabios. Están los que iluminan de verdad, y hoy día en este festín de consumo y hedonismo –con su vacío existencial concomitante -, podemos releer y recordar algunos para que nos ayuden a caminar en buen pie y sobre todo ligeros de equipaje. Liberarnos un poco de esas ataduras materiales y emocionales que nos hacen pesada la marcha y obstaculizan el ejercicio de la auténtica libertad.

Por Julián Solano Bentes – Politólogo

Existió en la antigua Grecia un maravilloso ser humano cuya vida y obra –en su mayoría perdida-, siguen siendo faros para llevar una vida auténtica y feliz. Nació en la isla de Samos en el 341 a.c., y vivió la mayor parte de su tranquila vida en Atenas. Recuerdo entonces a mi amigo Epicuro –en efecto, uno puede tener buenos amigos con siglos de distancia, y entre los míos además de Epicuro están el metiche Sócrates, el estoico Séneca, el ameno y amistoso Montaigne, Baruch Spinoza, el más noble de los filósofos como dijo el gran Bertrand Russel en su "Historia de la Filosofía Occidental", el libertario Ralph Waldo Emerson, el gruñón pero inmensamente sabio Schopenhauer, y algunos con los que discuto mucho pero los aprecio, como los existencialistas Sartre y Camus -.

Uno conversa con los amigos y les cuenta infidencias, alegrías y preocupaciones y ellos también le cuentan a uno sus propias "cuitas" y sus meditaciones profundas. Maravillosas conversaciones. Claro. lo único que extrañamos, ellos y yo, es poder compartir un buen café en nuestras tertulias. Uno recibe cobijo y abrazo, o advertencias y jaladas de oreja de parte de ellos, y ellos reciben de nuestra parte agradecimiento y admiración por dignarse –mentes brillantes y espíritus nobles- dedicarnos un rato y compartir sus extraordinarios pensamientos. Esa es la magia de los libros –especie en extinción-, pues son capaces de brindarnos amigos que nos hablen cosas realmente interesantes más allá de chismes y futbol.

Vivimos una auténtica "orgía" de consumo, de apariencias exteriores para ser reconocido y "apreciado", de culto al cuerpo, de "estar in", de materialismo puro y duro disfrazado de esa espiritualidad de "slogans, frases bonitas, libros de autoayuda y bendiciones diarias de cartelitos de internet". De utilizar aparatos que nos hacen tener "amigos telemáticos" y "conversaciones" con ellos. De buscar "sensaciones y experiencias" que nos saquen del vacío y el aburrimiento que sentimos muy en el fondo, que nos distraigan del paso de la edad, de las relaciones sentimentales líquidas, efímeras y desechables en el corto plazo que caracterizan hoy a las parejas, y del horizonte corto, marcado por el descreimiento en ideologías, utopías o metafísicas sacras. Vivimos - generalmente de forma inconsciente pero presente – de falta de sentido de la vida.

Pues bien, el término epicureísmo se ha asociado siempre a hedonismo, a placer sensualista, a "fiesta, sexo y dinero" –incluso el significado que le da el diccionario de la Real Academia va por ahí -, y es porque, efectivamente, Epicuro plantea que la felicidad aquí y ahora es el sentido de la vida. Y no desdeña los placeres del cuerpo ya que fue discípulo de la escuela atomista (los filósofos ateos y materialistas que plantearon en el siglo V y IV a.c., que el mundo era compuesto únicamente por

átomos primigenios y que no había ninguna realidad más allá de ellos), y por ende sostenía que cualquier placer o dolor se manifestaba físicamente en nuestro organismo. Pero como también estudió con maestros platónicos (Platón era lo opuesto al pensamiento de los atomistas), ello matizó mucho su materialismo.

Fundó su propia escuela de pensamiento y en compañía de algunos discípulos –entre los que habían mujeres convirtiéndolo por ello en uno de los primeros feministas de la historia-, compró una propiedad cerca de Atenas que denominó El Jardín, adonde vivieron en comuna, lejos de la ciudad y sus cadenas: el dinero, el poder, los mercaderes, los sacerdotes, los trabajos rutinarios, etc., fuente según Epicuro, de la ansiedad, el dolor, las alegrías falsas, el stress –aunque no conocía esa palabra-, los falsos amigos, las intrigas, las guerras, etc. Fue Epicuro el primer hippie, ya que se adelantó a los jóvenes californianos de los 60s en aquello del "peace and love".

[click_to_tweet tweet=»La realidad era que los epicúreos vivían una vida bastante austera ya que si bien apreciaban la "buena vida", esta tenía que estar subordinada a los recursos disponibles, conseguidos a través de una vida sin cadenas y sin exceso de trabajo y ansiedad.» quote=»La realidad era que los epicúreos vivían una vida bastante austera ya que si bien apreciaban la "buena vida", esta tenía que estar subordinada a los recursos disponibles, conseguidos a través de una vida sin cadenas y sin exceso de trabajo y ansiedad.»]

En un gremio como el de los filósofos, generalmente tan austero y comedido, llamó la atención uno de ellos que dijera "Yo no sé claramente expresar lo que es el bien si excluyo el gozo proporcionado por el gusto, si excluyo el proporcionado por las relaciones sexuales, si excluyo el proporcionado por el oído, o si excluyo las dulces emociones que a través de las formas llegan a la vista".

Evidentemente tuvo muchos enemigos por esta forma de pensar y muchas leyendas urbanas se tejieron alrededor de lo que sucedía en El Jardín. Orgías, cultos demoníacos, violaciones, comilonas con vómitos incluídos, y todo tipo de rumores, velados o explícitos, en contra de aquella experiencia feliz y novedosa.

La realidad era que los epicúreos vivían una vida bastante austera ya que si bien apreciaban la "buena vida", esta tenía que estar subordinada a los recursos disponibles, conseguidos a través de una vida sin cadenas y sin exceso de trabajo y ansiedad. El lujo, al igual que el poder, son productos de gran esfuerzo, de terrible ansiedad, fuente de envidia y falsas amistades, de engaño y explotación de otros, que son "precios" que no vale la pena pagar para un epicúreo.

Por ello, la adhesión de los epicúreos al placer era bastante mayor y más auténtica a la de la perspectiva de quienes los acusaban de vivir en pura orgía. Lo único era que, como sabios, habían reflexionado sobre las verdaderas fuentes de vida placentera. Y por fortuna de aquellos quienes carecemos de fuertes ingresos y riqueza, los ingredientes del auténtico placer están al alcance de la mano de cualquiera. Para Epicuro, la tarea de la filosofía consiste en ayudarnos a interpretar nuestras confusas emociones, sensaciones de congoja y de deseo, y librarnos de erróneos planteamientos en la búsqueda de la felicidad.

Los bienes de la vida más importantes para Epicuro son tres: **la amistad verdadera, la libertad, la reflexión**. Valoraba tanto el tesoro de la amistad que decía "Debes examinar con quienes vas a comer y beber antes de conocer que es lo que comerás y beberás. Porque llenarse de carne sin un amigo es vivir la vida del lobo o del león" y reflexionaba "De todos los medios con se arma la sabiduría en la vida para alcanzar la dicha, el más importante con mucho, es el tesoro de la amistad".

Un puñado de auténticos amigos pueden dispensarnos el amor y respeto –desinteresados- que

ninguna fortuna puede otorgarnos.

Fue tal el amor a la libertad de los epicúreos que sacrificaron una vida material más holgada y suntuosa para no tener que trabajar para gente que no era de su agrado ni satisfacer caprichos humillantes, por lo que se apartaron de los "negocios del mundo y de la política" aceptando un estilo de vida más simple a cambio de independencia. Obtendrían menos dinero pero no tendrían que acatar órdenes de odiosos superiores.

Ahora bien, al zafarse de los parámetros sociales de la Atenas de entonces, ya no juzgaban, o se los juzgaba, por el rasero material y mantenían su categoría humana muy en alto a los ojos de sus amigos que era lo que les interesaba.

Finalmente Epicuro nos llama a la reflexión racional de nuestras emociones, ansiedades y temores respecto a los bienes, la muerte y lo sobrenatural. Sin reflexión acerca de ellas, esas experiencias traen sufrimiento.

Respecto a los bienes y sobre todo, a los deseos de bienes, separó en tres categorías los mismos; deseos naturales y necesarios, deseos naturales y no necesarios y, deseos no naturales e innecesarios. Como lo que se trata de evitar a toda costa era el "sufrimiento activo", aquel que afecta directamente el cuerpo y los sentidos, hay cosas que lo evitan ese: cobijo, comida y ropa y agregaba, lógicamente los amigos, la libertad y la reflexión, como los bienes naturales y necesarios.

Si por cosas de la vida se podía tener una mansión en lugar de un digno y cómodo cobijo, viandas de lujo y extranjeras en lugar de modesta y caliente comida, y ropas caras, de moda, en lugar de un vestuario simple y cómodo que proteja bien de las inclemencias del tiempo, pues no está mal. Son siempre la satisfacción de deseos naturales pero son bienes innecesarios. Se puede vivir sin ellos muy bien, y además, nos evitamos ya el costo psicológico que conllevan: envidia, preocupaciones por el "qué dirán", comparaciones odiosas, etc. Y finalmente están los deseos que definitivamente llevan a una vida desdichada y que Epicuro sintetizó como fama y poder.

Hay un umbral de posesiones y deseos que naturalmente nos lleva a la tranquilidad y a la satisfacción. Arriba de esa curva, todo lo que agreguemos –probablemente a un alto costo -, no implicará mayor satisfacción vital. Bill Gates con toda su riqueza no podrá disfrutar más que cualquiera de nosotros, de un par de botellas de vino con su esposa, junto a la chimenea, conversando, comiendo quesos y oyendo a Chopin. Una experiencia al alcance de muchísima gente infinitamente menos rica que él que la disfrutará exactamente igual.

[click_to_tweet tweet=»Respecto a la muerte a Epicuro le parece extraño que le temamos. Nunca esteremos juntos pues cuando estamos, ella no está. Cuando ella esté nosotros ya no. Vivir sabiendo que no pasará nada cuando dejemos de vivir, debe ayudarnos a vivir tranquilos.» quote=»Respecto a la muerte a Epicuro le parece extraño que le temamos. Nunca esteremos juntos pues cuando estamos, ella no está. Cuando ella esté nosotros ya no. Vivir sabiendo que no pasará nada cuando dejemos de vivir, debe ayudarnos a vivir tranquilos.»]

Entonces porqué nos atraen las cosas caras. Por un error similar al que por quitarse el terrible dolor de migraña se perfora el cráneo para bajar la presión. Al no diagnosticar el origen del problema apuntamos a una solución falsa, Así la solución a ciertas necesidades psicológicas las tratamos de llenar con objetos, ojalá caros y lujosos. En sustitución de un consejo de un amigo nos compramos una chaqueta de cuero. Adquirimos un vehículo doble tracción carísimo, todoterreno, cuando lo que anhelamos es libertad. Probablemente el bombardeo del marketing también ayuda a aumentar nuestra confusión mental hacia el consumo absurdo.

Respecto a la muerte a Epicuro le parece extraño que le temamos. Nunca esteremos juntos pues cuando estamos, ella no está. Cuando ella esté nosotros ya no. Nunca coincidiremos. Vivir sabiendo que no pasará nada cuando dejemos de vivir, debe ayudarnos a vivir tranquilos.

Además, la conciencia de la muerte no nos debe llevar no a la desesperación o pensar en al absurdo de la existencia, sino a no desperdiciar el tiempo con preocupaciones, amarguras o tedio, y si más bien debe ser un acicate para disfrutar el momento y de lo mucho o poco que tenemos. Vivir el aquí y el ahora sin recuerdos de lo que ya no existe ni de un futuro del que nada sabemos. Muchos libros de "autoayuda" contemporáneos son variaciones de un mismo tema de las enseñanzas de Epicuro, natural filósofo y psicólogo, pero sin título.

Cuando se refiere el maestro a la tercera fuente de emociones, que puede ser negativa o positiva según se reflexione sobre ella, habla del tema del "más allá". Epicuro no deja claro si es ateo o no (recuerden que es influenciado por atomistas y platónicos). Sin embargo dice que si los dioses existen y son poderosos, para que van malgastar su poder y atención en algo más sino solo en ser felices ellos. No deberían perder tiempo y esfuerzo en vigilar, castigar o beneficiar a los humanos. Lo lógico es que sencillamente ignoren a los hombres.

Si cree en ellos o no, Epicuro logra dos propósitos. Dejar de depender la suerte de las personas de entes exteriores a ellas y, además, quitarles el temor que les producen sus castigos. Ese temor e incertidumbre por los dioses son fuente de desasosiego y sufrimiento en la vida de los mortales. Independientemente de nuestras creencias, no dejamos de reconocer el ingenio del maestro para alejar esta última fuente de temor, como lo hizo con la muerte y los deseos, de la mente de sus discípulos.

Amigos los invito a la mesa frugal del maestro Epicuro a tomar un buen vino, sin ser costoso, a compartir nuestra amena charla –que puede ser de horas porque no hay prisa, presiones ni mandatos -, con queso de cabra, pan y aceitunas. Los temas serán profundos e interesantes. No hay placer mayor. Salud amigos y salud maestro Epicuro, el filósofo de la amistad.