

## Epicuro y la imperturbabilidad del alma

Andrés Hurtado P.

Los Yanomamis son una etnia indígena suramericana que habita la selva brasileña y venezolana. Tienen la costumbre de comer las cenizas de sus parientes muertos porque creen que en ellos reside la energía vital del fallecido. Al ingerir sus restos, esa energía regresa al grupo familiar. Pertenecer a ese grupo étnico aseguraba la presión por tener que aceptar esa creencia como verdadera. De la misma manera, nacer en el seno de una familia cristiana en la Europa de la segunda mitad del siglo XVI aseguraba la presión por creer que la tierra era el centro del universo y que, por lo tanto, todos los demás astros giran a su alrededor; o por creer que, si un cerdo agredía a un niño, el animal debería ser llevado al tribunal, juzgado y castigado. Nuestras creencias están bajo la influencia de la época y el lugar al que pertenecemos. Esta idea es relevante porque lo que creemos marca las decisiones y acciones que tomamos en el transcurso de la vida.

Es contemporáneo que algunos de los que nacimos durante la segunda mitad del siglo XX estemos bajo la presión de creer que la prioridad de toda persona es perseguir el éxito. Y otros, además, bajo la presión de creer que una buena forma de medir el éxito es a partir del dinero que se genera. Quien genera mucho dinero es exitoso; mientras quien no lo hace, no lo es tanto. La medida del éxito es una función de los lujos presentes en el estilo de vida.

Tomemos el ejemplo de un consultor empresarial. Bajo esta perspectiva, ¿cuáles podrían ser los criterios para evaluar su éxito? Sin duda alguna, hay que evaluar los casos en los que ha logrado resultados sobresalientes. Sobre esos casos tiene que construir su reputación. ¿Sería el único factor? Quizá no. Quizá debemos considerar también su posición social. Entre más alto esté ubicado en la escala social, mejor. Entre más amigos bien ubicados tenga y más referencias obtenga de ellos, mejor. En ese caso estaríamos frente a un tipo de profesional que puede ser considerado exitoso. Mientras que, si la persona tiene pocos recursos económicos, si no cuenta con amigos influyentes y si su carrera está marcada por errores que no le han permitido obtener los resultados ni las recomendaciones; entonces encajaría mejor con un modelo de profesional que ha fracasado.

Los últimos 50 años, generación tras generación, han habido jóvenes educados en este tipo de formato. Una forma de ver la realidad en que la vida se experimenta como una competencia frenética por probar la capacidad para generar dinero y reconocimiento. Quienes aceptan ese tipo de pensamiento le dan una importancia significativa al éxito competitivo como principal fuente de felicidad y se inscriben en una carrera por alcanzar ese modelo de éxito. La competencia es exigente física y mentalmente. Hay que dedicar gran concentración y energía en ese propósito. Cuesta llegar a la cima, pero el verdadero reto está en mantenerse. Continuamente hay que lidiar con ansiedad, preocupaciones y angustias que aparecen en el camino: siempre existe el riesgo de no poder alcanzar un nivel “suficientemente bueno” o de caer en bancarrota. El resultado cada vez más frecuente es el agotamiento físico y mental.

Este modelo de sociedad está centrado en el rendimiento y genera un nuevo tipo de violencia: la auto-explotación. La enfermedad de nuestra era son las crisis nerviosas, producto de estar siempre ocupados, de autoimponerse metas ambiciosas, de mantenerse en tensión y de lidiar con el miedo al fracaso. El combustible son las preocupaciones y el catalizador la inhabilidad de controlar el flujo de los pensamientos. Mario Mendoza en su texto *El libro de las Revelaciones* se refiere a este fenómeno en los siguientes términos:

Las altas expectativas que hemos depositado en nosotros nos condenan a doparnos, a no dormir, a volvernos adictos al estudio o al trabajo, a sobre excitarnos, a vivir nerviosos, siempre ocupados, haciendo mil cosas a la vez, con diez mil planes, pendientes de grandes proyectos, haciendo varias carreras al tiempo, chateando a toda hora, cumpliendo con el horario en dos trabajos distintos. Somos el verdugo y la víctima, el carcelero y el reo. (Mendoza, 2017, p.143)

Sin embargo, existen otras creencias que se pueden adoptar para construir una alternativa diferente. Bertrand Russell<sup>1</sup> señala que las preocupaciones se pueden evitar con una mejor filosofía de vida. Una que ofrezca un poco más de disciplina mental: podemos ver un ejemplo en Epicuro<sup>2</sup>. Para

---

<sup>1</sup> Bertrand Russell (1872 – 1970). Filósofo, matemático y escritor británico. Ver *La Conquista de la Felicidad*. Capítulo 5 - Fatiga.

<sup>2</sup> Epicuro (314 AC – 270 AC) Filósofo griego fundador del epicureísmo. Ver conferencia de la Facultad Libre. Profesor Darío Sztajnszrajber – Capítulo Epicuro. <https://www.youtube.com/watch?v=CgiGglh9IgA&t=14s>

Epicuro la filosofía no es un ejercicio de especulación teórica, debe tener una implicación práctica: mejorar la calidad de vida, transformar. En su escuela, Epicuro ofrecía ejercicios que tenían como objetivo ayudar a los practicantes a ser más felices. El camino para la felicidad se construye huyendo del dolor y luego procurándose placer. Bueno es aquello que brinda placer y malo lo que causa dolor. Una buena persona es aquella que disfruta, que encuentra placer en las pequeñas cosas que generalmente pasan desapercibidas: caminar, respirar o contemplar –Epicuro estuvo enfermo gran parte de su vida–. Ser feliz, entonces, consiste en alcanzar la imperturbabilidad del alma: la ausencia de problemas. Por esa razón, hay una conexión entre felicidad y tranquilidad.

¿Según Epicuro, cuáles son las fuentes del dolor? La muerte, los dioses, los falsos infinitos y la libertad<sup>3</sup>. Hablemos de los falsos infinitos o la tendencia a creer que las cosas son para siempre. Si pienso que algo debe ser para siempre, sufro. ¿Por qué? porque voy a estar pendiente de no perderlo. Esto es válido, por ejemplo, con la pareja, los hijos, los amigos o con el dinero. Si creo que deben ser para siempre y estoy pendiente de mantenerlos, voy a sufrir. Si me preocupo, me perturba. Si me perturba, genera dolor. Si genera dolor, sufro y si sufro, soy infeliz. Todo vínculo que se estructura en términos de dependencia es perturbador. No se debe idealizar ninguna de esas relaciones. Entonces, ¿cómo se deben construirse? En el caso de la familia, lo que se construye no es una idealización de la propiedad o romanticismo, es un proyecto de vida donde cada integrante tiene su independencia. Igual con la amistad. Un amigo con el que se genera dependencia no es un amigo. Uno va por la vida como por una ruta. En el camino se cruza la gente. Ese cruce hace que durante un trayecto se marche con otro. Compartimos. No hay dependencia ni propiedad. Hay azar y un intercambio de valor. Esa es la verdadera amistad. Lo mismo con el dinero. Hay quienes afirman que el solo concepto de dinero genera perturbación, pero desde el epicureísmo puede ser posible construir una relación con el dinero en términos de ausencia de perturbación. ¿Cómo sería tal relación?, ¿cómo evaluar los beneficios que la filosofía ofrece?, ¿es posible mejorar las habilidades de pensamiento?, ¿es posible evaluar mi sistema de creencias?

---

<sup>3</sup> Para ver el desarrollo epicúreo para el fenómeno de la muerte, los dioses y la libertad ver la conferencia del profesor Darío Sztajnszrajber.

## Referentes bibliográficos

Mendoza, M. (2017) *El libro de las Revelaciones*. Bogotá, Colombia: Grupo Planeta.

