

2 Soy feliz cuando siento placer: ¡soy hedonista!

«Pasárselo bien, éste es el fin de la vida.» Si realizáramos una encuesta, seguramente la mayoría estaría de acuerdo con esta afirmación. Pero si a continuación preguntáramos qué entiende cada uno por «pasárselo bien», las respuestas serían ya más variadas. Quizás muchos nos dirían que consiste en poder «darse todos los gustos»: buena comida, buena bebida, buenas relaciones sexuales, poder comprar todo lo que a uno le apetece, etc., es decir, satisfacer todos los deseos («lo que me pide el cuerpo», dicen algunos).

Ahora bien, si reflexionamos un poco, pronto nos daremos cuenta de que éste es un camino más complejo de lo que parece. Sabemos, de entrada, que muchas cosas que momentáneamente nos producen placer nos pueden causar más tarde dolores importantes: si comemos en exceso, después nos encontramos mal, a la larga fomentamos la obesidad, puede aumentar el nivel de colesterol, etc.; y no hablamos de las drogas... Además, todos habremos vivido la experiencia de que una vez conseguido aquello que tanto apetecíamos, no nos produce tanta satisfacción como habíamos imaginado e, incluso, al cabo de un tiempo nos aburre, el deseo renace y ambientamos otras cosas.

Ya en la antigüedad se había reflexionado sobre estas experiencias. Ciertamente muchos consideraron la obtención del placer como el bien supremo, el fin último de nuestros actos, y por ello fueron llamados **hedonistas** (*hēdonē* = placer), aunque esta afirmación estuvo sujeta a distintas matizaciones. Podemos distinguir dos grandes grupos de hedonistas: los cirenaicos y los epicúreos.

Los cirenaicos (llamados así porque el iniciador de la teoría fue Aristipo de Cirene, nacido en esta ciudad norteafricana hacia el 435 a.C.) consideraron que el bien era el placer, y el mal, el dolor. La naturaleza, decían, nos ha dado un

criterio claro para distinguir la acción buena de la mala: si nos produce una sensación placentera, es que obramos bien; si nos la produce dolorosa, es que obramos mal. Las sensaciones consisten en movimientos que se dan en nosotros (externos, como una caricia, o internos, como una emoción): los suaves son agradables; los violentos, dolorosos. Muchas veces empezaban agradablemente y después se violentaban. De ahí que haya placeres que después produzcan dolor. Por supuesto que hay que buscar el placer del presente, puesto que el pasado ya está pasado y el futuro es incierto. De todos modos, hay que tener cierta previsión y, por eso, hay que potenciar aquellos que no vayan seguidos de dolor. Los placeres sensibles (comida, bebida, sexo, etc.) son importantes, pero son los que más fácilmente se convierten en dolor cuando se cometen excesos, cosa que no ocurre con los espirituales (el equilibrio mental, la amistad). Hay que gozar, sí, pero nunca debemos perder el autocontrol convirtiéndonos en esclavos de los placeres.

Para los epicúreos (nombre que proviene de su fundador Epicuro de Samos, que vivió entre el 341 y el 270 a.C.), el placer consiste más en la tranquilidad, es decir, en la ausencia de dolor, que en una sensación positiva proveniente de una agitación del cuerpo o del espíritu, como creían los cirenaicos. Los epicúreos distinguen el *placer estático*, que es justamente el estado de tranquilidad, sin ninguna clase de dolor, y los *placeres cinéticos*, que consisten en un movimiento o variación de estado. Así, cuando tenemos hambre, cuando sentimos una malestar, comemos (placer cinético) hasta que ya no sentimos hambre (placer estático). Si seguimos comiendo, podemos sentir un nuevo placer cinético, pero éste, al ser forzado (ya no se come para aliviar el hambre, que es lo natural) produce a la corta o a la larga dolor.

Así pues, hay que perseguir el auténtico placer, el estático, que es el estado natural de equilibrio, de calma. Al placer estático del cuerpo lo llamaban estado de *aponía*, es decir, la ausencia de molestias o de dolores corporales, y al placer del espíritu, *ataraxia*, que es la ausencia de ansiedad o turbación mental. Distinguan entre los deseos: a) *naturales y necesarios* (como la comida y la bebida); b) *naturales e innecesarios* (como el comer manjares exquisitos, o el sexo); c) *no naturales y no necesarios* (el triunfo político, la fama). Puesto que los primeros eliminan las molestias y el dolor, y producen, por tanto, placer *estático*, hay que satisfacerlos. Sin embargo, éstos

son muy pocos, de modo que el sabio tiene pocas necesidades. Los segundos producen placeres cinéticos, pero debido al riesgo de dolor que conllevan, deben evitarse, aunque no siempre: de vez en cuando, una buena comida produce un gran placer. Los últimos deben evitarse siempre, puesto que a la larga producen más dolor que placer. En cambio, los placeres del alma, como la sabiduría y la auténtica amistad, son placeres más tranquilos que los corporales y no producen dolores. Son, por tanto, siempre deseables. De este modo se consigue el ideal del sabio que es la *autarquía*, es decir, ser dueño de sí mismo.

1. Define las semejanzas y las diferencias entre los cirenaicos y los epicúreos. ¿Qué opinas de cada teoría?

2. ¿Cuáles de estos placeres admitiría Aristipo y no Epicuro, y al revés? Justifica tu respuesta.

- Enamorrarse de una persona y convivir sexualmente con ella.
- Cultivar la amistad.
- Ir a la discoteca.
- Comer habitualmente buenos manjares pero con moderación.
- Dedicarse al estudio de la ciencia.

3. Recuerda las clases de necesidades que distinguió Epicuro (a, b o c). Clasifica las siguientes acciones según este criterio. ¿En qué grupo hay más? ¿Crees que actualmente se podría ser feliz satisfaciendo, como creía Epicuro, sólo las de tipo a y de vez en cuando algunas de tipo b? Pon ejemplos de estas mismas acciones que creas necesarias, aunque no sean naturales.

- Comer caviar iraní.
- Comprarse unas zapatillas de deporte de la marca más famosa.
- Comer verdura.
- Trabajar duramente para ascender a jefe.
- Beber agua.
- Tomarse un descanso después del trabajo.
- Hacer un viaje en vacaciones.
- Tomarse una coca-cola.
- Leer el periódico.
- Trabajar para ganar dinero.
- Ver la televisión.
- Estudiar inglés.
- Limpiar la casa.
- Estudiar informática.
- Comprarse un frigorífico.
- Hacer el amor.
- Comprarse un coche.
- Comprarse papel y lápiz para escribir.
- Salir con los amigos.
- Comprarse los libros de texto.

ACTIVIDADES