

Vivir para el placer

Una guía epicúrea
para la vida

Emily Austin

Traducción de Carlos Bueno Vera



bauplan

Índice

1	Puede que lo estemos haciendo mal	11
2	El epicureísmo: <i>Dramatis Personae</i>	17
3	Felicidad, la suya y la nuestra	27
4	El hedonismo natural	33
5	¿Qué quieres?	45
6	¿Y no podríamos ser amigos?	55
7	Seamos francos	63
8	Los placeres de la virtud	75
9	El síndrome del impostor	85
10	La riqueza y su precio	93
11	Vivir inadvertidos: política y poder	103
12	Vivir inadvertidos: la tiranía del <i>like</i>	111
13	Ambición, trabajo, éxito	119
14	Codicia por la vida	125

15	Desgracia y resiliencia	133
16	Sobre el sexo, el amor y el placer inocuo	143
17	Criar al hijo tranquilo	151
18	<i>Foodies</i> , cenas y los esnobs del vino	157
19	Ciencia y ansiedad	163
20	Esa antigua religión	169
21	Sentir la muerte	175
22	Pandemias y otros horrores tranquilizadores	183
23	El remedio cuádruple	189
24	La práctica epicúrea	197
	Agradecimientos	207
	Lecturas complementarias	209
	Bibliografía	211
	Notas	221

A mis padres

Puede que lo estemos haciendo mal

Imagínese de vacaciones. No todos disfrutamos de la playa y muchos prefieren dormir en medio del bosque a comer arena. Puede que seamos de los que elegirían pasar las vacaciones en el salón de casa... Una vez que hemos decidido dónde nos gustaría disfrutar de estas vacaciones ideales ¿quién nos acompañaría? Al ser seres sociales, raramente querríamos pasar a solas todo este tiempo. Puede que deseemos estar con nuestra pareja, con nuestros hijos o con amigos. Puede que con George Clooney, ¿por qué no?

Pensemos en todo lo que sería necesario para que el viaje fuera, no sólo bien, sino genial; estoy enamorada, mis hijos no están constantemente absortos con teléfonos móviles y parecen emocionados con lo que vamos a cenar. Mis amigos más queridos bromean y recuerdan anécdotas graciosas, como aquella vez que vomité a la salida del Waffle House, la casa de las tortitas. Pongo una *playlist* y todo el mundo dice «me encanta» con cada canción que suena... Reconozco que nos estamos adentrando demasiado en el interior de mi imaginación y que, puesto que cada uno de nosotros es un caso, las condiciones de unas imaginadas vacaciones ideales variarán enormemente de una persona a otra.¹

Ahora, veamos, ¿qué tiempo hace? Eso es fácil: el tiempo es «perfecto», como la comida. Tal vez visitemos algunas de las maravillas del mundo o puede que pasemos la tarde leyendo libros o viendo películas. Podríamos salir a bailar o estar todo el día con el pijama de

franela puesto. ¿Cuánto tiempo vamos a estar de vacaciones? Puede que para siempre.

Si estuviera dando una charla TED, comenzaría preguntando qué palabra describe mejor estas vacaciones imaginarias. Tras una pausa llena de suspense, el tono de mi voz se volvería más suave y respondería a mi propia pregunta: «placer». Esos días están llenos de placer. ¡Incluso los sueños son placenteros! El relato no sería el mismo si no sentimos placer a cada instante.

Entonces, se puede comprender por qué Epicuro, el filósofo griego de la Antigüedad, considera que el placer es la causa de la felicidad y el único bien supremo. El término técnico para designar este pensamiento es «hedonismo». Tal y como lo describe Epicuro en su prosa, consabidamente tosca, «el gozo es el principio y el fin de una vida dichosa». ² La felicidad comienza y acaba con el placer.

¡No puede ser! Proponerle a alguien, como plan de mejora para sí mismo y como principio ético para la vida, que busque el placer, podría parecer un comienzo poco prometedor. Más bien, parece que el propósito reúne los ingredientes para convertirse en una deuda descomunal en la tarjeta de crédito, unas cuantas amistades fallidas y un problema, de por vida, con el alcohol. La ética debe ser exigente y, sin embargo, la búsqueda del placer parece fácil y destructiva. No necesitamos de un filósofo antiguo para justificar nuestra falta de autocontrol.

Lo último que deberíamos hacer es obviar con displicencia a Epicuro como una suerte de glotón libertino. Al contrario, atendamos a lo poderosamente liberador que puede ser escuchar que el placer es bueno. Muchos son educados para sentir vergüenza ante deseos corporales completamente naturales. Otros están cansados de sentirse culpables por tomarse un buen vino. A veces, apetece pedir ensalada de aguacate sin preocuparse por el abrumador número de litros de agua empleados en su cultivo. Y, lo que es más importante, los placeres, tanto los grandes como los pequeños, dan forma y color a nuestras vidas, y toda filosofía que rechace su valor prometerá poco más que pan duro para el alma. A diferencia de otros filósofos que deambulan por ahí, Epicuro no es ningún aguafiestas mojigato.

Tampoco es que aspirara a ser el rey de la fiesta. Incluso en vida, siglos antes de que pusieran su nombre a negocios de alimentación *chic* en Francia, Epicuro se quejaba de la etiqueta de infame promotor del deseo desenfrenado. Es cierto que otorga valor al placer cor-

poral moderado y parece ser que sentía devoción por el queso. Pero insiste en que su hedonismo no consiste en «borracheras y juergas continuas» ni en el «pescado y demás manjares que presenta una mesa suntuosa». ³ No es que esos placeres sean malos, es que son una atracción secundaria innecesaria respecto del placer supremo.

Volvamos un momento a nuestras vacaciones imaginadas, pensemos en sus muchos placeres: la comida, los amigos, los sonidos del mundo... Epicuro cree que todos esos placeres son buenos, en parte porque piensa que todos lo son, incluso aunque sea mejor evitar algunos. ⁴ El placer supremo, no obstante, proviene de lo que está ausente en la historia: la ansiedad o «perturbación de la mente». El castillo imaginario del placer está construido con cimientos libres de ansiedad y Epicuro considera que un estado estable libre de ansiedad es el placer supremo. Epicuro lo denominó *ataraxia*, serenidad.

Si entendemos el placer como ausencia de ansiedad, quizás no seamos precisamente expertos en darnos satisfacción. La ansiedad aparece entretejida en el día a día y multitud de artículos de prensa, autoridades culturales y sanitarias declaran que cada vez estamos más deprimidos, nos sentimos más solos y con más miedo. Puede que le haya costado imaginar esas vacaciones sin algún tipo de ansiedad trepando por las sombras, recordando quizá el miedo a volar, a posibles accidentes o al aburrimiento.

Ciertos tipos de ansiedad provienen de fuentes bien identificadas: enfermedad, desempleo, cambio climático, pandemias, crisis institucionales... Otras fuentes de ansiedad permanecen en los márgenes de la conciencia y nos distraen como el ruido persistente de un gran soplador de hojas existencial manipulado por un operario incansable. La ansiedad tiende a aflorar con intensidad por la noche, quitándonos el sueño. Ese tipo de insomnio arroja a las masas a los brazos de las farmacéuticas. Otros pasan horas con la mirada fija en la pantalla del móvil.

Aunque hablemos poco de ello, a veces la ansiedad está relacionada con cuestiones teóricas, en vez de preocupaciones puramente prácticas. No sólo estamos agobiados por pagar facturas o por un ascenso, nos produce ansiedad la verdad, la ciencia, la religión, el significado de las cosas y la muerte. Estas son, en cierto sentido, las ansiedades más profundas y desconcertantes, aunque el día a día nos ofrece pocas oportunidades para hablar de ellas. Imagínese acercándose a un compañero de trabajo, diciéndole: «¿Crees que el conoci-

miento científico aumenta o reduce la ansiedad? A veces siento que no tengo ningún control sobre lo que hago, que soy una especie de marioneta. Y, si Dios es tan bondadoso, ¿por qué el hijo de Antonio tiene cáncer?». Todo el mundo, si fuera ese compañero de trabajo, intentaría escapar pronto y se acordaría al momento de que tiene un asunto urgente que atender.

Parece que toda esta discusión sobre la ansiedad nos aleja de la cuestión del placer. Sin embargo, Epicuro señala, con razón, que nuestra ansiedad y sus emociones concomitantes surgen, en gran medida, de nuestros deseos, de lo que creemos que nos dará placer. La mejor estrategia para sondear las profundidades de nuestra negatividad es rastrear la ansiedad. Cuando deseamos algo intensamente y no estamos seguros de poder conseguirlo: ansiedad. Cuando lo conseguimos y no sabemos si podremos mantenerlo: ansiedad. Cuando competimos con otros por algo que deseamos o deseamos lo que otros tienen: ansiedad, envidia, resentimiento. Cuando, sea lo que sea, siempre tiene todo que ser perfecto: un alud de ansiedad. En resumen, un listado de deseos insatisfechos no es más que un catálogo de sufrimientos.

Demasiada ansiedad, quizá, para un breve libro dedicado a cómo vivir como un hedonista, aunque Epicuro mantenga que el mejor consejo es breve y fácil de recordar. Trabajaremos en lo que Epicuro cree que contribuye a aumentar la ansiedad y la infelicidad, tanto en el plano teórico como en el práctico, además de cómo podemos cambiar nuestras creencias, deseos y circunstancias materiales para alcanzar el mayor placer al que podemos optar. Como sentimos ansiedad por muchas razones, Epicuro tiene algo que decir sobre prácticamente todo, desde la ciencia y la religión, hasta la amistad, la ambición, qué cenar esta noche, la gratitud, el sexo o la política.

Antes de lanzarnos de cabeza, debería exponer una serie de términos y minimizar ciertos riesgos. Aunque sea una académica especializada en Epicuro, no me parezco en nada a una *coach* vital. Ando a trompicones por esta vida como todo hijo de vecino y no me veo descendiendo de la montaña con las tablas de la ley en la mano. Hasta donde yo sé, todos tenemos dificultades a la hora de lidiar con lo que nos ha tocado, que siempre amenaza con sobrepasarnos. Epicuro no fue un elitista —una de las muchas cosas que admiro de su propuesta filosófica— y espero ser capaz de plasmarlo en el espíritu de este libro.