

Cómo citar en APA: Quintero I, S. (2025). Los ejercicios espirituales en Epicuro: una posibilidad frente al dolor y el sufrimiento. *Escritos* (33)70, 1-19. <https://doi.org/10.18566/escr.v33n70.a04>

Fecha de recepción: 7 de abril, 2025

Fecha de aceptación: 16 de julio, 2025

Los ejercicios espirituales en Epicuro: una posibilidad frente al dolor y el sufrimiento¹

Spiritual exercises in Epicurus: A way of facing pain and suffering

Sebastián Quintero I.² 

-
- 1 Este artículo forma parte de la investigación y tesis doctoral titulada “Una posición filosófica frente al dolor y el sufrimiento. Los ejercicios espirituales de la filosofía helenística como posibilidad terapéutica en pacientes con cáncer que experimentan dolor crónico”, actualmente a la espera de sustentación y aprobación.
 - 2 Candidato a Doctor en Filosofía. Magíster en Psicología y Salud Mental. Psicólogo.
Correo electrónico: sebasquintero@gmail.com

Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.



RESUMEN

La filosofía de Epicuro, aunque limitada, ofrece una perspectiva precisa y relevante para la actualidad. Más que una teoría, propone una práctica terapéutica de la virtud en la que la filosofía se experimenta como una forma de vida. Esta investigación busca, a través de un enfoque hermenéutico y reflexivo, describir cómo Epicuro comprende el dolor y el sufrimiento, además de identificar los ejercicios espirituales como un medio terapéutico para afrontarlos. Los resultados revelan que en la obra de Epicuro, aunque el dolor y el sufrimiento no tienen un significado unívoco, suelen entenderse como un desequilibrio o la contracara del placer. Entre los ejercicios espirituales de Epicuro se encuentran el reconocimiento de que somos seres con posibilidad de ejercer la libertad, por lo que se hace necesario asumir una posición de cuidado de sí, aun en la adversidad; asimismo, se destaca la imposibilidad de acceder a verdades únicas e irrefutables, ante lo cual se recomienda no asumir posturas rígidas e inflexibles. Finalmente, se enfatiza la importancia de valorar el presente y regularse mediante la razón como criterio universal para alejarse del sufrimiento.

Palabras clave: Epicuro, Dolor, Sufrimiento, Ejercicios espirituales, Ataraxia, Filosofía helenística.

ABSTRACT

Although limited, Epicurus' philosophy offers a precise and relevant perspective for the present day. More than a theory, it proposes a therapeutic practice of virtue, where philosophy is experienced as a way of life. This research seeks, through a hermeneutic and reflective approach, to describe how Epicurus understands pain and suffering, as well as identify the spiritual exercises as a therapeutic means to confront them. The results reveal that in Epicurus' work, although pain and suffering do not have a univocal meaning, they are often understood as an imbalance or the counterpart of pleasure. Among the spiritual exercises in Epicurus are the recognition that we are beings with the possibility of exercising freedom, which makes it necessary to assume a position of self-care, even in adversity; furthermore, the impossibility of accessing unique and irrefutable truths is emphasized, thus recommending the avoidance of adopting rigid and inflexible stances. Finally, the importance of valuing the present and regulating oneself through reason as a universal criterion to distance oneself from suffering is highlighted.

Keywords: Epicurus, Pain, Suffering, Spiritual Exercises, Ataraxia, Hellenistic Philosophy.

Contexto epicúreo

Reflexionar sobre la filosofía epicúrea es un desafío, ya que los escritos que han llegado hasta nosotros son limitados y, en muchos casos, carecen de contexto. Sin embargo, es evidente la riqueza conceptual y el amplio margen temático en los que se encuentran las reflexiones y orientaciones acerca del amar, el morir, el crecer con sus momentos evolutivos, las relaciones con los otros y la naturaleza; así como la búsqueda del conocimiento y la verdad. Es un amplio margen temático con el que Epicuro buscaba “formar, más que informar”³; es decir, con el que incitaba al hombre para que usara el conocimiento como herramienta y encontrara formas para pensarse, conocerse, cuidarse y ocuparse de sí mismo y, así, direccionarse hacia la anhelada imperturbabilidad.

Con ello, se identifica una visión particular del hombre muy diferente a la de la perspectiva antropológica moderna⁴, en la que su abordaje contiene una visión más terapéutica y psicológica; incluso, si se permite, enteramente filosófica, en tanto la comprensión epicúrea de la filosofía estaba basada en que esta debía ir mucho más allá del conocimiento y la sabiduría académica, con una propuesta práctica a partir de ejercicios espirituales con los que se asumían posiciones éticas y buscaban llevar al hombre a vivir “como un dios entre los hombres”⁵, al sobrellevar las vicisitudes propias de la vida con serenidad y desde la plenitud de saberse feliz.

Su propuesta filosófica más que plantear una perspectiva académica, teórica o metafísica sobre sí mismo, los otros y el mundo, es, más bien, una práctica de la existencia: una terapéutica que se orienta hacia la curación de aquellas enfermedades que se generan por falsas creencias⁶. En esta práctica se asume una posición subjetiva de transformación constante, mediante aquellas estrategias que permiten llevar a cabo lo que Pierre Hadot ha acuñado como la “filosofía como forma de vida”⁷. Pues, si bien se busca el placer –concepto esencial en el cuerpo epistémico de Epicuro–, se hace desde la medida y la cautela, teniendo presente a la razón para el cuidado de sí mismo, y, todo ello, inscrito en una suerte de terapéutica del espíritu, que fue entendida por la filosofía en línea socrática como *epimeleia heautou*⁸, postura que

3 Pierre Hadot, *La filosofía como forma de vida* (Barcelona: Alpha Decay, 2009), 93.

4 En este sentido, estoy de acuerdo y reafirmo lo que Michel Foucault señala al describir que son las Ciencias Humanas las encargadas de desarrollar, por primera vez, el estudio conceptual del hombre como hoy se concibe y, con ello, lo que trasciende en la comprensión de qué es el hombre como constructo condicionado por su momento sociohistórico. Por lo que “el estudio del hombre” permite cuestionar qué tipo o de cuál hombre se está hablando, como en el presente que se constituye como un objeto cualquiera de estudio. Argumento que describe Foucault (2010) en *Las palabras y las cosas* y que, a la luz de esta investigación, es importante puesto que en el cuerpo teórico de Epicuro se habla del hombre que, aunque tiende a adoptar posturas materialistas, es un hombre como ser en un sentido más espiritual y trascendente y, con ello, se hace referencia a un ser que busca la conversión de una manera terapéutica tras la búsqueda de la virtud, no solo la del hombre-cosa que hoy comprenden algunas Ciencias Sociales y Humanas propiamente.

5 Epicuro, *Obras completas*, editadas y traducidas por José Vara (Madrid: Ediciones Cátedra, 2012), 92.

6 Martha Craven Nussbaum, *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística* (Barcelona: Editorial Planeta, 2020), 34.

7 Hadot, *La filosofía como forma de vida*, 151,182.

8 Jesús Cañal Fuentes. “El valor en psicoterapia del término grecolatino ‘*Epimeleia Heautou*’”, *Docta Ignorancia Digital: Revista de pensamiento y análisis*, no. 2 (2011), 56.

invitaba a cuidar, conocer, cultivar, gobernar y ocuparse de sí mismo. Siglos después Foucault⁹ retoma esta noción al citar a Epicuro en la *Carta a Meneceo*, en donde propone que la filosofía ha de ser un cuidado permanente de sí, sin importar el momento evolutivo, pues nadie se encuentra exento de no procurarse la salud del alma.

La *epimeleia heautou*, que en el mundo latino pasa a ser la *cura sui*, es una postura reflexiva en torno al espíritu, cuyo sentido es llevar a la práctica ciertas formas del cuidado con multiplicidad de ejercicios que se centran en la escritura y la meditación de sí. Como también lo explica Foucault, son prácticas relacionadas con el cuidado de uno mismo a través de: “palabra y escritura en la que se enlazan el trabajo de uno sobre sí mismo y la comunicación con el prójimo”¹⁰. Estas prácticas buscan direccionar al ser hacia la salud del alma y del cuerpo, la *ataraxia*, la *eudaimonia* o la imperturbabilidad¹¹, estados que trascienden el bienestar tal como lo reconocemos hoy, con parámetros y fórmulas prefabricadas o estandarizadas, como un producto, servicio o experiencia mercantil cualquiera.

En este sentido es, más bien, una incitación o provocación para que cada uno se reconozca en lo que le hace bien desde la razón y de una exploración espiritual que le permita generar su propia fórmula a partir del autoconocimiento y la búsqueda de su verdad¹². Es un viaje hacia la construcción de quién se es con detenida reflexión acerca de lo que le hace bien o mal y aquello que se puede hacer para mejorar.

Este trabajo se justifica ya que al acceder a datos y hechos históricos de este tipo de filósofos, no solo se alimenta la motivación o la curiosidad de lo anecdótico, que bien podría ser suficiente, sino que también se suele acceder a conocimientos que, a simple vista, parecen lejanos en tiempo y distancia, pero que al aplicar una observación detenida también se identifican aspectos esenciales que pueden contribuir con el aprendizaje y la transformación en lo íntimo, independiente de su tiempo, lugar o aspiración.

Con este artículo se pretende retornar a la obra de Epicuro, dado que son evidentes sus aportes al conocimiento en general, a partir de su trabajo riguroso que nos ayuda a identificar ciertas coordenadas o indicios de lo que nos hace seres humanos¹³, quizá como esencia –en el caso de que se considere esto como posibilidad–, en torno a algo que no se altera, a pesar de lo que acontece, bajo una postura que trasciende gracias a su grado de validez y utilidad, independiente de los avances de las Ciencias Humanas en la contemporaneidad.

9 Michel Foucault. *Historia de la sexualidad. 3. La inquietud de sí*. (Madrid: Siglo Veintiuno, 2012), 56.

10 Ibid., 60.

11 Gonzalo Soto Posada, *En el principio era la physis: El lógos filosófico de griegos y romanos* (Medellín: Editorial UPB, 2010), 205.

12 Attila Németh, *Epicurus on the self* (NYC: Routledge, 2017), 40, 54.

13 La obra epicúrea aborda las necesidades racionales y sensibles, el autoconocimiento y el sufrimiento; en este sentido, favorece la comprensión de lo que nos hace humanos.

Por su parte, el dolor y el sufrimiento como experiencia genérica que, salvo extrañas excepciones, la mayoría de los seres humanos hemos sentido, constituye una sensación desagradable que nos acompañará mientras tengamos vida. No obstante, que sea común no necesariamente excluye los componentes subjetivos^{14, 15, 16} que alteran significativamente la manera en cómo lo experimentamos¹⁷.

Preguntarnos por cómo comprende Epicuro el dolor y el sufrimiento va más allá de la curiosidad. Con este trabajo se propone presentar nuevos puntos de referencias o maneras de comprender y de significar, para generar estrategias que nos ayuden a ampliar los límites de sentido, máxime cuando se trata de experiencias complejas y problemáticas. En la obra “El otro Wittgenstein o la «embestida contra los límites del lenguaje»”, Burkardt¹⁸ nos recuerda –citando a Wittgenstein– que aquello que decimos o preguntamos dentro de lo verificable y con sentido es solo una parte de la información, es en lo que llamamos o en lo que aparece como un sinsentido aquello que alberga el conocimiento completo.

Lo anterior cobra especial relevancia en lo que respecta al dolor, pues las formas en que nombramos este fenómeno o aquellas con las que aún no hemos podido decir o dotarlo de sentido, podrían dar luces para aumentar su comprensión y abordaje. Reconocer lo que se ha dicho posibilita ajustar nuevas maneras que quizá enriquezcan la experiencia y procuren herramientas frente a las desavenencias de la vida misma y favorezcan una mayor serenidad.

Los escritos de Epicuro son entonces más que textos antiguos o un producto de su época, pues integran reflexiones que no solo disponen de un saber situacional o circunstancial, sino que ofrecen enseñanzas que hoy ocupan un lugar en la filosofía universal, las cuales están orientadas a la búsqueda de estilos de vida que favorezcan el vivir más feliz, además de cómo el hombre ha de vérselas con el uso de los placeres, el tiempo, las emociones, la razón, la ética, las relaciones, el dolor y el sufrimiento, que son el tema central de este artículo. Los aportes epicúreos pueden dar pautas para que quienes están sufriendo encuentren formas más dignificantes de sobreponerse y generen un mayor bienestar desde una perspectiva filosófica y virtuosa.

En estos términos resulta injusto y simplista ver en Epicuro a un filósofo hijo de su época pues esto implicaría desconocer el impacto de sus propuestas. Si bien tienen un evidente tono reaccionario, ya que sus planteamientos fueron respuestas a la crisis que se agudizaba en el contexto de la sociedad

14 International Association for the Study of Pain (IASP). “Terminology: Pain terms and definitions”. S.F., <https://www.iasp-pain.org/resources/terminology/#pain>

15 Colin Klein. *What the body commands: The imperative theory of pain* (Massachusetts: MIT Press, 2015), 37, 48.

16 Murat Aydede. “What is a Pain in a Body Part?”, *Canadian Journal of Philosophy* 2, no. 50 (2020), 143-145.

17 Tetsuo Koyama *et al.*, “The subjective experience of pain: where expectations become reality”, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 102, no. 36 (2005), 12950.

18 A través de una fuente secundaria –en tanto sintetizaba gran parte de la teoría referida– se alude a la obra y desarrollos de Wittgenstein, no por sus postulados sobre el dolor y el sufrimiento, sino porque brinda sólidos argumentos para señalar que, acercarnos a algunas formas de significar el mundo, como se está haciendo en Epicuro, nos posibilita entender no solo el concepto o la teoría desde lo lingüístico, sino que, también, devela profundas implicaciones en las experiencias que tenemos los seres humanos, ampliando el margen de comprensión de nosotros mismos, los otros y la naturaleza. Armin Burkardt. “El otro Wittgenstein o la «embestida contra los límites del lenguaje»”, *Claridades: revista de filosofía* 14, no. 2 (2022), 105.

helenista, al presentar una alta incertidumbre frente a los cambios que experimentaban en todos los niveles; sus enseñanzas han sido, desde entonces, un asidero que le hace frente a la decadencia, confusión y desorientación social, en cualquier momento o lugar.

Independiente del contexto en el que se surgen estos sentimientos, sus posturas van direccionadas hacia la búsqueda de la trascendencia y la espiritualidad en sí mismas, entendidas no necesariamente como dimensiones metafísicas o relacionadas con “el bien” platónico, del que Epicuro no parece ser partidario^{19,20}; más bien, se trata de una búsqueda por la ataraxia a través del discurso filosófico como conocimiento práctico con el que buscaba ir más allá del materialismo raso y acercarse a un modo de vida virtuoso.

Ahora bien, aunque hoy se cuentan con pocos textos, se logra evidenciar un abordaje temático amplio, con ciertos hilos transversales como los ejercicios espirituales, un concepto con el que Hadot²¹ sintetiza e identifica estrategias con las que Epicuro y otros filósofos de su época se apoyaban para enfrentar las vicisitudes de la vida; entre ellas el dolor y el sufrimiento, a modo de coordenadas que pueden ayudar a reconocer aquello que aqueja el alma, pero que también nos direcciona hacia la imperturbabilidad, un estado que, según lo describe Epicuro, era perpetuo en los dioses, pero que para los mortales solo habría de experimentarse en una especie de práctica constante hacia la virtuosidad y la búsqueda de lo ético y bello²².

En ese sentido, en Epicuro, tanto el dolor como el sufrimiento tienen un amplio margen semántico que implica un análisis contextual y reposado. El filósofo heleno plantea varias acepciones con implicaciones directas en la forma en que se concibe la felicidad y el vivir desde la virtud, aspectos esenciales de su corpus teórico. El dolor y el sufrimiento entonces son concebidos como experiencias que imposibilitan y excluyen el alcance de la ataraxia, aunque se identifiquen como sensaciones que deben ser trabajadas en el marco de la aceptación como parte de la vida misma, asumiéndola como un acontecimiento que, más allá de plantearse preguntas del tipo: ¿por qué a mí?, hace parte de hechos ante los cuales se debe asumir responsabilidad, reconociendo y aceptando, a su vez, el poco control que se tiene sobre estos. En muchas ocasiones es una condición más dentro del cosmos, del cual hacemos parte y que está regido por leyes, mandatos de la bienaventuranza y por la *physis* que todo lo rigen, pese a que pocas veces se comprenda bien de qué se trata.

En resumen, la invitación de Epicuro frente al dolor es a adoptar una posición subjetiva que nos acerque a estados de mayor bienestar desde el conocimiento y cuidado de sí, más allá de posiciones lastimeras en las que no se hace más que daño y que resulta más bien en una perpetuación del dolor en bucle, lo cual genera más sufrimiento.

19 Carlos García Gual, *Epicuro* (Madrid: Alianza Editorial, 2021), 79.

20 Diego Fusaro, *La farmacia de Epicuro* (Barcelona: El Viejo Topo, 2006), 42.

21 Pierre Hadot, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua* (Madrid: Ediciones Siruela, 2006), 31.

22 Epicuro, *Obras completas*, 31.

¿Cómo comprende el dolor y el sufrimiento Epicuro y qué ejercicios espirituales practicaba?

Es evidente que el dolor y el sufrimiento no siempre han sido percibidos de igual manera a través de la historia, esto es relevante porque estudiarlos en diferentes momentos permite comprender un poco mejor estos fenómenos, y más cuando se trata de estas complejidades ligadas a la esencia de lo humano^{23,24}. Si bien se reconoce la importancia de la delimitación paradigmática para comprender de qué se trata el fenómeno en sí, siguiendo de nuevo a Foucault (2003), es necesario plantear una especie de arqueología del saber para identificar con qué otros conceptos y creencias se asocia el objeto de estudio y así lograr su desentrañamiento²⁵.

En este orden de ideas, al estudiar el dolor y el sufrimiento en Epicuro se han de seguir los lazos directos con los que se relacionan estos conceptos. Allí se encuentra un vínculo esencial con la libertad, lo cual es visto como una posibilidad para elegir o asumir las sensaciones, por desagradables que sean, y esto es relevante en su corpus teórico, porque para él siempre tenemos margen de maniobra para movernos y aprender a sobrellevar dichas sensaciones de mejor manera. Al hombre no solo le acontecen hechos, también él hace lo que puede y quiere con los mismos, y esto es lo que nos hace libres.

Por su parte Long (1975) señala, en su ya clásica obra *La Filosofía helenística*, que la concepción epicúrea acerca de la libertad es algo controversial, como se evidencia en las observaciones y críticas formuladas tanto por Lucrecio, como otros, en la teoría atomista; esto ocurre ya que plantea cierto determinismo en el que se ciñen preceptos que se desarrollan a partir del “brusco desvío” y “voluntad libre” de los átomos, con lo que se pone en cuestión directamente el margen de posibilidad y motivación del hombre, formado a su vez por estas finas partículas, así como su capacidad para ceder o resistir frente a las causalidades del mundo.

Sin entrar en profundas reflexiones o discusiones sobre lo anterior, puesto que sobrepasan el objeto de este trabajo, sí se debe dejar claro que para Epicuro juega un papel central el reconocer la *physis* y la voluntad del hombre en interacción, en tanto ello se relacionan directamente con su deseo y, por tanto, orientan el margen de libertad que tendría que construir²⁶. Cabe señalar que para Epicuro la libertad es “el fruto más delicioso del propio contento”²⁷, por lo que él invita, una y otra vez, a adoptar una posición flexible y a aceptar lo que la *physis*²⁸ nos plantea. Así, queda en evidencia que, como otros filósofos de su época, para él la libertad es una virtud en tanto carácter de posibilidad, una invitación a aceptar lo que pasa, sea que tengamos o no parte en ello.

23 Javier Moscoso, *Historia cultural del dolor* (Barcelona: Taurus, 2009), 24, 304.

24 David Le Breton, *Antropología del dolor* (Santiago de Chile: Ediciones /Metales pesados, 2019), 49.

25 Michel Foucault, *Arqueología del saber* (México: Siglo veintiuno Editores, 2003), 231-232

26 Anthony Long, *Filosofía helenística* (Madrid: Alianza Editorial, 1975), 63-64.

27 Epicuro, *Obras completas*, 105.

28 En el texto: *En el principio era la physis: el lógos filosófico de griegos y romanos*, del profesor Gonzalo Soto, se plantea la idea de la *physis* en la obra epicúrea como una especie de paradoja en la que buscamos ser quienes somos, bajo el conocimiento de sí mismo y la aceptación, pero también se ha de aspirar a ser como los dioses, entendido como: imperturbable, feliz y virtuoso. Posada, *En el principio era la physis*, 206.

Así, también es importante referir que la *physis* en Epicuro contiene una comprensión “racional y materialista” en oposición a ciertas posturas de tradición platónica. García Gual, *Epicuro*, 207.

Pero, como se sabe, la libertad para los griegos contiene complejas perspectivas. Una referencia universal a la que se puede acudir para descifrar algunos componentes a este respecto es la tragedia de *Edipo rey*, de Sófocles²⁹, allí, si bien el destino ya está trazado, y según lo profetiza el oráculo de Delfos está inscrito en un trágico guion, es importante reconocer que Edipo, como cualquier otro sujeto, siempre contó con un margen de movimiento y acción, o de interpretación, especialmente, con el objetivo que aquí se plantea que es una manera de reaccionar frente a lo que acontece, dependiendo de la interpretación que se le da a la realidad en la que se está inmerso, así como el ejercicio de ocuparse de sí mismo para responsabilizarse frente a eso que sucede.

Entonces, en concreto, ¿qué tiene que ver la libertad con el dolor? Y en Epicuro, ¿cómo se ve esta relación? Son pocas las oportunidades en las que un hombre puede elegir libremente qué dolor sentir, pero, sin duda, sí puede plantearse qué posición asumir frente a ese dolor, y aquí es donde se establece dicha relación. Esto es relevante, porque en el ser humano va más allá de “un dolor es un dolor”³⁰, o sea, no se trata de una sensación pura sino de una experiencia mediada por la percepción y la interpretación. Es una experiencia condicionada a un margen de lectura que, a su vez, está atravesada por el sistema de creencias de quien lo percibe, así como por el contexto sociohistórico que condiciona la manera en cómo se siente y se transita a través de dicha experiencia^{31, 32}.

Por ejemplo, Vetlesen³³ sostiene en el texto *A Philosophy of Pain*, especialmente en la delimitación que hace en la unidad “*Pain as a phenomenon*” que el dolor, como experiencia, tiene características fundamentalmente íntimas y únicas; para ilustrarlo describe cómo una lesión provocada por un hacha va más allá de una herida en una ubicación específica o una sensación física, esta necesariamente contiene una interpretación y significado para quien la padece, lo que hace que, de manera automática, se convierta en un acontecimiento vital que impacta a todo su ser, incluso a todo su entorno directo e indirecto. Es por ello que no solo se ha de hablar del dolor como una experiencia genérica, pues este tiene un margen de posibilidad interpretativa para quien lo experimenta, el cual lo puede asumir como castigo, maldición, destino de muerte o como algo que debe aceptar, confrontar, paliar, aprender o buscar medios de trámite o de resolución. Ahora bien, con esto no se está diciendo que todo dolor es una forma de aprendizaje, pero sí que todo dolor es susceptible de significado e interpretación, que va mucho más allá del ámbito de lo físico.

En este margen de interpretación es donde se le presenta al sujeto la libertad de asumir diferentes posiciones. Ahora bien, al leer las obras de Epicuro el dolor y el sufrimiento se abordan no solo desde una perspectiva teórica, sino desde una visión más íntima y personal, como cuando al final de sus días el filósofo manifestaba que estaba experimentando intensos dolores derivados de enfermedades renales e

29 Sófocles, *Edipo Rey*, trad. Luis Gil (Barcelona: Debolsillo, 2009), 20.

30 Aquí se hace alusión a una expresión usada en algunos entornos de las ciencias de la salud y la filosofía, no necesariamente al significado que le da el filósofo utilitarista Peter Singer en su obra: *Animal liberation*.

31 Luciana Sofía Moretti, “Variables cognitivas implicadas en la experiencia de dolor crónico”, *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento* 2, no. 3 (2010): 21-23.

32 Murat Aydede, *Pain: New essays on its nature and the methodology of its study*. 12. *Categorizing pain* (Massachusetts: MIT Press, 2005), 219-220.

33 Arne Johan Vetlesen, *A philosophy of pain* (London: Reaktion Books, 2009), 50-53.

intestinales³⁴. Un asunto que además de revelar su malestar en forma de queja, también se demarca como una experiencia desagradable. En sus escritos deja ver que, más allá de adoptar una posición de sufriente busca la comunicación de sus preocupaciones y devela algunas estrategias para tramitar el dolor.

Por su parte, si bien dentro de las obras epistolares como la “Carta a Heródoto”³⁵ no se encuentran referencias directas a este respecto, así como tampoco en la “Carta a Pítocles”³⁶, en esta última, sí hay una mención que se puede asumir como un ejercicio espiritual, ya que contiene un alto valor para quienes manifiestan dolor y sufrimiento: es una invitación a cuestionar todas las creencias que se asumen de alguna u otra manera como certezas³⁷. Esta práctica suele favorecer el mantenimiento del bienestar, gracias a la apertura que se tiene al movimiento, al cambio y a la adaptación; con lo cual se reduce el sufrimiento, toda vez que invita a plantearse aquella posición de duda que los escépticos tanto promovían.

Esta es una postura que desde la modernidad y la psicología se sugiere para no caer en estados relacionados con rigidez o inflexibilidad –lo que hoy se identifica como sesgos cognitivos^{38, 39, 40}–, con lo cual se mejora sustancialmente la capacidad funcional y ayuda a mantener una actitud de aprendizaje constante, pero que en este contexto específico se ha de interpretar como posibilidad u oportunidad. Este asunto aparece en diversos apartados en Epicuro y en él se incita a no aferrarse a una sola explicación que, según señala, va en contravía de la experiencia diaria y no permite el examen constante y permanente⁴¹.

Esto sesgos cognitivos que Epicuro comprendía o reconocía de otro modo, y que también lo hicieron posteriormente los estoicos, contienen diversas formas, tales como manifestar ansiedad por el futuro o la nostalgia del pasado; sin embargo, ya en ese entonces, estas escuelas promovían, más bien, aprovechar y experimentar la vida desde el tiempo presente⁴², pues, según expresaba Epicuro, no hay otro lugar en el que habite la felicidad⁴³, y solo en el presente es cuando se goza el sentimiento y se actúa en consecuencia, por lo que no hay que preocuparse tanto de lo que pueda ocurrir, ni cargarse con lo que ya aconteció. De no ejecutarse de esta manera se produce la desesperanza por lo que sobrevendrá o la culpabilidad por lo que se hizo o se dejó de hacer.

34 Epicuro, *Obras completas*, 112-113.

35 *Ibid.*, 49-72.

36 *Ibid.*, 73-86.

37 *Ibid.*, 56.

38 Silvia Sze Wai Kwok, *et al.* “The ‘self’ in pain: the role of psychological inflexibility in chronic pain adjustment”. *Journal Behavioral Medicine* 39, (2016): 908-909.

39 Karayannis, Nicholas Vasilis, *et al.* “Pain acceptance and psychological inflexibility predict pain interference outcomes for persons with chronic pain receiving pain psychology”, *Scandinavian Journal of Pain* 23, no. 3 (2023): 464-465, 471.

40 Dimitri M L, Van Ryckeghem, *et al.* “Cognitive biases in pain: an integrated functional-contextual framework”, *Pain* 160, no. 7 (2019): 1490-1494.

41 Epicuro, *Obras completas*, 78.

42 Hadot, *Ejercicios espirituales*, 33.

43 Hadot, *La filosofía como forma de vida*, 239.

Estos son aspectos esenciales en pacientes que experimentan dolor crónico, puesto que suelen generar ciertas creencias que los llevan a estancarse en discursos poco funcionales, que contribuyen, más bien, en su padecimiento y, por el contrario, terminan por generar iatrogenia⁴⁴ con renuncias a tener esperanzas, lo cual genera bucles de pensamientos catastróficos o intensificando el dolor.

Con esto, como se ha señalado, son múltiples las formas en que Epicuro comprendía el dolor. En otros escritos, como en la “Epístola de Epicuro a Meneceo”⁴⁵, por ejemplo, se plantea que al hombre lo compone un cuerpo y un alma, una conjunción que posibilitaba la vida y, con ella, la facultad para sentir. Cuando la muerte sucede, ocurre una especie de desprendimiento o disociación entre las partes y se deja de sentir, por lo que en la muerte no hay dolor posible⁴⁶. Tópica que aparece en el tetrafármaco epicúreo con los que se invita, precisamente, a no temer a la muerte, en tanto nada, ni agradable ni desagradable, se siente allí y mientras se está vivo no hay experiencia directa con esta. Dicha fórmula también plantea que: “el mal es fácil de soportar”⁴⁷; aludiendo a que los dolores son pasajeros, como todo en la vida, por lo que la serenidad será esencial mientras se experimentan.

En cuanto a la tipología del dolor respecta, en una especie de nosología, Epicuro señala que, aunque todos los dolores tienen en común que cesan en algún momento, hay leves que se caracterizan por su larga duración o intensos que duran mucho menos; estos últimos con una característica: suelen tener una asociación directa con la muerte⁴⁸. Esto se refleja en la vida misma del filósofo cuando, al final de sus días, en una de sus cartas, cuyo destinatario se desconoce, expresaba que presentaba malestares ligados a una incapacidad para orinar y dolores intestinales, lo que identificaba con la proximidad a la muerte⁴⁹.

De lo anterior se extrae una reseña importante frente a lo que implica esta experiencia, pues si bien es evidente que dichos dolores le hacían sufrir, llama la atención su manera particular de encarar la incertidumbre, especialmente, en esta intensa experiencia. No es lo mismo poseer un dolor de muela, del que se le reconoce su procedencia y su mortalidad, y por más intenso que este sea, se diferencian sustancialmente al experimentar un dolor, sea crónico o agudo, del que se desconozca su origen, dinámica o manera de tratar. Esto influye en la forma cómo se percibe, y también tiene un alto impacto a nivel cognitivo, ya que, al desconocer lo que ocurre, se suele generar una serie de ideas erróneas, acompañadas de altos niveles de miedo y comportamientos evitativos⁵⁰, lo que genera conductas desadaptativas y, en un gran número de oportunidades, asociadas directamente con la muerte, lo que actúa en la percepción de la intensidad y el estado general de salud.

44 Kyriaki Kouyanou, *et al.*, “Iatrogenic factors and chronic pain”, *Psychosomatic Medicine* 59, no. 6 (1997): 597-599.

45 Epicuro, *Obras completas*, 87-92.

46 *Ibid.*, 30, 88.

47 Soto Posada, *En el principio era la physis*, 204.

48 Epicuro, *Obras completas*, 99, 118.

49 *Ibid.*, 114.

50 William Douglas, *et al.*, “Managing chronic pain through cognitive change and multidisciplinary treatment program”, *Australian Psychologist* 39 (2004), 204.

Un registro similar se lee en otro apartado, esta vez en la epístola a Idomeneo⁵¹, en la que reitera su padecimiento y en la que se hace un énfasis, algo particular, al poner en práctica uno de sus ejercicios espirituales con una sencilla acción: recordar momentos de éxtasis, un volver sobre aquellas imágenes y sensaciones guardadas en nuestra memoria en las que hubo cierta plenitud; en este caso, las conversaciones filosóficas con aquel destinatario. Este acto, para Epicuro, tiene efectos paliativos importantes frente al dolor, puesto que le ayuda a mediar el dolor sentido. Así, habría que señalar que, si bien en este escrito Epicuro manifiesta malestar o temor, su objeto de preocupación, según lo describe, era el cuidado de los hijos de Metrodoro y el gasto que implicaría esta tarea, por lo que encomienda al destinatario algunas recomendaciones⁵². Como lo dice textualmente:

Cuando estoy pasando y a la vez acabando los felices días de mi vida te escribo las presentes líneas. Me continúan las afecciones de vejiga e intestinales, que no dan tregua al exceso de gravedad que les es propia. Pero se enfrenta a todo eso la alegría espiritual, fundada en el recuerdo de las conversaciones filosóficas que sostuvimos nosotros. Por otro lado, tú, de acuerdo con tu dedicación ya desde la infancia a mi persona y a la filosofía, cuida de los hijos de Metrodoro⁵³.

En este sentido, Gual expresa que:

En las dolencias del espíritu el poder del filósofo es casi total y puede, con razonamientos y cordura, abolir todas las perturbaciones que asaltan a su ánimo, e incluso oponer esa alegría del alma a las sensaciones presentes en su carne⁵⁴.

Según lo anterior, no es que se busque una disociación de la experiencia misma del dolor, sino que, es posible, que lo que se busque es una integración, una aceptación frente a lo que acontece, aunque el filósofo lo asume desde una perspectiva en la que el conocimiento de sí mismo, potencialidades y posibilidades, actúan como herramienta para sobreponerse a la adversidad.

En los escritos y cartas en los que Epicuro describe el dolor y el sufrimiento no les otorga un mismo significado. Esto se debe, en parte, al cruce de la experiencia íntima en la que, no solo teoriza, sino que también aplica lo que sabe, mezclando postulados que suelen tener tonos diferentes, los describe dentro del margen comprendido en ciertas posiciones como la develada en la carta a Meneceo⁵⁵, en donde afirma que: solo se tiene verdadero gozo o placer mientras nos mantengamos al margen del dolor (*aponía*). Es hacia esto que el hombre orienta toda acción. Al buscar el gozo y repeler el dolor, lo que se obtiene ha de producir una especie de plenitud tanto para el alma como para el cuerpo, ya que no hay nada más que se deba buscar⁵⁶. No obstante, también expresa:

51 Epicuro, *Obras completas*, 112.

52 Diógenes Laercio, *Vidas de los filósofos ilustres* (Madrid: Alianza Editorial, 2007), 518.

53 *Ibid.*, Epicuro, 112.

54 García Gual, *Epicuro*, 170.

55 Epicuro, *Obras completas*, 89.

56 Soto Posada, *En el principio era la physis*, 214.

Y en razón de que éste es el bien primero y connatural a nosotros, por eso mismo tampoco aceptamos cualquier gozo, sino que hay veces que renunciamos a muchos gozos cuando de estos se derivan para nosotros más dolores que gozos, y hay veces que consideramos muchos dolores mejores que los gozos, concretamente cuando, tras haber soportado durante mucho tiempo los dolores, nos sigue un gozo mayor.⁵⁷

Y si bien, inicialmente, afirma que no hay gozo con dolor, por lo que no es posible los dos estados en convivencia, se atenúa en la referencia textual porque lo resignifica y lo presenta en una condición vital más realista, en la que el dolor, más que una posibilidad voluntaria, es una experiencia que se asume. Es decir, el dolor es más que el antónimo, o el otro polo del placer, es pensado mejor bajo ciertas diferenciaciones, en las que se puede sentir dolor desde ciertas alegrías gozosas, como cuando él mismo recordaba las conversaciones filosóficas, en donde, a pesar del dolor, fue feliz.

Asimismo, dentro de sus planteamientos, en este sentido, se identifican posiciones complejas y difusas, pues Epicuro reafirmaba que: “el límite máximo de la intensidad del gozo es la supresión de todo dolor. Y en donde haya gozo no hay, durante el tiempo que esté, dolor ni sufrimiento ni ambas cosas a la vez”.⁵⁸ Con esto, polariza el gozo y el dolor de nuevo, concibiéndolos en una misma dimensión de la que son autoexcluyentes⁵⁹, o mejor, con imposibilidad de coexistencia. Sin embargo, como también lo describe García Gual⁶⁰, para Epicuro con la supresión del dolor no necesariamente se alcanza al placer, en tanto el uno y el otro son una superación de estadios intermedios, pero este argumento adquiere mayor complejidad dado que, para el filósofo, ya el acto de vivir es simplemente placentero.

Con todo lo anterior, ¿es realmente posible la supresión total de dolor en una vida que valga la pena ser vivida? Respecto a esto, experiencias como la del sadomasoquismo, como hoy se nombran aquellas prácticas en las que el dolor forma parte del placer, ponen en jaque esta definición, o, al menos, invitan a reflexiones sobre el modo que el hombre experimenta tanto el placer, como el dolor. A su vez, incita a la reflexión sobre la diferenciación entre aquellos placeres que bien podrían ser considerados vanos, como de otros considerados más virtuosos para la condición humana.

Al respecto, Soto, citando a Epicuro en la “Carta de Meneceo”, plantea que el placer es un principio ético, pero entendido desde un hedonismo moderado, lo que en este contexto se conoce como *asóton hedonás*. Con ello se busca una trascendencia a través de la limitación de aquellos “placeres desenfrenados, crapulosos, libertinos, corrompidos”⁶¹; más bien, la orientación hacia placeres vinculados con la prudencia para calcular decisiones y disipar la mentira⁶². En este orden de ideas, podría decirse que Epicuro adopta una posición radical, pues lo que procura es orientar el placer bajo unos parámetros racionales⁶³.

57 Ibid., Epicuro, 90.

58 Ibid., 93.

59 Maria Daraki y Gilbert Romeyer-Dherbey, *El mundo helenístico: cínicos, estoicos y epicúreos* (Madrid: Ediciones AKAL, 2008), 64.

60 García Gual, *Epicuro*, 156.

61 Soto Posada, *En el principio era la physis*, 212.

62 Emily A. Austin, *Living for pleasure: An Epicurean guide to life* (Oxford University Press, 2023), 34.

63 James Warren, “Removing fear”, en *The Cambridge Companion to Epicureanism*, editado por James Warren (Cambridge Companions. Cambridge/New York: Cambridge University Press, 2009), 235.

Con ello, es poco probable que Epicuro desconociera que vivir implicara, necesariamente, ciertas experiencias del dolor y el sufrimiento, que igual no hay por qué desconocer. Es por esto por lo que sostiene que, si bien hay dolores evitables, también los hay que sobrevendrán y se impondrán simplemente. En este sentido, la imperturbabilidad como estadio aspiracional no consiste en no tener ningún dolor, sino en aprender a enfrentarlos. Para lograrlo se puede recurrir, quizá, a estrategias como las propuestas desde los ejercicios espirituales, conteniendo los placeres vanos y buscando enriquecer el espíritu.

De lo anterior es posible sostener que cada individuo es responsable de asumir una posición frente a los dolores, sea negándolos, evitándolos o sorteándolos. Con ello, también se suele plantear una reflexión importante: ¿qué tanto somos responsables de la fuente de su aparición? Como se ha señalado, si bien existen dolores en los que no se tiene parte alguna, también existen conductas, hábitos y pensamientos que hacen daño y favorecen la aparición de dolores o sufrimientos. Bajo esta dimensión, la posición subjetiva frente a estas experiencias se convierte en una variable relevante. Por ejemplo, si se persiguen placeres desenfrenados es probable que no se alcance un direccionamiento hacia la felicidad o la imperturbabilidad. En este punto entonces es importante preguntarse: ¿es posible, desear el dolor y no necesariamente el placer o el gozo?

Para abordar esta pregunta, primero habría que anotarse que en Epicuro existen varios apartados en los que se define o comprende, desde diversas perspectivas, el gozo o el placer. Este es un aspecto esencial en sus postulados –y que, para fines de este trabajo se tienen en cuenta–, pero genera confusiones, en parte, porque desde la traducción del griego al latín, como lo señala García Gual, el concepto de *hedoné* aparece en el corpus teórico de Epicuro bajo ciertas ambigüedades; apreciación que ya en la antigüedad hacía Cicerón⁶⁴, quien afirmaba que esto acontecía en su obra de manera inadvertida e imprecisa.

Por tanto, es necesario leer con cautela los diferentes tipos de placeres en su obra, los cuales se reconocen entre *katastemáticos* y *cinéticos*. Ambos se oponen al dolor, pero mientras la *hedoné katastematiké* se comprende como un placer constitutivo y estable, el placer cinético se entiende, por otro lado, como un movimiento de la sensibilidad; el segundo está subordinado al primero. Una lectura similar a la que hace Aristóteles, para quien el placer reside más en la quietud que en el movimiento. No obstante, se distancia de los presupuestos platónicos en los que sí será posible dicha conjunción. Por su parte, Epicuro se reafirma demarcando que, por ejemplo, el placer obtenido cuando no se tiene sed o cuando esta se satisface obedece a placeres diferentes⁶⁵. Pero se ha de hacer énfasis en que independiente de si se habla de placeres *katastemáticos* o *cinéticos*, estos son estados esperables dentro de la *physis*, al que casi todos los hombres anhelan y pueden acceder con facilidad, no obstante, se ha de apelar a una búsqueda por vía racional que conduzca a la virtuosidad.

Por otro lado, el dolor, concebido como la polaridad opuesta del placer, se entiende como una perturbación de una especie de equilibrio natural provocada por un exceso o deficiencia. Esto lo hace más difícil de experimentar⁶⁶, con lo cual se hace evidente que hay una especie de filigrana conceptual, o una

64 García Gual, *Epicuro*, 163.

65 García Gual, *Epicuro*, 162-163.

66 *Ibid.*, 166-168.

delimitación compleja entre los diversos tipos de placer, sobre cómo pueden conllevar al dolor o, dicho de otro modo, sobre cómo el placer puede conducir al dolor y cómo esto ha de ser manejado desde una perspectiva ética en la que se procure estados de bienestar lejos de placeres desbordados.

De ahí que en la red conceptual que forja Epicuro sobre la manera de entender el dolor y el sufrimiento lo lleva a involucrarse en el entendimiento sobre el placer, aunque en una especie de entramado de alta complejidad que, como lo expresan Daraki y Romeyer, en su conocido texto *El mundo helenístico: cínicos, estoicos y epicúreos*⁶⁷; a pesar de que el epicureísmo es acusado de hedonismo, esta postura corresponde más bien a un hedonismo moderado que, como de manera similar lo sostiene el profesor Soto⁶⁸, si bien corresponde a la búsqueda del placer, no lo hace únicamente para la satisfacción del sentimiento, sino que controla esta sensación. Por tanto, su objetivo está en la exploración de una resignificación que permita una especie de buen hacer con la experiencia del placer; lo que altera sustancialmente el sentido de este acercamiento. Y aquí vale la pena recalcar que esto igual implica un buen hacer, pero con el dolor.

Bajo esta perspectiva epicúrea, se hace evidente una lógica en la que el placer es bueno y deseable en sí mismo. El dolor, por otro lado, se presenta como malo, por lo que debe ser rechazado⁶⁹. Es el sentido ético de la vida el que orienta a la naturaleza del hombre a aspirar al goce y la búsqueda de la plenitud donde habita el deseo, pero esto pone en cuestión que el problema del hombre se encuentra en el deseo⁷⁰ y, con ello, más que en el objeto o estado al que se aspira, es el deseo mismo lo que hace que el hombre sea inquieto y esté en búsqueda de satisfacción⁷¹, lo cual lo lleva a examinar su fuente de satisfacción y a generar conductas viciadas tras la búsqueda del placer o, incluso un *más allá del principio del placer* (dirá el psicoanálisis).

No obstante, hay que reconocer que el deseo⁷² es una condición o atributo de doble cara, lleva al hombre a obtener tanto dolor/sufrimiento como también placer/satisfacción. El placer no es el único determinante, también el deseo se direcciona para evitar el dolor. De ahí que el deseo sea lo que pueda imposibilitar el alcance de la imperturbabilidad, pero también es el único que puede hacer que se direcciona hacia ese estado.

En estos términos el deseo se establece como motor que lleva al hombre a buscar tanto vanos placeres como dolores; lo cual no necesariamente está establecido como fuerzas o polos, que no son contrarios en esta lógica, y se ha de reconocer que el deseo racional es lo que puede hacer que los actos se direccionen hacia la virtuosidad. En Epicuro se refleja esto al señalar que, más que juzgar al acto mismo que se ejecuta para buscar placer serán las consecuencias, o efectos del acto mismo, los que ofrecerán los criterios éticos de

67 Daraki y Romeyer-Dherbey, *El mundo helenístico*, 61.

68 Soto Posada, *En el principio era la physis*, 211

69 Ignacio García Peña, “Ética del dolor y terapéutica en la filosofía griega”, *Disputatio* 6, no. 7 (2017), 523-524.

70 Németh, *Epicurus on the self*, 2.

71 Una postura similar a la que siglos después desarrolla Schopenhauer en “El mundo como voluntad y representación”, en donde la voluntad es aquella fuerza irracional que direcciona al hombre hacia el deseo mismo y el sufrimiento. Arthur Schopenhauer, *El mundo como Voluntad y Representación I* (Madrid: Editorial Trotta, 2009), 28.

72 En este punto no se trata de los diferentes tipos de deseos, sino hacia dónde se orientan las acciones para la satisfacción del mismo.

valoración⁷³; siendo una especie de ejercicio espiritual, puesto que, si bien la satisfacción del deseo suele ser placentero, su valor *per se* ha de estar supeditado a las consecuencias, tanto para sí mismo, como para los demás y el entorno, lo que determinará si se trata de una verdadera satisfacción o de un bien en sí mismo.

Ha de pasar lo mismo con el dolor, serán sus efectos los que podrían desencadenar que se apele o no a dicha sensación. De lo que se deduce que ni el placer ni el goce son buenos por sí mismos, serán las consecuencias de estos desde donde se valorarán. Conforme a lo que plantea Epicuro, este es un aspecto que va más allá entonces de su propia naturaleza que, si bien tiene una concepción ciertamente materialista de la realidad, también plantea algunos componentes de la trascendencia del hombre, en su búsqueda por la conversión y la virtuosidad y, con ello, asumir una posición frente al mundo.

Teniendo en cuenta lo anterior no se trata, entonces, de evitar todo dolor y aspirar a todo placer, las consecuencias de las acciones serían determinantes en este sentido. Es una posición moral que puede asemejarse a aquella postura aristotélica planteada en la *Ética Nicomáquea*, cuando en el apartado de “La virtud”, referida a los placeres y dolores, señala que habría que buscar alegrarnos o dolernos más allá de la sensación, en tanto esto direcciona a la virtud, por lo que hay que educarse en ello. Aristóteles lo expresa así:

La virtud moral, en efecto, se relaciona con los placeres y dolores, pues hacemos lo malo a causa del placer, y nos apartamos del bien a causa del dolor. Por ello, debemos haber sido educados en cierto modo desde jóvenes, como dice Platón, para podernos alegrar y dolernos como es debido, pues en esto radica la buena educación⁷⁴.

En consecuencia, no solo la postura de cara al placer implica una posición ética, también la que se toma frente al dolor mismo. Dicho de otra forma: no todo dolor es malo y no todo placer es bueno; serán los condicionantes y efectos los que brindan un valor a las acciones. Epicuro declara que el dolor posibilita un tipo de aprendizaje que hace que se mantenga la guardia frente a males semejantes, que es una condición para limitar los placeres, de ahí que: “ningún gozo es malo en sí mismo, pero los actos causantes de determinados gozos conllevan muchos más dolores que gozos”⁷⁵.

Por lo que frente a los dolores que se derivan del placer hemos de estar atentos y cuidarnos, bajo el parámetro de la razón, en este sentido será la investigación y regulación racional lo que posibilita el direccionamiento hacia la ataraxia e imperturbabilidad lejos de todo temor, y en consecuencia la racionalidad sería otro ejercicio espiritual, por lo que, a este respecto, dice Epicuro: “si uno considera por un acto de reflexión el punto más alto que puede alcanzar el gozo, resulta que el tiempo infinito conlleva igual gozo que el limitado”⁷⁶.

73 García Peña, “Ética del dolor...”, 523.

74 Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, traducido por Emilio Lledó Iñigo (Madrid: Editorial Gredos, 1985), 162.

75 Epicuro, *Obras completas*, 94.

76 *Ibid.*, 95.

Finalmente, en Epicuro el dolor y el sufrimiento no se pueden comprender si no se tienen en cuenta los conceptos de 'deseo' y 'placer', sopesados por la razón, ya que, según él, es lo que posibilita asumir una actitud frente a lo que presenta al hombre de cara a la *physis*, así como también le permite ejercer una posición ética de la existencia. Soto hace eco de lo anterior cuando plantea que:

Si la enmarcamos dentro del contexto del hedonismo epicúreo tiene pleno sentido: el tratamiento frente al dolor es una terapia ética que nos lleva a crecer, incluso en medio del dolor, pues el dolor se puede manejar, como lo dirá siglos más tarde el maestro Eckhart, desde el dolor sin dolor, el sufrimiento sin sufrimiento. Al fin y al cabo, Epicuro nos recuerda con ironía socrática: "jamás pretendí contentar al vulgo; porque lo que a él le agrada, yo lo ignoro y lo que yo sé, bien lejos está de su comprensión". Por ello, sostendrá Epicuro que el sabio es feliz incluso en la tortura. Este paradoja la explica muy bien el citado profesor Laks: "la idea es que mientras que en la vida se mantiene la cantidad de placer corporal, concebido en este caso como factor de cohesión orgánica, vence de facto sobre la fuerza destructiva del dolor, que no vence verdaderamente más que en el momento en que se desvanece, con la disolución del agregado en la muerte... Únicamente el pensamiento de los 'límites' del placer y del dolor es capaz de transformar la supervivencia en las condiciones más miserables en equivalente de la vida, e incluso de una vida feliz"⁷⁷.

Con lo cual, para decirlo en términos específicos, Epicuro plantea que se ha de sentir placer y ser felices, solo por el acto de vivir. Afirma que se debe evitar dolerse innecesariamente y sobrellevar el sufrimiento con una postura de reconocimiento, en donde todo pasa y es realmente pequeño en el cosmos. El ser humano no es inmortal y mientras viva debe orientarse hacia la imperturbabilidad y la razón.

Conclusión

Epicuro, es un filósofo difícil de catalogar, puesto que apelaba simultáneamente al hedonismo y al materialismo, creía en Dios o los dioses, pero también planteaba que estos tenían poco o nulo interés en los mortales. Creía en la trascendencia, pero no en un sentido de vida después de la muerte, más bien desde una conversión constante en la que la vida se orientaba hacia la virtuosidad y la imperturbabilidad. Creía firmemente en la búsqueda de la verdad, pero también creía que era primordial dudar de las creencias y la realidad, a pesar de su confianza en lo que transmitían las partículas y los átomos. En últimas, la obra epicúrea trascendió a su época en un juego de matices en los que no existen categorías absolutas que logren describir en totalidad quién era o qué pensaba.

En este artículo se presentan una serie de preguntas acerca de cómo Epicuro comprendía el dolor y el sufrimiento, pero también se describe el entramado conceptual con el cual se establecen ciertas relaciones con otros fenómenos y experiencias humanas, especialmente en lo que se refiere al deseo, la felicidad y el placer, aspectos esenciales en todo su corpus teórico, a través de las cuales se plantea una pretensión terapéutica de la filosofía con la que promueve los ejercicios espirituales, para orientarse hacia la anhelada ataraxia.

77 Soto Posada, *En el principio era la physis*, 218.

Ahora bien, a este respecto es preciso señalar que aun cuando en su obra no aparece un significado explícito y unívoco del dolor y el sufrimiento, la forma de describir su propia experiencia devela cómo la asume desde una perspectiva vital, en tanto si bien manifiesta desagrado y malestar, se niega a ponerse en el lugar de víctima y, más bien, lo acepta y busca estrategias paliativas. A Epicuro le servía la escritura de epístolas, para plantearse escenarios en los que reflexionaba, además de hacer una especie de catarsis, manifestar una preocupación y dejar instrucciones en caso de que muriera, lo cual le resultaba terapéutico.

El enfoque de Epicuro, entonces, no está en una queja escrita frente al dolor, sino en el pronóstico con el que se busca resignificar su sentir y pedirle ayuda a otro en la tarea de cuidar a los hijos de Metrodoro; una meta que, en ese momento, siente que no va a alcanzar a cumplir. Más que angustia o temor, lo que evidencia es un acto de humildad ante el futuro del que no tiene control y busca, por ello, los medios para mejorar sus condiciones.

En este sentido se hace interesante, por demás, la influencia que tiene la asociación del dolor agudo con el fin de los días, que él mismo expresa, pero: ¿qué tanto afecta la sensación de morir a la percepción del dolor y el sufrimiento mismo? Si bien no hay manera cuantitativa u objetiva de responder a esto, la posición que se tiene frente al morir y al reconocimiento de lo que podemos o no hacer, favorece la manera en cómo se siente.

En síntesis, son muchas las enseñanzas que Epicuro brinda acerca del dolor que, aunque polisémicas, se pueden describir desde estas cinco aristas: a) el dolor es una especie de desequilibrio que la *physis* intenta restablecer, en tanto el estado natural al que tiende el ser es al placer; b) en el plano de las experiencias el dolor aparece como el negativo del placer, una especie de contracara en la que no cabe la posibilidad de que se presenten ambas experiencias a la vez; c) reflexionar acerca del dolor y asumir una posición ética en la vida conlleva un direccionamiento de las acciones que van más allá de comprender al dolor *per se* como malo o al placer como bueno, o sea, siguiendo la lógica de Epicuro, se trata de pensar en las consecuencias de los actos para tener un juicio real o valoración de lo que se emprende o acontece, un asunto más importante que la experiencia inmediata que se siente; d) el dolor puede ser una experiencia que fortalece y prepara al hombre para enfrentar males mayores; y, finalmente, e) tanto el dolor como el placer solo se presentan en la unión del cuerpo y alma por lo que, al morir y disociarse estas partes, no hay posibilidad de sentir nada –ni dolor ni placer–, no se tiene por qué sufrir por ello, al final todo pasa.

Concluyendo, por otra parte, con este artículo se genera una fundamentación con la cual se expande el margen comprensivo de fenómenos que, aunque comunes para casi todo ser vivo, son subjetivos y presentan un alto nivel de afectación en la vida. Lograr esto posibilita orientaciones para acercarse a aquella vida que valga la pena ser vivida. Esto resulta interesante en tanto que la filosofía epicúrea facilita orientarse a una vida en constante conversión, esto por medio de ciertos ejercicios que aquí se describen desde seis perspectivas, que suelen coadyuvar a sobrellevar el dolor y el sufrimiento:

- 1. El ser humano puede ejercer la libertad como un reconocimiento de saberse dueño de las decisiones y asumiendo la realidad que la *physis* le presenta:** es desde ahí donde se tiene margen de acción e interpretación como una posibilidad para moverse siempre. El dolor en muchas oportunidades no es optativo, pero siempre es susceptible de interpretación y aceptación; por lo que frente a estas experiencias se puede plantear una posición.

2. **La duda como posibilidad y direccionamiento hacia la verdad:** las creencias pueden hacer sufrir y doler, por lo que es esencial mantener una posición flexible y adaptativa frente a lo que ocurre.
3. **El vivir y disfrutar en tiempo presente:** pues el hoy es el único espacio temporal en el que puede habitar la felicidad. El dolor frente a lo que ocurrió u ocurrirá no produce más que sufrimiento en el presente.
4. **El recordar los momentos en los que se fue más feliz actúa como un efecto paliativo:** más que apelar a la nostalgia es agradecer ante la vida, a sus potencialidades.
5. **El analizar las consecuencias de nuestros actos posibilita acercarnos a la virtuosidad:** más que identificar el placer como lo bueno y el dolor como lo malo, serán sus efectos los que le darán su peso ético.
6. **El uso de la razón es el ente regulador de todo:** con ello no solo se le hace hincapié al acto cognoscitivo sino, también, el otorgarles un lugar a las pasiones. El dolor y el sufrimiento, pero también el placer y la satisfacción, son experiencias que se han de gestionar inteligentemente.

Mensaje final: los ejercicios espirituales, aunque parezcan lejanos en el tiempo, son prácticas vigentes que podrían contribuir profundamente para todas las personas, en especial para aquellas que están sufriendo algún dolor. Estas indagaciones pretenden ser insumo para prácticas transdisciplinarias en las que se enriquezca el quehacer de las ciencias de la salud y les procuren a todos mayores estados de bienestar.

Referencias

- Aristóteles. *Ética Nicomáquea*. Traducido por Emilio Lledó Iñigo. Madrid: Editorial Gredos, 1985.
- Austin, Emily A. *Living for pleasure: An Epicurean guide to life*. Oxford University Press, 2023.
- Aydede, Murat. "What is a Pain in a Body Part?". *Canadian Journal of Philosophy* 2, no. 50 (2020): 143-158.
- Aydede, Murat. *Pain: New essays on its nature and the methodology of its study*. 12. *Categorizing pain*. Massachusetts: MIT Press, 2005.
- Burkhardt, Armin. "El otro Wittgenstein o la «embestida contra los límites del lenguaje»". *Claridades: revista de filosofía* 14, no. 2 (2022): 101-140.
- Cañal Fuentes, Jesús. "El valor en psicoterapia del término grecolatino 'Epimeleia Heautou'". *Docta Ignorancia Digital: Revista de pensamiento y análisis*, no. 2 (2011): 55-64.
- Daraki, Maria, y Gilbert Romeyer-Dherbey. *El mundo helenístico: cínicos, estoicos y epicúreos*. Madrid: Ediciones AKAL, 2008.
- Dimitri M L, Van Ryckeghem, et al. "Cognitive biases in pain: an integrated functional-contextual framework". *Pain* 160, no. 7 (2019): 1489-1493. doi: 10.1097/j.pain.0000000000001508
- Douglas, William, et al. "Managing chronic pain through cognitive change and multidisciplinary treatment program". *Australian Psychologist* 39 (2004): 201-207.
- Epicuro. *Obras completas*. Editado y traducido por José Vara. Madrid: Ediciones Cátedra, 2012.
- Foucault, Michel. *Historia de la sexualidad*. 3. *La inquietud de sí*. Madrid: Siglo Veintiuno, 2012.
- Foucault, Michel. *Las palabras y las cosas: una arqueología de las Ciencias Humanas*. México, D. F.: Siglo XXI Editores, 2010.
- Foucault, Michel. *Arqueología del saber*. México, D.F.: Siglo veintiuno Editores, 2003.
- Fusaro, D., 2006. *La farmacia de Epicuro*. Barcelona: El Viejo Topo.
- García Gual, Carlos. *Epicuro*. Madrid: Alianza Editorial, 2021.
- García Peña, Ignacio. "Ética del dolor y terapéutica en la filosofía griega". *Disputatio* 6, no. 7 (2017), 510-535.
- Hadot, Pierre. *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid: Ediciones Siruela, 2006.

- Hadot, Pierre. *La filosofía como forma de vida*. Barcelona: Alpha Decay, 2009.
- International Association for the Study of Pain (IASP). "Terminology: Pain terms and definitions". S.F., <https://www.iasp-pain.org/resources/terminology/#pain>
- Karayannis, Nicholas Vasilis, et al. "Pain acceptance and psychological inflexibility predict pain interference outcomes for persons with chronic pain receiving pain psychology". *Scandinavian Journal of Pain* 23, no. 3 (2023): 464-475. <https://doi.org/10.1515/sjpain-2022-0107>
- Klein, Colin. *What the body commands: The imperative theory of pain*. Massachusetts: MIT Press, 2015.
- Kouyanou, Kyriaki, Charles E. Pither, y Simon Wessely. "Iatrogenic factors and chronic pain". *Psychosomatic Medicine* 59, no. 6 (1997): 597-604.
- Koyama, Tetsuo, John G. McHaffie, Paul J. Laurienti y Robert C. Coghill. "The subjective experience of pain: where expectations become reality". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 102, no. 36 (2005): 12950-12955.
- Kwok, Silvia Sze Wai, et al. "The 'self' in pain: the role of psychological inflexibility in chronic pain adjustment". *Journal Behavioral Medicine* 39, (2016): 908-915. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9750-x>
- Laercio, Diógenes. *Vidas de los filósofos ilustres*. Madrid: Alianza Editorial, 2007.
- Le Breton, David. *Antropología del dolor*. Santiago de Chile: Ediciones /Metales Pesados, 2019.
- Long, Anthony. *Filosofía helenística*. Madrid. Alianza Editorial, 1975.
- Moretti, Luciana Sofia. "Variables cognitivas implicadas en la experiencia de dolor crónico". *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento* 2, no. 3 (2010): 21-29.
- Moscoso, Javier. *Historia cultural del dolor*. Barcelona: Taurus. 2009.
- Németh, Attila. *Epicurus on the self*. NYC: Routledge, 2017.
- Nussbaum, Martha Craven. *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*. Barcelona: Editorial Planeta, 2020.
- Schopenhauer, Arthur. *El mundo como Voluntad y Representación I*. Madrid: Editorial Trotta, 2009.
- Sófocles. *Edipo Rey*. Traducido por Luis Gil. Barcelona: Debolsillo, 2009.
- Soto Posada, Gonzalo. *En el principio era la physis: El lógos filosófico de griegos y romanos*. Medellín: Editorial UPB, 2010.
- Vetlesen, Arne Johan. *A philosophy of pain*. London: Reaktion Books, 2009.
- Warren, James. "Removing fear", en *The Cambridge Companion to Epicureanism*, editado por James Warren, 234-248. Cambridge/New York: Cambridge University Press, 2009.