

Cómo citar en APA: Osorio Herrera, B. L. y Cabrera Méndez, A. (2026). Escritos, 34(72), 1-19.
<https://doi.org/10.18566/v34n72.a08>

Fecha de recepción: 16 de marzo, 2026

Fecha de aceptación: 10 de abril, 2026

Epicuro: una alternativa antropológica a la noción de felicidad de la sociedad de consumo

Epicurus: an anthropological alternative to the notion
of happiness of the consumer society

*Bayron León Osorio Herrera*¹ 

*Alexander Cabrera Méndez*² 

-
- 1 Doctor en Teología. Coordinador de Investigación de la Escuela de Teología, Filosofía y Humanidades de la Universidad Pontificia Bolivariana (sede Medellín-Colombia) y director del Grupo de Investigación Epimeleia en la misma universidad.
Correo electrónico: bayron.osorio@upb.edu.co
 - 2 Filósofo y teólogo de la Universidad Pontificia Bolivariana (sede Medellín-Colombia), investigador del Grupo de Investigación Epimeleia y doctorando en Filosofía de la misma universidad.
Correo electrónico: alexander.cabrera@upb.edu.co

Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.



“Vano es el discurso de aquel filósofo por quien no es curada ninguna afección del ser humano. Pues justamente como no asiste a la medicina ninguna utilidad si no busca eliminar las enfermedades de los cuerpos, igualmente tampoco de la filosofía si no busca expulsar la afección del alma”

Epicuro

RESUMEN

En la sociedad actual, el anhelo de felicidad se intenta satisfacer de las más diversas maneras, sobresaliendo entre todas, y con mayor frecuencia, el consumismo. Así, es frecuente que la sociedad de consumo promueva una concepción de felicidad basada en la noción de bienestar, relacionada con una búsqueda individual y permanente del placer. Ello genera la vivencia de un hedonismo consumista individualista, cualitativo y publicitario. Frente a las consecuencias humanas que esto provoca, en el presente artículo se revisan, a través de un enfoque hermenéutico y reflexivo, algunos postulados de la figura clásica de Epicuro. Esto para comprender cómo su filosofía hedonista y su propuesta de felicidad se convierte en una alternativa antropológica frente a esta característica de la sociedad de consumo. Para tal fin, examinando algunos planteamientos del filósofo de Samos, se recuerda cómo la reflexión sobre lo humano es una labor irrenunciable de la filosofía. Se analiza su propuesta filosófica de la auténtica felicidad, se explora el Tetrafármaco como alternativa antropológica frente a la sociedad de consumo y se considera su postulado respecto a los placeres y deseos como camino a la auténtica felicidad.

Palabras claves: sociedad de consumo, consumismo, felicidad, Epicuro, hedonismo, propuesta antropológica.

ABSTRACT

In today's society, the desire for happiness is often attempted to be satisfied in the most diverse ways, consumerism standing out among all. Thus, it is common for consumer society to promote a conception of happiness based on the notion of well-being, related to an individual and permanent search for pleasure. This generates the experience of an individualistic, qualitative and advertising consumerist hedonism. Faced with the human consequences that this causes, this article reviews, through a hermeneutic and reflective approach, some postulates of the classical figure of Epicurus to understand how his hedonistic philosophy and his proposal for happiness become an anthropological alternative to this characteristic of consumer society. To this end, by examining some approaches of the Samos philosopher, we remember how reflection on what is human is an essential task of philosophy. His philosophical proposal of authentic happiness is analyzed. The Tetradrug is explored as an anthropological alternative to the consumer society and its postulate regarding pleasures and desires as a path to authentic happiness is considered.

Keywords: consumer society, consumerism, happiness, Epicurus, hedonism, anthropological proposal.

Introducción

Cada época de la historia ha intentado responder al anhelo de felicidad humana de muy distintos modos. Nuestro tiempo actual, con las características que lo identifican, ha pretendido, además de muchas otras maneras, satisfacerlo desde la sociedad de consumo³, constituida mediante un largo proceso de origen, configuración y consolidación dentro del sistema económico del capitalismo.

La tesis que aquí se intenta defender es que, a conveniencia de dicho tipo de sociedad, la respuesta dada a este anhelo ha sido promover una idea de felicidad privada asociada a la noción de bienestar, referida a una búsqueda permanente del placer sin hacer ninguna distinción y generando un marcado consumismo, materialismo y el malinterpretado hedonismo que puede ser definido como individualista, cualitativo y publicitario.

Asimismo, se plantea que Epicuro con su hedonismo se convierte para la sociedad actual en una propuesta antropológica alternativa frente a las consecuencias que genera la búsqueda de la felicidad fomentada por la sociedad de consumo. Desde esta clave interpretativa, se examinan los postulados del filósofo de Samos respecto a la auténtica felicidad, el tetrafármaco y los placeres y deseos, todo ello recordando la reflexión antropológica como una labor profética e irrenunciable de la filosofía. Cabe señalar que el objetivo aquí propuesto no es realizar un detallado trabajo de exégesis erudita de los textos epicúreos, sino reflexionar filosóficamente sus postulados para repensar la idea de felicidad promovida por la sociedad de consumo y la situación humana que genera actualmente.

La sociedad de consumo actual y su concepción de felicidad

Después de las dos guerras mundiales asistimos, de manera especial en Occidente, a una serie de abruptos cambios en todos los ámbitos humanos, provocando a nivel general un cambio de época con unas características muy particulares, denominada de distintas maneras por quienes se dedican al análisis de los fenómenos sociales, culturales, políticos, económicos y vitales de nuestro tiempo. Todos los autores que lo analizan perciben rasgos esenciales interconectados entre sí: en el plano económico, la consolidación de una sociedad globalizada de mercado sostenida gracias al consumismo (Baudrillard, 2009); en el ámbito social, el afianzamiento del principio de individualidad que exalta al sujeto con sus opciones personales y su búsqueda de realización personal (Lipovetsky, 1986); en el campo político, la diversificación de las esferas del poder en un mundo multipolar, el afianzamiento de grupos económicos y capitales transnacionales con fácil movilidad mundial que determinan las políticas de cada nación. Además, la erosión de las soberanías nacionales en función de los beneficios de grandes multinacionales y el desinterés generalizado de la población frente a la política ante la concepción de su imposibilidad

3 Dentro de los muchos autores que abordan el asunto de la felicidad en la sociedad de consumo actual, uno de los más sobresalientes es Gilles Lipovetsky. En su obra *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo* (2007), examina la sociedad del hiperconsumo que se ha producido fruto de la evolución del sistema económico capitalista. Asimismo, analiza el tipo de felicidad que esta sociedad promueve, basada en la novedad del consumo de bienes materiales y las experiencias placenteras. Esta noción de felicidad es paradójica en tanto tiende a generar malestar, frustración e insatisfacción, en vez de producir plenitud (Cfr. Lipovetsky, 2007).

de generar un auténtico cambio a gran escala (Bauman, 2003, pp. 155-183); y en el aspecto cultural, el enorme y avasallador desarrollo tecnológico que, gracias a la ciencia, ha facilitado las tareas humanas de la vida cotidiana y ha cualificado la producción industrial.

Asimismo, ha hecho que la tecnología sea una prótesis insustituible del diario vivir de cualquier ser humano, con unos significativos avances en la genética, la inteligencia artificial, la robótica —que plantean serios interrogantes éticos (Bostrom, 2016)—, y particularmente relevante para el aceleramiento de la sociedad de consumo.

Este tipo de organización social consumista se caracteriza por ser el resultado de un desarrollo avanzado del proceso industrial capitalista, así como por tener una economía de libre mercado que permite la circulación global de capitales, productos y personas, aunque sea en teoría y de manera exclusivista (Bauman, 2011, pp. 54-72). También, por tener un tipo de producción en el que, frecuentemente, la oferta sobrepasa la demanda, y por fundamentarse en un consumo masivo de productos, bienes y servicios de todo tipo. Dicha denominación fue acuñada, por primera vez, en el año 1920 por el historiador británico Richard Henry Tawney en su obra *“La sociedad adquisitiva”*, como bien lo señala Peter Watson:

Lo que pretendían criticar Joyce, Eliot, Lewis y el resto, por encima de todo, era la sociedad engendrada por el capitalismo —y no sólo la que había surgido de la guerra—, una sociedad que valoraba sobre todas las cosas las posesiones materiales, que había convertido la vida en una carrera para adquirir bienes, en lugar de conocimiento, entendimiento o virtudes. En resumidas cuentas, lo que criticaban era la sociedad de consumo (*acquisitive society*). Esta expresión, por cierto, había sido acuñada el año anterior por R. H. Tawney en un libro demasiado airado y directo para ser considerado buena literatura. (Watson, 2000, p. 258)

En este punto, resulta pertinente distinguir con claridad los conceptos consumo, consumismo y sociedad de consumo pues, aunque están interconectados, son distintos y conviene diferenciarlos adecuadamente. El consumo es la acción y efecto de consumir en cuanto a utilizar comestibles u otros bienes para satisfacer necesidades o deseos (RAE, 2014). En otras palabras, se refiere a la necesidad humana de proveerse los artículos, bienes o servicios primordiales para la supervivencia. Por su parte, el consumismo se entiende como la tendencia inmoderada a adquirir, gastar o consumir bienes, no siempre necesarios (RAE, 2014); se refiere entonces a la valoración excesiva del acto de consumir, y a menudo se asocia con la adquisición casi que compulsiva de productos más allá de lo esencial para la existencia. Finalmente, la sociedad de consumo, como se señaló anteriormente, es el tipo de organización social actual que necesita el consumismo para su funcionamiento y que ha sido fruto de un largo proceso de configuración dentro del sistema capitalista (Aristizábal, 2020, pp. 93-96).

El camino histórico de la sociedad de consumo dentro del capitalismo, ha esculpido varios rasgos distintivos en el consumismo: en el plano económico, permite el mantenimiento de la sociedad globalizada de mercado y fomenta el avance científico aplicado a la producción industrial para satisfacer las demandas del mercado; en el ámbito social, es justificado por el principio de individualidad, según el cual se debe exaltar al sujeto con una satisfacción de sus gustos personales para permitir su realización personal (Lipovetsky, 1986); a nivel político, subvalora la importancia de lo público en función de la revalorización de lo privado (Bauman, 2020, p. 182); y por último, respecto a lo cultural, permite el surgimiento de una sociedad del simulacro o del espectáculo, donde las mercancías del consumo se constituyen en el sistema dominante de representaciones simbólicas que monopoliza los sentidos de la vida social (Baudrillard, 2009, p. 16).

Todo esto, unido a la crisis de los metarrelatos acaecido en la actualidad, ha desembocado en una nueva concepción de felicidad. Es decir, el desencanto y deslegitimación creciente de los grandes discursos o narrativas que justificaban un orden establecido a nivel social es uno de los hechos más evidentes de nuestra realidad actual, al punto que, “simplificando al máximo, se tiene por ‘postmoderna’ la incredulidad con respecto a los metarrelatos” (Lyotard, 2019, p. 4). Esta característica hace que ya no sea posible justificar la propia existencia en un fin último común a todos, sino que, necesariamente, cada sujeto deba establecer sus propios relatos omnicomprensivos, ante lo que se promueve una heterogeneidad de narrativas y una sensibilidad ante las diferencias (Lyotard, 2019).

Por consiguiente, la búsqueda de la felicidad no obedece a la adhesión personal a una narrativa social unificadora que legitime el sentido último de la historia, sino que cada sujeto deba buscar de manera individualista su propia razón de existir. Lo contradictorio es que, en medio de esta circunstancia histórica de metarrelatos fragmentados, se ha consolidado uno nuevo desde la sociedad de consumo, según el cual se propone una idea de felicidad (plenitud) privada. Esta se asocia, a diferencia de otras épocas, con una noción de bienestar relacionada con la búsqueda individual y permanente del placer (Lipovetsky y Roux, 2004, pp. 66ss); una visión en la que la felicidad (plenitud) del ser humano no se encuentra en grandes metarrelatos, como los propuestos en épocas precedentes, sino en la consecución de la mayor cantidad de placeres individuales inmediatos. Todo ello realizado en un presente determinado por un aquí y ahora efímero, pasajero y precario, un hedonismo posmoderno que propugna por un estilo de vida individualista donde la finalidad última del hombre se concibe en orden a la satisfacción personal, al goce propio y al disfrute máximo de todos los sentidos (Lipovetsky, 1986, pp. 83ss).

Pensadores como el sociólogo francés Alain Touraine, plantean que el sujeto contemporáneo no puede definirse como un ser social, tal como ocurría desde la antigüedad, sino como un consumidor, desarraigado y desnacionalizado. Esto porque no tiene ya sus puntos de referencia en una colectividad que le ofrezca una identidad singular y, a la vez, un objetivo social de su existencia; frente al hombre consumista, la educación, la nación, un partido político o la clase social se vuelven secundarios (Touraine, 1998, p. 20). Así pues, las características de nuestro tiempo actual han suscitado que, respecto a la felicidad o plenitud, la sociedad de consumo promueva una respuesta a esta inquietud desde una noción de bienestar basada en lo que podría denominarse un hedonismo consumista individualista, cualitativo y publicitario.

Individualista en cuanto a una búsqueda de la felicidad desde la exaltación de todos los placeres mediante el consumismo, que pasó de ser masivo —como en la segunda mitad del siglo pasado— a uno personalizado. En este, las marcas se esfuerzan por ofrecer lo indicado para cada cliente potencial particular, con productos a la carta que prometen una felicidad privada y un goce de los sentidos de manera individual (Lipovetsky, 2007, p. 202). Cualitativo, en tanto se ha pasado de un goce desenfrenado de los placeres mediante la mayor cantidad de deleite posible y la máxima acumulación de bienes, a un gusto por lo exclusivo, lo exquisito y lo distinguido que brinde a quienes puedan otorgárselo un aire de superioridad, clase y distinción (Román Alcalá, 2013, p. 203). Y publicitario, respecto a que es promovido por la enorme maquinaria propagandística, un complejo sistema soportado en medios masivos de comunicación y las redes sociales especialmente. Su fin no es solo promocionar determinados productos sino, sobre todo, realizar una estrategia de seducción que manipule las conciencias y los deseos del sujeto con el objetivo de convertirlo en un cliente potencial (Baudrillard, 2009, p. 148-149).

Esta sucinta explicación del hedonismo consumista denominado aquí como individualista, cualitativo y publicitario, no tiene la pretensión de satanizarlo promoviendo una visión pesimista de la sociedad

que se ha configurado en la contemporaneidad o proponiendo un estilo de vida exento radicalmente de cualquier tipo de consumo. Toda satanización de este hedonismo sería irreal e ideal. Irreal porque es innegable que la sociedad de consumo actual nos ha procurado una satisfacción de necesidades y un nivel de confort en la vida cotidiana que tal vez ninguna generación humana haya conocido (Galor, 2023). Y sería ideal, puesto que en un mundo con un mercado globalizado, resulta prácticamente imposible escapar de su influencia. De hecho, cualquier producto, artefacto o utensilio que usemos ha sido realizado por este sistema de mercado.

No obstante, sí que es válida la pregunta de, si el mero hedonismo consumista promovido por la noción de bienestar, es capaz de conceder al ser humano una felicidad auténtica, duradera y profunda. En efecto, se constata con cierta frecuencia que un hedonismo consumista llevado al extremo puede procurar una explosión de disfrute de los sentidos en el momento presente, pero por esa misma característica se convierte efímero, pasajero y fugaz, que en nada se puede identificar con una felicidad plena. Por el contrario, tiende a generar frustración ante la constatación de la fugacidad de estos momentos de deleite, que exigen más y más satisfacción de deseos interpretados como necesidades. Así, el ser humano se introduce en una espiral de complacencia de deseos que, por su misma frugalidad, nunca pueden ser satisfechos del todo (Lipovetsky, 2007, p. 153-157).

Filosofía y sociedad de consumo: Epicuro como propuesta antropológica

La idea de felicidad en la sociedad de consumo, a grandes rasgos, se basa en la noción de bienestar referida a una búsqueda permanente del placer que define un marcado consumismo y un hedonismo individualista, cualitativo y publicitario. Ante este panorama de nuestra sociedad actual resurge con fuerza la figura de Epicuro, quien nos recuerda la labor profética de la filosofía: denunciar las dinámicas de nuestro contexto en los que se perciba un quiebre de lo humano y proponer nuevos estilos de vida alternativos donde se recupere lo fundamental de la existencia⁴. Esta intención es la que se percibe cuando Epicuro llega a plantear su muy recordada frase: “Vano es el discurso de aquel filósofo por quien no es curada ninguna afección del ser humano. Pues justamente como no asiste a la medicina ninguna utilidad si no busca eliminar las enfermedades de los cuerpos, igualmente tampoco de la filosofía si no busca expulsar la afección del alma” (Epicuro, 2012, p. 117)⁵. Por consiguiente, una labor irrenunciable de la filosofía es analizar de manera aguda la situación en cada momento de la historia desde los distintos ámbitos. Esto para descubrir los escenarios en las que se perciba una pérdida considerable de dignidad y valía de lo humano, con el fin de realizar una propuesta antropológica que, atendiendo este tipo de realidades, respondan las inquietudes de las personas de cada época, y se presenten alternativas para potenciar, desarrollar y fomentar lo auténticamente humano.

4 Epicuro se enmarca dentro de la enorme tradición griega que concede a la filosofía una importante tarea dentro de la sociedad respecto a servir de medicina para las enfermedades de la ciudad y del alma, lo que convierte a la palabra del filósofo en un eficaz fármaco para las personas y para la sociedad (Cfr. García Castillo, P. (2018). La filosofía como curación por la palabra. *Contrastes. Revista Internacional de Filosofía*, XXIII (3). 71-87).

5 Todas las citas de Epicuro se tomarán de la edición y traducción realizada por José Vara en Epicuro, 2012 (Cfr. Epicuro, 1999 y Epicuro, 2005).

Bien es cierto que, como señala Daniel Innerarity, desde hace mucho tiempo la filosofía como disciplina del saber está liberada de los imperativos de la eficacia y la utilidad. Por ello, se ha convertido en un artículo de lujo más que de primera necesidad y, quienes la ejercen (los filósofos) parecieran sujetos liberados de las actividades comunes con las que se construyen cuestiones concretas. Contrario a concluir que se dedica a una especie de vagancia trascendental, parasitismo acomodado o resignación indiferente frente a los problemas humanos actuales, el filósofo consagra su vida al ocio reflexivo en el que se cuestiona por el sentido de la vida, se problematiza la configuración de la sociedad actual y se repiensa las preguntas esenciales de la existencia humana en el momento presente (Innerarity, 1989, pp. 9-10).

Además, dada esta tarea cuya labor es hacer un aporte significativo a las personas de nuestro tiempo, el quehacer filosófico no debería ser una misión exclusiva de una élite ilustrada poseedora de un lenguaje complicado, utilizado para debatir temas alejados de la sociedad e irrelevantes para el común de los individuos. En contraposición, debería realizarse en un lenguaje sencillo, cotidiano y claro al alcance comprensivo de todos, o por lo menos de la gran mayoría, sin perder por eso profundidad. Como bien lo señala Ortega y Gasset: “la claridad es la cortesía del filósofo” (2012, p. 7). Con ello, recuperaría su función social, desarrollando un servicio lleno de sentido y cumpliendo la tarea fundamental de propugnar por lo auténticamente humano ante las posibles deshumanizaciones que puedan generarse en la sociedad. Más aún, la labor filosófica no sería exclusiva de los filósofos, sino que, como en la Grecia Antigua, sería una tarea de cada individuo en aras de preocuparse por indagar la realidad, descubrir la verdad y cuestionarse sobre el porqué de las cosas. Igualmente, de inquietarse por la configuración del entorno circundante y de idearse nuevos horizontes de sentido para recuperar la humanidad más manifiesta⁶. Solo a partir de este nuevo objetivo de la filosofía se podría leer la frase epicúrea:

Ni por ser joven demore uno interesarse por la verdad ni por empezar a envejecer deje de interesarse por la verdad. Pues no hay nadie que no haya alcanzado ni a quien se le haya pasado el momento para la salud del alma. Y quien asegura o que todavía no le ha llegado o que ya se le ha pasado el momento de interesarse por la verdad es igual que quien asegura o que todavía no le ha llegado o que ya se le ha pasado el momento de la felicidad. (Epicuro, 2012, p. 87)

Epicuro y su propuesta filosófica de la auténtica felicidad

Del mismo modo, la reflexión de Epicuro sobre la felicidad y su testimonio respecto al sentido del placer también adquieren especial preponderancia en ideas similares de nuestro contexto propugnadas por la sociedad de consumo. En efecto, es bien sabido que Epicuro promueve la búsqueda de la felicidad como el mayor de los bienes del hombre, al punto de llegar a plantear: “Así, pues, es menester practicar

6 Esto se torna aún más acuciante e importante en momentos de crisis manifiesta, inestabilidad política e incertidumbre social, en algunos sentidos paralelos a los asuntos como el declive del mundo clásico griego, la reconfiguración de los ideales de la vida social y la inestabilidad política propias del siglo IV a.C., que fueron las que contextualizaron el surgimiento de Epicuro, su escuela y su propuesta filosófica. Del mismo modo, es posible hacer un paralelismo de dicho contexto histórico y cultural con el momento presente. Como se vio más arriba, el nuestro es también un momento de cambios considerables y profundas crisis. A tal punto, es posible afirmar que: “El contexto histórico en el que vivió Epicuro es, en cierto modo, muy parecido al que vivimos en la actualidad” (Ugarte, 2010, pág. 90). Por ello, nuestra época también exige una respuesta filosófica que se convierta en una alternativa igual de audaz a la epicúrea y se constituya en una auténtica propuesta antropológica para los individuos del momento presente.

la ciencia que trae la felicidad si es que, presente ésta, tenemos todo, mientras, si está ausente, hacemos todo por tenerla” (Epicuro, 2012, p. 87).

Para llegar a su concepción de felicidad, Epicuro realiza una reflexión desde lo cotidiano, práctico y vivencial de la existencia humana, pues no le interesa fomentar la formación de líderes para el direccionamiento de la *polis* al estilo de la Academia de Platón; tampoco busca promover indagaciones para el crecimiento del saber científico a la manera del Liceo de Aristóteles. Antes bien, con su pequeño Jardín, cerca del centro de Atenas, pretende ayudar a que cada individuo obtenga su felicidad. En efecto: “La filosofía de Epicuro, de cariz materialista, pretendía alcanzar una felicidad basada en la serenidad del alma y el disfrute moderado de los placeres. Antes que una doctrina, la suya era una enseñanza práctica para la vida” (Berti, 2015, p. 20).

La concepción de felicidad en Epicuro puede ser denominada como *auténtica*, pues abarca diferentes aspectos y es más integral a la propugnada por la sociedad de consumo. Como se vio, esta última se basa solamente en una búsqueda permanente del placer que genera un marcado consumismo y un hedonismo individualista, cualitativo y publicitario. Muy por el contrario, la felicidad epicúrea es definida no sólo en relación con el placer, sino en consonancia con un dominio interior o gobierno de sí mismo (*αὐτάρκεια*)⁷ que propende por el cuidado, la búsqueda permanente de la salud del alma y del cuerpo, es decir, por un bienestar integral. Dicho fin implica primordialmente dos tipos de *cuidado*: el de sí y el de los otros. En ese sentido, Epicuro plantea que la felicidad exige no sólo la búsqueda del deleite placentero, sino ante todo un estilo de vida orientado a la salvaguarda de la propia persona y de los demás, concebido como una apuesta vital por encontrar la verdadera salud de alma y cuerpo de sí mismo con los otros (Hadot, 1998, p. 130).

Además, requiere mucho más que mera teoría o simples consideraciones intelectuales⁸, precisa la realización de ejercicios prácticos, cotidianos y frecuentes⁹ que permitan alinear toda la existencia con el sentido vital del cuidado de sí y del prójimo¹⁰. Su finalidad es la formación del alma (*ψυχή*) para alcanzar la imperturbabilidad (*ἀταραξία*) mediante la autosuficiencia interior (*αὐτάρκεια*). Son variadas las prácticas comunes que realiza Epicuro y que aconseja a sus discípulos, las cuales conviene analizar por su posible aplicación a nuestro contexto actual.

7 A partir de aquí, todas las referencias en griego serán tomadas de: Diggle et al., 2021; Adrados et al., 2008; Pabón et al., 1967).

8 Esto es claro en toda la filosofía de Epicuro, en la que deja ver su convicción de que, una idea, por convincente que sea, no es suficiente para transformar la existencia. En ese sentido afirma: “Así, pues, es menester practicar la ciencia que trae la felicidad” (Epicuro, 2012, p. 87), invitando a la práctica cotidiana de la ciencia como saber existencial. En el mismo sentido, plantea que la filosofía (“discurso del filósofo”) es vana si no cura las cuestiones prácticas vitales como hábitos, afectos y deseos que hacen sufrir (“afecciones del alma”) Cfr. Epicuro, 2012, p. 117.

9 Así lo señala Pierre Hadot: “Para lograr la curación del alma y una vida conforme a la elección fundamental, no basta haber tomado conocimiento del discurso filosófico epicúreo. Es necesario ejercitarse en forma continua” (1998, pág. 138).

10 Aunque ni el filósofo de Samos ni su escuela sistematizaron estos ejercicios, resulta evidente su práctica constante en el Jardín por parte de Epicuro y sus discípulos. El francés Pierre Hadot plantea que toda la filosofía antigua más que un discurso teórico era una cuestión práctica de transformar la vida mediante prácticas frecuentes que denomina “ejercicios espirituales”. Entre ellos se encuentran los ejercicios de pensamiento, de dominio de sí, de memoria y comunitarios (Hadot, 2006; 2009, pp. 137-150; 1998, pp. 128-141).

Una de ellas es cuidar el discurso interior. Implica estar atento, vigilar y analizar permanentemente el diálogo interno con la disposición de replantear las propias ideas o pensamientos que generen opiniones falsas (δόξα), miedos infundados o deseos inadecuados. En ese sentido, conlleva practicar una serie de actividades relevantes como: meditar (μελετάω), poner en obra (πράττω); habituarse a (συνηθίζω); juzgar (νομίζω) y medir las cosas comparativamente (συμμετρέω) según sus ventajas e inconvenientes. Así lo plantea el mismo Epicuro: “(...) procede considerar todas estas cuestiones por comparación y examen de sus ventajas e inconvenientes. Pues en determinadas ocasiones hacemos un uso malo del bien, y otras por el contrario un uso bueno del mal” (Epicuro, 2012, p. 90).

Otra práctica importante es meditar frecuentemente (μελετᾶν). Consiste en reflexionar, contemplar y analizar las verdades filosóficas, no como una divagación abstracta sino como una práctica continuada de interiorización para incorporar en sí una manera adecuada de interpretar la realidad.

No queremos aquí usar el término de meditación entendida como θεωρία o saber contemplativo de lo que es en cuanto es. Se trata (la meditación) de un ejercicio mental de concentración serena, o sea, de atención privilegiada y ensimismada, o plenamente consciente, con respecto a un objeto mental concreto, hasta el punto de asumir abstractivamente, de darse cuenta de la verdad objetiva que poseen. El hecho de analizar repetidamente las doctrinas tiene una dimensión memorística pero también reflexiva o racional, ya que la interiorización meditativa no es de tipo religioso. (Marcio Cid, 2020, p. 380)

En los textos de Epicuro, la meditación (μελετᾶν) en tanto ejercicio racional y práctico es una invitación frecuente: “Así pues, practica (μελέτα) día y noche estas enseñanzas...” (Epicuro, 2012, p. 92); “Así, pues, es menester practicar (μελετάν οὖν χρή) la ciencia que trae la felicidad (τά ποιοῦντα τήν ευδαιμονίαν) (Epicuro, 2012, p. 87); “Los consejos que continuamente he venido dándote en mis cartas, practícalos y cúmplelos (ταῦτα και πράττε και μελέτα), interpretando que esos son los elementos básicos de una vida hermosa (στοιχεῖα του καλῶς ζῆν)” (Epicuro, 2012, p. 87).

Otra práctica consiste en ejercitar el buen juicio (λογισμός). Esto exige desarrollar la prudencia o sensatez (φρόνησις) mediante las cuales se realiza un adecuado discernimiento de la realidad, se comprenden las consecuencias de las acciones y se ejercita la capacidad de elegir lo más conveniente para el cuidado de sí. En cuanto al término:

Quizás la traducción más exacta en castellano del uso que le da Epicuro (a λογισμός) sería ‘juicio’, habida cuenta de que recoge su polisemia en el sentido de facultad mental que guía para obrar, distinguiendo el bien del mal, lo verdadero y lo falso, apreciando cualidades, teniendo criterio, prudencia, cordura y acierto. (Marcio Cid, 2020, p. 380)

En efecto, para Epicuro este buen juicio o adecuado razonamiento es el origen de una auténtica vida gozosa. Por ende, no son los placeres los que la generan, sino este “λογισμός” que permite indagar en las propias motivaciones para actuar, evita las suposiciones que generan confusiones en sí mismo y genera la adquisición de sensatez (φρόνησις). Así lo expresa el pensador de Samos:

Pues ni las bebidas ni las juergas continuas ni tampoco los placeres de adolescentes y mujeres ni los del pescado y restantes manjares que presenta una mesa suntuosa es lo que origina una vida gozosa sino un sobrio razonamiento (λογισμός) que, por un lado, investiga los motivos de toda elección y rechazo y, por

otro, descarta las suposiciones, por culpa de las cuales se apodera de las almas una confusión de muy vastas proporciones. El principio para lograr todo esto y el bien más grande es la sensatez (φρόνησις). (Epicuro, 2012, p. 91)

Otra práctica relevante en el Jardín era recordar (μνήμη) placeres pasados. Consiste en traer a la memoria momentos felices pasados para sostener el ánimo ante la adversidad. Este ejercicio de evocación permite independizar el bienestar personal de las cambiantes circunstancias que puede traer el presente. De esta manera, el placer podía ser activado mediante la memoria para hacer frente a las dificultades. Por tanto, no es solo un recuerdo pasivo del pasado, sino un ejercicio voluntario de evocación del placer para resistir ante el dolor. Así lo cuenta Diógenes Laercio de Epicuro:

Cuando ya se estaba muriendo, escribe a Idomeneo esta carta: ‘Al tiempo que pasa este feliz y a la vez último día de mi vida te escribo estas líneas. Me siguen acompañando los dolores de la vejiga y del vientre, que no disminuyen el rigor extremo de sus embates. Pero contra todos ellos se despliega el gozo del alma, fundado en el recuerdo (μνήμη) de las conversaciones que hemos tenido.’ (2007, pág. 519)

Entre muchas, la última de las prácticas preponderantes entre los discípulos de Epicuro que se señalarán es la de la amistad (φιλία), importancia que destaca Pierre Hadot (2009, p. 154) y que se encuentra en el contexto de la búsqueda de la felicidad en tanto salud del alma y del cuerpo (*bienestar integral*) desde el cuidado de sí con los otros. En ese sentido, la felicidad propuesta por el pensador de Samos no solo exige el compromiso personal por la propia vida; implica una responsabilidad compartida por, para y con el otro. Inclusive, la amistad no representa una práctica más, sino que para Epicuro ella se constituye en la máxima finalidad de su filosofía, pues la considera una característica central de la persona sabia. Por tanto, puede ser considerada más que como otra práctica entre muchas, como la más importante de todas ellas para alcanzar la auténtica felicidad. En efecto:

Es bien sabido que para Epicuro la φιλία, amicitia, constituye la piedra angular de su sistema, el culmen para quienes aspiran a una vida propia del sabio, plena de gozo, libre de males corporales o angustias psíquicas. Por ello, estimamos, puede ser tenida por el último y más perfecto modo curativo epicúreo, puesto que entronca con la franqueza auténtica, con la afinidad fraterna, con la experiencia de vida comunitaria y, por último, con el afecto o el amor dado y recibido entre iguales. (Marcio Cid, 2020, p. 537)

Así lo deja en claro el mismo Epicuro cuando expresa: “De todos los medios de los que se arma la sabiduría para alcanzar la dicha en la vida el más importante con mucho es el tesoro de la amistad” (φιλία) (Epicuro, 2012, p. 96), un bien práctico supremo y una condición fundamental para la adquisición de la felicidad. Ella genera seguridad y tranquilidad incluso ante las incertidumbres propias de la existencia humana. Por ello continúa: “La misma certeza da seguridad de que no hay ninguna cosa de temer eterna ni de larga duración y ve que la seguridad que aporta la amistad se cumple sobre todo en los propios limitados temores de esta vida” (Epicuro, 2012, p. 96). De este modo, es claro que para Epicuro y sus discípulos la amistad no es solo una loable consideración teórica o una práctica entre otras, es de las más importantes por quien el filósofo de Samos siempre demostró una alta consideración y estima como camino para alcanzar la felicidad más auténtica.

En síntesis, la concepción de la felicidad en Epicuro desarrollada a partir de ejercicios prácticos se convierte en una alternativa para la propugnada por la sociedad de consumo actual. Como se vio más arriba, esta última está basada únicamente en la búsqueda permanente del placer que genera un marcado

consumismo y un hedonismo individualista, cualitativo y publicitario. Por el contrario, si bien Epicuro lo propone en su hedonismo, este también implica una búsqueda del bienestar integral (*salud del alma y del cuerpo*) mediante la conexión consigo mismo y con los otros (*cuidado*). Inclusive, propone unas prácticas concretas a modo de *ejercicios espirituales* (tal como los denomina Pierre Hadot), para que el individuo pueda adiestrarse de manera frecuente y cotidiana para adquirir la destreza de hacerse consciente de su realidad interior y de su interacción con los demás. En ese sentido, se ha afirmado que la concepción de felicidad epicúrea es mucho más integral, pues no solo se limita a la adquisición de placeres, sino que exige una búsqueda de la salud integral (*alma y cuerpo*) mediante el cuidado de sí mismo y de los demás congéneres, llevada a cabo en unas prácticas cotidianas y concretas.

En efecto, la concepción de la felicidad no es solo más integral que la propuesta por la sociedad de consumo, exige también un compromiso con la propia vida y la del prójimo, pues implica la realización de unas prácticas para adquirir la destreza en su búsqueda mediante el cuidado integral. Prácticas como las descritas se convierten en alternativas vitales concretas, cotidianas y específicas frente a los paradigmas de la sociedad de consumo: cuidar el discurso interior para evitar opiniones que hagan sufrir (*δόξα*), meditar frecuentemente (*μελετᾶν*), ejercitar el buen juicio (*λογισμός*) para desarrollar la prudencia o sensatez (*φρόνησις*), recordar (*μνήμη*) placeres pasados para hacer frente a la dificultad o la vivencia la amistad (*φιλία*) en el sentido ya expuesto, conducen con sencillez, habitualidad y precisión a que cualquier sujeto en la contemporaneidad pueda proponerse o intentar adquirir el cuidado de sí y de los otros que le genere una auténtica felicidad.

El *tetraphármakos* de Epicuro como alternativa antropológica a la sociedad de consumo

En el desarrollo de su filosofía que tenía como fin último la consecución de la auténtica felicidad, Epicuro se basa en tres ejes centrales: la ética entendida como la doctrina de la psique humana y su comportamiento, la canónica referida a las cuestiones epistemológicas del fundamento del conocimiento y la física respecto a la reflexión sobre la naturaleza. Dentro de estos tres pilares, el más importante era la ética, pues siendo coherente con su pretensión de constituir su filosofía como una reflexión integral para conseguir una vida feliz, concibe que todos los conocimientos debían tener esta finalidad sólo posible mediante los valores éticos (Epicuro, 2012, p. 35).

Epicuro inicia su reflexión filosófica observando un primer dato antropológico innegable en la existencia: los seres humanos padecemos sufrimientos en el cuerpo y en el alma. Por ello, las sensaciones, o lo que se siente, son un comienzo de cualquier conocimiento y no se las puede negar, rechazar o desconfiar de ellas, a menos que algo real las contradiga. Con ello, convierte al conocimiento sensible (lo que se aprehende a través de los sentidos) en el único criterio de verdad válido y en la fuente epistemológica de cualquier conocimiento humano. Cuestiona así las ideas de pensadores como Platón, que ensalzaba la aprehensión racional y ponía en cuestión la percepción sensible (García Gual e Ímaz, 2008, pp. 59ss). Sólo después de prestar atención a las sensaciones se puede realizar, según el filósofo de Samos, un razonamiento correcto sobre la existencia humana que permita elegir las acciones adecuadas para llegar a la auténtica felicidad. Respecto a los razonamientos, Epicuro descubre cuatro temores en las personas de su tiempo que les impedían el camino a la vida feliz al provocarles miedo, tristeza y angustia. Esto porque les hacían creer a las personas que sus vidas dependían del más allá, del destino o de la suerte. Los cuatro temores eran a los dioses, a la muerte, a la falta de bienes y al propio dolor en general.

Frente a ellos, Epicuro propone un tratamiento filosófico que se denominó tetrafármaco (*tetraphármakos*) (García Gual, 2013) y lo plasmó en cuatro sentencias respectivamente: no temas a los dioses ni al destino que ellos te deparen, porque no intervienen en los asuntos humanos; no temas a la muerte, eso es ignorancia pues, cuando ella llega, nosotros ya no estamos; no temas por la falta de bienes, porque lo realmente bueno en la existencia es fácil de conseguir; no temas al dolor, porque es fácil de soportar si se tiene la actitud adecuada que nos proteja y además, ellos no duran para siempre (López Salort, 2021, p. 88).

Estas cuatro sentencias o *tetraphármakos* fueron propuestas por el pensador de Samos como una especie de remedios filosóficos para combatir las enfermedades del alma. Así, el filósofo se convierte en una suerte de médico del alma, cuya labor era tener la sensibilidad suficiente para administrar las dosis adecuadas de estas medicinas en sí mismo y en otros, según cada caso particular. Martha Nussbaum llega a plantear a este respecto:

Toda esta terapia se lleva a cabo mediante la argumentación. Así como las enfermedades que Epicuro denuncia son enfermedades de la creencia, a menudo enseñada y alimentada por una doctrina filosófica, igualmente la cura debe necesariamente advenir por argumentos filosóficos, tal como los que preservan las cartas existentes. (1993, p. 51)

Si bien el primero de ellos, el referido al miedo a los dioses, alude a una creencia típica del mundo antiguo y particularmente del ámbito griego respecto a la inferencia de seres sobrenaturales en la vida de los humanos, no por ello deja de tener actualidad en nuestro mundo contemporáneo. En él se pueden encontrar algunos ejemplos de creencias religiosas vividas desde posturas poco argumentadas racionalmente, caracterizadas por visiones extremistas, planteamientos absolutistas y actitudes fundamentalistas (Armstrong, 2017), y puede tener actualidad al constatar que, contrario a lo que se podría pensar, en el presente la verdad de la realidad se ha vuelto cada vez más difusa, ilusoria y artificial. Opuesto a lo que quisiéramos creer, nuestras posturas y percepciones de lo real están considerablemente influenciadas y distorsionadas por las imágenes, ideologías y narrativas expuestas en medios masivos de comunicación o redes sociales (Zizek, 2005).

El segundo, relacionado con el miedo a la muerte, también tiene relevancia en nuestra sociedad actual. Respecto a este tetrafármaco, Sergi Rosell reconstruye y evalúa los principales argumentos epicúreos contra la idea del temor a la muerte (2022, pp. 471-490) concluyendo que una vida sabia y feliz implica asumir la naturaleza mortal humana; plantea que esto no conlleva aceptar que la muerte no es nada, ni mucho menos eliminar todo miedo a no seguir viviendo. La sociedad de consumo persiste en el disfrute de un eterno presente efímero, intentando olvidar que, como planteó Heidegger, somos seres para la muerte. De ahí el anhelo de la eterna juventud, la exaltación del cuerpo joven, los tratamientos antiedad y la dulcificación de la enfermedad y la muerte (Lipovetsky, 1990, pp. 103-108).

El tercer temor, referido al propio dolor en general, podría tener importancia en nuestra sociedad actual, en cuanto huye del padecimiento, poco cultiva la tolerancia a la frustración y promueve estilos de vida *light* evitando el sufrimiento como si no hiciera parte de la existencia humana. Esto queda en evidencia en el tratamiento actual que se le da al dolor, al moribundo y a la muerte (Duch y Mèlich, 2005, pp. 338-348). Tenerlo presente permitiría actitudes vitales más resilientes que, sin masoquismos propiciadores del dolor, ayuden a comprenderlo como un asunto propio de la limitación humana; y a afrontarlo con la actitud adecuada como medio para su superación, comprendiendo que ningún sufrimiento es perpetuo. No obstante, si bien estos tres fármacos tienen relación con el tema que nos ocupa respecto a la aplicación

de la propuesta filosófica epicúrea a la sociedad de consumo, su conexión no es tan directa como sí lo es el tercero. En efecto, en este medicamento el filósofo de Samos plantea que el temor por la falta de bienes procede de la necesidad humana esencial de anhelar proveerse los elementos materiales suficientes para asegurar la supervivencia individual. Este anhelo lo considera normal y hasta pertinente en todo individuo. Sin embargo, afirma que los medios necesarios como la comida y el cobijo, si bien son imprescindibles para cualquier persona, se logran obtener con mínimo esfuerzo. La dificultad para la existencia humana se presenta cuando este anhelo se desvía hacia la posesión de bienes superfluos movidos por la ambición. Así, no solo se pierde el horizonte de qué es lo fundamental y qué no lo es para la preservación de la vida, sino que se hace uno mismo esclavo de la codicia de acumular posesiones inútiles. Frente a ello, Epicuro propone la figura del sabio, quien no rechaza ningún don recibido generador de placeres buenos en sí mismos, pero sabe distinguir entre los bienes esenciales para conservar la vida y los que no lo son. Por esto, invierte su esfuerzo en conseguir aquellos imprescindibles y evita desesperarse por los superfluos (Berti, 2015, pp. 41ss).

La enseñanza elemental a partir de este tetrafármaco recobra particular importancia en el actual consumismo exagerado de la sociedad que promueve una idea de felicidad unida a la noción de bienestar desde el placer. Dicha idea conduce a un hedonismo consumista individualista, cualitativo, publicitario y cotidiano: con esta premisa los sujetos estamos expuestos a los enormes esfuerzos realizados por las empresas para intentar manipularnos al máximo y por todos los medios posibles, con el fin de generar en nosotros necesidades inexistentes y convertirnos en clientes, consumidores y compradores de sus productos. Para ello se han ideado estrategias psicológicas, sociológicas, cognitivas y culturales, muchas desarrolladas a partir de las técnicas gerenciales, la investigación de mercados y la persuasión publicitaria, generando la denominada “industrialización del deseo” o proceso de las empresas en las que la estimulación de la demanda, se convierte en más importante que la producción de la oferta misma (Alonso, 2004, pp. 19-24). Al crecimiento económico significativo y al considerable avance tecnológico para la producción de la oferta, los países capitalistas industrializados, a partir de los años veinte del siglo pasado, sumaron el desarrollo de las técnicas gerenciales, la investigación de mercados y la publicidad para promover, direccionar y casi que manipular el consumo (y por ende el deseo) de los posibles clientes (Carosio, 2008).

Ante esta realidad, el tercer fármaco epicúreo bien nos puede ayudar a discernir qué bienes materiales son realmente fundamentales para la conservación de nuestra vida y cuáles no lo son; a comprender que lo imprescindible para la supervivencia es relativamente fácil de conseguir, a disfrutar al máximo de las posesiones que se tengan o de los placeres que dispensen. Y, especialmente, a liberarse de la preocupación y deseo por conseguir bienes y servicios superfluos, inútiles y banales, no tanto porque sean importantes para la propia existencia, sino por la manipulación de nuestra ambición a partir de la persuasión publicitaria.

Los placeres y deseos como camino a la auténtica felicidad

Adicionalmente, dentro de las muchas aplicaciones que se pueden establecer para la situación antropológica actual en el contexto de la sociedad de consumo, parece importante resaltar la distinción que hace Epicuro entre placeres y deseos para proponerlos como caminos a la felicidad auténtica. De hecho, el filósofo de Samos la entendía en relación directa al placer, planteando que ella, siendo el fin del hombre, solo se consigue mediante este. No obstante, es conveniente tener en cuenta que la noción de placer es bastante imprecisa y subjetiva, al poseer significados diferentes para cada individuo de acuerdo a su experiencia

personal, y que también puede tener connotaciones sociales, religiosas o culturales. Además, el *placer* al que se refiere Epicuro llega a nosotros por la traducción de la palabra griega *hêdonê*, trasladada al término latino *uoluptas*, lo que dificulta aún más la comprensión del término al que se refería Epicuro (García Gual, 1974, pp. 33ss). De hecho, nuestra concepción de placer en castellano tiene un sentido menos amplio del término griego, siendo entendido como: “Goce o disfrute físico o espiritual producido por la realización o la percepción de algo que gusta o se considera bueno/Diversión, entretenimiento/Voluntad, consentimiento, beneplácito” (RAE, 2014). Además, con fuertes connotaciones moralistas por la tradición judeo-cristiana y sensualistas por la sociedad de consumo, mientras que en el griego de Epicuro tenía un sentido más amplio del disfrute integral de la existencia. Carrasco distingue, en el hedonismo de Epicuro (*hêdonê*), varios tipos de placer que encierra este término, señalando cuáles aportan a la auténtica felicidad de una vida buena, bella y auténtica y cuáles no (2018, pp. 59-60), y la distancia del concepto cirenaico, en el que la satisfacción inmediata de todos los deseos, sin distinción entre ellos, era un imperativo.

En este sentido, cuando Epicuro plantea que el placer es el principio y fin de la vida dichosa, no se refiere en absoluto a los placeres pródigos, de sensualidad o de satisfacción ilimitada de los deseos. Por el contrario, alude al disfrute de la existencia desde la ausencia del dolor físico y la tranquilidad del alma o *ataraxia* (Nizan, 1971, p. 111). Para el filósofo de Samos existen *dos modos de placer*: los *kinéticos*, que son los deseos que están siendo colmados (el disfrute de una comida, de una alegría) y los *katastemáticos*, que son los deseos ya satisfechos, controlados y estables (bienestar, salud, sabiduría). Además, distingue entre los placeres básicos que deben ser satisfechos en la justa medida (como los del cuerpo) para evitar que generen esclavitud en sí mismos, y los placeres superiores (como los de la psique) que son felicidades mayores y deben ser satisfechos en abundancia. Asimismo, plantea que solo colmando los primeros (básicos) pueden ser satisfechos los segundos (superiores), con lo que se alcanza la *hêdonê*, que no es solo un placer sensual o pasajero, sino, sobre todo, un máximo placer (López Salort, 2021, p. 89), causado por la profunda alegría de vivir desde la autarquía (o los propios principios), la aponía (o la ausencia del dolor) y la *ataraxia* (o la tranquilidad estable del alma)¹¹.

De otro lado, para Epicuro el placer está unido a la satisfacción de deseos, entendidos estos como afecciones o sentimiento básicos. Entre ellos distingue los vanos y los necesarios, siendo estos últimos los indispensables para conseguir la felicidad, los que generan bienestar del cuerpo o los que sirven a la propia vida (Epicuro, 2012, p. 89). En esta distinción de los deseos, queda en evidencia de manera expresa que se deben conocer bien para que, en cada elección humana, se discierna si en el camino de búsqueda de la felicidad desde el placer mediante la adquisición de deseos, en efecto generan y conducen a “la salud del cuerpo y la imperturbabilidad del alma, ya que éste es el fin de una vida dichosa” (Epicuro, 2012, p. 89). En este sentido, si bien el epicureísmo proponía una felicidad desde la consecución del placer que define como “principio y fin de una vida feliz” y lo reconoce como “un bien primero y congénito” (Epicuro, 2012,

11 Respecto a este tema, resulta interesante la propuesta del filósofo y filólogo de la Universidad de Barcelona Ignacio Marcio Cid (2020) en su obra “La psicoterapia filosófica de Epicuro”. Él expone a la psicoterapéutica como un asunto central de la filosofía de Epicuro en cuanto al cuidado del alma desarrollada mediante la atención a una interioridad saludable, a una vida mental sin turbación y a una corporeidad sin dolor. Además, realiza una sugerente aplicación al ser humano actual para que aprenda, desde los planteamientos epicúreos, a llevar una vida honesta, tranquila y plenamente feliz.

p. 89), no por ello plantea la consecución de un placer desmedido, desenfrenado o irracional en donde se acepten todos y no se distinga entre ellos. Inclusive, llega a plantear de manera taxativa: “Así pues, todo gozo es cosa buena, por ser de una naturaleza afín a la nuestra, pero, sin embargo, no cualquiera es aceptable”, y en el sentido contrario: “todo dolor es cosa mala, pero no cualquiera debe ser rechazado siempre por principio” (Epicuro, 2012, p. 90).

Por consiguiente, Epicuro plantea un hedonismo respecto a la búsqueda de la felicidad desde el placer, teniéndolo como máxima finalidad; pero no con ello se refiere a uno sin límites que tenga como único propósito el disfrute de los sentidos. Lo que persigue evitar es el dolor del cuerpo y la turbación del alma. Por ello plantea:

Quando afirmamos que el gozo es el fin primordial, no nos referimos al de los viciosos y al que se basa en el placer, como creen algunos que desconocen o que no comparten nuestros mismos puntos de vista o que nos interpretan mal, sino al no sufrir en el cuerpo ni estar perturbados en el alma. (Epicuro, 2012, pp. 90-91)

Para alcanzar la felicidad mediante este hedonismo razonado es necesario, según Epicuro, cultivar un buen juicio que permite conocer la medida de todas las cosas. Este se convierte en principio fundamental del hedonismo, bien máximo para alcanzar la felicidad y tesoro más valioso para quien lo posee que la misma filosofía, pues enseña que toda vida feliz implica una existencia juiciosa, bella y justa (Epicuro, 2012, p. 91). Sólo con este juicio se alcanzará el gobierno de sí para dominarse, discernir lo que más conviene en cada momento y aprender a vivir con lo que se tiene, no para ser conformista, sino para disfrutar realmente de los bienes (Epicuro, 2012, p. 90).

Por consiguiente, la propuesta del filósofo de Samos en el tema del placer, en lugar de justificar la búsqueda de la felicidad desde la noción de bienestar basado en un hedonismo consumista denominado aquí como individualista, cualitativo y publicitario promovido por la sociedad actual, lo cuestiona por las consecuencias antropológicas que puede tener. En efecto, un hedonismo como el estimulado en nuestra contemporaneidad, se aleja del hedonismo responsable, ético y razonado de Epicuro dentro de una ética, que a su vez se integra en un sistema más amplio de visión del cosmos (la física) y del conocimiento (canónica), una actitud o disposición mental hacia la vida que permite placeres duraderos y estables que aportan a la auténtica felicidad (Carrasco, 2018)¹². Por lo mismo, este se convierte en una alternativa viable frente al panorama humano de nuestra posmodernidad, como bien proponen los comentaristas y estudiosos actuales del filósofo griego, García Gual y Acosta Méndez, hablando del pensamiento epicúreo como propuesta antropológica: “esta sabiduría se convierte en una solución que en medio de una época caótica y de una sociedad enfermiza y decadente, ofrece al hombre con el mínimo de recursos, las mayores posibilidades de ser el artífice de su propia felicidad” (1997, p. 263).

12 Carrasco lo denomina bienestar prudencial, concepto que concuerda con la comprensión del sentido último del hedonismo epicúreo, según el cual promueve un estado de bienestar óptimo a lo largo de la propia vida.

Conclusiones

En cada época de la historia se ha intentado responder al anhelo de plenitud humana de muy distintas maneras. Nuestro tiempo actual tiene una serie de características únicas que lo identifican; una de esas es que se ha pretendido responder al deseo de felicidad desde la sociedad de consumo, constituida mediante un largo proceso de configuración y consolidación dentro del sistema económico del capitalismo. La respuesta que, a conveniencia de dicho tipo de sociedad, se ha dado a este anhelo en la actualidad, ha sido promover una idea de felicidad privada asociada a la noción de bienestar circunscrita a una búsqueda permanente del placer sin hacer ninguna distinción, derivando en un marcado consumismo y un hedonismo que aquí se ha definido como individualista, cualitativo y publicitario.

Resulta pertinente cuestionar la posibilidad de que este tipo de hedonismo otorgue una felicidad auténtica y duradera; por el contrario, se constata con cierta frecuencia que un hedonismo consumista llevado al extremo y que solo busca el disfrute de los sentidos en el presente, es efímero, pasajero y fugaz, y ocasiona una espiral de complacencia de deseos que, al no poder nunca ser satisfechos del todo, generan frustración.

Ante este panorama humano, promovido por la sociedad de consumo actual, resurge la figura de Epicuro como alternativa antropológica. Él recuerda la labor profética de la filosofía de denunciar los posibles quiebres existenciales y de proponer nuevos estilos de vida donde se recupere lo fundamental. Asimismo, promueve la búsqueda de la felicidad como el mayor bien del hombre. Realiza, además, una reflexión filosófica desde lo práctico con la intención de ayudar a cada individuo a liberarse de ataduras para que obtenga su felicidad (Nussbaum, 2003). Si bien esta se encuentra unida a la consecución del placer, resulta evidente a lo largo de su desarrollo filosófico que no se refiere a cualquier tipo de felicidad, y menos aún, a la propuesta por la sociedad de consumo actual donde, como se ha explicado, la felicidad va unida a una noción de bienestar referida a la búsqueda permanente de placer. Tal distorsión produce un pronunciado consumismo y un hedonismo individualista, cualitativo y publicitario que asocia la felicidad con el solo hecho de poseer bienes materiales y que no distingue los distintos tipos de placeres y deseos.

Por el contrario, la propuesta antropológica de Epicuro deja entrever diferencias radicales con la idea de felicidad de la sociedad de consumo. La concepción epicúrea de la felicidad bien puede denominarse como *auténtica*, pues es definida no sólo en relación con el placer, sino en consonancia con un dominio interior o gobierno de sí mismo (αὐτάρκεια) que propende por el cuidado entendido como la búsqueda permanente de la salud del alma y del cuerpo (bienestar integral) de sí y de los otros. Además, es llevada a cabo con la realización de ejercicios prácticos, cotidianos y frecuentes tales como el cuidar el discurso interior para evitar opiniones que hagan sufrir (δόξα), meditar frecuentemente (μελετᾶν), ejercitar el buen juicio (λογισμός) para desarrollar la prudencia o sensatez (φρόνησις), recordar (μνήμη) placeres pasados o la vivencia la amistad (φιλία). Todo lo cual, permite concebir la felicidad no solo en función del placer, como lo hace la sociedad de consumo, sino con la finalidad de la formación del alma (ψυχή) para alcanzar la imperturbabilidad (ἀταραξία) mediante la autosuficiencia interior (αὐτάρκεια).

El planteamiento del fin último de la filosofía de Epicuro respecto a la consecución de la auténtica felicidad, se presenta entendido desde los ejes centrales de la ética, la canónica y la física. Su postulado del conocimiento sensible como primer criterio de verdad, se logra a partir de su observación del dato antropológico innegable que los humanos padecemos sufrimientos en el cuerpo y en el alma. Su

tratamiento filosófico del tetrafármaco como respuesta a las enfermedades del alma, tiene aplicaciones válidas a nuestra actualidad; el tercer temor, causado por la falta de bienes, obliga a distinguir los necesarios y los superfluos, señalando que no todos los bienes materiales son indispensables. La distinción que hace entre las diferentes clases de placeres y de deseos, explica que no todos son imprescindibles para la consecución de la felicidad auténtica y que, por el contrario, algunos son claramente opuestos a ella. El modelo es el sabio que tiene el juicio necesario para diferenciar entre los bienes esenciales o los superfluos y para distinguir entre los placeres y deseos que fomentan la felicidad auténtica y los que no.

En suma, la propuesta hedonista epicúrea adquiere pleno sentido en nuestra actualidad posmoderna, pues ella también intenta responder al anhelo de plenitud humano de todos los tiempos, incluso, teniendo como máxima finalidad el alcance de la felicidad desde el placer, pero señalando que este persigue evitar el dolor del cuerpo y la turbación del alma, y no el desbordado disfrute de los sentidos. De este modo, el hedonismo epicúreo se convierte en una propuesta antropológica viable, realista y adecuada frente a los posibles excesos y desatinos de la idea de felicidad propuesta por la sociedad de consumo.

Referencias

- Adrados, F. et al. (2008). *Diccionario Griego-Español*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). <http://dge.cchs.csic.es/xdge/>
- Alonso, L. (2004). Las políticas del consumo: transformaciones en el proceso de trabajo y fragmentación de los estilos de vida. *Revista Española de Sociología*, (4), 7-50. <https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/view/64939>
- Aristizábal, D. (2020). Estudios sociales sobre el consumo. Trayectorias disciplinares de un campo de estudio en construcción. *Revista de Estudios Sociales*, (71), 87-99. <https://doi.org/10.7440/res71.2020.07>
- Armstrong, K. (2017). *Los orígenes del fundamentalismo en el judaísmo, el cristianismo y el islam*. Tusquets Editores.
- Austin, E. (2022). *Living for Pleasure. An Epicurean Guide to Life*. Oxford University Press.
- Baudrillard, J. (2009). *La sociedad de consumo. Sus mitos, sus estructuras*. Siglo XXI.
- Bauman, Z. (2003). *Amor líquido. Sobre la fragilidad de los vínculos humanos*. Editorial Paidós.
- Bauman, Z. (2011). *Daños colaterales. Desigualdades sociales en la era global*. Fondo de Cultura Económica.
- Bauman, Z. (2017). *Reflexiones sobre un mundo líquido*. Editorial Paidós.
- Bauman, Z. (2020). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Berti, G. (2015). *Epicuro: el objetivo supremo de la filosofía es conseguir la felicidad*. RBA Ediciones.
- Bostrom, Nick. (2016). *Superinteligencia. Caminos, peligros, estrategias*. Teell Editorial.
- Bulo, V. (2021). El placer de las cosas. *Revista Byzantion Nea Hellás*, (40), 15-24. <https://byzantion.uchile.cl/index.php/RBNH/article/view/65270>
- Cameron, R. y Neal, L. (2014). *Historia económica mundial: desde el paleolítico hasta el presente*. Alianza editorial.
- Carosio, A. (2008). El género del consumo en la sociedad de consumo. *La ventana: Revista de estudios de género*, 3(27), 130-169. <https://www.redalyc.org/pdf/884/88411497006.pdf>
- Carrasco Meza, C. (2018). Bienestar prudencial en la ética de Epicuro. *Revista Ideas y Valores*, 67(167), 57-80. <http://doi.org/10.15446/ideasyvalores.v67n167.57399>
- Chang, H.-J. (2017). *Una breve historia del capitalismo*. Penguin Random House Grupo Editorial España.
- Comín, F. (2011). *Historia económica mundial: de los orígenes a la actualidad*. Alianza editorial.
- Coronado Berrones, A. (2019). La filosofía hedonista de Epicuro y su lugar en el *ethos* posmoderno. *Revista Humanitas: Anuario del centro de Estudios Humanísticos de la Universidad Autónoma de Nuevo León*, 46(1), 147-174. <https://humanitas.uanl.mx/index.php/ah/article/view/313>
- Cubo Ugarte, O. (2010). Hacia un cuidado de sí: Epicuro. *Endoxa: Series Filosóficas*, (25), 89-102. <https://doi.org/10.5944/endoxa.25.2010.5228>
- Diggle, J. et al. (2021). *The Cambridge Greek Lexicon. Volume I and II*. Cambridge University Press.

- Diógenes Laercio. (2007). *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres* (C. García Gual; trad., intro, y notas). Alianza Editorial.
- Duch, L. y Mèlich, J.-C. (2005). *Escenarios de la corporeidad. Antropología de la vida cotidiana* 2/1. Editorial Trotta.
- Duque, F. (2000). *Filosofía para el fin de los tiempos. Tecnología y apocalipsis*. Ediciones Akal.
- Epicuro. (1999). Epicuro: Carta a Menecio. *Onomázein*, (4), 403-425.
- Epicuro. (2005). *Obras. Epicuro* (M. Jufresa, M. Camps y F. Mestre, trad.). Editorial Tecnos.
- Epicuro. (2012). *Obras Completas* (J. Vara, trad.). Ediciones Cátedra.
- Galafassi, G. (2004). Razón instrumental, dominación de la naturaleza y modernidad: la Teoría Crítica de Max Horkheimer y Theodor Adorno. *Revista Theomai*, (9), 1-13. <https://www.redalyc.org/pdf/124/12400905.pdf>
- Galor, O. (2023). *El viaje de la humanidad. El misterio del origen del crecimiento y la desigualdad*. Editorial Booked.
- García Castillo, P. (2018). La filosofía como curación por la palabra. *Contrastes: Revista Internacional de Filosofía*, XXIII(3), 71-87. <https://doi.org/10.24310/Contrastescontrastes.v23i3.6594>
- García Gual, C. (1974). *Epicuro, el libertador*. Alianza Editorial.
- García Gual, C. (2013). *Epicuro*. Alianza Editorial.
- García Gual, C. e Ímaz, M. (2008). *La filosofía helenística. Éticas y sistemas*. Editorial Síntesis.
- García Gual, C. y Acosta Méndez, E. (1997). Ética de Epicuro. La génesis de una moral utilitaria. Barral Editores.
- García Gual, C., Lledó, E. y Hadot, P. (2013). *Filosofía para la felicidad. Epicuro*. Errata Naturae editores.
- Hadot, P. (1998). ¿Qué es la filosofía antigua? Fondo de Cultura Económica.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Ediciones Siruela.
- Hadot, P. (2009). *La filosofía como forma de vida. Conversaciones con Jeannie Carlier y Arnold I. Davidson*. Alpha Decay Editores.
- Hobsbawm, E. (2009). *En torno a los orígenes de la revolución industrial*. Siglo XXI.
- Hobsbawm, E. (2009). *Historia del siglo XX: 1914-1991*. Editorial Crítica.
- Hotz, J. (2019). Re-Embracing Simplicity: an Exploration of Epicurean Happiness. *At the Interface/Probing the Boundaries*, (121), 129-139. https://doi.org/10.1163/9789004395794_016
- Innerarity, D. (1989). *Dialéctica de la Modernidad*. Editorial Rialp.
- Lenis, J. (2016). Ética del placer, culpa y felicidad en Epicuro. *Revista Praxis filosófica* (42), 157-177. <https://doi.org/10.25100/pfilosofica.v0i42.3171>
- Liebersohn, Y. (2018). Epicurus' Varietas and ἡ κινητικὴ ἡδονή. *Mnemosyne*, 71(5), 777-798. <https://doi.org/10.1163/1568525X-12342428>
- Lipovetsky, G. (1986). *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Editorial Anagrama.
- Lipovetsky, G. (1990). *El imperio de lo efímero. La moda y su destino en las sociedades modernas*. Editorial Anagrama.
- Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Editorial Anagrama.
- Lipovetsky, G. (2022). *La sociedad de la decepción. Entrevista con Bertrand Richard*. Editorial Anagrama.
- Lipovetsky, G. y Charles, S. (2006). *Los tiempos hipermodernos*. Editorial Anagrama.
- Lipovetsky, G. y Roux, E. (2004). *El lujo de lo eterno. De la era de lo sagrado al tiempo de las marcas*. Editorial Anagrama.
- López Salort, D. (2021). Epicuro: los caminos para la felicidad. *Enfoques*, XXXIII(1), 86-96. <https://doi.org/10.56487/enfoques.v33i1.998>
- Lucas de Dios, J., Pedrero, R., Guzmán, H. y Piquero, J. (2022). *Manual de griego clásico*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Lyotard, J. (2019). *La condición postmoderna. Informe sobre el saber*. Ediciones Cátedra.
- Marcio Cid, I. (2020). *La psicoterapia filosófica de Epicuro (Tesis doctoral)*. Peter Land Editores. Montoya Vargas, C. (2006). Sobre el cuidado: entre filosofía y medicina. *Revista colombiana de psiquiatría*, 35(4), 570-582. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v35n4/v35n4a09.pdf>
- Montoya Zapata, D. (2018). De la felicidad en Epicuro. *Revista de Filosofía Filonautas*, 1(1), 43-44. <http://hdl.handle.net/20.500.11912/8397>
- Navarro, J. (2021). *El concepto de justicia en la filosofía de Epicuro. Naturaleza y convención*. Miño y Dávila Editores.
- Nizan, P. (1971). *Los materialistas en la antigüedad*. Editorial Fundamentos.
- Nussbaum, M. (1993). Argumentos terapéuticos: Epicuro y Aristóteles. En S. Schofield (comp.), *Las normas de la naturaleza: estudios de ética helenista*, (pp. 48-70). Manantial.
- Nussbaum, M. (2003). *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*. Ediciones Paidós Ibérica.

- Ortega y Gasset, J. (2012). ¿Qué es filosofía? Editorial Austral.
- Pabón, J. et al. (1967). *Diccionario Manual Griego. Griego Clásico-Español*. Editorial Vox.
- Quintero, S. (2025). Los ejercicios espirituales en Epicuro: una posibilidad frente al dolor y el sufrimiento. *Revista Escritos*, 33(70), 1-19. <https://doi.org/10.18566/escr.v33n70.a04>
- Real Academia Española (RAE). (2014). *Diccionario de la lengua española-Vigésimo tercera Edición (Edición del Tricentenario)*. Ediciones RAE.
- Rider, B. (2019). The ethical significance of gratitude in Epicureanism. *British journal for the history of philosophy*, 27(6), 1092–1112. <https://doi.org/10.1080/09608788.2019.1568229>
- Rodríguez Lafuente, F. (2020, noviembre 15). La cortesía del filósofo. *Diario El País*. https://elpais.com/diario/2000/11/15/cultura/974242803_850215.html?event_log=oklogin
- Román Alcalá, R. y Montero Ariza, M. (2013). Repensar el Hedonismo: de la felicidad en Epicuro a la sociedad hiperconsumista de Lipovetsky. *Éndoxa: Series Filosóficas*, 1(31), 191-210. <https://doi.org/10.5944/endoxa.31.2013.9371>
- Román Negroni, J. (2021). Implicaciones ético-terapéuticas del λαθε βιωσας. Una posible propuesta de interpretación al τετραφάρμακον de Epicuro. *Revista de Filosofía*, 150(50), 202-232. <https://doi.org/10.48102/rdf.v53i150.80>
- Rosell, S. (2022). ¿Son convincentes los argumentos de Epicuro y Lucrecio para rechazar el temor a la muerte? *Revista de Filosofía Areté*, 34(2), 471-490. <https://doi.org/10.18800/arete.202202.008>
- Taylor, Ch. (2006). *Fuentes del yo. La construcción de la identidad moderna*. Ediciones Paidós.
- Touraine, A. (1998). ¿Después del postmodernismo?... La modernidad. En R. Rodríguez Magda (Ed.), *Y después del postmodernismo, ¿qué?* (pp. 15-26). Anthropos.
- Watson, P. (2000). *Historia intelectual del siglo XX*. Editorial Crítica.
- Willaschek, M. (2023). Death and existential value: In defence of Epicurus. *Philosophy & Phenomenological Research*, 106(2), 475-492. <https://doi.org/10.1111/phpr.12873>
- Zizek, S. (2005). *Bienvenidos al desierto de lo Real*. Ediciones Akal.