

- Presentación creada por el Profesor Jorge Antonio Bárcena Reynoso para la clase de Ética, persona y sociedad del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Querétaro.

Última actualización por Luis Camino: abril de 2023.

Ética y Psicología

Del autoconocimiento a la realización

La amistad como puerto seguro
en medio del impetuoso mar de la
vida

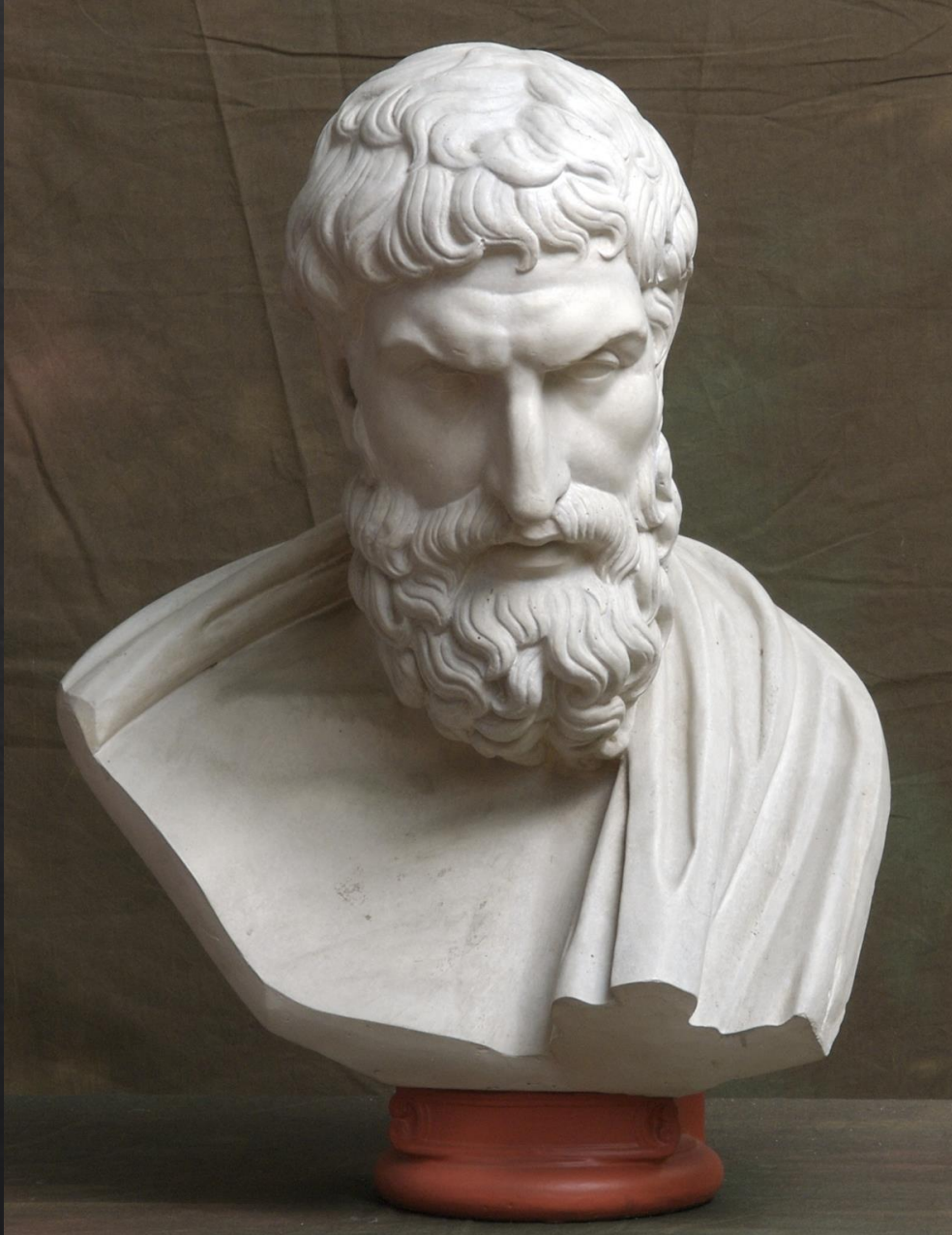
Placer, salud y amistad en el
Epicureísmo

Jorge Bárcena

La relación de la
amistad con el
florecimiento en la
ética epicúrea

1

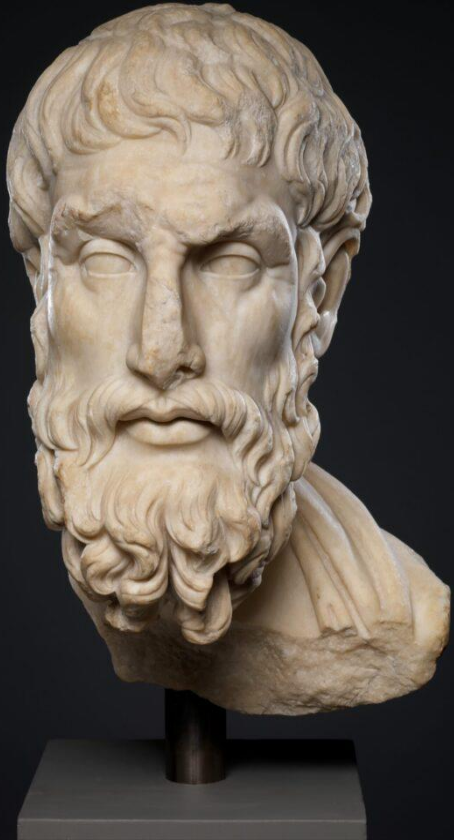
¿Qué es el
epicureísmo?



Ἐπίκουρος

Epicuro

241 a. C. - 270 a. C.



Los filósofos del jardín

Epicuro

Metrotodo, Hermarco, Polieno, Idomeneo, Leoncia

Zenón de Sidón. (150-75 A. de C.)

Filodemo de Gadara (110-30 A. de C.)

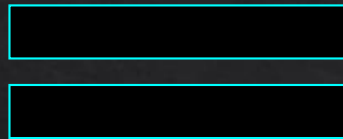
Lucrecio (99-55 A. de C.)

Diógenes de Enoanda (siglo II A. de C.)

El epicureísmo es una forma de hedonismo

placer

ἡδονή (*hedoné*)



bien

ἀγαθος (*agathós*)

El epicureísmo es una forma de vida orientada hacia el florecimiento humano que propone un hedonismo ascético y una filosofía terapéutica

- Principio y raíz de todo bien es el placer del vientre, e incluso los actos más sabios e importantes a él guardan referencia.■

Us. 409

- Nada es suficiente para quien poco es lo suficiente.

VS. 68

La exhortación a la filosofía

Nadie por ser joven vacile en filosofar, ni por hallarse viejo de filosofar se fatigue. Pues nadie está demasiado adelantado ni retardado para lo que concierne a la salud de su alma. El que dice que aún no le llegó la hora de filosofar o que ya le ha pasado es como quien dice que no se le presenta o que ya no hay tiempo para la felicidad.

De modo que deben filosofar tanto el joven como el viejo: el uno para que, envejeciendo, se rejuvenezca en bienes por el recuerdo agradecido de los pasados, el otro para ser a un tiempo joven y maduro por su serenidad ante el futuro. Necesario es, pues, meditar lo que procura la felicidad, si cuando está presente todo lo tenemos y, cuando nos falta, todo lo hacemos por poseerla.

FILOSOFÍA



Amor a la
sabiduría

SALUD MENTAL

FELICIDAD

PLACER

El diagnóstico de Epicuro y la filosofía terapéutica

Vana es la palabra del filósofo que no remedia ningún sufrimiento del hombre. Porque así como no es útil la medicina si no suprime las enfermedades del cuerpo, así tampoco la filosofía si no suprime las enfermedades del alma.

La concepción epicúrea del placer

De acuerdo con Epicuro, la búsqueda del placer y el rechazo del dolor es nuestro impulso natural primario: un instinto originario que compartimos con los otros animales.

... el placer es principio y fin de la vida feliz. Al placer, en efecto, reconocemos como el bien primero, a nosotros connatural, de él partimos para toda elección y rechazo y a él llegamos juzgando todo bien con la sensación como norma.

Epicuro, *Ad Men.*, 129

PLACERES DE LA
MENTE

Placeres

ἡδονή

PLACERES DEL
CUERPO

PLACERES
EN
MOVIMIENTO



Sensación
agradable

PLACERES
EN REPOSO

APONIA
Ausencia de dolor físico

ATARAXIA
Imperturbabilidad de ánimo

- La felicidad y la dicha no la proporcionan ni la cantidad de riquezas ni la dignidad de nuestras ocupaciones ni ciertos cargos y poderes, sino la ausencia de sufrimiento, la mansedumbre de nuestras pasiones y la disposición del alma al delimitar lo que es por naturaleza.

Us. 548 = Plutarco, *De aud. poet.*, 14 (37 A).

Por tanto, cuando decimos que el placer es el objetivo final, no nos referimos a los placeres de los viciosos o a los que residen en la disipación, como creen algunos que ignoran o que no están de acuerdo o interpretan mal nuestra doctrina, sino al no sufrir dolor en el cuerpo ni estar perturbados en el alma.

Epicuro, *Ad Men.*, 131-132.

Porque ni banquetes ni juergas constantes ni los goces con mujeres y adolescentes, ni pescados y las demás cosas que una mesa suntuosa ofrece, engendran una vida feliz, sino el sobrio cálculo que investiga las causas de toda elección y rechazo, y extirpa las falsas opiniones de las que procede la más grande perturbación que se apodera del alma.

Epicuro, *Ad Men.*, 132

aponía

ausencia de dolor físico

satisfacción

salud del cuerpo

ataraxia

ausencia de turbación

tranquilidad

salud del alma

La clasificación epicúrea de los deseos

Deseos ἐπιθυμία

DESEOS
NATURALES

Naturales y necesarios

Naturales pero no
necesarios

DESEOS
VACÍOS

Ni naturales, ni
necesarios, sino vanos

“Tenemos que presentar a todos y cada uno de los deseos esta interrogación:
¿Qué me sucederá si se realiza lo que mi deseo trata de conseguir? y ¿qué si no se realiza?”

La aponía y
“el grito de la carne”

Este es el grito de la carne: no tener hambre, no tener sed, no tener frío; quien tenga y espere tener esto también podría rivalizar con Zeus en felicidad.

Epicuro, SV 33

Para alcanzar la *aponía*, debemos satisfacer, con mesura, las necesidades fisiológicas o deseos naturales y necesarios: debemos escuchar a nuestro cuerpo.

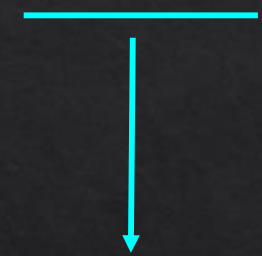
Los alimentos sencillos proporcionan igual placer que una comida excelente, una vez que se elimina del todo el dolor de la necesidad, y pan y agua procuran el máximo placer cuando los consume alguien que los necesita. Acostumbrarse a comidas sencillas y sobrias proporciona salud, hace al hombre solícito en las ocupaciones necesarias de la vida, nos dispone mejor cuando alguna que otra vez accedemos a alimentos exquisitos y nos hace impávidos ante el azar.

Epicuro, *Ad. Men.*, 130-131.

La *ataraxia* y la disposición racional

ἄταραξία

ataraxia



α (a): “sin”



ταραχή (*taraché*):

“perturbación / “desorden”/

“confusión”

(1) RACIONAL

CREENCIAS

CÓMO PIENSO

(2) IRRACIONAL

DESEOS

QUÉ QUIERO

CÓMO ME SIENTO

PASIONES

ACCIONES

QUÉ HAGO



VENGANZA

DESEO DE RETRIBUCIÓN

DESEO VACÍO

CREENCIA VACÍA



La venganza es buena,
justa y necesaria

¿Es la retribución “un bien” —algo
que conduce al placer—?

¿Qué sucedería si satisfago mi deseo
de venganza?

¿Qué si no?

terapia del alma

REGULACIÓN EMOCIONAL

disposición racional

REMOVER FALSAS CREENCIAS

CULTIVAR LA VIRTUD

SABIDURÍA

PRUDENCIA

MODERACIÓN

AMISTAD

JUSTICIA

<https://www.youtube.com/watch?v=pXiP0GDQrM0>

2

¿Cuál es la relación entre la amistad y la virtud en la ética epicúrea?

“De todos los bienes que la
sabiduría ofrece para la felicidad
de una vida plena, el más grande
es la adquisición de la amistad.”

EPICURO, MC 27.

¿Cómo surgen las
amistades?

1. Es una forma de la justicia
2. Garantiza la seguridad
3. Orienta hacia el florecimiento

“Las leyes están establecidas
para los sabios, no para que no
cometan injusticia, sino para que
no la sufran.”

EPICURO, Us. 350.

“Toda amistad es deseable por sí misma, pero tiene su origen en la utilidad.”

EPICURO, SV 23.

La base de la amistad epicúrea es la
seguridad (*aspháleia*): el saber que
puedes contar con un amigo aporta
serenidad

La amistad no es sólo un lecho
para refugiarnos de la soledad,
sino una relación afectiva capaz
de transformarnos

Los epicúreos practican una
amistad terapéutica según la virtud,
la conducción del alma y la
franqueza crítica