

¿Cómo citar el artículo?

Román Negroni, J. (enero-junio, 2021). Epicuro: consideraciones de una terapia de las emociones. *Revista Reflexiones y Saberes*, (14), 74-83

Epicuro: consideraciones de una terapia de las emociones

Epicuro: considerations of a therapy of the emotions

Joel Isaac Román Negroni

Estudiante de doctorado, Universidad Pontificia Bolivariana
Fundación Universitaria Católica del Norte
jiromann@ucn.edu.co

Resumen

La descripción filosófica acerca del ser humano yergue en la comprensión de las emociones como clave para responder a aquellos problemas de interrelacionalidad en la actualidad. Para ello, se ha de abordar, a partir de la perspectiva filosófica de Epicuro, algunas consideraciones acerca de una terapia de las emociones. Esta lectura, aunque somera, y en síntesis, pone en evidencia los aditamentos fundamentales por los cuales la filosofía helenística trata al ser humano como un sujeto de placer y dolor, sin que arraigue esto último como alguna parte anatómica del cuerpo humano. La felicidad del ser humano radica en *re-conocer* las emociones y aquellos problemas que impiden su propia realización, en su mayoría productos de las falsas creencias de la sociedad.

Palabras claves: Terapia; Emociones; Filosofía; Epicuro; Creencias.

Abstract

The philosophical description of the human being stands out in the understanding of emotions as the key to responding to those problems of *philia*. For this, some brief considerations about a therapy of the emotions must be addressed, from the philosophical perspective of Epicurus. This reading, in synthesis, highlights the fundamental attachments by which Hellenistic philosophy treats the human being as a subject of pleasure and pain, without the latter taking root as some anatomical part of the human body. The happiness of the human being lies in recognize the emotions and those problems that prevent their own fulfillment, mostly products of the false paradigm of society.

Key words: Therapy; Emotions; Philosophy; Epicurus; Paradigm.

Introducción

De acuerdo con Diógenes Laercio (2007, p. 420), al seguir la anécdota relatada en *Sucesiones* de Sosícrates, el primero que acuñó el término de φιλοσοφία fue Pitágoras. En el libro I, Diógenes Laercio (2007, p. 37) pone de manifiesto algunos de los matices sobre los orígenes del pensamiento filosófico, al describir los posibles aspectos de la ocupación de filosofía en otras culturas distintas a la griega:

Esta ocupación de la filosofía afirman algunos que tuvo origen entre los bárbaros; pues hubo magos entre los persas, caldeos entre los babilonios y los asirios, y gimnosofistas entre los indios, y los llamados druidas y santones entre los celtas y los gálatas, según dice Aristóteles en su *Tratado de la magia* y Soción en el libro veintitrés de su *Tradicón*. (Laercio, 2007, p. 37).

Sin embargo, como es de notar, ya la noción de “filosofía” es puramente griega; así arguye Laercio en su historiografía, al comentar que la “ocupación” entre los bárbaros está en relación con las múltiples concepciones supersticiosas y mágicas según la cual podía darse estilos de prácticas en la que se adoraban a los astros y otros fenómenos de la naturaleza (Laercio, 2007, pp. 40-41). En este sentido, el ejercicio filosófico surge en la medida que se intenta explicar los principios y causas sobre los orígenes del universo (κόσμος), más allá de la explicación de los mitos. La explicación teológica de Hesíodo y los posteriores teólogos dieron este primer paso racional especulativo al atribuir las causas de acuerdo a una perspectiva genealógica (γένεσις) de todo aquello en cuanto que *es*. Es Aristóteles quien pone de manifiesto, luego de los debates de los siglos VIII a.C. al VI a.C., que los primeros teólogos aun así están en el ambiente del μυθικῶς σοφίζόμενοι, y aunque posteriormente aparecerán los primeros físicos (φυσικοί), del mismo modo tienen sus explicaciones de carácter mitológico. En otras palabras, los primeros físicos toman como elemento material los elementos que los primeros teólogos habían discutido. Ciertamente, los primeros físicos dan su explicación a partir de un origen material, sin redundar en el debate mitológico de la época.

Lo superlativo de todo lo anterior radica en que la ocupación especulativa y racional depura la concepción supersticiosa y mágica acerca del universo y concerniente al ser humano que pudo afianzarse en las culturas bárbaras. Demócrito y Leucipo, como primeros físicos atómicos, ponen en evidencia que todo aquello en cuanto que *es* debe su existencia a aquellas partículas atómicas, según la cual todo surge y todo se disuelve (Marx, 2013, pp. 88-89). Epicuro sigue, aunque modifica, la perspectiva atomista de Leucipo y Demócrito, y logra sostener que el estudio de la naturaleza (*physiología*) tiene como objetivo eliminar aquellas creencias relativas a los dioses y fenómenos. Pone el estudio científico, por así decir, al servicio de la realidad y la tranquilidad (felicidad) del ser humano. En la *Carta a Heródoto* (Epicuro, 1995, pp. 31-32) se anota que las preocupaciones, iras, y todo relativo a la superstición son productos de la debilidad y el miedo. Agrega explícitamente:

Hemos de tener presente, además que es propio de la ciencia de la naturaleza el investigar la causa de los fenómenos fundamentales, y que la felicidad consiste en esto, en el conocimiento del origen de los fenómenos que contemplamos en el cielo y de todo lo que a ellos se refiere, hasta alcanzar una ciencia perfecta. (Epicuro, 1995, p. 33)

Así pues, la descripción filosófica acerca del ser humano yergue en la comprensión de las emociones como clave para responder a aquellos problemas de interrelacionalidad en la actualidad. Para ello, se ha de abordar, a partir de la perspectiva filosófica de Epicuro, algunas consideraciones acerca de una terapia de las emociones. Esta lectura, aunque somera, y en síntesis, pone en evidencia los aditamentos fundamentales por los cuales la filosofía helenística trata al ser humano como un sujeto de placer y dolor, sin que arraigue esto último como alguna parte anatómica del cuerpo humano. La felicidad del ser humano radica en *re-conocer* las emociones y aquellos problemas que impiden su propia realización, en su mayoría productos de las falsas creencias de la sociedad. De ahí, entonces, que el estudio de las emociones converge con el estudio de los fenómenos, del cual el ser humano no es exento de su composición atómica. El ser humano es un agregado de átomos como cualquier otro cuerpo.

Terapia de las emociones

La Grecia del siglo IV a.C. al siglo I a.C., período del helenismo (Román Negroni, 2021, p. 205), puede, después de la derrota de los atenienses en Queronea, describirse como la expansión en escena de los ideales panhelenísticos de Alejandro Magno, producto de lo que

Isócrates, en el *Panegírico*, ya había sugerido a su padre Filipo II¹. Así pues, lo que caracterizó a las escuelas helenísticas de los siglos de expansión política, muy justamente lo han descrito diversos autores: “Hellenistic philosophers, to be sure, propose ways of life that discount or eliminate or reorient conventional objects of fear and desire” [Los filósofos helenísticos, sin duda, proponen formas de vida que descartan o eliminan o reorientan los objetos convencionales del miedo y el deseo] (Long, 2006, p. 4). Esta reorientación nace como una nueva actividad filosófica según la cual poder ocuparse de las emociones y los deseos que se habían trastocados y minado el trasfondo político de la época. El miedo y los falsos deseos se afianzaron por los fracasos de la actividad política de la *polis* antiguas. Los fundamentos de una Atenas para los atenienses habían quedado debilitados después de la Guerra del Peloponeso. En este revoltijo político, Epicuro entendió la filosofía como ejercicio en el que basar las actividades reflexivas en actitud de tomar consciencia de la finitud de la existencia (Hadot, 2006, p. 231). Finitud por el que “la epistemología epicúrea se construye sobre los límites de la «corporeidad»” (Lledó, 1995, p. 87). Ha dar un giro epistemológico sobre los límites de la existencia, ya la actividad política, donde unos creen en apariencia de gozar de la fama, poder y valores adquisitivos, Epicuro demuestra que el contexto de la sociedad es la desviación de nuestro fin natural.

Diógenes Laercio (2007, p. 515) alude a los tiempos difíciles en el que persiste Epicuro para habitar en Grecia. En tales circunstancias, el samio logró fundar su Jardín a las afuera de Atenas, lejos de toda situación política y cualquier vínculo tradicional de carácter supersticioso que se había extendido entre los helenos. La Atenas del siglo IV a.C. entra en contacto con las culturas orientales y las creencias supersticiosas y las orientaciones de concebir a unos dioses castigadores fueron el influjo de opiniones confusas y disolutas para la vida humana. Epicuro reaccionó contra las opiniones de la sociedad de su época, y consideró que las creencias de la multitud son falsas suposiciones (*pseudeis hypólepsis*), pues no se basan en lo que verdaderamente son las cosas. En la *Carta a Meneceo* sostiene que:

Por tanto, impío no es quien reniega de los dioses de la multitud, sino quien aplica las opiniones de la multitud a los dioses, ya que no son intuiciones, sino presunciones vanas, las razones de la gente al referirse a los dioses, según las cuales los mayores males y los mayores bienes nos llegan gracias a ellos, porque estos, entregados continuamente a sus

¹ Para una revisión histórica, véase: Román (2021, pp. 202-232).

propias virtudes, acogen a sus semejantes, pero consideran extraño a todo lo que les es diferente (Epicuro, 1995, pp. 58-59).

El problema fundamental de la superstición es que ha de extenderse en la concepción de la muerte y la realización de la vida humana, incluso, a propósito de la falsa suposición de los dioses trae ulteriores problemas a la vida. Así, la superstición no es otra cosa que la falsa suposición según la cual no se pueden fundar en nuestras percepciones (*aísthēsis*). Según Epicuro, los dioses están en su *intermundia*, y son bienaventurados, esto es, felices y nada los mueve ni en compasión ni en iracundias. Lo único que el samio salvaguardó de la existencia de los dioses, es que son modelos por el cual el ser humano puede alcanzar la imperturbabilidad y la tranquilidad del alma.

Su terapéutica filosófica abolió las creencias populares de su tiempo, y da claves para argüir que las falsas creencias generan falsos deseos². Este tópico es importante, ya que si las falsas creencias (o falsas suposiciones) generan deseos falsos, entonces es necesario eliminar cualquier falsedad que obstruye el criterio ético realizable de la felicidad. Las falsas creencias pueden ser de muchas formas, ya sea por creer que la fama nos da una mejor forma de vida, o ya sea por el deseo por la creencia en la inmortalidad, cuyo problema fundamental es donde radica el temor a la muerte:

Por tanto, la recta convicción de que la muerte no es nada para nosotros nos hace agradable la mortalidad de la vida; no porque le añadamos un tiempo indefinido, sino porque nos priva de un afán desmesurado de inmortalidad. Nada hay que cause temor en la vida para quien está convencido de que el no vivir no guarda tampoco nada temible. Es estúpido quien confiese temer la muerte no por el dolor que pueda causarle en el momento que se presente, sino porque, pensando en ella, siente dolor: porque aquello cuya presencia no nos perturba, no es sensato que nos angustie durante su espera (Epicuro, 1995, p. 59).

Todo aquello que no procure la realización del ser humano, no es ni natural ni necesario³. De ahí, pues, el énfasis de una filosofía que resaltó la *ataraxia* y la *aponía*, respectivamente, como realización de una vida saludable: “la aponía y la ataraxia es la

² De modo similar, comenta Fitzgerald (2008), a través de toda su obra, que las creencias son también problemas relativos a los valores. Ahora bien, en la cultura clásica se sostenía que las pasiones o emociones son estados del alma muy vinculados con las creencias que se van formando a través de bienes externos.

³ Es importante destacar que la satisfacción de nuestros deseos naturales y necesarios, según Epicuro, son la clave para alcanzar aquellos placeres estables (catastémicos).

imperturbabilidad por encima de los falsos supuestos sociales y opta por un equilibrio en la condición mental y corporal” (Gómez y Román Negroni, 2020, p. 19). De hecho, Francisco Bravo (2003) comenta que “Epicuro va más allá y considera la salud del cuerpo y la serenidad del alma como la culminación de la vida feliz” (p. 73). De este modo, el fin verdadero de la vida humana significó alcanzar no solo los placeres estables (catastémicos), sino, y sobre todo, de ser verdadera felicidad, que es muy distinto de la concepción de los disolutos (*Carta a Meneceo* 131), según el cual interpretan mal el hecho de no sentir dolor en el cuerpo ni perturbación en el alma⁴. La concepción social de la época de Epicuro no dista mucho de nuestra sociedad, pues en ocasiones el obtener lujos y grandes manjares se nos ha presentado como vida buena; pero su fin es un camino de desdicha e infelicidad: “ni los banquetes ni los festivos continuados (...), sino el juicio certero que examina las causas de cada acto de elección y aversión y sabe guiar nuestras opiniones lejos de aquellas que llenan el alma de inquietud” (Epicuro, 1995, p. 63):

The limit of pleasure is the removal of pain (which includes both physical pain and mental anxiety); after that, pleasure can be “varied” or “seasoned,” but not increased. Exotic foods do not give us any *more* pleasure than a simple diet, provided the latter is sufficient to keep us healthy. Epicurus does not argue that we should reject exotic foods and luxuries in general, as being intrinsically bad for us; but he does insist that we should recognize that these things are not necessary and that becoming habituated to them may well lead us to the mistaken view that they are and to consequent anxiety about how we are to obtain them. (Sharples, 2006, p. 229)

Nuestras emociones se examinan con un juicio recto, que elimine aquello que ha minado falsamente la tranquilidad del cuerpo-alma. Nuestras emociones están muy ligadas a la concepción que tengamos sobre aquello que es placentero y doloroso. Admite de explícito Pierre Hadot (2006): “para curar el alma será preciso no eso que señalan los estoicos, el entrenamiento para vigilarse, sino por el contrario el entrenamiento para relajarse” (p. 32). Lo superlativo de la relajación es la apertura en asumir una responsabilidad en cuanto a lo que somos sin que nos perturbe o desgare en nuestro futuro en favor de aquello que nos atormenta. Pero, para Epicuro, todo que puede trastocar nuestras emociones hacia la desdicha hay que examinarla en virtud de que es, necesariamente, saludable. Muy justamente, la noción de

⁴ Epicuro no rechaza el placer de los disolutos porque son placeres malos en sí mismo; los rechaza porque son placeres que no conducen y no apuntan a la imperturbabilidad del alma ni a la ausencia de dolor en el cuerpo.

excelencia (*areté*) no es un tema que Epicuro aborde como estuvo presente en la tradición filosófica anterior; la excelencia no es que “se busca por sí misma sino que hay virtud en la medida que ella causa placer” (Boeri, 1997, p. 38).

Emoción y creencias están intrínsecamente relacionadas, en tanto que la última puede trastocar nuestro ánimo y movernos hacia el miedo, tristeza y odio, al reconocer que el miedo está basado en el asco y la rabia (Nussbaum, 2019, p. 36). La emoción del miedo no permite contemplar las cosas en cuanto que son, sino, y, sobre todo, nubla la capacidad de solucionar desde una recta razón al producir una vida infeliz. El término griego, *pathos*, es rico en significados, pues amplía el horizonte para designar múltiples palabras como: emociones, sentimientos, percepciones, conmoción, sufrimiento, etc. Desde la perspectiva filosófica de Epicuro, hay que buscar la serenidad de las emociones de acuerdo a la consecución de mínimos placeres naturales y necesarios, que procuren el bienestar corporal y mental.

El cuidado de las emociones, en una comunidad como el Jardín, se relaciona con la perspectiva filosófica de Martha Nussbaum (2019), al sostener que: “las emociones pueden desestabilizar una comunidad y fragmentarla, o bien pueden ayudar a que cooperemos mejor y a que pongamos mayor ahínco en conseguir justicia” (p. 36).

El énfasis por curar las enfermedades del cuerpo-alma radica en curar aquellas vanas creencias que generan falsos deseos. Los integrantes del Jardín, un estilo de psicoterapia, están allí porque han optado por vivir de acuerdo a los remedios (*tetrafarmaco*) que su maestro les ha de proporcionar. Lo superlativo del *tetrafarmaco*, es que va directamente a las enfermedades de los integrantes que les adolecen. Las máximas y sentencias, que tienen por objetivo estandarizar y formar una comunidad de amigos (Lozano, 2013, p. 129), abolen los sufrimientos que yacen en la sociedad en brote enfermizo. Por ello que la relación de filosofía y medicina se hace manifiesto cuando sostiene que: “Vana es la palabra del filósofo que no remedia ningún sufrimiento del ser humano, porque así como no es útil la medicina si no suprime las enfermedades del cuerpo, así tampoco la filosofía sino suprime las enfermedades del alma” (Epicurea, 2010, p. 169).⁵

La concepción de la filosofía, como terapia de las pasiones (o emociones) se conjuga con la medicina de la época, en la manera que la finalidad de la filosofía es cultivar (curar) las dolencias y reestructurar las creencias que adolecen, así como el médico cultiva para curar lo

⁵ El fragmento griego está tomado del comentario latino de Usener (2010, p. 169), por lo tanto, la traducción es nuestra.

que adolece en el cuerpo. En este sentido, la filosofía, más allá del carácter teórico (aunque no deja de ser teórico), busca obrar desde las propias condiciones humanas y dinámicas de las emociones. Desde las consideraciones prácticas aborda los problemas del ser humano desde una razón prudente, es decir, una razón práctica que, si bien es cierto, evalúa desde lo teórico, también aborda las circunstancias reales y busca cómo solucionarlos con una razón que depura y aplica los medicamentos necesarios para la propia salud de la condición humana. La terapéutica es introspectiva, y de la mano del filósofo-médico (y no filósofo-psicólogo) se acentúa la compañía amical como parte de un proceso de identificar todos aquellos problemas que enferman. Lo superlativo, por tanto, no se trata de tener a la mano un manual que dictamine los temperamentos psicológicos o que se dé la posición superior entre el filósofo-médico. Antes bien, sus sentencias describen las diversas creencias que afectan a cada cual, según su condición, y atiende desde un encuentro dialógico las dolencias del cuerpo-alma.

Derriba la superioridad y pone como énfasis la cultura de la comunidad, donde nadie es más que otros. De esta forma, los sustantivos *therapeía* y *therapeuo* significan, desde la óptica de Epicuro, e incluso etimológica, el hecho de cuidar, curar, cultivar, *inter alia*, y está en aras de consolidar el encuentro como una de las alternativas y bases por el cual “discípulos y maestro se desenvolvían en un ambiente de amistad y confianza, en una atmosfera de libertad, consideradas así como una terapia conducente a sanar todos los males del alma” (Epicuro, 1995, p. 20).

De este modo, hay que curar (*therapeutéon*) los males (*Gnomonologio Vaticano* 55) del alma como también los del cuerpo (*Carta a Meneceo* 131). Cultura, cuidar, cultivar son términos que provienen del verbo *therapeuein* y, de acuerdo al samio, bifurca en caminos a fines: cuerpo y alma. En ese sentido, se afirma *philosophia medicans* que a través de formulaciones razonables y argumentativas se procura la felicidad.

Consideraciones finales

El ejercicio reflexivo antes descrito demuestra la importancia de la filosofía en el marco epistémico con otras disciplinas. En todo caso, todo aquello relativo al ser humano ha de vincular las emociones y todos los problemas que azuzan hacia una vida desdichada en constantes conflictos con los otros. Este breve ejercicio de considerar las emociones, en especial en el pensamiento filosófico de Epicuro, permite aproximar a quienes investigan sobre tales

cuestiones; es una introducción con algunos elementos para comprender qué son las emociones en relación a las creencias sociales, que son meras opiniones, que no corresponden a las cosas en sí mismas en cuanto que son.

Cabe señalar, además, que el cuidado (cultura) de las emociones no se reduce a un individualismo desenfrenado, sino que aboga por los otros. El núcleo terapéutico, lo entendió muy bien el circunspecto Epicuro, gira en torno a la amistad, como compañía en los momentos de angustias. El estudio de las emociones no significa suspender o negar la condición humana, sino, y, sobre todo, indagar por los fenómenos que atómicamente despiertan y desequilibran el *cuerpo-alma*. Todo lo aquí expuesto, como anotaciones, intenta ser un hilo conductor para la actualidad, cuyos problemas en las políticas actuales en nada diverge o dista de la cosmopolitización del período alejandrino.

Referencias

- Boeri, M. (1997). *Epicuro. Sobre el placer y la felicidad*. Editorial Universitaria.
- Bravo, F. (2003). *Las ambigüedades del placer*. Academia Verlag Sankt Agustin.
- Epicurea. (2010). *Epicurea* (H. Usener, Ed.). Cambridge University Press.
- Epicuro. (1995). *Obras. Epicuro*. (M. Jufresa, Trad.). Editorial Altaya.
- Fitzgerald, J. (2008). *Passions and Moral Progress in Greco-Roman Thought* [Pasiones y progreso moral en el pensamiento grecorromano]. Routledge.
- Gómez, C., y Román Negroni, J. I. (2020). Epicuro y San Agustín: Aproximaciones filosófico-teológicas al sentido de la muerte. *Revista Mediaevalia Americana. Filosofía Medieval*. 7(1), 17-43.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y la filosofía antigua*. (J. Palacio, Trad.). Editorial Siruela.
- Laercio, D. (2007). *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*. (C. G. Gual, Trad.). Alianza Editorial.
- Lledó, E. (1995). *El epicureísmo*. Editorial Taurus.
- Long, A. A. (2006). *From Epicurus to Epictetus. Studies in Hellenistic and Roman Philosophy* [De Epicuro a Epicteto. Estudios de Filosofía Romana y Helenística]. Oxford University Press.

- Lozano, A. (2013). Cartas filosóficas: desde la amistad y con sencillez. *Revista Estudios filosóficos*. (47), 121-133. <http://www.scielo.org.co/pdf/ef/n47/n47a06.pdf>
- Marx, K. (2013). *Diferencia entre la filosofía de la naturaleza en Demócrito y la de Epicuro*. (E. Ruíz, Trad.). Editorial Gorla.
- Nussbaum, M. C. (2019). *La monarquía del miedo. Una mirada filosófica a la crisis política actual*. (A. Santos, Trad.). Editorial Paidós.
- Román Negroni, J. I. (2021). Implicaciones ético-terapéuticas del λαθε βιωσας. Una posible propuesta de interpretación al τετραφάρμακος de Epicuro. *Revista de Filosofía Universidad Iberoamericana*, 53(150), 202-232. <https://www.doi.org/10.48102/rdf.v53i150.80>
- Sharples, R. W. (2006). Philosophy for life [Filosofía para la vida]. En G. R. Bugh, *The Cambridge Companion to the Hellenistic World* (pp. 223-240). Cambridge University Press.