



CATHERINE WILSON

**CÓMO SER  
UN EPICÚREO**

UNA FILOSOFÍA PARA  
LA VIDA MODERNA

*Ariel*

Catherine Wilson

# Cómo ser un epicúreo

Una filosofía para la vida moderna

Traducción de Joan Andreano

*Ariel*

Título original:  
*The Pleasure Principle.*  
*Epicureanism: A Philosophy for Modern Living*

Primera edición: marzo de 2020

© 2019, Catherine Wilson  
© 2019, Joan Andreano Weyland, por la traducción

Derechos exclusivos de edición en español:  
© Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.  
[www.ariel.es](http://www.ariel.es)

ISBN: 978-84-344-3182-9  
Depósito legal: B. 2.039-2020  
Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

## Índice

<i>Prefacio</i> . . . . .	9
<i>Nota acerca del texto</i> . . . . .	21

### PARTE I EL MUNDO SEGÚN LOS EPICÚREOS

1. Regreso a lo esencial. . . . .	25
2. ¿Cómo llegamos hasta aquí?. . . . .	34
3. La mente material. . . . .	46
4. La historia de la humanidad . . . . .	55

### PARTE II VIVIR BIEN Y DE MODO JUSTO

5. Ética y el cuidado de uno mismo . . . . .	67
6. La moral y los otros. . . . .	89
7. ¡Cuídate del amor! . . . . .	101
8. Pensar en la muerte . . . . .	113

### PARTE III BUSCAR CONOCIMIENTO Y EVITAR EL ERROR

9. ¿Qué es real? . . . . .	137
10. ¿Qué podemos saber? . . . . .	155

PARTE IV  
EL SER PROPIO EN UN MUNDO COMPLEJO

11. Ciencia y escepticismo . . . . .	171
12. Justicia social para un mundo epicúreo . . . . .	187
13. Religión desde la perspectiva epicúrea . . . . .	205
14. Una vida con sentido . . . . .	221
15. ¿Debería ser un estoico? . . . . .	236
<i>Notas</i> . . . . .	245
<i>Bibliografía</i> . . . . .	253
<i>Agradecimientos</i> . . . . .	255

1

## Regreso a lo esencial

El universo está formado por cuerpos y vacío. [...] Al margen de estas dos cosas no se puede comprender nada [...] Entre los cuerpos, unos son compuestos, y otros son los elementos que sirven para hacer los compuestos. Estos últimos son los átomos indivisibles e inmutables [...]

EPICURO<sup>1</sup>

[...] Hay determinados cuerpos cuya convergencia, movimiento, orden, colocación, figuras, engendran el fuego, y, cambiando el orden, cambian de naturaleza, y no son semejantes al fuego ni a ninguna otra cosa [...]

LUCRECIO<sup>2</sup>

Comencemos por una serie de preguntas (de grandes preguntas, con implicaciones importantes) para las cuales el epicúreo tiene una respuesta definitiva. ¿Hay algo completamente indestructible y permanente en el universo? Si es así, ¿qué es? Y ¿por qué importa la respuesta epicúrea a una pregunta tan abstracta?

Si pensamos en resistencia, podemos descartar de inmediato mesas y sillas, casas y rascacielos, lápices y bolígrafos y cualquier otro objeto fabricado por el hombre. Todos estos objetos tienen vidas útiles finitas, que oscilan entre unos po-

cos meses y unos cuantos miles de años. Se puede destrozarse cualquiera de estos objetos con una palanca o una bola de demolición, o quebrándolo en dos con las manos, en el caso de los lápices y bolígrafos. Dejados a su suerte, con el paso de cientos o miles de años, estos objetos se convertirán en polvo. Las bolsas de plástico, como hemos descubierto, persistirán, lamentablemente, una cantidad sorprendentemente larga de tiempo, quizá mil años en los vertederos, pero al final incluso ellas acabarán descompuestas por el calor o la luz, o por productos químicos o microorganismos.

Muy bien. ¿Y qué pasa con enormes objetos naturales, como las montañas o los océanos? No es tan fácil destruirlos, pero suficientes armas nucleares o un asteroide muy grande podrían arrasarse la cordillera del Himalaya. Y con el tiempo (en cientos o incluso miles de millones de años) toda la vida de nuestro planeta se habrá extinguido. La Tierra acabará engullida por el Sol dentro de 5.000 millones de años, y nuestra galaxia también perecerá.

¿Qué hay, pues, de los elementos químicos (hidrógeno, carbono, uranio, etcétera)? Varios escenarios se disputan el fin del universo tal y como lo conocemos y la desaparición de todas las galaxias, pero en todos ellos también los elementos se desvanecerán.

Incluso el tiempo y el espacio, así como las llamadas partículas elementales, los *quarks*, gluones y bosones, dejarán de existir, según las últimas teorías.

Pero ¡algo ha de permanecer! El universo no puede acabar en la *nada*... el cero... la aniquilación total...

## EL ÁTOMO EPICÚREO

Los antiguos epicúreos sostenían que todo aquello que conocemos es perecedero y que además perecerá algún día. Pero una vez que *algo* existe, razonaban, no puede convertirse en *nada*. De igual manera, el universo entero no puede

haber surgido de la nada. De ello se deduce que el universo ha de haber surgido de *algo* y que algo existirá siempre, sin importar cuán descompuestos puedan llegar a estar los objetos de esta experiencia.

Si tienen razón (y pongamos para el caso que seguimos su razonamiento), tras la destrucción de todos los objetos creados por el hombre, de todo rasgo geográfico, de toda estrella y planeta, de todo elemento químico, incluso tras la desaparición del tiempo y el espacio, *algo* ha de quedar a partir de lo cual se pueda reconstruir un nuevo universo.

Desde la época en que los humanos comenzamos a filosofar, muchos llegaron a la conclusión de que este algo eterno que existía antes de que apareciera el universo, y que puede igualarlo e incluso sobrevivirlo, ha de ser inteligente y creativo: una Mente con un Plan. Las historias de la Creación adquieren muchas y muy variadas formas, pero todas tienen en común la idea de que el mundo tuvo que tener un comienzo definido y que fue un Creador el que le dio forma con algún propósito. Los seres humanos eran la preocupación personal de esta poderosa entidad, y el resto del universo se construyó de acuerdo a las necesidades y características de los seres humanos y del gran plan del Creador para ellos.

Epicuro rechazaba estas nociones. Sostenía, al contrario, que los elementos del universo son eternos e increados. No hay una mente directriz ni un plan maestro que los dirija. Su razonamiento comienza con la idea de destrucción más que con la de construcción.

La destrucción se da cuando partes de una cosa (sea una roca, una casa o un cuerpo animal) se separan unas de otras debido al uso, la fricción, aplastamiento, corte, desgaste o explosión. Las cosas realmente indestructibles y permanentes que permanecen tras tales sucesos son los «átomos», que en griego significa «indivisibles». Los átomos epicúreos son los antecesores del moderno concepto científico de átomo, pero de algún modo diferentes. Están situados y se mueven en el vacío, el espacio que separa los objetos visibles y que



constituye los diminutos huecos entre átomos de distintos tamaños y formas en cada objeto. Más allá de los átomos y del vacío en el que se mueven y agrupan, uniéndose y entrelazándose, no hay nada.

Estos átomos, suponía Epicuro, son demasiado pequeños para poder verlos con ojos humanos. Pero la existencia de minúsculas partículas indestructibles que todo lo componen estaba sugerida no solo por el razonamiento, sino también por observaciones comunes. «El anillo —dice Lucrecio— se gasta en vuestro dedo; el gotear la piedra agujerea [...] con los pasos, los empedrados desgastarse vemos.»<sup>3</sup> Se creía que los átomos eran similares a las motas de polvo que se pueden ver flotando en un rayo de luz que entra por una ventana. Según Epicuro, tienen diferentes tamaños y formas, pero están desprovistos de color, sabor y olor. Pueden moverse en todas direcciones y no tienen más tendencia que la de caer, y la capacidad de rebotar entre ellos o unirse con otros átomos para formar objetos físicos de tamaños perceptibles. A menudo un átomo se desvía de un modo impredecible. Si no lo hicieran, acabarían todos formando un montón en el fondo del mundo.

Los epicúreos teorizaban que, con tiempo suficiente, los átomos caerían en patrones estables. Formarían múltiples mundos o *cosmoi*, cada uno de ellos con sus plantas y animales, y sus propias estrellas y sol. Tales mundos, pensaban, estaban constantemente creándose y destruyéndose, proporcionando el material necesario para reciclarse en nuevos mundos.

«Los átomos unidos —apunta Lucrecio— han formado la tierra, el cielo, el mar, el Sol, los astros, y el globo de la Luna: qué animales ha parido la tierra...»<sup>4</sup> Pero si los átomos no tienen más cualidades que el tamaño, la forma y el movimiento, ¿cómo pueden dar lugar a nuestro mundo ruidoso, colorido, con aromas y texturas? La respuesta, explica, es que combinaciones y disposiciones de átomos pueden adquirir cualidades que ellos no poseen de modo individual. Emplea la analogía de las letras y las palabras.

Las 26 letras del alfabeto latino se pueden combinar para formar al menos 100.000 palabras con sentido, solo en el idioma inglés. Hay lingüistas que sostienen que existen más de un millón de palabras en esa lengua, aunque nadie posee un vocabulario de esa extensión. E incluso a partir de 100.000 palabras, se pueden crear millones de oraciones inteligibles y gramaticalmente correctas, que expresen millones de pensamientos, experiencias y observaciones. Las oraciones poseen cualidades emergentes que las letras y los espacios entre ellas no poseen. Pueden ser suaves o insultantes. A diferencia de las letras una a una, pueden comunicar información, convencer, engañar, permitir acciones o iniciar una rebelión. De modo análogo, sugería Lucrecio, y comenzando por combinaciones de elementos primitivos con solo algunas propiedades, se podía producir todo lo que había en el mundo ruidoso y colorido de la experiencia.

Por cuanto respecta a la visión y el oído, los antiguos epicúreos sostenían la interesante teoría de que luces y sonidos eran similares a aromas. «Los sonidos varios —dice Lucrecio— sin cesar por el aire van volando [...] cierto sabor salado afecta el gusto cuando nos paseamos en la playa [...] envían emisiones de sí todos los cuerpos de continuo, que a todas partes giran sin pararse, y sin interrumpir jamás su flujo.»<sup>5</sup> Cuando olemos el tocino friéndose en otra habitación u olisqueamos el perfume de otra persona, podemos inferir que diminutas partículas compuestas de átomos aún más minúsculos han penetrado en nuestras fosas nasales desde cierta distancia. Ínfimas partículas fluyen a nuestros ojos y oídos también. Según los epicúreos, cuando veo un árbol, una fina película de partículas de color se desprende del árbol y fluye hasta mis ojos. Los objetos, creían ellos, estaban constantemente emitiendo estas películas desde sus superficies y, por ello mismo, desgastándose, mientras que repostaban su sustancia al absorber partículas del entorno.

Lucrecio señaló cuánto dependían los colores de las condiciones de observación y de la luz. Esto era especialmente

visible en el caso del mar, cuyo color varía de hora en hora. El color, infirió, debía depender de la disposición de los átomos de los objetos sólidos y líquidos, y de cuánto afectaban a esta disposición la luz y nuestros ojos. Lo mismo debía suceder con los aromas y sabores: las partículas de lo que olemos y saboreamos entran en nuestros cuerpos y las percibimos como agradables o desagradables, según sea el caso. Señaló que procesos físicos como la fricción podían convertir una sustancia oscura, como el cuerno, en un polvo blanco. De esto extrajo una conclusión correcta: los objetos no tienen colores fijos y permanentes, aunque los colores parezcan ser relativamente estables. Los tomates de mi cocina, por ejemplo, me devuelven el mismo tono estable de rojo cada vez que los miro, más allá de la luz. Los artistas, sin embargo, están formados para darse cuenta de las sutiles diferencias que dependen de la iluminación.

Hoy en día, nadie que haya estudiado el sistema visual cree que la visión suceda gracias a una película que se desprende de las superficies de los objetos y viaje por el aire. Tampoco creemos que las entidades que sobrevivan al colapso de nuestro universo vayan a ser como una mota de polvo pero más pequeña. Sin embargo, la física epicúrea es la antecesora de la física moderna, y el desarrollo de la noción del átomo puede trazarse desde su primera aparición, en las filosofías india y griega. La química emplea la noción del átomo de cada elemento, como el carbono, el oro o el uranio, y a menudo se describe la luz como un paquete de partículas en movimiento, los fotones. Pero ahora reconocemos que el átomo químico está compuesto por partículas subatómicas, y que se lo puede dividir liberando brutales cantidades de energía, un concepto que los epicúreos no reconocían.

Según la cosmología epicúrea, nada de aquello de lo que somos conscientes y podemos experimentar puede considerarse permanente. Por cuanto atañe al universo que escudriñamos con radiotelescopios y otros aparatos, es probable que dure unos cuantos miles de millones de años más antes de

descomponerse nuevamente en sus elementos primigenios, o de mutar a una forma totalmente nueva. Sin embargo, no podemos descartar que alguna singularidad, impredecible por nuestra física actual, cause el fin absoluto de nuestro universo de aquí a dos minutos. Una vez que toda la vida desaparezca de nuestro universo, puede que nunca regrese. Es posible que nuestros universos aparezcan y desaparezcan cíclicamente, reinventando el tiempo, el espacio y la materia, y creando nuevas y maravillosas formas, incluso seres inteligentes.

Entretanto, todo lo que vemos, tocamos y de lo que sabemos no solo puede acabar, sino que acabará reducido a sus desconocidos constituyentes. «El tiempo —explica Lucrecio— destruye totalmente las cosas que aniquila y barre, y engulle toda su sustancia.»<sup>6</sup> Nada natural ni hecho por nosotros dura. Esto se aplica a nuestras ropas y muebles, que se desgastan; a nuestros cuerpos, que se debilitan y decaen; a sistemas económicos y a nuestras relaciones con amigos y familiares, incluso a aquellas que tan solo acaban con la muerte.

Sin embargo, en tanto nuestro mundo permanece intacto, nuevas cosas cobran existencia conforme los elementos se mueven, interactúan y se combinan. Nuevas vidas sustituyen a las viejas con el nacimiento de hijos y nietos: «Venus a sacar vuelve todos los seres a la luz de vida».<sup>7</sup> Construimos nuevas casas en nuevos estilos arquitectónicos, cosemos nuevas prendas e inventamos nuevas formas musicales, artísticas y políticas. Aceptamos, y a veces damos la bienvenida, a los cambios en nuestras relaciones y a la formación de otras nuevas. «Luego ningunos cuerpos se aniquilan —señala Lucrecio—, pues la naturaleza los rehace, y con la muerte de unos otro engendra.»<sup>8</sup>

#### ATOMISMO: TRES CONSECUENCIAS

Los epicúreos extrajeron varias consecuencias importantes de sus posturas sobre la naturaleza de la realidad. El mundo de los objetos conocidos (mesas, sillas, plantas y animales,

charcos y pantanos...) y sus colores, olores y sonidos, comprobaron, es solo apariencia. Y aunque todo excepto el átomo es perecedero, hay cosas que son más estables y duran más que otras. Los organismos y las rocas son estables en comparación con las burbujas de jabón o los castillos de naipes.

Desde esta perspectiva, vemos que la percepción de lo que llamamos realidad depende del observador, que no es sino una acumulación de átomos (o de su equivalente moderno). La constitución de los seres humanos es lo suficientemente similar, de persona en persona, como para que todos percibamos mesas y sillas, plantas y animales, aviones sobre nuestras cabezas, velas en el horizonte o semáforos en verde y en rojo cuando se encuentran a una distancia apropiada y nuestros ojos funcionan con normalidad. Y a la vez los cuerpos humanos son suficientemente distintos como para que discutamos sobre qué comidas, combinaciones de colores o perfumes nos resultan más atractivos. Pero el mundo visual de un águila o una pantera; el mundo de los olores de un perro o el de un lagarto capaz de oler la carroña a varios kilómetros de distancia, son necesariamente diferentes de los nuestros, puesto que sus cuerpos y órganos sensoriales están compuestos de partículas combinadas de un modo distinto. No deberíamos dar por sentado que la percepción humana marca un estándar de ningún tipo, como si otros animales disfrutaran de versiones mejoradas (o sufrieran de versiones disminuidas) de nuestras habilidades perceptivas.

En cuanto a los valores (positivos o negativos) que damos a los objetos, situaciones y acontecimientos, o que creemos que les pertenecen, las diferencias individuales pueden ser notablemente marcadas. Creemos que las fresas son realmente rojas y realmente deliciosas cuando están maduras, y que el asesinato premeditado por interés económico es realmente malo. Pero solo podemos pronunciar juicios con tanta confianza porque ciertas disposiciones de partículas (las que componen las fresas, los píxeles de una pantalla de televisión en un momento dado, o los impresos en un artículo de un

diario) tienen más o menos el mismo impacto en diferentes sistemas sensoriales y mentes humanas.

Cuando mostramos nuestro desacuerdo en nuestras percepciones o juicios morales, no es difícil suponer a qué se debe. Somos similares, pero no idénticos, y el mundo se presenta de un modo ligeramente diferente a cada uno. Sin embargo, por favor, que nadie saque la conclusión de que un epicúreo es un relativista que cree que el juicio de todo el mundo es igualmente válido en cuestiones de gusto o moral. La posición del epicureísmo actual hacia el relativismo es mucho más sutil.

Para regresar al tema de la realidad atómica, la percepción de que todo es frágil y de que tiende, con el tiempo, a romperse, apunta en dos direcciones. En primer lugar, no debería sorprendernos que nuestras copas de vino se rompan, nuestras casas se derrumben, el mercado de valores se hunda y nuestras relaciones acaben mal. Persona prevenida vale por dos. Al mismo tiempo, podemos apreciar que algunos objetos y situaciones son más propensos a resistir el paso del tiempo, ya sea porque, como las rocas, son grandes, duros y resistentes, o debido a que, como el blando cuerpo humano y algunas relaciones, pueden repararse a sí mismos «desde dentro».

El epicúreo reconoce que la tendencia a decaer está inscrita en la naturaleza de las cosas. Conocedor de ello, conserva, repara y restaura, por cuanto esto está en su mano, y acepta lo inevitable cuando no es así. Más aún: reconoce que el futuro es auténticamente abierto e impredecible. No sabemos qué combinaciones surgirán, o qué desvíos desharán delicados equilibrios y causarán repentinas convulsiones. El epicúreo espera que el futuro sea estable y predecible allá donde la experiencia y la ciencia han demostrado que lo es, pero siempre está preparado para las sorpresas.