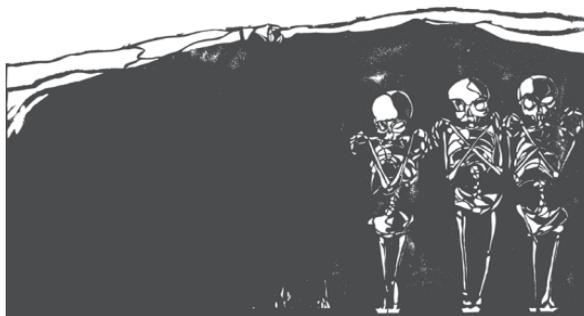

CAPÍTULO 4



El sendero del jardín *Epicuro*

Imagina tu funeral. ¿Cómo será? ¿Quién asistirá? ¿Qué dirán? Necesariamente, lo visualizas todo desde tu propia perspectiva. Es como si observaras la escena desde un lugar concreto, quizá desde las alturas, o sentado entre los asistentes. Mucha gente cree que hay una verdadera posibilidad de que después de morir dejemos atrás el cuerpo físico y sobrevivamos como una especie de espíritu y seamos capaces de ver qué sucede en este mundo. En cambio, aquellos que creemos que la muerte es el final, tenemos un problema. Cada vez que intentamos imaginar que no estamos presentes, tenemos que hacerlo imaginando que *sí* lo estamos, observando lo que sucede en nuestra ausencia.

Tanto si puedes imaginar tu propia muerte como si no, parece algo bastante natural sentir cierta inquietud ante la idea de no existir. ¿A quién no le da miedo su propia muer-

te? Si hay algo que nos puede provocar desazón, es precisamente eso. Parece perfectamente razonable preocuparse por la idea de morir aunque haya de suceder dentro de muchos años. Es instintivo. Muy pocas personas vivas no han pensado *nunca* profundamente al respecto.

El filósofo de la Antigua Grecia Epicuro (341–270 a. C.) sostenía que sentir miedo a la muerte es una pérdida de tiempo y que está basado en una lógica pésima. Es un estado mental a superar. Si uno piensa bien en ello, la muerte no debería provocarle inquietud alguna. Una vez superado el miedo, será capaz de disfrutar mucho más de la vida, lo cual para Epicuro era extremadamente importante. El objetivo de la filosofía, creía él, es mejorar la vida de uno, ayudarnos a encontrar la felicidad. A algunas personas les parece algo morboso pensar demasiado en la muerte, pero para Epicuro era un modo de vivir con mayor intensidad.

Epicuro nació en la isla griega de Samos, en el mar Egeo, si bien la mayor parte de su vida la pasó en Atenas, donde se convirtió en algo así como un ídolo y atrajo a un grupo de estudiantes que vivían con él como en una comuna. El grupo incluía mujeres y esclavos (algo poco común en la Atenas antigua). Esto no le hizo precisamente popular, salvo entre sus seguidores, que prácticamente le adoraban. Esta escuela filosófica la dirigía desde una casa con jardín que pasó a ser conocida como El Jardín.

Al igual que muchos otros filósofos de la Antigüedad (y algunos modernos como Peter Singer: ver el capítulo 40), Epicuro creía que la filosofía debía ser práctica. Debería cambiarte la vida. Así pues, para quienes se unieron a él en El Jardín, más que simplemente aprender su filosofía, lo importante era ponerla en práctica.

Para Epicuro, la clave de la vida era reconocer que todos buscamos el placer. Es más, evitamos el dolor siempre que podemos. Eso es lo que nos empuja a seguir adelante. Eliminar el sufrimiento de nuestras vidas e incrementar la felicidad hará que todo vaya mejor. El mejor modo de vivir, pues, es éste: llevar un estilo de vida muy sencillo, ser amable con la

gente, y rodearse de amigos. De este modo podrás satisfacer la mayoría de tus deseos y no desearás algo que no puedes obtener. De nada sirve sentir la necesidad imperiosa de poseer una mansión si jamás tendrás el dinero necesario para comprarte una. No te pases toda la vida trabajando para conseguir algo que probablemente está más allá de tu alcance. Es mejor vivir de un modo sencillo. Si tus deseos son sencillos, serán fáciles de satisfacer y tendrás el tiempo y la energía para disfrutar de las cosas que importan. Ésta era su receta para la felicidad y, ciertamente, tiene mucho sentido.

Esta enseñanza era una forma de terapia. La intención de Epicuro era curar el dolor mental de sus alumnos y sugerir cómo hacer más llevadero el dolor físico mediante la rememoración de placeres pasados. Consideraba que los placeres son disfrutables en el momento, pero que también lo son cuando los recordamos más adelante, de modo que sus beneficios pueden ser duraderos. De hecho, cuando estaba a las puertas de la muerte, Epicuro le contó a un amigo en una carta que se distraía de la enfermedad recordando sus conversaciones pasadas.

Todo esto es muy distinto al significado que la palabra «epicúreo» tiene hoy en día. De hecho, es casi lo opuesto. Un «epicúreo» es alguien que adora la buena comida y que se entrega al lujo y al placer sensual. Los gustos de Epicuro eran mucho más sencillos de lo que esto sugiere. Él predicaba la necesidad de ser moderado. Sucumbir a la avaricia de los apetitos no haría sino crear más deseos y al final provocaría la angustia mental del deseo no satisfecho. Este tipo de vida debe evitarse. La dieta de Epicuro y sus seguidores consistía en pan y agua, no en comidas exóticas. Si uno comienza a tomar vino caro, pronto querrá beber otro vino todavía más caro y finalmente quedará atrapado en la trampa de desear cosas que no puede conseguir. A pesar de ello, sus enemigos aseguraban que en la comuna de El Jardín los epicúreos se pasaban la mayor parte del tiempo comiendo, bebiendo y manteniendo relaciones sexuales entre sí en una orgía sin fin. Así es como se inició el significado moderno de

«epicúreo». Si los seguidores de Epicuro realmente hubieran hecho todo eso, habría ido en contra de las enseñanzas de su líder. Lo más probable, pues, es que se tratara de un rumor malicioso.

Una cosa a la que Epicuro sí dedicó mucho tiempo fue a escribir. Fue muy prolífico. Al parecer escribió más de trescientos libros en rollos de papiro, aunque ninguno ha sobrevivido. Lo que sabemos de él proviene básicamente de los apuntes de sus seguidores. Éstos se aprendían sus libros de memoria, pero también pusieron sus enseñanzas por escrito. Algunos de sus rollos sobrevivieron en fragmentos, preservados por la ceniza volcánica que cayó en Herculano, cerca de Pompeya, cuando el monte Vesubio entró en erupción. Otra importante fuente de información acerca de las enseñanzas de Epicuro es el largo poema *Sobre la naturaleza de las cosas*, del poeta y filósofo romano Lucrecio. Compuesto más de doscientos años después de la muerte de Epicuro, este poema resume las enseñanzas clave de su escuela.

Así pues, volviendo a la pregunta que Epicuro hacía, ¿por qué no deberías temerle a la muerte? Una razón es que no la experimentarás. Tu muerte no será algo que te pase a *ti*. Cuando suceda tú ya no estarás ahí. El filósofo del siglo xx Ludwig Wittgenstein se hizo eco de esta idea cuando en su *Tractatus Logico-Philosophicus* escribió: «La muerte no es un acontecimiento de la vida». Lo que está diciendo con esto es que los acontecimientos son cosas que experimentamos; la muerte, sin embargo, es precisamente la supresión de esa posibilidad de experimentar, no algo de lo que seamos conscientes y a lo que, de algún modo, podamos sobrevivir.

Cuando imaginamos nuestra propia muerte, sugirió Epicuro, la mayoría de nosotros cometemos el error de pensar que una parte de nosotros todavía sentirá lo que le sucede a nuestro cuerpo muerto. Pero esto no deja de ser un malentendido acerca de lo que realmente somos. Estamos encadenados a nuestros cuerpos, a nuestra carne y a nuestros huesos. Epicuro creía que estamos compuestos de átomos (aunque lo que él quería decir con este término se aleja un

poco de lo que los científicos modernos designan con él). Una vez que estos átomos se disgregan con la muerte, dejamos de ser individuos con conciencia. Incluso si alguien pudiera volver a unir cuidadosamente todos los trozos más adelante y devolviera a la vida este cuerpo reconstruido, ya no tendría nada que ver *conmigo*. El nuevo cuerpo viviente no sería como yo, a pesar de tener mi apariencia. No sentiría sus dolores, porque una vez que el cuerpo deja de funcionar nada puede devolverlo a la vida. La cadena de la identidad habría quedado rota.

Otra forma en que Epicuro creía que podía curar a sus seguidores del miedo a la muerte era señalando la diferencia entre lo que sentimos respecto al futuro y lo que sentimos respecto al pasado. Nos preocupamos por uno pero no por el otro. Piensa en el tiempo anterior a tu nacimiento. Hubo un tiempo en el que no existías. No sólo las semanas en las que estabas en el útero de tu madre y habrías podido nacer prematuramente, ni el momento previo a tu concepción en el que no eras más que una posibilidad para tus padres, sino los billones de años anteriores a tu existencia. No solemos preocuparnos por todos esos milenios previos a nuestro nacimiento. ¿Por qué debería nadie preocuparse por todo ese tiempo en que todavía no existía? Y, si no lo hacemos, ¿por qué deberíamos preocuparnos acerca de todos los eones de inexistencia posteriores a nuestro fallecimiento? Nuestro pensamiento es asimétrico. Estamos predispuestos a preocuparnos más por el tiempo posterior a nuestra muerte que por el anterior a nuestro nacimiento. Epicuro creía que esto era una equivocación. Una vez lo has comprendido, deberías comenzar a pensar en el tiempo posterior al fallecimiento del mismo modo que lo haces respecto al anterior al nacimiento. Así dejará de ser una gran preocupación.

A algunas personas les preocupa mucho que puedan terminar castigándolas en una vida posterior a la muerte. Epicuro también desechó esta preocupación. Los dioses no están interesados en su creación, les dijo con convicción a sus seguidores. Existen en otro plano, y no se implican en los

asuntos de nuestro mundo. Así que no pasa nada. Ésta es la cura: la combinación de estos dos argumentos. Si ha funcionado, ahora deberías sentirte mucho más tranquilo sobre tu futura inexistencia. Epicuro resumió toda su filosofía en su epitafio:

«No era, he sido, no soy, no me importa.»

Si crees que somos meros seres físicos, compuestos de materia, y que no existe peligro de que nos castiguen después de la muerte, puede que el razonamiento de Epicuro te convenza de por qué no hay que temer a la muerte. Es posible que aun así todavía te preocupe el proceso de morir, algo con frecuencia doloroso y que sin duda sí experimentamos. Esto es cierto aunque no sea razonable inquietarse ante la propia muerte. Recuerda, sin embargo, que Epicuro creía que los buenos recuerdos pueden mitigar el dolor, de modo que también tenía una respuesta para eso. Si, por el contrario, crees que eres un alma dentro de un cuerpo, y que esta alma puede sobrevivir a una muerte corporal, es probable que la cura de Epicuro no te sirva: serás capaz de imaginar una existencia incluso después de que tu corazón haya dejado de latir.

Los epicúreos no eran los únicos que consideraban la filosofía una especie de terapia: la mayoría de los filósofos griegos y romanos lo hacían. Los estoicos, en particular, son famosos por sus lecciones sobre cómo ser psicológicamente fuerte ante acontecimientos desafortunados.