

Ay, la felicidad... Esa cosa tan difícil de conseguir y de retener. Actualmente contamos con nuevas técnicas, definidas por anglicismos molones, que prometen orientarnos en ese camino lleno de bifurcaciones y obstáculos que lleva hasta ella. ¿Pero sabes qué? **Hace dos milenios los filósofos ya estaban dándole vueltas a este asunto de cómo ser felices.**

¿Y qué esperabas? Somos seres humanos, llevamos toda la eternidad temiendo y aspirando a las mismas cosas con formas diferentes

En este artículo rescataré para ti, de forma clara y comprensible, **las claves de la felicidad de una de las escuelas filosóficas más conocidas de todos los tiempos por su búsqueda del placer.** Pero antes, un inciso.

## Filosofía ≠ Voldemort

Para empezar, **olvida la filosofía que te hizo odiar la filosofía:** esa que te sacaba de quicio porque no entendías, porque no servía para nada ni tenía ninguna aplicación para tu vida. Empecemos de cero, ¿vale?

Tal vez no sepas que el nacimiento de lo que entendemos hoy por Psicología está tan profundamente ligado a la Filosofía, que hasta el s. XIX no se independiza de ella. Sin embargo, **lo normal es percibir la Filosofía como algo inútil e incomprensible, mientras que la Psicología se percibe como algo útil y beneficioso.** ¡Pues me parece fatal!



Pero no me voy a dejar llevar por la ira porque soy muy estoica. En lugar de eso, voy a ir al grano y te voy a hablar de mi amigo **Epicuro**. Para que te resulte menos traumático y más familiar **vamos a llamarle Epi.**

**terapéutica de la Filosofía para curar el alma.**

Epi y sus colegas son un buen ejemplo de cómo la práctica filosófica se convierte en una herramienta perfecta para **hallar las raíces de la infelicidad** y de esa **función**

Así que vamos allá.

## El jardín del placer

Puede que te suene el epicureísmo como esa filosofía que busca el placer sobre todas las cosas como medio para conseguir la felicidad. Pero no te vayas a imaginar guarrerías, no era una bacanal de sexo, drogas y rock and roll. **El placer más puro de todos, el más brutal, es el placer de existir y es el hecho de no valorar este placer como es debido el que nos hace infelices.**



Epi fundó un jardín la mar de tranquilo y agradable para **cultivar los conocimientos y la amistad**. Consideró que para pensar en todas estas cosas de la felicidad, era positivo **alejarse de la vorágine de la gran ciudad y sus placeres ficticios**. Fíjate que en nuestra sociedad todo lo que nos quieren vender se pinta como un auténtico placer: conducir, beber cosas con burbujas, que el detergente te lo deje todo blanquísimo, lucir unos preciosos zapatos asesinos de pies, oler a perfume de 80€ el bote... Todo súper placentero.

Por eso, en vez de echarse al monte, se echaron al jardín y se retiraron de la vida pública para poder **buscar la felicidad sin distracciones que la pongan en un sitio donde, al final, nunca está**. Además, en una sociedad altamente discriminadora, misógina y clasista, la escuela de Epicuro era la única en la que se aceptaban también mujeres y esclavos. Eso son 10 puntos más para Epi.

## ¿Cómo se logra la felicidad?

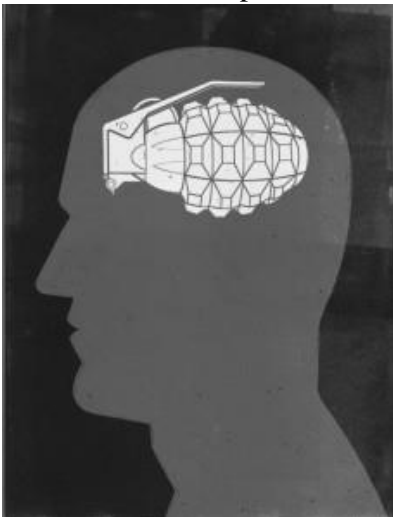
Si hay algún ser humano en la sala que no aspire a la felicidad se me ocurren sólo dos motivos:

1. **Está muerto:** por dentro, por fuera o ambas.
2. **Ya es feliz,** por lo que no aspira a algo que ya tiene.

Según Epi, la cotizadísima felicidad se logra **evitando el dolor y buscando la tranquilidad de ánimo**. Para alcanzar estos objetivos hay que hacer otro par de cosillas:

### 1. Denunciar las opiniones infundadas que nos hacen infelices

¿Se te ocurre alguna? ¿No? Pues sé guap@, inteligente, éxitos@ en todo, ten mucho dinero, mucha ropa, un cochazo, un chalet en la playa, un cuerpo perfecto, nunca te despeines, cástate con el hombre o la mujer perfect@, ten hijos perfect@s, envejece *bien*, ten un puesto de trabajo fijo, que no te salgan pelos en los sobacos... ¿Ves por dónde voy?



No en vano advierte Epi que **no nos pongamos a perseguir placeres así a lo loco**: quien pretenda buscar la felicidad satisfaciendo toda clase de deseos, al final sólo encontrará frustración y sufrimiento. Más cuando **la felicidad depende tanto de tener cosas**.

Te lo pongo en boca de otro sabio, **Tyler Durden**: “Las cosas que posees acaban poseyéndote”. Por no hablar de hasta qué punto te posee el deseo de poseer todas esas cosas. Acabarás como la niña del exorcista.

## 2. Mostrar que el placer es la auténtica fuente de felicidad

Pero claro, visto lo visto hay que tener cuidado con entender de qué nos habla Epi cuando habla de placer. Que nos sacan del comer, dormir y fo\*\*\*r y nos perdemos. Normalmente, **no percibimos ese placer que él trata de mostrarnos porque estamos demasiado ocupad@s persiguiendo otros mucho más innecesarios.**

Al suprimir la insatisfacción que nos absorbe cuando perseguimos objetos particulares (un iPhone de última generación, por ejemplo), por fin quedamos libres para tomar conciencia de algo extraordinario, que ya estaba presente en nosotros de manera inconsciente: el placer de nuestra existencia.



**El sabio no es el que satisface todos sus deseos ni el que los rechaza todos. Es el que aprende a desear sólo lo básico para que el deseo no le atormente. ¿A quién te suena eso? ¡Sí! ¡Al maestro Yoda! Recuerda joven Padawan: “El miedo lleva a la ira, la ira al odio, el odio al sufrimiento y el sufrimiento al lado oscuro”.**

Ya casi lo tenemos.

**El tetrapharmakon:  
cuatro remedios para  
los peores temores.**

¡Equilicúa! Epi, que se habría llevado muy bien con Yoda, plantea **cuatro remedios contra los mayores temores humanos:**

### 1. Miedo a la muerte

Aquí se plantea una secuencia lógica muy interesante. La idea es que, **mientras estamos vivos la muerte no está presente. Y cuando la muerte se hace presente, somos nosotros los que no estamos.** Entonces, ¿para qué vamos a preocuparnos por ella precisamente cuando no está? Y teniendo en cuenta que morir es lo peor que nos puede pasar, eso ya lo relativiza todo mucho, ¿no?

## 2. Miedo a los dioses

Bueno, este personalmente yo no lo tengo, pero **no por ello el miedo a la ira divina deja de ser uno de los más poderosos instrumentos de dominación que ha existido jamás. Y nunca ha estado en manos de los dioses, sino de los hombres.** Epi se imaginaba a unos dioses muy hippies que, básicamente, van felices por los espacios siderales sin intervenir vengativa y arbitrariamente en la vida de las personas. Aunque este temor ya no tenga una gran presencia en nuestras vidas, no debemos olvidar hasta qué punto ejerce un control total sobre otras sociedades, igual que hizo con la nuestra no hace tanto tiempo.

## 3. Miedo al fracaso en la búsqueda de la felicidad



Aquí el problema viene cuando consideramos que **la felicidad depende de factores externos a nosotros y nos sometemos a cosas que escapan a nuestro control.** Por ejemplo, la opinión de los demás o recompensas externas. La idea es **ser dueñ@s de nuestra propia vida y de nuestra felicidad**, lograr ese estado de ánimo equilibrado y tranquilo en el que pocas cosas nos hacen falta para ser felices. Si Epicuro viviera hoy, le consideraríamos un **minimalista**. Por otra parte, aquello que realmente *necesitamos* es fácil de obtener, mientras que aquello que es difícil de conseguir no es realmente necesario. Por ejemplo, para nosotr@s es fácil saciar el hambre o la sed, pero no es fácil conseguir caviar de beluga centenaria para tomar con una botella de DomPérignon. **Estaríamos empeñándonos en perseguir cosas que deseamos sólo porque están fuera de nuestro alcance** y que no son auténticos placeres, de los que realmente te conducen a la felicidad.

## 4. Miedo al dolor

No estoy muy de acuerdo con la justificación que da Epi en este punto y creo, por lo que dice, que nunca le debió doler nada demasiado. Él dice que si el dolor es intenso será breve y, que si es prolongado, será leve, motivo por el cual no debe preocuparnos. Por eso **aquí voy a proponer como alternativa mi propia reflexión.**

Normalmente dejamos de hacer cosas que consideramos peligrosas o arriesgadas por miedo al dolor, dejándonos llevar al sedentarismo y renunciando a aprovechar todas las posibilidades que nos ofrece nuestro cuerpo. Me da miedo estar enferma, me da miedo sufrir dolor por esta causa, igual que vi el reflejo de un dolor insoportable en el rostro de mi padre. Pero **ante la perspectiva del dolor podemos hacer dos cosas: hacer que este miedo se convierta en una forma de parálisis o en un motor que nos impulse, forzándonos a valorar y aprovechar cada segundo que nuestro cuerpo esté libre de él.**