

JOAQUÍN RIERA GINESTAR

EL  
ARTE

*del*

BIEN  
VIVIR

SABIDURÍA EPICÚREA, FELICIDAD  
*y* POSMODERNIDAD

La sabiduría epicúrea está aquí, a nuestra disposición. A través de esta obra podrá entenderla para superar las contrariedades cotidianas y lograr disfrutar del «ser» más que del «tener»



ALMUZARA

JOAQUÍN RIERA

*El arte del bien vivir*

*Sabiduría epicúrea, felicidad y posmodernidad*



ALMUZARA

© JOAQUÍN RIERA GINESTAR, 2022  
© Editorial Almuzara, S. L., 2022

Primera edición: junio de 2022

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*».

Editorial Almuzara • Colección Ensayo  
Director editorial: Antonio Cuesta  
Edición de Rosa García Perea

[www.editorialalmuzaracom](http://www.editorialalmuzaracom)  
[pedidos@almuzaralibros.com](mailto:pedidos@almuzaralibros.com) - [info@almuzaralibros.com](mailto:info@almuzaralibros.com)

Imprime: Black Print  
ISBN: 978-84-16750-93-1  
Depósito Legal: CO-836-2022  
Hecho e impreso en España - *Made and printed in Spain*

*A mi padre,  
por estar sin ser  
y ser sin estar.*

*A ti, que, mil y una veces,  
tratas de mostrarme  
la gozosa y serena senda  
del lúcido Epicuro.*

*A Aurore y Laika.*

*A mis enemigos,  
«porque lo que no me mata  
me hace más fuerte».*



Mosaico de Metrodoro del siglo II - III d. C. en el Museo Rolin, Francia. Se encuentra inscrita la *Sentencia Vaticana*, 14: «Hemos nacido una vez y no puede haber un segundo nacimiento. Por toda la eternidad nunca más seremos. Pero tú, aunque no eres señor del mañana, pospones tu felicidad. Desperdiciamos nuestras vidas retrasando las cosas, y cada uno de nosotros muere sin haber realmente vivido».

# Índice

PREFACIO.....	17
INTRODUCCIÓN .....	23
I. EL EPICUREÍSMO.....	31
1. MARCO HISTÓRICO .....	31
2. CONTEXTO FILOSÓFICO.....	42
3. ESBOZO BIOGRÁFICO DE EPICURO .....	51
4. FILOSOFÍA EPICÚREA.....	56
5. EL DESTINO DEL LEGADO EPICÚREO.....	92
6. EPICUREÍSMO Y POSMODERNIDAD .....	97
II. LA POSMODERNIDAD .....	99
1. NEOLIBERALISMO O PERVERSIÓN DEL LIBERALISMO.....	99
2. NEOLIBERALISMO Y HEDONISMO.....	107
3. LA POSMODERNIDAD O LA ÉPOCA DEL DESENCANTO .....	112
III. LA FELICIDAD .....	145
1. UNA BÚSQUEDA PERENNE .....	145
2. LA FELICIDAD HASTA LA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL.....	153
3. LA (IN)FELICIDAD EN LA CONTEMPORANEIDAD POSMODERNA...	160
IV. MALES POSMODERNOS Y REMEDIOS EPICÚREOS.....	229
1. EL MAL EN EL MUNDO Y EL SILENCIO DE DIOS.....	229
2. LA MUERTE O EL DESTINO HUMANO.....	258
3. EL DESEO Y EL PLACER O LAS RAÍCES DE TODO BIEN Y MAL.....	271
4. AUTARQUÍA Y PRUDENCIA .....	292
5. SOBREVIVIR EN SOCIEDAD .....	299
6. LA BENÉFICA AMISTAD.....	317
7. AMOR Y SEXO.....	332
8. EL VIL METAL .....	349
9. DESTINO, FORTUNA Y LIBERTAD HUMANA .....	360

CONCLUSIONES .....	373
1. UNA FILOSOFÍA PARA UN MUNDO CONVULSO.....	373
2. NIHILISMO Y DOLOR.....	381
3. HEDONISMO EPICÚREO VS HEDONISMO POSMODERNO .....	390
4. EPICUREÍSMO Y REALIDAD COTIDIANA .....	394
EPÍLOGO.....	415
APÉNDICE. ESCRITOS ÉTICOS DE EPICURO .....	435
CARTA A MENECEO .....	437
MÁXIMAS CAPITALES.....	445
EXHORTACIONES (GNOMOLOGIO VATICANO).....	455
FRAGMENTOS Y TESTIMONIOS ESCOGIDOS.....	469
SOBRE EL SABIO .....	481
BIBLIOGRAFÍA.....	485

«Qué dulce es, cuando los vientos alborotan el mar, mirar desde la tierra la pena y el esfuerzo de otros, no porque sea un agrado o gozo ver a alguien sufrir, sino porque es dulce ver de qué males uno está a salvo. Dulce es también observar los combates bélicos cuando uno se encuentra lejos del peligro. Pero no hay nada más dulce que morar sobre los serenos templos asentados sobre la enseñanza de los sabios y desde ahí mirar hacia abajo, a los demás, cómo van de acá para allá buscando un camino a su vida sin rumbo, cómo compiten en ingenio y se enfrentan por tener fama, esforzándose noche y día a la caza de beneficios para llegar a encumbrarse con las mayores riquezas y tener el poder. ¡Ah, ciegos corazones! ¡Ah, mísero espíritu humano! ¡En qué tinieblas y en qué grandes peligros pasa el tiempo de la vida, sea este el que sea! ¡No ven que la Naturaleza no pide más que eliminar el dolor del cuerpo para que la mente, libre de pena y preocupaciones, disfrute de una sensación de alegría!»

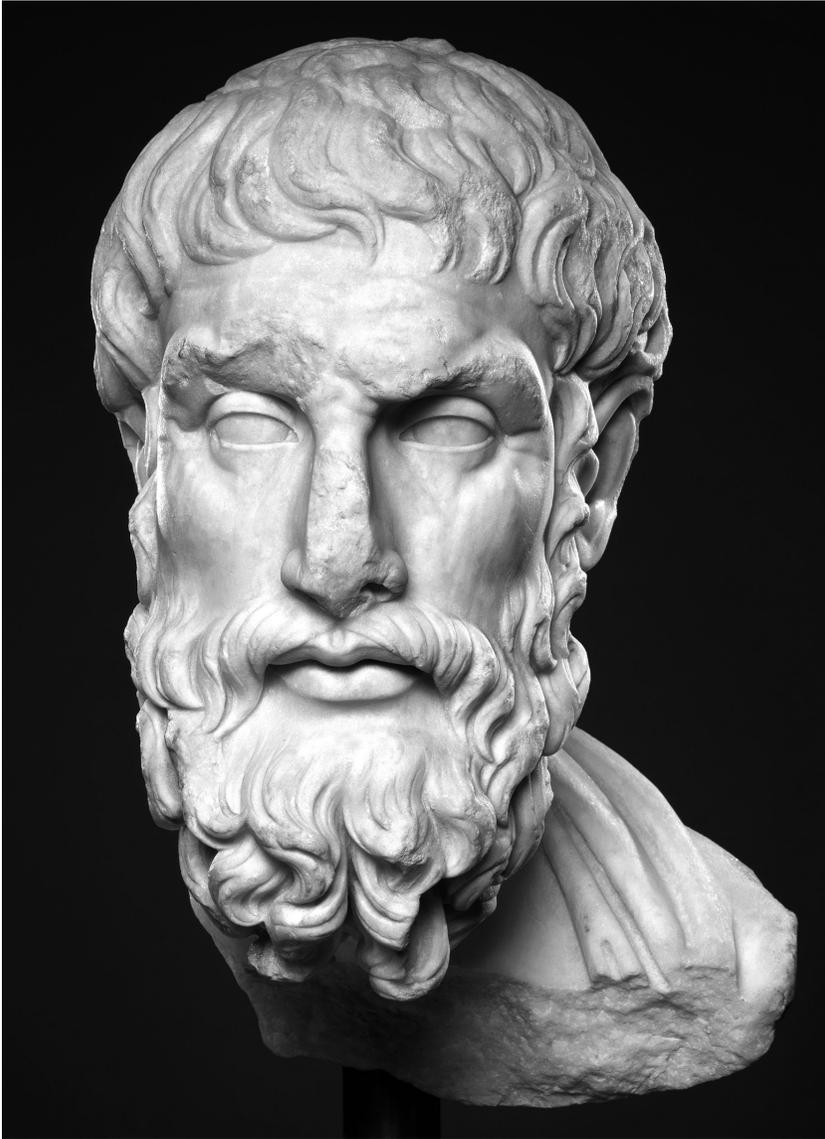
Tito Lucrecio Caro, *De rerum natura*, II, 1-19

«Sí, estoy orgulloso de sentir el carácter de Epicuro de modo diferente, quizás, que cualquier otro y de gozar, en todo lo que leo y oigo de él, la felicidad de la tarde de la Antigüedad: veo su ojo mirar hacia un mar extenso y blanquecino, por encima de unas rocas de la costa sobre las que descansa el sol, mientras animales grandes y pequeños juegan en su luz, seguros y tranquilos como esa luz y ese ojo mismo. Una felicidad tal solo ha podido inventarla alguien que ha sufrido permanentemente, es la felicidad de un ojo ante el cual el mar de la existencia se ha vuelto calmo y que ya no puede cansarse de mirar su superficie, esa piel marina multicolor, tierna, temblorosa: nunca antes hubo una modestia tal de la voluptuosidad.»

Friedrich Nietzsche, *La gaya ciencia*, 45 (1882)

«Todo el mundo descubre, tarde o temprano, que la felicidad perfecta no es posible, pero pocos hay que se detengan en la consideración opuesta de que lo mismo ocurre con la infelicidad perfecta. Los momentos que se oponen a la realización de uno y otro estado límite son de la misma naturaleza: se derivan de nuestra condición humana, que es enemiga de cualquier infinitud. Se opone a ello nuestro eternamente insuficiente conocimiento del futuro; y ello se llama, en un caso, esperanza y en el otro, incertidumbre del mañana. Se opone a ello la seguridad de la muerte, que pone límite a cualquier gozo, pero también a cualquier dolor. Se oponen a ello las inevitables preocupaciones materiales que, así como emponzoñan cualquier felicidad duradera, de la misma manera apartan nuestra atención continuamente de la desgracia que nos oprime y convierten en fragmentaria, y por lo mismo en soportable, su conciencia.»

Primo Levi, *Si esto es un hombre* (1947)



Busto de Epicuro. Copia romana del siglo II de un original griego de la primera mitad del siglo III a. C. Museo Metropolitano de Arte de Nueva York.

## *Prefacio*

En el libro cuarto de *La Gaya Ciencia* (1882), en el aforismo 341, Friedrich Nietzsche (1844-1900), tal vez el filósofo que más claramente ha captado el espíritu nihilista de la contemporaneidad, se refiere al «peso más grave», «el pensamiento de los pensamientos» o «pensamiento del eterno retorno», que le fue revelado «a primeros de agosto de 1881 en Sils-Maria (Suiza), a 6 000 pies sobre el nivel del mar y mucho más alto aún sobre todo lo humano»:

Qué pasaría si un día o una noche un demonio se deslizara furtivo en tu más solitaria soledad y te dijera: «Esta vida, tal como la vives ahora y tal como la has vivido, tendrás que vivirla no solo una, sino innumerables veces más; y no habrá nada nuevo en ella, sino que cada dolor y cada placer y cada pensamiento y suspiro y todo lo indeciblemente pequeño y grande de tu vida tendrá que retornar a ti, y todo en el mismo orden y la misma sucesión —como igualmente esta araña y este claro de luna entre los árboles, e igualmente este instante y yo mismo. Al eterno reloj de arena de la existencia se le dará la vuelta una y otra vez —¡y tú con él, mota de polvo en el polvo!» ¿No te arrojarías entonces al suelo, rechinando los dientes y maldiciendo al demonio que te hablara así? ¿O acaso ya has vivido alguna vez un instante tan formidable en el que le hubieras respondido: «¡Eres un dios y nunca escuché algo más divino!»? Si ese pensamiento adquiriera poder sobre

ti, te transformaría respecto de como eres y quizás te destruiría; la pregunta decisiva respecto a todo y a cada caso particular, «¿quieres repetir esto otra vez e innumerables veces más?», gravitaría sobre tu acción como la carga más pesada. ¡Cómo tendrías que quererte a ti y a la vida para no *desear nada más* que confirmar y sancionar esto de una forma definitiva y eterna!

Para Nietzsche, filósofo vitalista por excelencia, la asimilación consciente de una concepción del tiempo que acepta que todos los acontecimientos del mundo, todas las situaciones pasadas, presentes y futuras, se repetirán eternamente, debe desencadenar en nosotros una transformación total en la manera de enfrentarnos con nuestra vida, afirmándola por encima de todas las circunstancias y teniendo presente siempre una pregunta ante todo lo que nos disponemos a hacer y por lo que atravesamos en nuestra existencia: ¿Es esto de tal modo que quisiera hacerlo y vivirlo infinitud de veces? Es decir, lo que hago o dejo de hacer, lo que, en definitiva siento, pienso y vivo desde mi interioridad hacia el exterior (y viceversa) por medio del juicio y la acción, ¿es de tal modo que lo quiera innumerables veces más, infinitamente?

Sin duda alguna la tesis nietzscheana del «eterno retorno de lo idéntico» (idea hipotética primero, dogmática después y finalmente —igual que el concepto de «superhombre» o «suprahombre»— ficción útil en el pensamiento de Nietzsche), más allá de su fundamentación científica<sup>1</sup>, es la expresión de una reivindicación radical y total de una vida fugaz impregnada de placer y dolor que se convierte en lo Absoluto. Es una propuesta filosófica que invita a practicar el *amor fati*, esto es, no solo, como sucede con el estoicismo, a aceptar neutramente lo que acontece como algo necesario (adaptarse a las cosas ajenas a nuestra voluntad y no querer

---

1 Según Nietzsche, dado que la cantidad de fuerza que hay en el universo es finita y el tiempo infinito, el modo de combinarse dicha fuerza para dar lugar a las cosas que podemos experimentar es finito. Pero una combinación finita en un tiempo infinito está condenada a repetirse de modo infinito y, por lo tanto, todo se ha de dar no una ni muchas sino infinitas veces. Para Nietzsche, en fin, el tiempo es una serie infinita de cíclicos períodos idénticos (Ruiz, 2012).

cambiarlas), sino también a desear intensamente, tal como es, el vasto encadenamiento de causas y efectos que escapa a nuestro control y conforma el tejido del mundo y de la existencia; desear que lo que sucede suceda como sucede; no desear sino lo que es; no contentarse con tolerar lo inevitable sino amarlo; conceder, en fin, nuestro «sí» a cada instante de nuestra vida y con ello a toda la existencia en su conjunto, con sus luces y sus sombras.

Esta filosofía nietzscheana afirmativa de la existencia tiene, dentro de la historia del pensamiento occidental, un precedente y un hito en el filósofo griego Epicuro, un sabio muy admirado por el pensador alemán y con quien compartía una salud precaria; una condición fisiológica que sin duda influyó en la formulación de las ideas de ambos hombres y en su concepción de la filosofía como herramienta práctica edificada sobre las necesidades del cuerpo y como medicina del alma, es decir, de la mente. Tanto Epicuro como Nietzsche, cuyas ideas respondían a la máxima de Voltaire (1694-1778) de que «la mayor preocupación y la única que debemos tener es la de ser felices», propusieron una filosofía (entendida como indagación que busca conocer racionalmente la realidad y desentrañar el pensar, sentir y obrar humano, encaminándolo hacia la *verdad*) desde la vida y para la vida; un pensamiento en acción orientado a que el hombre consiguiese vivir libre de todo temor y, por tanto, feliz. Esa filosofía surgió en unos momentos históricos de crisis y de desesperanza como solución a una problemática atemporal, esto es, la del anhelo de felicidad y el temor ante el futuro, el sufrimiento, la muerte y, en definitiva, el incierto destino del hombre. Se trata de los mismos temas que nos acucian aún hoy y ante los que cabe adoptar una postura vital conducente al bien vivir.

De la experiencia del momento histórico que les tocó vivir, ambos pensadores supieron extraer una consecuencia crítica sobre el existir personal, una visión del mundo que tal vez algunos puedan calificar de pesimista y que no es otra que la asunción de que no hay un sentido trascendente en el universo ni en la vida humana y que la sociedad con sus luchas y estructuras de poder amenaza el único bien auténtico del individuo: su libertad personal. En esa situación la filosofía se convierte en un arte de la

desconfianza en los valores reconocidos por la retórica oficial y se refugia en la subjetividad individual. Es una filosofía que abandona la fe en las ideas trascendentes y acude al materialismo y al empirismo para edificar una comprensión de la realidad que concluye en una ética individualista (solo aparentemente) que sitúa la finalidad de la vida en la felicidad derivada de los placeres de este mundo, negando cualquier providencia trascendente así como sus nocivos efectos en forma de vanos temores y falsas esperanzas.

Es esta una respuesta al problema del vivir humano cuya radicalidad no puede ignorarse. Una solución demasiado humana y terrena para el sentir de algunos (élites socioeconómicas y políticas) que ha producido un fuerte rechazo hacia ambos pensadores y sus respectivas ideas y obras, calumniadas, perseguidas y manipuladas durante mucho tiempo, hasta convertirlos en algunos períodos de la historia en autores malditos y auténticos enemigos públicos, negadores de la trascendencia mundana y adversarios de la religión y del Estado. De Nietzsche y su pensamiento, analizado a partir de unas obras que se han conservado íntegramente, se ha escrito y dicho mucho desde el siglo XX, pero de Epicuro, en cambio, se conoce muy poco y sus escritos se han perdido casi en su integridad. En las líneas que siguen se intenta recuperar el legado de la sabiduría ética epicúrea conformada por un lúcido «arte del bien vivir» y se aspira a mostrar su posible y necesaria aplicación a la nihilista posmodernidad en la que nos ha tocado vivir para tratar de hallar, contra viento y marea, la felicidad en nuestra breve existencia.

Al hablar de la propuesta epicúrea de un «arte del bien vivir» el término «arte» debe entenderse como aquella actividad humana hecha con habilidad, talento, imaginación, esmero, dedicación y experiencia y, a la vez, como el conjunto de reglas necesarias para desarrollar de forma óptima dicha actividad. En este sentido, el proceso de aprender un arte puede dividirse en dos partes: una, el dominio de la teoría, y la otra, el dominio de la práctica. Primero debe adquirirse todo el conocimiento teórico, hecho que no comporta, en modo alguno, ser competente en un arte. Porque solo se llega a dominar un arte después de mucha práctica, hasta que finalmente los resultados del conocimiento teórico y los de la acti-

vidad práctica se funden en uno solo, la intuición, que es la esencia del dominio de cualquier arte. Pero aparte del aprendizaje de la teoría y la práctica, procesos en los cuales deben estar presentes la disciplina, la concentración, la paciencia y el cuidado, hay un tercer factor que es necesario para llegar a dominar cualquier arte y que no es otro que la asunción de que el dominio de ese arte debe ser un asunto de fundamental importancia, de manera que nada en el mundo debe ser más relevante que el arte que se quiere adquirir. A este respecto, Epicuro nos propone con su filosofía el aprendizaje y la aplicación práctica del que sin duda alguna es el arte más importante que se puede y se debe adquirir y ejercitar en nuestra breve existencia: el del buen vivir.

La sabiduría epicúrea está ahí, a nuestra disposición. Que podamos entenderla y veamos su utilidad para superar las contrariedades cotidianas y para lograr disfrutar del «ser» más que del «tener» derivado de un desaforado «querer» y «desear» es lo que pretende esta obra. Otra cosa distinta, que depende ya de la voluntad de cada cual, es la aplicación práctica de ese arte esencial para gozar de la vida en toda su plenitud. Esto no será posible mientras olvidemos que *hay que tener para vivir*, como ocurría en la era preindustrial, y no *vivir para tener*, como ocurre ahora, en la posmodernidad, determinando esta visión miope de la vida que las personas nos olvidemos de que somos esencialmente mucho más de lo que tenemos, del cargo que ocupamos o de lo que los demás piensan de nosotros. En este sentido, frente a la defensa acérrima por parte del materialismo capitalista del predominio del «tener» sobre el «ser», en lugar de valorarnos por lo que poseemos y representamos ante los demás deberíamos asumir que valemos por lo que somos natural y genuinamente nosotros mismos. Así, no deberíamos vender nuestra alma a lo meramente material y aparente, sino ser fieles a nuestra historia, idiosincrasia, forma de pensar, etc. Es decir, deberíamos, en definitiva, ser auténticamente libres y, por tanto, nuestros valores, decisiones y formas de ser y actuar propias deberían decir más de nosotros que lo que pretendemos mostrar que somos y que aquello que poseemos o fingimos tener en forma de bienes materiales o de cargos y poderes de diverso tipo. El epicureísmo nos da las claves para reali-

zar ese cambio o transición del «tener» al «ser», pero queda la duda de si seremos capaces de aprender y aplicar su «arte del bien vivir» a nuestra existencia. Ello requiere analizar la realidad desde la lucidez del pensamiento crítico para poder desterrar una nociva configuración de la personalidad propia de la posmodernidad que aboca al hombre a experimentar un desánimo y una insatisfacción crónicos, a pesar de estar rodeado de variadas comodidades, bienes y servicios (algunos necesarios y muchos superfluos) que adquiere y consume con avidez en busca de una felicidad que se le resiste y para tapar el vacío existencial que le causa el incesante, indiscriminado, doloroso y estéril desear propio del hedonismo neoliberal.

JOAQUÍN RIERA GINESTAR  
Tormos (La Marina Alta), 9 de mayo de 2022

**Es innegable que el ser humano busca la felicidad y que tiene dificultades para hallarla. Se trata de un fenómeno que no es nuevo, pues desde la más remota Antigüedad el hombre se ha interrogado acerca de qué es la felicidad, dónde reside y cómo alcanzarla.**

Para los griegos, pueblo de profundo pesimismo, la búsqueda de la felicidad (eudaimonía) era un tema tradicional de la filosofía y fue precisamente en Grecia donde surgió la doctrina de la felicidad de Epicuro (341-270 a.C.), autor maldito y manipulado (como su admirador Nietzsche) y que tal vez ha sido el pensador que ha abordado con más lucidez la cuestión de la eudaimonía. Su doctrina, con afán evangélico, busca y promete a sus adeptos la felicidad a través del placer (hedoné), la autosuficiencia (autarquía), la amistad (philia) y la calma mental (ataraxia), ofreciéndose como medicina contra el dolor de la carne y los sufrimientos de la mente.

Pero el hedonismo epicúreo, que por su limitación resulta casi un ascetismo y que armoniza bien con la antigua máxima apolínea de que la sabiduría consiste en la moderación y el conocimiento de los límites, está totalmente alejado tanto de la tiranía de la «happycracia» como de la nociva cultura del deseo desaforado y vacuo de la posmodernidad contemporánea y, por ello mismo, por constituir una terapia eficaz contra los males que aquejan al nihilista ser humano de la era neoliberal, la propuesta intemporal de Epicuro para una felicidad auténtica merece ser conocida por todos.



ALMUZARA

THEMA: QDHM 25,95 €

