

Ariel

SIETE MANERAS DE ALCANZAR LA FELICIDAD SEGÚN LOS GRIEGOS

DANIEL TUBAU

La filosofía
antigua como
guía para
despertar tu
buen demonio y
vivir en plenitud

**25 DE JUNIO
A LA VENTA**



MATERIAL EMBARGADO HASTA PUBLICACIÓN

AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

Erica Aspas | RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO

689 77 19 80 | easpas@planeta.es

SINOPSIS

Una invitación a pensar con los clásicos y redescubrir el arte de una vida lograda

Hoy, perseguir la felicidad se ha convertido en una auténtica obsesión. Tan usada está la palabra que muchos la consideran vacía. Frente a la avalancha de libros que ofrecen fórmulas rápidas para sentirse bien, otros reivindican la virtud, la justicia o los principios morales. Sin embargo, los filósofos griegos y romanos —aunque en desacuerdo en casi todo— coincidían en algo esencial: el propósito de la vida es despertar y aprender a guiar al *daimon* interior, ese impulso profundo hacia su plenitud.

Este libro recorre siete caminos propuestos por las grandes escuelas de la Antigüedad: el platonismo y su sabiduría trascendental, el epicureísmo con sus placeres serenos, el aristotelismo y su ideal de equilibrio, el estoicismo como vía de transformación, el hedonismo que celebra el gozo, el escepticismo que cultiva la duda y el materialismo de Demócrito, centrado en el buen ánimo.

«No esperes, lector, encontrar en estas páginas la repetición monocrorde de sentencias de sabios, sino más bien discusiones, polémicas e incluso algún que otro insulto. Porque los filósofos de la Antigüedad eran grandes discutidores. Esa era, quizá, su mayor virtud.»

EL AUTOR



DANIEL TUBAU ([@danieltubau](https://twitter.com/danieltubau))

es escritor, guionista, director de televisión y profesor de literatura, creatividad y guion cinematográfico. Ha escrito cuentos de terror, antologías de ciencia ficción y ensayos acerca de temas tan diversos como el arte de la estrategia china antigua, los mitos griegos, la historia de las sociedades secretas, la infidelidad o la persuasión, entre otros. En Ariel ha publicado *Las 36 estratagemas chinas*, *El arte del engaño*, *Cómo triunfar en cualquier discusión* y *No tan elemental*.

ALGUNOS EXTRACTOS

«En este libro intento averiguar qué es la felicidad, por qué buscarla y cómo alcanzarla, y hacerlo con ayuda de los filósofos griegos, siguiendo dos premisas.

La primera es que **no existe una fórmula mágica, una única receta para la felicidad**. La segunda es que **quiero mostrar a los pensadores clásicos alejados de cualquier imagen idealizada**. Combatir la visión de la filosofía griega como algo inmutable y perfecto, tocado por una vara divina, como si la filosofía clásica hubiera sido un desfile de ideas y sabios perfectos por la cuenca del Mediterráneo.

Porque esos sabios no eran tan sabios. Eran más bien amantes de la sabiduría, es decir, filósofos. **Eran tan imperfectos, egoístas, torpes, tozudos y generosos como lo somos nosotros. Pero muchos de ellos poseían una gran virtud, que consistía en no conformarse con las cosas tal como son**. Porque “las cosas tal como son” las inventaron los dogmáticos y los demagogos, ya se trate de un tirano de Atenas, un rey de Persia, un capitalista o un comunista arquetípicos, el político o ideólogo de turno, el psicoanalista o el *coach*. Pero también los profetas incendiarios, los antisistema que proclaman sus disolventes verdades desde las tribunas del sistema, los santones que viven retirados en una cueva o los filósofos que nos miran desde su torre académica.»

«Creo que la mejor manera de enfrentarnos a cualquier dilema filosófico —y excepto los asuntos más técnicos, casi todo es un dilema filosófico— es a través de la discusión y la polémica. **Las ideas no se fortalecen repitiéndolas, sino poniéndolas a prueba**. Nos lo recuerdan filósofos de la ciencia como Karl Popper: nuestras creencias son más verosímiles o probables cuando sobreviven al intento continuado de refutarlas, no cuando huyen del debate. **El verdadero desafío filosófico no consiste en convencer o imponer a los demás nuestras opiniones, sino en descubrir en qué nos equivocamos**. Para lograrlo debemos dialogar, contradecirnos unos a otros e incluso aceptar que nuestros oponentes quizá tengan razón.»

«No he pretendido elaborar un catálogo enciclopédico de todo lo que han dicho los filósofos griegos acerca de la felicidad. Mis ambiciones son más modestas y caprichosas. En estas páginas aparecerán muchos filósofos, pero no todos. De vez en cuando me detendré a contar la vida de un pensador, y en ocasiones ni siquiera su vida, sino tan solo dos o tres anécdotas. Lo hago con una intención expresa: **comparar la manera en la que vivieron los filósofos con las ideas que defendieron**. Idealmente esa relación debería ser estrecha y tendría que observarse una coherencia extrema, pero todos sabemos que eso no sucede demasiado a menudo. [Porque, en definitiva,] **las anécdotas de una vida quizá son la apariencia, la imagen visible de una idea de felicidad que casi siempre es más difícil de expresar de manera argumentativa o lógica.**»

El buen demonio de la felicidad

«¿Qué tiene que ver un demonio, por bueno que sea, con la felicidad? Para los griegos, todo. Porque felicidad en griego antiguo se decía *eudaimonia* (en español,

“eudemonía”). [*eu* = bueno; *daimon* = demonio] Esto quiere decir, ni más ni menos, que **la persona feliz es la que está poseída por un buen demonio.**»

«No se sabe por qué la expresión *eudaimonia* evolucionó hasta designar a la felicidad, la plenitud o una vida satisfactoria. Se supone que en su origen se refería a **estar bajo la influencia de un espíritu benéfico**, y quizá a las personas que tenían buena fortuna o a las que les había tocado un buen destino. Ya en tiempos de Demócrito se usaba con un sentido parecido a plenitud, vida buena, buen espíritu, o incluso algo muy cercano a “buen carácter” (*eutheia*). Así que **la búsqueda de la felicidad es la de ese buen demonio.**»

Siete maneras de ser feliz según la filosofía clásica

«La razón de que las maneras de ser feliz sean siete, y no cinco o nueve o cuarenta y siete, es precisamente porque, a partir de las dos premisas iniciales —**rechazar las fórmulas mágicas y no esconder las discusiones entre los filósofos**—, pensé en las que se consideran las filosofías más importantes de Grecia.

Cuatro de ellas han sobrevivido, aunque de manera distorsionada, para definir un tipo de actitud ante la vida:

Los **estoicos**, capaces de aguantar cualquier cosa sin quejarse.

Los **escépticos**, que no creen en nada y lo discuten todo.

Los **cínicos**, que mienten para obtener ventajas.

Los **epicúreos**, a los que solo les interesa el placer y la diversión [...].

A estas cuatro filosofías he añadido lo que el psiquiatra Neel Burton llamó “la banda de los tres”, la increíble sucesión de los tres filósofos más famosos de Occidente: **Sócrates, Platón y Aristóteles.**

Ahora bien, como los *Diálogos* de Platón tienen casi sin excepción a Sócrates como protagonista, resulta difícil distinguir qué es lo que pensaba Sócrates y qué es lo que pensaba Platón. Por eso, los dos caminan juntos, aunque he intentado distinguir en la medida de lo posible las ideas de uno y de otro.

También he combinado a los pirrónicos (de **Pirrón de Elis**) y a los académicos (de **Arcesilao y Carnéades**), dos caras de una misma moneda escéptica.

Y lo mismo he hecho con las filosofías del placer, reuniendo en un mismo capítulo tanto a Epicuro como a Aristipo, el creador del hedonismo cirenaico.

Como séptima filosofía he elegido a **Demócrito**, el creador del atomismo, pero he centrado mi atención en sus ideas éticas y su visión acerca de la felicidad.

Estas siete propuestas acerca de la felicidad **se diferencian en muchas cosas**, como aceptar o rechazar el placer, participar o no en la vida de la comunidad, dar importancia o no a las cuestiones materiales y externas, como la salud o la buena suerte. **Pero también coinciden en muchas cosas:** la imperturbabilidad o ataraxia, la virtud, el papel de la naturaleza, la aplicación de la razón.

Insisto en que, si queremos entender qué es la felicidad, cómo alcanzarla, si vale la pena buscarla o incluso si tiene sentido preguntarnos por ella, lo peor que podemos hacer es confiar en que encontraremos una única respuesta que lo solucione todo. **Es mucho mejor conocer las diferentes propuestas y examinar los argumentos más**

sólidos; después, que cada uno juzgue por sí mismo y elija lo que más convincente le parezca. O lo que le permita dormir mejor por las noches.»

Reflexiones y discusiones

- **Sobre la virtud y el conocimiento**

«En lo que estaban de acuerdo tanto Platón como Aristóteles es en que el conocimiento es fundamental para ser virtuoso y feliz. La felicidad necesita del conocimiento, entre otras cosas porque gracias a él podemos descubrir las virtudes, que nos pueden llevar, mediante su práctica constante, a la felicidad.»

«La felicidad plena, la virtud completa, la verdad absoluta o el Bien no son accesibles en esta vida terrenal sino que nos esperan en el más allá. Por eso en este mundo material solo podemos aspirar a una felicidad y a una verdad mediocres y transitorias. Es más: deberíamos aceptar no ser felices en esta vida siempre que eso ayude a nuestra alma a purificarse.

Lo único que debe preocuparnos en este mundo, y a lo que debemos aplicarnos de manera estricta, es a la virtud y la sabiduría. Si somos virtuosos, seremos premiados en el viaje de la reencarnación, que no es una lotería, como tampoco lo es en el budismo, sino que depende de los méritos que nuestra pobre alma haya logrado llevar a cabo encerrada en este cuerpo.»

«Se pueden practicar virtudes como la templanza, la prudencia, la valentía y muchas otras y sin embargo no ser virtuoso, si es que ser virtuoso significa ser moralmente bueno. Pero este no es un tratado de ética, sino una sencilla exploración de la felicidad en la Antigüedad, y la única conclusión clara que podemos sacar de la discusión acerca de la virtud es que no parece que sea suficiente para alcanzar la felicidad.»

- **Sobre la libertad**

«Casi todas las escuelas filosóficas están de acuerdo en que la libertad, ya sea de pensamiento, palabra o en la vida cotidiana, es una condición esencial para alcanzar la felicidad, por lo que esta es quizá la mayor coincidencia que vamos a encontrar, en estas discusiones, al examinar la manera de interpretar conceptos en apariencia semejantes.»

«Quizá la única y curiosa excepción en lo que se refiere a la libertad de palabra y el desprecio a las convenciones sea la de Platón, que tanto en la República como en Las leyes propone una sociedad más bien represiva, que debe establecer verdades que no se puedan cuestionar, e incluso prohíbe el paso a su ciudad ideal a los poetas —los autores como Homero y los dramaturgos—, a quienes solamente se les permitirá entrar una vez que hayan sido educados y examinados para que cuenten lo que deben contar.

«Platón llega a decir que lo importante es la felicidad del Estado y no la del individuo y que incluso la clase gobernante de los filósofos puede no ser feliz, aunque sí debe

cumplir con su deber de hacer que el Estado sea feliz o perfecto. Como sabemos, este tipo de sociedad platónica ha sido común a lo largo de la historia en cualquier régimen dictatorial, tiránico o totalitario. Lo fue en la Antigüedad y lo fue durante la Edad Media, cuando los cristianos, que en sus inicios fueron confundidos con los cínicos, acabaron viendo en la parresia un peligro para establecer sus dogmas. También en el mundo musulmán, e incluso en China, donde los filósofos de la corriente confuciana impusieron férreas normas sociales, restringiendo la libertad de expresión y de crítica, aunque tolerando desde el poder —como vía de escape a su rigorismo— el taoísmo.»

- **¿Hay que seguir la naturaleza?**

«La interpretación de un concepto como “seguir la naturaleza” es muy flexible. Vale para todo. Para imitar a los perros, como los cínicos, o a los cerdos, como en la caricatura que los estoicos hicieron de los epicúreos; para someterse a los dictados de un cosmos racional; o para descubrir que Aristóteles, después de convencernos de que hay que seguir la naturaleza, nos reserva una nueva sorpresa, porque nos sugiere que la naturaleza del ser humano consiste en no tener naturaleza.

¿Cómo puede ser esto? Aristóteles considera que debemos actuar según la razón, porque esa es la manera en la que podemos seguir la naturaleza humana. Sin embargo, una de sus ideas más célebres es la que dice que la naturaleza del ser humano consiste en no tener naturaleza. La frase no se encuentra literalmente en sus libros, aunque sí la idea. Aristóteles considera que la característica fundamental de la naturaleza humana es la capacidad de cambio y mejora mediante el uso de la razón, es decir, el desarrollo de unas potencialidades inmensas que permiten que nuestra naturaleza racional tenga la capacidad de modificarse y mejorarse a sí misma, de crearse, de encontrar —gracias al raciocinio— la manera de “redefinirse”, como señala con agudeza.»

- **Autodominio y aceptación**

«Los principios fundamentales del estoicismo parecen sencillos, pero pueden ser muy eficaces para rehuir el dolor y el sufrimiento. Como le dijo a Epicteto su maestro Musonio Rufo: no puedes hacer que las cosas sucedan como te gustaría que sucedieran, no puedes evitar que tu amo Epafrodito te torture, pero sí puedes evitar que eso te haga sufrir emocionalmente.»

«Es verdad que la disciplina estoica quizá consiga evitarnos el dolor y el sufrimiento, pero se trata de una vida que tal vez no sea digna de ser vivida. Las pasiones, buenas o malas, también están en nuestra naturaleza, lo queramos o no, y cercenarlas por completo en vez de disfrutar de las inocuas y moderar las desbocadas, como hemos visto que recomendaba Aristóteles, no parece muy sabio. Ni siquiera resulta coherente con el concepto mismo de la Razón Universal que se nos haya dado algo para que no lo usemos. No somos víctimas de las tentaciones debido a que nos hemos cortado los nervios, no porque la razón nos ayude a calibrar y valorar cada circunstancia. Por no querer sufrir, lo que conseguimos es no sentir, reducirnos a las reacciones de una máquina.

- **No eres feliz, aunque lo creas**

«¿Podemos decir que alguien no es feliz a pesar de que se declare como tal? ¿Es la felicidad más un dictamen basado en la razón que una emoción o un sentimiento? Estamos tentados de afirmar que si alguien se siente feliz entonces lo es, pero se trata de un asunto más complejo de lo que parece. Muchos psicólogos pueden contarnos casos de pacientes que confiesan que en un momento dado creyeron ser felices, pero que tiempo después se dieron cuenta de que no lo eran.

Naturalmente una manera de que se produzca esa contradicción es que alguien mienta, pero cuando no se trata de un mentiroso sino de alguien que ahora cree que es feliz pero que más adelante descubre que no lo era, se hace difícil de resolver. ¿Fue feliz cuando se creía feliz?»

«La felicidad puede ser algo de lo que no somos conscientes en el momento y que incluso se experimente como un problema o infelicidad. También podemos descubrir que fuimos felices cuando no nos planteábamos el problema de si lo éramos o no. Hay quien es feliz hasta que se pregunta si es o no feliz o qué es la felicidad. Y algún filósofo antiguo también dijo que para ser feliz no hay que intentar serlo.»

- **La felicidad es el placer**

«Epicuro, tal vez siguiendo la estela de Demócrito y su idea de la filosofía como medicina del alma, considera que el filósofo es como un médico, y que si los consejos de ética no sirven para ayudar a quienes los aplican a alcanzar una vida feliz, entonces no sirven para nada. Por eso, en las Máximas capitales prescribe una medicina, lo que se llamó el tetrafármaco o fármaco cuádruple. Consiste en lo siguiente:

- No hay por qué temer a los dioses.
- La muerte es insensible (no podemos sentirla).
- El bien es fácil de alcanzar.
- El mal es fácil de soportar.

La propuesta nos recuerda la de las cuatro nobles verdades del budismo: existe el sufrimiento; el sufrimiento surge del deseo; liberarse del deseo lleva al fin del sufrimiento, y hay un método para lograrlo, que es el noble sendero óctuple.»

- **El placer es la ausencia de dolor**

«Epicuro tuvo que convivir con el dolor durante toda su vida. Sufría diversas molestias físicas, como cálculos renales o dolores estomacales, que en ocasiones se agravaban y que a veces, aunque no desaparecían, eran más leves. Ante esta situación, tal vez recordó lo que decía Demócrito acerca de los insensatos que viven sin disfrutar de la vida y se planteó una disyuntiva: o bien quejarse continuamente de los dolores que sufría, o bien aprender a convivir con ellos e incluso ser feliz.

Si alguna vez se planteó este dilema, está claro que eligió la segunda opción, pues Epicuro fue un hombre feliz, a pesar de todas las molestias que tuvo que soportar en su vida diaria.»

«Da la impresión de que Epicuro vive agradeciendo esos momentos en los que ningún dolor le ataca, lo que le lleva a creer que ese es el verdadero deleite de la vida, con lo que redefine en cierta manera el placer. Y por eso para él la felicidad tiene mucha relación con la ausencia de dolor.»

• Una solución para todos los dolores

«Pasemos a lo que los filósofos llamaban dolor del alma, de la *psyche* griega y del anima latina: el pesar mental. Esta es probablemente la mayor causa de infelicidad, y ya hemos visto que no siempre es fácil resolver si somos felices, mientras que sí lo es saber que somos infelices. En este aspecto, los estoicos nos ofrecieron una solución que sirve para eliminar tanto los dolores físicos como los mentales, que se puede resumir en tres o cuatro pasos:

1. Saber distinguir lo nuestro de lo ajeno. Lo nuestro: deseos, aversiones, juicios y opiniones.
2. Lo bueno y lo malo solo se aplica a lo nuestro. Todo lo demás nos debe resultar indiferente.
3. Lo indiferente no nos puede afectar de ninguna manera ni causarnos dolor, ya se trate de que nos rompan una pierna o de que se muera nuestra madre o nuestro hijo.

Parece una situación ideal, pero ¿lo es? Hay razones para sospechar que no. La primera razón es la hipocresía: resulta dudoso que muchos estoicos hayan logrado alcanzar esa indiferencia (a quienes lo logren, felicidades) [...].

Sucede, además, que el sufrimiento —tanto físico como mental— puede convertirse en adictivo, incluso en personas a las que no definiríamos como masoquistas. Así que en lo que se refiere al dolor, no parece aconsejable aceptarlo con gusto o resignación, excepto, como es evidente, en las situaciones en las que no hay otro remedio. La otra razón es si merece la pena experimentar una vida con las emociones cercenadas.»

• La felicidad de los escépticos

«Debemos dudar de lo que nos transmiten nuestros sentidos, pero también de nuestra razón. No hay conocimiento seguro. Como ya había dicho Jenófanes, incluso si llegásemos a conocer la verdad, no podríamos demostrar de manera indiscutible que lo fuese. Por lo tanto, no vale la pena que nos preocupemos por todas esas cosas que no podemos controlar, como la prosperidad, la fama o la salud.

En opinión de Pirrón, la indiferencia nos lleva a no experimentar el sufrimiento, porque este surge de nuestras expectativas y juicios. Y la imperturbabilidad nos proporciona serenidad y tranquilidad del alma. La ataraxia no consiste en experimentar placer, como en el caso de los cirenaicos o los epicúreos, sino cierta satisfacción por la manera en la que se está viviendo, gracias a la ausencia de dolor y perturbación. Es un estado que se parece mucho a lo que Demócrito llamaba “eutimia”. Podemos rastrear su influencia a través de Anaxarco, que era discípulo del atomista Metrodoro, pero

también recordando que Pirrón leyó con entusiasmo las obras de Demócrito, que al parecer tenía siempre a mano, junto a las de Homero.»

«Pirrón y Timón comienzan diciéndonos que nuestra actitud y nuestra felicidad deben depender de cómo es la realidad, pero ahora resulta que no podemos saber cómo es la realidad. ¿Qué hacer entonces? La respuesta es: “No debemos poner nuestra confianza en las cosas, sino presentarnos ante ellas sin opiniones, sin prejuicios, de modo impasible”.

En definitiva, no debemos decir que una cosa es de este o de aquel otro modo, sino adoptar una sana indiferencia y no inclinarnos hacia ninguna opinión.»

- **El buen ánimo de Demócrito**

«Demócrito define el buen ánimo (*eutimia*) como un ánimo sereno, que se logra mediante la moderación en el placer y la armonía de la vida. Para alcanzarlo conviene evitar las carencias y los excesos, porque suelen provocar grandes conmociones en el alma y eso impide el equilibrio y la serenidad.»

«Muchas de nuestras frustraciones, envidias o celos no afectan a los demás sino solo a nosotros mismos. Quien vive obsesionado con sus enemigos, esperando su próximo movimiento para contradecirlos, pasando su tiempo a la espera de que actúen, de que digan algo o de que se manifiesten, acaba convirtiéndose en su esclavo. Y cuanto más mediocres sean sus enemigos, más mediocre será él. Ya nos lo advirtió Borges: “Hay que tener cuidado al elegir a los enemigos, porque uno termina pareciéndose a ellos”.»

«Demócrito es el primer filósofo que insistió de manera explícita en la estrecha relación entre el pensamiento y los sentidos. Por esto, algunos lo han llamado empirista y otros escéptico [...]. Su escepticismo procedía de la desconfianza hacia los sentidos. Su empirismo, de la certeza de que dependemos de ellos para conocer el mundo.»

Teoría y práctica de la felicidad

«No soy un obseso de la felicidad, pero tampoco creo que no haya que pensar en ser feliz. Es más, opino que, aparte de pensarlo, de tanto en tanto hay que planteárselo de nuevo, descubrir los errores que hemos cometido y las maneras en las que podríamos ser más felices. Porque lo que se tiene que hacer no es pensar “Debo hacer esto para ser feliz”, sino más bien “Me apetece hacer esto, quiero hacer esto, creo que hacer esto es conveniente”. Y si después todas esas cosas se observan mirando hacia atrás, como en el viaje a Ítaca, quizá descubramos que, buscando el placer o la plenitud del momento vivido, al final la suma de todos esos momentos se puede llamar, como admitiría incluso Aristipo, felicidad.»

- **Conócete a ti mismo**

«El problema es que para conocernos a nosotros mismos tenemos que ser capaces de observarnos con honestidad, que es lo más difícil del mundo, porque lo más probable es

que apliquemos el llamado sesgo de confirmación y que solo recordemos las cosas que coinciden con lo que queremos creer, todo aquello que refuerce la imagen que tenemos de nosotros mismos. En este terreno del autoexamen los mejores maestros probablemente son Aristóteles, Sócrates y Platón, y por supuesto los escépticos, a los que tendremos que recurrir siempre que estemos demasiado seguros de algo. Ellos nos ayudarán a poner a prueba nuestras certezas.

También hay que tener en cuenta que es fácil hasta cierto punto descubrir nuestros errores y también seguir buenos consejos para mejorar nuestra vida y ser más felices, pero es seguro que existen causas ocultas de la felicidad, es decir, elementos de los que no somos inmediatamente conscientes. No cabe duda de que entre estos elementos está el que sintamos amor, admiración y respeto, que tengamos verdaderos amigos, que nuestra vida esté llena de estímulos.»

- **Optimismo y pesimismo**

«Hay malas noticias para los pesimistas, lo que no les sorprenderá, por supuesto. Las últimas investigaciones —no de psicólogos “positivos”, sino de médicos y neurólogos— han mostrado que el optimismo ofrece ventajas, como mejor salud y longevidad.»

«El problema que tienen los optimistas es que, desde un punto de vista filosófico, hoy en día su postura tiene poco glamour. No recuerdo a muchos pensadores de primer nivel de los últimos cien o ciento cincuenta años que defiendan con ardor que la meta del ser humano debe ser la búsqueda de la felicidad, o que la postura vital más adecuada sea el optimismo.»

«El pesimismo, en definitiva, se ha convertido en un signo de profundidad filosófica, mientras que el optimismo se asocia con enfoques superficiales o “autoayuda barata”.»

- **La felicidad como una manera de ser**

«Podemos reservar algo de nuestras energías intelectuales al bien morir, pero es más sensato dedicar casi todo nuestro entusiasmo al buen vivir. Partiendo de esta premisa, podemos distinguir entre diversas maneras de entender la felicidad. La felicidad puede ser un resultado presente —no un desenlace— que depende de diversos factores, como poseer seguridad material, cubrir las necesidades básicas, disfrutar de cierto desahogo o prosperidad, tener buena salud, encontrar buenos amigos, amar y ser amado, ser virtuoso y no verse forzado a hacer algo que consideras vil, y muchas cosas más. Aristóteles, Sócrates, Aristipo, Epicuro y probablemente los escépticos académicos aceptarían que algunos de estos elementos externos pueden ser importantes para sentirnos felices.

Pero la felicidad, en vez de necesitar de cosas exteriores, también puede depender de nosotros mismos, como afirmarían sin dudarlo los cínicos.

Los estoicos también dirán que, en efecto, está en nuestras manos y que es suficiente con distinguir lo que depende y lo que no depende de nosotros. Puesto que de nosotros dependen los deseos, las aversiones y los juicios, y puesto que debemos ser virtuosos, da igual lo que suceda ahí afuera, e incluso lo que nos suceda a nosotros. Mientras nos mantengamos virtuosos, seremos felices.

La felicidad, entonces, puede ser entendida como un estado de ánimo que se mantiene más o menos estable, ya sea porque no nos afecta nada —a la manera estoica— o porque, aunque nos afecte, sabemos reaccionar con templanza, prudencia e incluso buen humor, casi como si fuera un rasgo de nuestro carácter. Podemos ser o convertirnos en lo que en México y Cuba se llama un “feliciano”, una persona que lo ve todo por el lado bueno, un optimista.»

- **¿Tiene la vida sentido?**

«Ya sabemos que las escuelas de filosofía de la Antigüedad se enfrentaron en guerras dialécticas feroces, intentando demostrar que su camino a la felicidad era el verdadero y que los demás se equivocaban. También hemos visto que, a pesar de las discusiones, coinciden en muchas cosas, aunque en ocasiones esa coincidencia se limita a usar la misma palabra, como “virtud” o “naturaleza”. Sin embargo, hay algo en lo que coinciden por completo: todas piensan que existe un fin último o bien supremo, algo que justifica y debe guiar nuestras acciones en la vida. En terminología aristotélica, un telos, un fin u objetivo, un para qué: para qué y por qué vivimos. El sentido de la vida, un sentido que debemos encontrar. También coinciden casi todos en que ese fin supremo es la felicidad.»

«Quizá el universo y la vida humana no tienen sentido, pero eso no impide que podamos darle un sentido a nuestra propia vida. Somos nosotros los responsables de inventarlo, de fabricarlo, de darnos el estímulo necesario para que no haya días sin huella, o que al menos no haya muchos. Para que nos guste vivir.»

- **La realidad y el deseo**

«La infelicidad se relaciona [...] con la no correspondencia entre nuestros deseos y la realidad, entre aquello a lo que llamamos sentido y su realización práctica. En muchas ocasiones esa no correspondencia se debe a que nuestros deseos, emociones y pasiones son irracionales. Mejor dicho: irrazonables. Porque Aristóteles ya nos advirtió de que detrás de cada emoción hay escondida una razón, seamos conscientes o no de ello. En este sentido, una emoción negativa nace de un razonamiento defectuoso. La primera conclusión, por lo tanto, debe ser: cuidado con lo que deseas. No confundas tus deseos con la realidad. No imagines que solo serás feliz si accedes a sueños que en realidad son inalcanzables o que pueden decepcionarte una vez conseguidos. ¿Quieres subir el Everest? Estupendo, pero cuando estés allá arriba tendrás que bajar, y ya se sabe que casi todas las caídas se producen en el descenso, no en el ascenso.

Ahora bien, huyamos de las soluciones fáciles: recordemos que este libro no viene a traer la paz, sino la espada. Si todo consistiera en definir un sentido y cumplirlo, entonces no habría mucho más que hacer y podríamos ahorrarnos la filosofía. Pero las cosas nunca son tan sencillas.»

La filosofía contra la felicidad

«Si buscamos respuestas en la filosofía de manera sincera, y no recetas rápidas que nos dejen en un estado de somnolencia intelectual, es muy posible que descubramos que el sentido que le hemos dado a la vida y a la felicidad no tiene, en realidad, ningún sentido.

Esto nos permite rescatar la idea de Sócrates, aquella que parecía irrazonable cuando la discutimos al hablar de la virtud: la afirmación de que el malvado o el ignorante no pueden ser felices. Porque el conocimiento es el camino a la verdadera felicidad, a la eudemonía, plenitud o florecimiento humano. En eso coincidían todos los filósofos griegos, pues, si no buscamos el conocimiento, ¿por qué nos llamamos amantes de la sabiduría? Y el malvado podrá ser muy feliz, pero no alcanzará ese florecimiento humano (que ni siquiera le interesará, probablemente).

Ese conocimiento quizá nos conduzca a la paradoja escéptica que, como las buenas paradojas, no es absurda sino inevitable: no podemos alcanzar la verdad absoluta, pero sí podemos seguir buscando... y ser felices en ese camino.»

ÍNDICE DE LA OBRA

Introducción	13
--------------	----

Parte I EL DEMONIO DE LA FELICIDAD

Un hacha, una espada y un mar de hielo	17
Cómo hablar con los muertos	19
Maneras de ser feliz	21
Vidas de filósofos casi siempre ilustres	24
¿Es la felicidad un invento moderno?	26
El sentido de la vida	28
No todos desean ser felices	30
¿Quién quiere ser feliz?	34
El buen demonio de la felicidad	38

Parte II SIETE MANERAS DE SER FELIZ SEGÚN LA FILOSOFÍA CLÁSICA

1. Virtud y conocimiento. <i>Sócrates y Platón</i>	43
Sócrates, el feliz discutidor	45
El demonio de Sócrates	47
La felicidad socrática	51
Sócrates en el barco de Ulises	54
Platón, el cisne blanco de la filosofía	58
Platón, a la sombra de Sócrates	60
El más allá de la felicidad	61
El forastero misterioso	64
Discusión. La virtud	69
2. Regresar a lo natural. <i>Los cínicos</i>	75
Antístenes contra el placer	77
Diógenes en su tonel	80
La autarquía cínica	83
Discusión. Convención y libertad	89
3. La felicidad como plenitud. <i>Aristóteles</i>	95
Las muchas vidas de Aristóteles	97
El amigo de la verdad	100
Eudemonía aristotélica: pasión y razón	102
El control de las pasiones	106
Discusión. ¿Hay que seguir la naturaleza?	111
4. Autodominio y aceptación. <i>Los estoicos</i>	117
Los últimos serán los primeros: Zenón y los estoicos	119
La felicidad estoica	123
Epicteto, el esclavo feliz	125
La felicidad depende de uno mismo	127
No eres feliz, aunque lo creas	131
La trágica y feliz vida de Séneca	134
La felicidad y la virtud senequianas	137
Discusión. Lo nuestro y lo ajeno	141
5. Placeres intensos, placeres moderados. <i>Aristipo y Epicuro</i>	147
Aristipo, un perro regio	149
El hedonismo sin felicidad	151
El kairós, adaptarse a las circunstancias	155

El autodominio cirenaico	159
Aristipo el moderado	161
Pseudo paréntesis acerca de los pseudos	162
La carta de Aristipo a su sucesora	163
Los epicúreos, los otros filósofos del placer	166
La felicidad es el placer	168
El placer es la ausencia de dolor	170
Discusión. Placer y dolor	179

6. Dudo, luego soy feliz. <i>Los escépticos</i>	185
El eudemónico imperturbable	187
Pirrón, un sabio ignorante y feliz	191
La felicidad del indiferente	193
Arcesilao revoluciona la Academia platónica	198
El giro escéptico	200
Carnéades	202
Discusión. Indiferencia e imperturbabilidad	207

7. Buen ánimo y curiosidad. <i>Demócrito</i>	211
Vida de Demócrito	213
Aforismos del buen vivir	216
El buenánimo	220
La felicidad de los atomistas	223
Los mejores placeres	224
Escepticismo eudemónico	227
Los peligros de la ambición	229
Discusión. El juego de las palabras de éxito	231

Parte III CÓMO ALCANZAR LA FELICIDAD

Teoría y práctica de la felicidad	237
Contradicciones virtuosas	241
¿Son los filósofos los mejores maestros?	244
Síntesis ecléctica de la felicidad	246
La felicidad como una manera de ser	253
Optimismo y pesimismo	255
No hay que convertir una pasión en una obsesión	258
¿Tiene la vida sentido?	259
Los peligros de la búsqueda del sentido	263
El sentido del sentido	267

Conclusión: La filosofía contra la felicidad	271
Cuadro cronológico	275
Lecturas recomendadas	289
Arcesilao, Carnéades y los escépticos de la Academia	289
Aristipo y los cirenaicos	289
Aristóteles	290
Cínicos	290
Demócrito	290
Epicuro	290
Platón	291
Sócrates	291
Pirrón y los pirrónicos	291
<i>Bibliografía</i>	293
<i>Índice de personajes principales</i>	295

Ariel

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

Erica Aspas | RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO
689 77 19 80 | easpas@planeta.es