

L'HEDONISME EPICURI: UNA PROPOSTA HUMANISTA DE FELICITAT

Pere J. Cabot

1.- La filosofia hel·lenística i la seva època

Usualment, s'entén que el període històric anomenat hel·lènic comprèn des del 338 a.C (derrota d'Atenes per part de Filip de Macedònia) fins al 30 a.C (conquesta d'Egipte per part de César). No obstant això, la seva influència intel·lectual, científica i filosòfica, arriba fins el segle Vè d.C.

Per entendre correctament perquè apareixen les filosofies hel·lenístiques (cínics, estoics i epicuris) cal fer esment a una sèrie d'esdeveniments històrics que tenen com a protagonistes a Filip de Macedònia i el seu fill Alexandre el Gran (Magne). Així, Macedònia era un país estranger superficialment hel·lenitzat situat a la frontera nord de Grècia. Si bé els macedonis foren considerats hel·lens per part d'alguns historiadors grecs, la tradició grega clàssica els va veure com a bàrbars fins al segle IV a.C, moment en el que Macedònia esdevingué la potència econòmica i militar més important de Grècia.

L'èxit macedoni vingué de la mà de Filip II, el qual inicià l'expansió del seu regne amb l'objectiu de dotar-lo d'una sortida cap al mar. Quan aquest morí l'any 336 a.C, el seu fill Alexandre continuà la tasca iniciada pel seu pare amb un èxit en les seves gestes militars desconegut fins aleshores. De fet, Alexandre conquerí tot l'imperi persa (el que avui serien els territoris d'Iran, Iraq, Egipte, Afganistan fins la frontera Índia) i amb aquesta expansió territorial naixé l'imperi macedònic.

Alexandre va intentar una unificació no només militar o política, sinó també identitària i cultural, mitjançant la unificació monetària, lingüística (el grec seria la llengua oficial de tot l'imperi) i familiar (fomentant les noces multitudinàries entre perses i macedonis. Aquest procés té dues conseqüències immediates:

- pèrdua gradual d'independència per part de les polis gregues, les quals es veuen obligades a integrar-se sota un organisme superior, és a dir, l'imperi;
- aparició de la mentalitat cosmopolita, a causa del multiculturalisme emergent, producte de la influència de les diverses tradicions culturals dels pobles integrants de l'imperi.

Quan, finalment, Alexandre mor l'any 323 a.C (dos anys després mor Aristòtil), els seus generals, anomenats diàdocs, es reparteixen l'imperi en tres parts, cadascuna de les quals serà governada sota un règim monàrquic absolutista. En aquest punt, les polis democràtiques perden definitivament la seva independència i són subordinades als nous monarques absoluts. Grècia es veurà sumida en guerres constants que produiran una sensació de malestar i inseguretat en els seus ciutadans. L'historiador Paul Nizan ho retrata de la següent manera:

“Entre l'any 307 i 261 a.C es succeeixen 46 anys de guerres i aldarulls : el govern canvia 7 vegades de mans, els partits es disputen el poder, i cada cop la política exterior d'Atenes s'altera notablement; 4 vegades un príncep estranger estableix el seu mandat i modifica les institucions; 3 moviments d'insurrecció són sofocats de manera sagnant. Atenes és assetjada 4 vegades. Sang, incendis, mort i pillatge”

Evidentment i com no podia ser d'altra manera, tots aquests canvis socials, tenen les seves conseqüències en l'àmbit de la reflexió filosòfica. Els més importants són els següents:

- la política deixa d'entendre's com a eina indispensable per a resoldre els problemes de l'individu i garantir la seva felicitat. La manca d'estabilitat social i la pèrdua d'independència de les polis produeixen que la gent prengui refugi dins l'individualisme, o dit d'altra manera: cadascú, de manera individual, s'ha de preocupar per assolir la felicitat;
- derivat de l'anterior, la filosofia esdevé eminentment pràctica, centrant-se en trobar solucions concretes per a l'home angoixat de l'època. El plantejament filosòfic pretén respondre dues preguntes imperioses: Què és la felicitat? Com pot aconseguir-se individualment dins un món en descomposició com el propi d'aquell moment?;
- les filosofies hel·lenístiques mostraran un gran interès en reformular què és allò que per natura correspon a l'ésser humà, mostrant un esperit crític afilat contra determinades repressions morals generades pels prejudicis culturals establerts. Així, la felicitat humana haurà de construir-se partint d'un coneixement correcte de quina és la natura humana, evitant els errors transmesos per la tradició cultural pròpia. Saber què som, condueix a poder contestar què hem de fer per ser feliços.
- el filòsof esdevé un savi en l'art de viure feliç, que farà de la pròpia vida l'expressió pràctica de les seves conviccions teòriques. El lema de la filosofia serà practicar el que es predica i predicar el que es practica, convertint-se en un model a imitar, un mestre de la virtut coneixedor de la *techné* de la felicitat.

La filosofia d'Epicur (341- 270 a.C), suposa un intent de reflexió i pràctica vital extremadament important, tant pel que respecta a la seva autenticitat i honestetat

humanista, com per la seva sorprenent actualitat a la llum dels coneixements científics i ètics actuals.

2.- Retorn al cos: l'hedonisme humanista d'Epicur

L'ésser humà és, per naturalesa, un ésser sensitiu, és a dir, posseeix la capacitat de rebre estímuls externs i interns que, captats pels seus òrgans sensorials i processats pel cervell, esdevenen sensacions. La nostra configuració biològica o genètica fa que necessàriament la nostra vida estigui marcada, acolorida i guiada per aquest important fet, doncs les sensacions són classificades pel nostre organisme fonamentalment en dos grans grups: aquelles plaents o agradables; i aquelles doloroses o desagradables. *La recerca del plaer i el rebuig del dolor, constitueixen la pauta d'acció bàsica dels éssers vius i, per tant, també de l'ésser humà.* L'Hedonisme¹ ha estat i és el posicionament filosòfic que considera que el plaer és el principi director de l'acció humana, tant de fet com per norma. Així, Epicur, gran representant de la tradició hedonista, sostenia que la felicitat humana consistia en l'absència de dolor físic i psíquic, així com en la consecució d'aquells plaers naturals i necessaris:

“És precisament per això que diem que el plaer és el principi i el fi de la vida feliç. Perquè l'hem reconegut com el bé primer i congènit, i és d'ell que partim per fer cada tria i cada refús, i és a ell que tendim valorant cada bé d'acord amb el criteri que sentim. I, com que és el bé primer i connatural, per això mateix no escollim tampoc qualsevol plaer, sinó que de vegades hi ha molts plaers que els deixem de banda, quan se'n segueixen per a nosaltres més inconvenients; i encara molts dolors trobem que

¹ Etimològicament del grec *hedoné*, “plaer”.

valen més que els plaers, sempre que ens arribi un plaer més gran després d'haver estat sotmesos molt de temps a aquells dolors.

No hi ha dubte que tot plaer, pel fet de ser-nos naturalment apropiat, és bo, però això no vol dir que sigui sempre preferible; de la mateixa manera tot dolor és dolent, però no cal rebutjar-lo inevitablement a cada pas. El que ens pertoca és valorar aquestes coses amb mesura, veient-ne els avantatges i els desavantatges. Perquè hi ha casos en què tractem algun bé com si fos un mal i, a la inversa, algun mal com si fos un bé.”²

L'ésser humà és doncs un ésser corpori, fet de carn i ossos que reben sensacions, algunes agradoses, altres desagradables. La seva facultat sensitiva es converteix en un imperatiu per a l'acció: evitar el dolor i aconseguir el plaer. Aquest *imperatiu natural*, biològicament determinat, es trasllada dins l'àmbit del llenguatge humà en la seva dimensió moral en el criteri ètic que ens permet, de manera conscient o inconscient, jutjar les accions (tant pròpies com alienes) i orientar la conducta . Així, en principi, tendim a qualificar com a “bo” allò que ens produeix algun plaer, mentre que apliquem el terme “dolent” a allò que ens suposa algun dolor. D'aquesta manera, l'hedonisme planteja que l'ètica té una base natural arrelada en l'estructura biològica de l'ésser humà: allò bo és allò que vivifica, gratifica i plau d'alguna manera a la persona; allò dolent és allò que la mortifica, la reprimeix innecessàriament, o causa el seu dolor.

No obstant això, Epicur considera que l'ésser humà no és només un ésser sensitiu, sinó també, *racional*. La raó humana té com a funció més premiant la d'exercir la *sensatesa* i la *prudència* del comportament individual, guiat inicialment pel desig del plaer immediat, o pel rebuig del dolor immediat. La reflexió sobre quins són els plaers que val la pena buscar i quins són els que no mereixen el nostre esforç,

² Epicur. *Carta a Meneceu*, dins el recull titulat *Sobre la felicitat*. Ed. 62. Barcelona 1995 (S. IV a. C) (pàgs 14-16).

discernir quins són aquells esforços dolorosos que convé patir i quins no, així com preveure quines són les conseqüències en termes de plaer o dolor que se segueixen dels nostres actes, constitueix la tasca fonamental de la raó. D'aquesta manera, la raó ens permet veure més enllà del purament immediat i ens adverteix i preveu que determinats plaers a curt termini poden produir-nos grans dolors amb posterioritat, o a la inversa³. És aquesta la virtut de la *prudència*, això és, la de poder preveure les conseqüències futures de les nostres possibles accions presents i elegir actuar en el sentit més correcte i assenyat. Aquesta capacitat ens permet sortir del més pur i immediat aquí i ara, i actuar tenint present el futur. En qualsevol cas, un element important que apareix en el plantejament epicuri és que, lluny de convertir la raó humana en allò oposat a tot el corporal o material⁴, es presenta aquesta com un complement en harmonia amb el cos, com una eina per al seu benestar, com un instrument per a maximitzar el plaer, minimitzar el dolor i, així, assolir la felicitat. És aquesta una manera completament diferent d'enfocar l'existència, que parteix d'entendre l'ésser humà com un ésser material, terrenal i corpori, que ha de viure la seva vida dins un món que té les mateixes característiques que ell: terrenal, material i corpori.

Aquesta actitud existencial es veu fonamentada en una concepció materialista *atomista*, que nega la possibilitat d'una vida d'ultratomba. En efecte, si nosaltres som matèria formada d'àtoms i en morir el que succeeix és que simplement aquests àtoms es disgreguen, el resultat és que tota vida i sensació possible acaben en aquesta disgregació⁵:

³ Fàcilment el lector pot imaginar múltiples casos en què es verifica aquesta teoria. Així per exemple, el plaer producte dels efectes d'ingerir alcohol en abundància té com a conseqüència l'intens dolor de la ressaca posterior.

⁴ Recordem l'esquema cristià, pitagòric i platònic, tractat anteriorment, segons el qual el cos és la presó de l'ànima (la qual s'identifica amb la raó).

⁵ Epicur accepta l'existència de l'ànima, entesa com a principi de vida del cos. Però l'interessant és que considera que l'ànima és també material, o dit d'altre manera, la vida neix de la pròpia matèria, d'una determinada configuració de la matèria, dels àtoms. Aquest plantejament és el mateix que avui dia es manté des de la biologia, la teoria de l'evolució i l'emergentisme: les diferents combinacions d'àtoms

“Acostuma’t a la idea que la mort no ens afecta en absolut: perquè tot bé i tot mal resideixen en la sensació, i la mort és privació de sensació. És per això que el fet de conèixer rectament que la mort no ens afecta en absolut fa satisfactòria la condició mortal de la vida, no perquè proporcioni un temps infinit, sinó perquè suprimeix l’anhel d’immortalitat. Perquè viure no té res de terrible per qui ha assumit de debò que no hi ha res de terrible en no viure. (...)Sens dubte, doncs, la mort, el més terrorífic dels mals, no ens afecta, per la senzilla raó que, mentre nosaltres som, la mort no hi és, i en canvi, quan la mort hi és, nosaltres ja no som.”⁶

Epicur va identificar perfectament al seu moment històric els impediments per a una vida psíquica feliç de les persones: la por a la mort i la por als déus. La por a la mort és el fet humà sobre el qual es construeix la religió com a consol davant el temor de desaparèixer⁷. Però això genera una nova por, que són els possibles càstigs que els déus infligiran en el més enllà a causa de la nostra conducta en el més aquí. Així, la vida del més aquí es viu en base a la suposada vida del més enllà, temorosos per aquesta imatge que, inicialment, servia a la funció tranquil·litzadora davant la perspectiva de la mort. El temor a la mort condueix al temor als déus, i això condueix al temor a la vida lliure i plaent. La repressió, l’ascètica, la renúncia als plaers del cos, la creença en un món intel·ligible o dels déus⁸ neix de l’angoixa i la por humanes. Però els calmants que l’humà ha inventat davant aquest temor suposen un impediment per aprofitar el temps que se’ns ofereix per existir. La felicitat necessita d’eliminar aquests prejudicis i falses

(l’ADN) generen diferents estructures de vida, de manera que la vida és resultat de la matèria, de les seves diferents organitzacions atòmiques o moleculars constituïdes al llarg del procés d’evolució.

⁶ Epicur, *Carta a Meneceu*.

⁷ Òbviament també serveix, com deia Marx, de consol davant les condicions socials de l’existència: fam, guerra, incertesa, etc. D’aquí la famosa expressió “*la religió és l’opi del poble*”.

⁸ Respecte als déus, Epicur considera que potser existeixin, doncs totes les cultures conegudes mostren algun tipus de creença en ells. No obstant això, en cas que existeixin, Epicur nega la possibilitat que intervinguin durant la nostra vida, ni per ajudar-nos ni per dificultar-nos. Així, afirma que “*La plenitud i incorruptibilitat d’un ésser implica no només estar lliure de preocupacions, sinó també el no causar-les a l’altre*”. (Màximes Capitals, 1).

opinions i aquesta és una tasca que ha de dur a terme la raó: saber el què som veritablement, per saber què podem o hem de fer i esperar.

En front d'aquesta visió, Epicur fa la seva proposta: som matèria que viu dins un món material i, allò que anomenem mort, no és res més que la separació dels àtoms que conformen el nostre cos material. S'ha acabat. Res més. Assumir això, significa acceptar que no hi ha més enllà, sinó només *més aquí*; que la felicitat s'ha d'assolir en aquest lapse de temps en què apareixem al món, un lapse que és una gota d'existència dins l'oceà de la inexistència.; suposa també no necessitar del consol existencial que ofereixen les religions, de les seves promeses d'immortalitat, dels seus premis i càstigs eterns, de la seva moralitat ascètica. Significa, en definitiva, entendre que *la felicitat humana s'ha de realitzar en aquesta vida material i terrenal, i que el plaer que ens proporcionen els nostres sentits és l'element indispensable i primer que la genera. Felicitat i plaer van inextricablement lligats.*

3.- Tipus de plaers: la proposta d'Eric Fromm

De tot el plantejament hedonista i materialista anteriorment explicat es dedueix que convé assegurar-nos que no renunciem a cap plaer de la vida que no sigui necessari renunciar. En qualsevol cas, el que ara ens pertoca demanar-nos és quins són el diferents tipus de plaers que humanament es poden donar⁹.

El primer tipus de plaer que trobam és aquell derivat de *l'alleujament d'una tensió penosa* produïda per l'escassetat o manca de quelcom necessari per al nostre organisme. La fam, la set, el dormir i la necessitat de satisfacció sexual estan arrelats en les condicions biològiques de l'organisme. La necessitat fisiològica es percep

⁹ Seguirem aquí la distinció i explicació proposada per E. Fromm en el seu llibre *Ética y psicoanálisis*. F.C.E. Madrid 2001 (1947). Fromm no és pròpiament hedonista, però el seu humanisme té o parteix d'una base hedonista.

subjectivament com un desig i, en cas de no ser satisfeta durant un temps considerable, aleshores s'experimenta una tensió penosa. En estar satisfeta la necessitat fisiològica, la tensió desapareix i en aquest desaparèixer s'experimenta plaer¹⁰. E. Fromm anomena a aquest tipus de plaer *satisfacció*. El conjunt de plaers derivats d'aquesta satisfacció constitueixen una condició per a la felicitat individual.

El segon tipus de plaer l'anomenarem *plaer irracional*, doncs és aquell derivat de la satisfacció de desitjos irracionals com el desig de domini o de submissió, l'enveja i la gelosia, l'odi visceral, etc. Aquests desitjos mai no són completament satisfets, doncs neixen de la insatisfacció dins un mateix, producte de l'ansietat i inseguretat de la persona. Un altre cas que es pot donar és la somatització o canalització física d'un problema psíquic: un apetit desmesurat pot ser producte d'una angoixa o inseguretat emocional; somnolència excessiva o desig sexual exagerat poden ser manifestacions físiques de tensions psíquiques. Fins i tot l'absència quasi total d'apetit és un símptoma d'una tensió psíquica, com per exemple en el problema de l'anorèxia. En qualsevol cas, el plaer que s'esdevé amb la satisfacció d'aquests tensions és simptomàtic d'una distorsió de la personalitat i de l'estat d'infelicitat del subjecte.

Tant la satisfacció com el plaer irracional formen part d'allò que Fromm anomena *sistema o regne de la manca*, doncs ambdós tipus de plaer provenen d'alleujar una tensió producte d'una deficiència o carència, tant física com psíquica. Dit d'altra manera, *hi ha plaer perquè hi ha manca* de quelcom, ja sigui d'aliment, d'autoestima, o del que sigui. El plaer prové de la restitució d'allò que manca, així que l'escassetat és la base o fonament d'aquests plaers. Però segons Fromm, no tots els

¹⁰ Quan tenim fam i menjem, quan tenim son i dormim, quan tenim desitjos sexuals i els satisfem, en tots aquests casos experimentem plaer. Per altre costat, l'alleujament de la tensió no és només corporal, sinó també psíquic (com per exemple, quan passam moments de nervis i després ens tranquil·litam, o tenim por i ens assosseguem).

plaers provenen o tenen la seva base en la restitució de la manca, sinó que més enllà d'això apareix el que ell anomena *sistema o regne de l'abundància*:

*“(…) el regne de l'abundància és un fenomen essencialment humà. És el regne de la productivitat, de l'activitat interior. Aquest regne pot existir únicament quan l'ésser humà no ha de consumir la major part de les seves energies treballant per a subsistir. L'evolució de la raça humana es caracteritza per l'expansió del regne de l'abundància, de l'energia excendent disponible per a conquestes o fites que estan més enllà de la simple supervivència. Totes les conquestes específicament humanes neixen de l'abundància. La diferència entre satisfacció i abundància existeix en totes les esferes de l'activitat i fins i tot en funcions elementals, com la fam i el sexe.”*¹¹

Així doncs, dins aquest regne de l'abundància ens trobam el tercer tipus de plaer anomenat **goig**, resultat de la satisfacció de l'*apetit*, entès aquest per Fromm com l'anticipació d'una experiència en la qual gaudim, però que a diferència dels casos anteriors, no genera tensió. Així per exemple, podem calmar la fam amb qualsevol aliment, però també amb un menjar cuinat que delecti el paladar; el gust per la música i l'art en general, el desig de coneixement, etc en ser satisfets generen aquest goig, que no produeix prèviament cap tensió. De la mateixa manera, podem satisfer la nostra necessitat sexual de múltiples maneres i alleujar la tensió, però això serà simple eradicació tensional immediata i no contindrà dins seu el goig afegit que deriva d'una activitat sexual no destinada exclusivament a calmar la imminent fam sexual¹². En definitiva, segons Fromm:

¹¹ E. Fromm., *Ética y psicoanàlisis*, F.C.E. Madrid 2001 (1947). Pàgs 202-03.

¹² Podríem dir que per obtenir el plaer de la satisfacció, amb qualsevol element que ens restitueixi la manca ens és suficient, mentre que per obtenir el plaer del goig no ens val qualsevol cosa.

“La diferència entre manca i abundància determina en totes les esferes de l’activitat la qualitat del plaer. Tota persona experimenta satisfaccions, plaers irracionals i goig. El que diferencia a les persones és la proporció de cadascun d’aquests plaers en les seves vides. La satisfacció i el plaer irracional no requereixen un esforç emocional, sinó només la capacitat per produir les condicions necessàries per alleujar la tensió. El goig és un triomf; pressuposa un esforç interior, que és el de l’activitat productiva.

La felicitat és una adquisició deguda a la productivitat interior de l’èsser humà i no un do dels déus. Felicitat i goig no són la satisfacció d’una necessitat originada per una carència fisiològica o psicològica; no són l’alleujament d’una tensió, sinó el fenomen que acompanya a tota activitat productiva en el pensar, en el sentir i en l’acció. Goig i felicitat no són diferents en qualitat; difereixen només en que el goig es refereix a un acte singular, mentre que podem dir que la felicitat és una experiència contínua o integrada de goig; podem parlar de “goigs” (en plural), però solament de “felicitat” en singular.”¹³

4.- Conclusió: l’alegria humana del *carpe diem*

¹³ E. Fromm. *Ética y psicoanálisis*. F.C.E. Madrid 2001 (1947). Pàgs 204-05. Fromm considera dos tipus més de plaer que jo no tractaré amb deteniment en considerar que no són substancials per al nostre propòsit, així com perquè crec que poden ser inclosos dins alguna de les tres categories ja esmentades. D’aquesta manera, Fromm parla de: *gratificació*, entès com el plaer derivat de la consecució de quelcom que el subjecte s’havia proposat realitzar; *descans*, entès com la classe de plaer que acompanya la inactivitat. Tenint en compte que el descans compleix la funció biològica de regular el ritme de l’organisme, perquè aquest no pot estar sempre actiu, entenc que constitueix l’alleujament d’una tensió física causada per la necessitat de romandre inactiu, de manera que particularment l’inclouria dins l’àmbit de la satisfacció. En canvi la gratificació, en tant que constitueix una prova del propi poder de la persona per a poder assolir les fites proposades, ho inclouria dins el goig.

D'aquesta manera, podem observar que el plaer que hem conceptualitzat com *satisfacció* no s'identifica completament amb allò que anomenem *felicitat*, tot i que aquesta requereix d'aquell: la satisfacció és condició necessària, però no suficient, per assolir la felicitat. La *satisfacció*, com a plaer, forma part indissoluble de la nostra existència en tant que éssers fisiològicament constituïts. Renunciar a ella és voler renunciar al fet de ser éssers corporals, renunciar al propi cos i, en conseqüència, renunciar a nosaltres mateixos. Assumir la seva existència i necessitat, suposen entendre que forma part d'allò necessari per assolir una existència terrenal feliç, això és, humanament feliç. El *goig*, com a plaer, suposa entendre que també som diferents a la resta d'éssers vius amb els quals convivim, i que la nostra existència necessita de més elements que els purament materials o de subsistència per a la nostra realització personal. Però el que en cap cas és correcte, és aquella actitud que oposa el goig a la satisfacció, com si aquesta fos un impediment per a aquell. Res més lluny de la realitat. Així, com diu Emílio Lledó, en el seu tractat sobre Epicur:

“Tota negació de la vida i de la limitada però viva i creadora aventura del cos i de la seva ment ha produït una cultura trencada en el seu origen, i necessitada sempre de l'engany, la mistificació i, per suposat, de la violència. La negació del plaer provoca, sobre tot, l'alternativa ideològica dels “no-gaudidors”, d'aquells que enterren la possibilitat del cos, per a , de passada, aniquilar també la possibilitat de la intel·ligència, la creació, la llibertat”¹⁴.

En definitiva, hem d'entendre l'hedonisme d'Epicur com una proposta filosòfica crítica de la cultura en els seus elements repressius amb un objectiu clarament emancipador. Conèixer per esdevenir lliures. La vella inscripció de l'Oracle de Delfos *Nosce te ipsum*, coneix-te a tu mateix, és el requisit o condició de possibilitat per a

¹⁴ Emílio Lledó. *El epicureïsmo*. Taurus, Madrid 2003 (1984). Pàg 106.

l'alliberament de l'individu. El coneixement i l'esperit crític, acompanyat de la prudència i la sensatesa són les virtuts de la filosofia, les quals funcionen com a medicines o exercicis per garantir la salut i evitar la malaltia del dualisme ascètic repressiu autoimposat. Així, com molt bé resumeix també Lledó:

“La filosofia ha de consistir en un exercici múltiple d’humanització i llibertat: Humanització significa consciència dels límits reals de la vida, reconeixement del caràcter “corporal” de l’existència i reflexió immediata i audaç sobre l’estructura mateixa del fet humà. Llibertat vol dir desarrelament de tots aquells nuus ideològics, mites, rituals religiosos, prejudicis culturals, interpretacions tradicionals, aposentades sense crítica en el llenguatge i transmeses inercialment en la Paideía (educació) i els usos socials.”