

LA ÉTICA HEDONISTA O EL ARTE DEL BUEN VIVIR

Por: Héctor Ceballos Garibay

Si ya en la Antigüedad resultaba problemático desentrañar el concepto de *felicidad*, más ahora, en estos tiempos trepidantes del nuevo siglo y milenio, cualquier disertación sobre ella adquiere la dimensión de una tarea intelectual saturada de riesgos. ¿Cómo, por ejemplo, evitar la cursilería o huir del lugar común que trae aparejado esta noción tan manida en los manuales de superación personal, en las utopías políticas ya periclitadas y en las infaltables prédicas religiosas que prometen el paraíso celestial? Y no obstante las dificultades sociológicas propias del término, bien vale la pena hacer ahora –como reacción vital frente al desánimo posmoderno– un esfuerzo teórico que lleve a la reivindicación de la *felicidad* mediante una perspectiva laica y sobre la base de un hedonismo crítico y humanista.

La mayor dificultad para concebir una ética sustentada en el *placer* estriba, sin duda, en la asociación mecánica y unívoca que los ideólogos de la sociedad capitalista han establecido entre la *felicidad* y la capacidad de consumo, entre el bienestar individual y la posesión de objetos materiales, entre la realización personal y el arribismo social. En efecto, desde la invención del periodismo escrito, pasando por la proliferación de la radio, el cine y la televisión, hasta llegar a la actual utilización de la Internet, los medios de comunicación de masas han cumplido cabal y eficientemente con la función de servir a la reproducción del sistema en su conjunto: manipular la conciencia y la autoestima de la gente, domesticar su sentido del gusto (para volverlo más dócil a los caprichos de las modas y a los ideales occidentales de salud y belleza), y dictar las maneras de cómo deben los individuos emplear su tiempo libre (un concepto de ocio asociado primordialmente con la compra de mercancías y con el uso y abuso de drogas, alcohol y sexo).

Las consecuencias de este diario ejercicio de lobotomía social no podrían haber sido más funestas, baste mencionar cuestiones intrínsecas a la condición posmoderna tales como: el imperio de lo efímero, la homogenización de la cultura mediante el “pensamiento único”, la multiplicación del alma mediocre y sumisa, la producción incesante de productos chatarra y de billones de toneladas de basura, el despilfarro inmisericorde de recursos naturales y humanos, el sometimiento político de las masas a las élites tecnocráticas, y la conformación de un mundo voraz en donde la antropofagia resulta ser el mejor camino hacia el éxito. Y tener éxito, según este paradigma mercadotécnico y fetichista, no significa otra cosa que conseguir a cualquier precio y por cualquier medio esa anhelada tríada constituida por el dinero, la fama y el poder. Así entonces, ya se trate del sentido último y más profundo de la existencia

humana o de las nociones de goce y diversión, descanso y entretenimiento, todos estos conceptos se encuentran indisolublemente ligados a la lógica de procurar el máximo consumo de mercancías, a la búsqueda insaciable del mayor lucro posible, y a la explotación irracional e intensiva del hábitat mundial. De seguir así las cosas, es decir, si no se fomenta un cambio radical que lleve a la construcción de otro paradigma socioeconómico y cultural de vida que sea alternativo al actual, no sería exagerado vislumbrar un futuro en donde el paulatino ecocidio del planeta se convertirá en una de las causas de una probable autoaniquilación de la especie humana.

A primera vista, la sociedad mediática contemporánea parecería ser un ámbito bullicioso y festivo en donde se le rinde culto al *placer* y en el cual reina la alegría que suscita el acceso libre al inmenso arsenal de productos que ofrece el mercado capitalista. Una fotografía de alguna calle atestada de consumidores en una noche navideña de cualquier ciudad industrializada reforzaría, sin duda, esa impresión inicial. Pero la parafernalia de afanosos y obsesivos compradores de regalos, de alimentos, de bebidas y de *felicidad* etiquetada y fugaz, constituye únicamente el escenario fastuoso que esconde el entramado de explotación y miseria que prevalece entre individuos, clases y naciones; un mundo desigual e inicuo en donde las grandes mayorías se encuentran marginadas de los bienes más elementales. Ese mismo tinglado de oropeles, mediante el cual se manipula el gasto disponible para adquirir los satisfactores básicos y la manera como la gente disfruta del tiempo de ocio, también sirve a manera de cortina de humo para encubrir la anomia social que carcome y corroe a este modelo civilizatorio. Fenómenos prototípicos de nuestra era como el inevitable estrés ciudadano, la expansión de la violencia delictiva, el aumento de la drogadicción y el narcotráfico, la corrupción generalizada, el incremento de los suicidios, la proliferación de las enfermedades mentales, etcétera, revelan el rostro de una sociedad que bien analizada resulta ser más autodestructiva que hedonista, más tanática que erótica.

Ciertamente, lo que prevalece como dato hegemónico en el modo de vida presente no es la presencia de un hedonismo creativo y lúdico, sino la impronta de un *sensualismo fetichista*: la mistificación ideológica del Dios-dinero –capaz de comprar todo lo existente– concebido como fundamento de la felicidad humana. De esta forma, las mercancías y las relaciones interpersonales dejan de funcionar como *medios* para la satisfacción de necesidades esenciales y se transmutan en *finés*, en fetiches: objetos todopoderosos y enajenantes que cautivan temporalmente los sentidos primarios de los individuos. Baste, por ejemplo, observar aspectos como la comercialización incesante de pornografía, el auge de la prostitución infantil y la creciente deserotización de la sexualidad contemporánea, para arribar a la conclusión de que en lugar de vivir en una cultura alegre y festiva, más bien formamos parte

de una sociedad hipócrita cuyo pansexualismo desaforado representa la faz contraria pero al mismo tiempo complementaria de su acendrada mojigatería y autorrepresión sexuales.

De manera semejante al fumador contumaz que goza mientras fuma uno más de sus incontables cigarrillos y desemboca así en una lenta autodestrucción, asimismo sucede con la sociedad contemporánea que, en una ilusoria búsqueda de felicidad, recurre en exceso a la adquisición de artículos y servicios (la mayoría de ellos suntuarios, adulterados y de pésima calidad), generándose de esta forma una civilización anómica y patológica en donde impera el despilfarro de recursos materiales y humanos y en la cual las cosas adquieren más valor que las personas. Esta lógica mercantilista no sólo no proporciona un *placer* genuino y duradero a las personas, sino que, para colmo, tarde o temprano este ritmo devorador y sin freno pasa la factura a la salud de los consumidores: ataques al corazón, proliferación de la obesidad, infecciones virales de nuevo cuño, cánceres a temprana edad, cuadros sicóticos, estrés permanente, envejecimiento prematuro, demencia senil y vacío existencial, entre otras muchas de las secuelas que asechan cada vez con mayor fuerza al *homo faber* posmoderno.

Luego de haber expuesto esta radiografía crítica de la sociedad mediática y cosificada de nuestro tiempo, cabe preguntarse: ¿qué hacer entonces, en dónde buscar las fuentes de inspiración filosóficas y artísticas de una nueva ética humanista que pueda servirnos como paradigma sociocultural alternativo frente al actual desasosiego civilizatorio? Una respuesta posible a tal interrogante, como en tantos otros casos, se halla en la Hélade y consiste en reivindicar el hedonismo que profesaron los sabios griegos de la Antigüedad. Evidentemente no me refiero a la escuela platónica, cuyo esquema ontológico dualista (mundo inteligible-mundo sensible) desemboca en un rechazo radical de todo lo concerniente al *placer* corporal y perceptual del ser humano, sino que aludo al abanico teórico-intelectual que se inicia con Aristipo de Cirene (435-355 a C.), pasa a través del atomismo de Demócrito (460-370 a C.) y llega a su mayor esplendor con las disertaciones y enseñanzas éticas de Epicuro (341- 270 a C.).

Desde la perspectiva radical de estos tres pensadores, la felicidad no depende de la virtud (identificada por los socráticos con la justicia), sino que más bien se relaciona con el *placer* (edoné) concebido como un *fin* en sí mismo. Dos elementos más aparecen como pilares del hedonismo heleno: a) el goce no se consigue a partir del disfrute de los bienes externos sino gracias a las satisfacciones profundas del alma, y b) la verdadera sabiduría radica en la prudencia con la cual el hombre evita los excesos pasionales a fin de alcanzar un equilibrio interno que sustente la propia felicidad individual.

El epicureísmo y el estoicismo –hijos antagónicos de la misma sociedad helenista– constituyen la respuesta filosófica a la nueva civilización que surge luego de la muerte del conquistador Alejandro Magno (en el 323 a.C.). Se trata de una gigantesca transformación sociocultural derivada de la

fructífera interrelación de Oriente y Occidente (fusión de diversas religiones, idiosincrasias, etnias y culturas) a raíz de la expansión militar del imperio macedónico. Entre las múltiples secuelas dejadas por dicho acontecimiento cabe mencionar: 1) el debilitamiento del concepto griego de ciudad y la propagación de la noción de imperio como el mejor modelo político a seguir; 2) la liquidación de la visión peyorativa en contra de los “bárbaros” (todo individuo no nacido en Grecia) y la adopción de una imagen cosmopolita del mundo; y 3) el surgimiento de un arte cuyo dinamismo y exuberancia refleja con nitidez el *pathos* propio de la época: la turbulencia, la desazón, la angustia, el drama de una vida carente de certezas y saturada de enigmas. Frente a este talante convulso del universo helenístico, muy similar al ánimo posmoderno de la sociedad contemporánea, emerge un discurso filosófico obsesionado con encontrar el mejor camino hacia la felicidad.

La tradición estoica, fundada por Zenón de Citio (336-264 a.C.), sustenta su ética en la búsqueda afanosa de la *impasibilidad*, es decir, en el objetivo primordial de *renunciar* a los placeres sensuales, a los bienes materiales y a las tribulaciones pasionales o sentimentales (incluidas la piedad y la misericordia). En oposición radical a los epicureístas, los estoicos predicán la *apatía* como la esencia de la virtud: permanecer indiferentes y hasta reacios frente a las vicisitudes que atormentan a los individuos. Y el corolario no podía ser otro que proponer el mayor aislamiento de éstos de cara al acontecer mundano. Sólo así, mediante la férrea vigilancia y autodisciplina de sí mismo, puede garantizarse que el hombre no sucumbirá ante cualquier tentación o enfermedad del alma.

El epicureísmo, por el contrario, aduce que el *placer* es el fin supremo de la existencia humana, la clave de la felicidad de los individuos. No se trata –hay que precisarlo– de un goce puramente sensualista, sino de lograr la *aponía* (ausencia de dolor en el cuerpo) y la *ataraxia* (carencia de perturbaciones en el alma). Epicuro desprecia los placeres efímeros, vanos y egocéntricos: la acumulación y ostentación de riqueza, poder y gloria. Pero, a diferencia de los estoicos, jamás renuncia a la vida ni desconoce la presencia imperiosa de los instintos en la naturaleza humana. Por eso, más que reprimir o evadir las pasiones, la meta del epicureísmo consiste en aprender a *dominar* esos sentimientos indómitos que afloran de manera natural y a la menor provocación. Desde esta perspectiva, la verdadera sabiduría reside en la capacidad de discernimiento de las personas a la hora de elegir libremente entre los *placeres* necesarios y los superfluos, los esenciales y los prescindibles. Dicho en términos actuales, el hedonismo requiere de un análisis racional de costo-beneficios: evitar un regocijo inmediato (producto de una ingesta excesiva de alimentos o de alcohol, por ejemplo) a fin de no afrontar las consecuencias nocivas mediatas de esa acción (la sensación de pesadez gástrica o la intoxicación etílica). Asimismo, multitud de alegres y fugaces borracheras no valen el precio de una

cirrosis hepática duradera y mortal. Y viceversa: preferir un sacrificio o un displacer momentáneo (el dolor de una intervención quirúrgica, pongamos por caso) se justifica por sí mismo en aras de conseguir la salud y el bienestar permanentes. La necesidad y pertinencia de hacer cotidianamente este tipo de balances racionales entre los pros y los contras de cada acto individual, sea para asuntos nimios o trascendentes, explica por qué los seguidores de esta filosofía asocian la virtud ética con la prudencia y la templanza.

El epicureísmo, al evitar los excesos y los vicios, promueve una vida sosegada y apacible, austera y sencilla, en la cual debe prevalecer lo más posible el apaciguamiento de las angustias y la serenidad del alma. Por esta razón, jamás existirá la felicidad si el hombre vive apesadumbrado con el miedo a los dioses y demonios, y si, para colmo, se atormenta ante el inexorable y natural arribo de la muerte. Basta ya de falsos temores, advierte el filósofo: en primer lugar, porque no hay vida ulterior y ultraterrena; y, en segundo, porque resulta absurdo temerle a la extinción física y espiritual de las personas, olvidándose que la muerte presupone un estado final: la *no sensación*, la *nada eterna*. Así entonces, el hombre sabio es aquél que disfruta la vida en el aquí y el ahora, aquél que muestra las menos preocupaciones físicas y metafísicas, aquél que satisface sus necesidades esenciales y goza de los bienes con mesura y lucidez, aquél que alcanza el *placer* corporal e intelectual mediante el control de sí mismo y, en lo posible, de su propio destino.

Mostrar que puede existir un *placer* reposado, duradero y profundamente espiritual es el motivo axial de Epicuro cuando, a sus 35 años, se establece en Atenas y funda la escuela el Jardín. A esta venerable institución de sabiduría asisten, de manera regular y voluntaria, niños, ancianos, mujeres e incluso esclavos. Debido a esta extraordinaria apertura, la práctica pedagógica del epicureísmo se distingue enormemente –además de por sus diferencias filosóficas– de las célebres escuelas que la preceden: la Academia platónica y el Liceo aristotélico. La asidua y agradable convivencia de maestro y alumnos facilita la transmisión de los conocimientos esenciales: fortalecer el carácter ecuánime, eliminar los prejuicios religiosos, no tenerle miedo a la muerte y cultivar la amistad en tanto que factor consustancial y privilegiado de la felicidad humana. De esta propedéutica hacia el “buen vivir”, ninguna lección aparece tan estimada y anhelada como aprender el arte de la amistad: dar, recibir, compartir. A este respecto, el filósofo advierte que es más satisfactorio conceder un beneficio que recibirlo; en otras palabras: ser amables y bondadosos produce un bienestar espiritual que supera en mucho a la generosidad inducida a partir de esperar recompensas ulteriores o aquélla suscitada por las convenciones sociales y la vanidad personal. Quizá por ello, por esta manera como él mismo se prodiga

con sus discípulos, Epicuro es considerado como uno de los maestros más queridos e influyentes de su tiempo.

Injusta y falsamente, sus enemigos lo acusan de profesar una filosofía fomentadora del egoísmo y el libertinaje. La verdad muestra lo contrario: a pesar de ser un hombre enfermizo y jorobado, el sabio griego no sólo es consecuente en su vida cotidiana a la hora de practicar sus principios éticos hedonistas, sino que también posee cabal conciencia de la relación dialéctica entre la justicia, la honradez, la serenidad y la vida grata. Su lección moral resulta valedera para todo tiempo y lugar: es más placentero vivir en el seno de una sociedad en la que impera la ley y los derechos de todos son respetados, que en una donde reina el caos y la injusticia. Vistas así las cosas, en vez de promover el egoísmo, Epicuro postula que la felicidad individual tiene que extenderse al mayor número de sujetos a fin de corresponderse y complementarse con el bienestar de la colectividad.

Es un dato interesante observar que si bien el arte helenístico elige el camino de las formas tempestuosas y grandilocuentes (véase, a manera de ejemplo, el majestuoso altar a Zeus esculpido en Pérgamo) como reacción creativa frente a la turbulenta sociedad que lo prohijó, el epicureísmo, por el contrario, prefiere responder a su época a través de la reivindicación filosófica de la prudencia y la serenidad –la anhelada *ataraxia*– en tanto que conductas éticas capaces de preparar mejor a los individuos para arrostrar las venturas y desventuras de la vida. Unos cuantos siglos más tarde, en tiempos de la hegemonía romana sobre el mundo, el arte y la filosofía coinciden al ofrecer una misma respuesta a las circunstancias históricas del momento. Así entonces, a la estética que florece en el siglo de oro latino, basada en la medida y la armonía postuladas por el canon clásico griego, le corresponde un discurso intelectual de altos vuelos representado por la obra *De la naturaleza de las cosas*, de Lucrecio (95-51 a.C.), quien retoma y difunde con gran fidelidad la ética hedonista a través de su insigne poema filosófico. Y a tal grado este autor es consecuente con su acendrado epicureísmo, que precisamente por no tenerle miedo a la muerte, a sus 44 años, elige suicidarse.

A contracorriente del hedonismo greco-latino, los siguientes siglos están dominados filosóficamente por el estoicismo tardío y por la escolástica cristiana, sobre todo durante la decadencia del Imperio romano y en el transcurso de la Edad Media europea. Frente al paganismo y el politeísmo de antaño, la sociedad medieval cristiana favorece el pensamiento místico y propicia la represión de las pasiones sensuales y sexuales de la gente. La búsqueda del *placer* se convierte en tema tabú en virtud de la nueva prédica religiosa que no sólo induce la vida monástica, sino que además privilegia el papel del alma y subestima la función del cuerpo. El catecismo católico se impone como ideología oficial e instituye el matrimonio monogámico-patriarcal. La Santa Inquisición, por su parte, no cesa en su lucha

contra la lujuria, el ateísmo y la brujería. El nuevo orden jerárquico y estamental del feudalismo se expande con mayor facilidad en toda la cristiandad una vez que, gracias al poderío económico y militar de la Iglesia y el papado, se castigan los pecados de la carne y se combate cualquier forma de herejía. El control político-ideológico sobre la conciencia de la gente alcanza su triunfo definitivo cuando arraiga en el imaginario social la creencia de que no importa la inclemente explotación de los campesinos en los inmensos latifundios si, al fin y al cabo, todo feligrés piadoso será redimido de sus sufrimientos terrenales después de la muerte y en el mundo celestial.

Al sobrevenir la modernidad, se expande por Occidente una cosmovisión humanista, empirista y racionalista. Durante el Renacimiento son reivindicadas la estética y la filosofía clásicas del mundo greco-latino. Las pasiones humanas, antes acalladas y clandestinas, salen de sus guaridas y florecen gracias a la libertad que fluye en la literatura y las artes plásticas; lo mismo ocurre con la transgresión de las normas sociales y religiosas durante el desfogue libidinal en los carnavales. El proceso de secularización (separación Iglesia-Estado) que vive la sociedad europea durante la Edad Moderna redonda en un pausado fortalecimiento de la cultura laica, el hedonismo y el antropocentrismo. A pesar de las rémoras que muestran la sociedad aristocrática y las monarquías absolutistas, durante el siglo de las Luces se propaga la divisa *atrévete a saber*, y con ello se expande por doquier el pensamiento crítico y la lucha de los filósofos de la Ilustración en contra de los dogmas y los prejuicios religiosos. Las revoluciones burguesas, a sangre y fuego, liquidan de raíz las cadenas absolutistas y así emergen una tras otra las constituciones democráticas. La progresiva erradicación del oscurantismo medieval conduce hacia una paulatina reivindicación del *placer* y el saber en todas sus modalidades. Las teorías científicas de los siglos XIX y XX desvelan mitos y misterios, combaten el miedo y la ignorancia, y demuestran que la mente y el cuerpo constituyen una entidad biopsíquica indisoluble e interdependiente. La ciencia explica paso a paso el origen del hombre y del universo. Una conclusión más radical aún, heredada de los conocimientos y la experiencia de la pasada centuria, derriba la mojigatería victoriana y socava los esquemas de la moral judeocristiana: la sexualidad humana se manifiesta desde la más tierna infancia, se expresa de manera consciente e inconsciente, es polimorfa, está moldeada por patrones culturales cambiantes, y no sólo sirve para la reproducción de la especie: también cumple un papel primordial como fuente de *placer* erótico y en tanto que base primordial de relaciones amorosas gozosas e imaginativas.

Y no obstante los inconmensurables avances civilizatorios (el respeto a los derechos humanos, la igualdad jurídica, el liberalismo, el confort, la tolerancia, la higiene, la privacidad, la democracia y los logros tecno-científicos recientes: la cibernética, la ingeniería genética, la nanotecnología, la

información satelital, la fertilización *in vitro*, el mapa del genoma humano, etcétera) legados por la era moderna y posmoderna, resulta evidente que la sociedad del siglo XXI todavía se encuentra confundida y manipulada sobre lo que es o debe ser el arte del “buen vivir”. Por un lado, aparece la nociva respuesta tecnoburocrática: la homogenización del pensamiento, la estandarización de los patrones de conducta, la sacralización de la ciencia, la robotización del alma, todos ellos fenómenos impuestos por las élites del poder a una comunidad mundial masificada y globalizada, la cual, por desgracia, continúa siendo víctima del adoctrinamiento ideológico consumista y aún no aprende a defender su mayor riqueza: la vasta diversidad cultural de la especie. Por el otro, prolifera por doquier esa ancestral *ilusión* inventada por los hombres para darse seguridad y consuelo: la mentalidad mítica y religiosa, ya sea que se exprese a través del sectarismo y el dogmatismo de los monoteísmos tradicionales (musulmán, cristiano, budista), o bajo la forma del misticismo contemporáneo: el *new age* y sus múltiples variables de esoterismo ramplón que se venden a manera de recetas infalibles para la superación personal o bien como técnicas de adivinación de una felicidad predestinada. Así pues, ninguna de estas dos respuestas ofrece una perspectiva racional y tolerante que, ya sea en el plano individual o social, ayude a aliviar el malestar civilizatorio de una comunidad mundial sumida en el círculo vicioso sadomasoquista de poseer, consumir, despilfarrar y destruir todo lo existente.

Ante este patético escenario, donde la noción de felicidad se confunde con la voracidad consumista y cuando el *fetichismo sensualista* aparece como la principal ocupación de los individuos, resulta muy provechoso retomar algunos principios morales planteados por el hedonismo griego. Se trata, exclusivamente, de buscar ciertas líneas maestras o fuentes de inspiración, pues sería quimérico intentar, con miras a la solución de los ingentes problemas contemporáneos, reproducir y aplicar en forma mecánica y ortodoxa cualquier sistema filosófico o pedagógico correspondiente a las sociedades ya fenecidas. Además, cada persona, de acuerdo con su experiencia, debe construir su propio paradigma moral del “buen vivir”, ya sea de cara al actual desasosiego posmoderno o frente a sus muy particulares encrucijadas existenciales. En mi caso y de acuerdo con mi peculiar concepción del mundo y de la vida, he subrayado mi entusiasmo por las tesis de Epicuro, pero igual hubiera podido citar las contribuciones de pensadores como Montaigne, Voltaire, Stuart Mill, Nietzsche, Marx y Bertrand Russell, quienes también me resultan imprescindibles para cualquier pretensión de formular una teoría hedonista amplia y consistente que, sobre la base de planteamientos críticos, laicos y humanistas, pudiera eventualmente funcionar como un modelo de conducta social y moral aplicable a la realidad de nuestro tiempo.

De todas suertes, ya sea que sirvan como eslabones para la ulterior construcción de un complejo paradigma social-cultural hedonista que sea alternativo al modelo fetichista actual, o bien que funcionen como simples sugerencias para que los individuos practiquen libremente una ética gozosa de la existencia, a continuación apunto tres breves reflexiones que podrían constituirse, aunadas y retroalimentadas con la sabiduría del epicureísmo, en fundamentos del arte del “buen vivir”.

1) Si bien lograr la serenidad del alma (la *ataraxia*) constituye un elemento indisociable de la felicidad, no se debe olvidar el papel fundamental que desempeñan los *conflictos* en la maduración personal de cada individuo. Y no sólo por el hecho de que resulta imposible reconocer la alegría y la dicha si no hemos padecido sus contrarios: la tristeza y la desdicha, sino porque las contradicciones, los obstáculos, los desafíos y los vaivenes propios del acontecer humano son el medio idóneo para formar el carácter y templar la personalidad de cada sujeto. Desde esta perspectiva, el mejor hedonismo no es ese que logra evadir el sufrimiento, sino aquel que consigue –gracias a la experiencia que dan los golpes de la vida– lidiar con la presencia recurrente de la infelicidad y, sobre todo, se muestra capaz de remontarla. Atajar y superar los tentáculos siempre fortuitos y enigmáticos del infortunio es la gran prueba de la sabiduría hedonista. Y una vez que se ha reconquistado la serenidad perdida momentáneamente debe emerger, de manera cotidiana y duradera, la *alegría de vivir*. Así entonces, la intrínseca conflictividad del individuo y de la sociedad más que ser una fuente de preocupación o displacer, tiene que convertirse en el fundamento de cualquier *proyecto de vida* que busque una *realización personal* sobre la base de trascender los obstáculos y las adversidades externas a fin de arribar a más altas y profundas satisfacciones espirituales.

2) Frente al *sensualismo fetichista* de la sociedad contemporánea, en donde la sexualidad se identifica tanto con la posesión insaciable y promiscua de cuerpos como con la búsqueda de una satisfacción orgásmica egoísta y centrada en la genitalidad, nada mejor que anteponer un paradigma sexual libertario que le confiera prioridad a la subjetividad amorosa y que explore las múltiples y variadas dimensiones de un erotismo verdaderamente hedonista. En todos los casos, sobre todo cuando se procura la calidez afectiva, vale más la *calidad* que la *cantidad*: apropiarse del *placer* con la fruición de quien disfruta reposada pero intensamente de cada uno de los instantes: prolongando el goce sensual, perceptual y sexual lo más posible. Sean cuales fueren los placeres mundanos, lo óptimo consiste en evitar los dos extremos: por un lado, el camino de la castidad estoica o de la frugalidad y austeridad espartanas recomendadas por Epicuro; y, por el otro, el sendero que conduce a la voracidad consumista y fetichista practicada en la sociedad actual. Emerge, entonces, la opción del justo medio elegido inteligentemente por el sibarita educado, quien jamás renuncia a los goces que suscitan el

sápido licor, las exquisitas viandas y la propia sensualidad sexual, pero el cual se apropia de tales experiencias con una actitud serena y madura que sabe que ésta es, en efecto, la mejor forma de dilatar al máximo y por muchos años el disfrute alegre y asiduo de los preciados bienes terrenales y de las gratificantes relaciones eróticas y afectivas entre las personas.

3) El arte del “buen vivir” también debe postular, como proyecto ético y político, la necesidad y urgencia de crear una sociedad más justa y más libre en todos los órdenes. Ampliar, fortalecer y extender la justicia social, los derechos democráticos y las bondades del desarrollo tecnológico al mayor número de seres humanos constituye, sin duda, un presupuesto esencial de cualquier paradigma hedonista que no desee circunscribirse al ámbito limitado del yo-egoísta. En este sentido, puede afirmarse que mientras mayor sea el compromiso cívico y la vocación de servicio de los individuos con la comunidad local y mundial, menor será el grado de utopismo en el que incurramos a la hora de plantear la probabilidad de construir esa futura sociedad igualitaria y libertaria. Por fortuna, el *homo ludens*, ese sujeto hedonista que sabe jugar, reír y gozar con mesura de los placeres materiales y espirituales, no tiene por qué estar reñido con la persona responsable y virtuosa que se preocupa por la marcha de los asuntos públicos de la comunidad. Al contrario, él reconoce mejor que nadie que ya es hora de cambiar los paradigmas conductuales de la sociedad fetichista actual si de verdad se quiere mejorar la calidad de vida de los pueblos y cultivar de manera racional el hábitat planetario, única forma, por lo demás, de hacer que tenga sentido la preocupación acerca de cómo conseguir la felicidad individual.