

LA FELICIDAD: UNA COMPARACIÓN ENTRE REFLEXIONES Y PRÁCTICAS
PROPUESTAS POR EPICURO Y MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

Trabajo para optar al título de:

Licenciada en Filosofía

Modalidad: Monografía

Presentado por:

LESLY YOLANI PAMPLONA GUTIERREZ

Código: 2018132026

Director:

Germán Ulises Bula Caraballo

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura En Filosofía

Facultad de Humanidades

Departamento de Ciencias Sociales

Licenciatura en Filosofía

Bogotá D.C

2024

Resumen

Este trabajo de grado explora las recomendaciones para alcanzar una vida feliz según las propuestas del filósofo griego Epicuro y el psicólogo contemporáneo Mihaly Csikszentmihalyi. La investigación se centra en analizar las fuentes primarias de ambos autores para explicar y recopilar sus planteamientos sobre la felicidad. El objetivo principal es identificar los acuerdos y diferencias en las ideas de Epicuro y Csikszentmihalyi, destacando cómo sus enfoques, a pesar de pertenecer a contextos históricos y metodológicos distintos, ofrecen perspectivas que se enriquecen mutuamente sobre la felicidad. Este examen busca enriquecer la comprensión del concepto de felicidad y aportar nuevas soluciones al problema de cómo vivir una vida plena. La metodología empleada fue de carácter exploratoria y consistió en una revisión e interpretación de las obras principales de cada autor.

En el caso de Epicuro, se examinaron textos fundamentales como sus *Cartas*, *Máximas capitales* y *Sentencias vaticanas*. A través de su ejercicio filosófico, Epicuro sostiene que la búsqueda de la verdad proporciona serenidad al eliminar las supersticiones que generan grandes preocupaciones, y ofrece discusiones concretas sobre cómo vivir correctamente. Propone la autosuficiencia (*autarquía*) y la imperturbabilidad (*ataraxia*) como caminos para lograr la felicidad. Para Epicuro, reducir los deseos a lo necesario, eliminar las preocupaciones supersticiosas y aprender a vivir en el presente son elementos clave para alcanzar un estado de serenidad y bienestar, para evitar los placeres efímeros que conducen al sufrimiento.

Csikszentmihalyi, en su obra principal *Fluir, una psicología de la felicidad* (1996), afirma que, aunque la felicidad es subjetiva y no existe un recetario específico para alcanzarla, sus investigaciones le han permitido identificar cuándo las personas se sienten más felices. A partir de esto, Csikszentmihalyi introdujo el concepto de *flow*: un estado mental en el que una persona se encuentra completamente inmersa en una actividad. Este concepto describe un estado en el que la persona se siente plenamente involucrada en la actividad que realiza, en el que se logra un equilibrio entre desafío y habilidad. Además, destaca la importancia de las actividades autotélicas, es decir, aquellas que son satisfactorias por sí mismas y facilitan la experiencia del *flow*. Según Csikszentmihalyi, la felicidad no surge de manera espontánea, sino que es el resultado del esfuerzo continuo, la autodisciplina

y la dedicación a actividades que brindan propósito y satisfacción intrínseca. Además, aunque muchas actividades pueden proporcionar *flow*, es crucial, a través de la reflexión, identificar aquellas que ofrezcan un propósito más amplio en la vida, que contribuyan a la complejización de la personalidad y se conecten con metas más universales. De este modo, las actividades autotélicas que generan *flow* permiten alcanzar un bienestar general en la vida.

A través de esta comparación, se busca destacar cómo ambos enfoques pueden servir como guías prácticas para reflexionar sobre el bienestar en la vida cotidiana y cómo la filosofía antigua y la psicología contemporánea pueden dialogar para ofrecer soluciones a los desafíos actuales en torno a la felicidad. La investigación concluye que, a pesar de sus diferencias, ambos autores enfatizan la importancia de la introspección y la autodisciplina para alcanzar una vida plena y satisfactoria.

Palabras clave: felicidad, autosuficiencia, *flow*, autodisciplina, autorreflexión.

Abstract

This thesis explores the recommendations for achieving a happy life according to the proposals of the Greek philosopher Epicurus and the contemporary psychologist Mihaly Csikszentmihalyi. The research focuses on analyzing the primary sources of both authors to explain and gather their ideas on happiness. The main objective is to identify the agreements and differences between Epicurus and Csikszentmihalyi, highlighting how their approaches, despite belonging to distinct historical and methodological contexts, offer perspectives that mutually enrich each other on the concept of happiness. This study seeks to deepen the understanding of happiness and provide new solutions to the problem of how to live a fulfilling life. The methodology used was exploratory and consisted of a review and interpretation of the main works of each author.

In the case of Epicurus, fundamental texts such as his Letters, Principal Doctrines, and Vatican Sayings were examined. Through his philosophical practice, Epicurus argues that the search for truth provides serenity by eliminating superstitions that cause great concerns and offers concrete discussions on how to live correctly. He proposes self-sufficiency (*autarky*) and imperturbability (*ataraxia*) as paths to achieve happiness. For Epicurus, reducing desires to the necessary, eliminating superstitious worries, and learning to live in the present are key elements for achieving a state of serenity and well-being, avoiding fleeting pleasures that lead to suffering.

Csikszentmihalyi, in his main work *Flow: The Psychology of Happiness* (1990),

asserts that while happiness is subjective and there is no specific recipe to achieve it, his research has allowed him to identify when people feel happiest. Based on this, Csikszentmihalyi introduced the concept of flow: a mental state in which a person is fully immersed in an activity. This concept describes a state in which a person feels completely involved in the activity they are performing, achieving a balance between challenge and skill. Additionally, he emphasizes the importance of autotelic activities, those that are intrinsically rewarding and facilitate the experience of flow. According to Csikszentmihalyi, happiness does not arise spontaneously but is the result of continuous effort, self-discipline, and dedication to activities that provide purpose and intrinsic satisfaction. Furthermore, although many activities can provide flow, it is crucial, through reflection, to identify those that offer a broader purpose in life, contribute to the complexity of personality, and connect with more universal goals. Thus, autotelic activities that generate flow allow one to achieve overall well-being in life.

Through this comparison, the aim is to highlight how both approaches can serve as practical guides to reflect on well-being in daily life and how ancient philosophy and contemporary psychology can engage in dialogue to offer solutions to current challenges surrounding happiness. The research concludes that, despite their differences, both authors emphasize the importance of introspection and self-discipline to achieve a full and satisfying life.

Keywords: happiness, self-sufficiency, flow, self-discipline, self-reflection.

FORMATO DE CITACIÓN DE LAS OBRAS DE EPICURO:

Para citar las obras de Epicuro en mi trabajo, utilizaré las abreviaciones comúnmente aceptadas junto con la numeración correspondiente para identificar las secciones específicas. Por ejemplo, en la “Carta a Meneceo” usaré la abreviatura “CM” seguida del número del fragmento, como “CM, 122”. La “Carta a Pitocles” la abreviaré como “CP, 97”, y la “Carta a Heródoto” como “CH, 63”. Las “Máximas Capitaes” las citaré como “MC” seguido de un número del fragmento y un número romano que indica la máxima específica “(MC, 139, V)”, mientras que las “Sentencias Vaticanas” las abreviaré como “SV” seguido del número correspondiente de la sentencia “(SV, 14)”. Esta metodología me permitirá hacer referencias claras y precisas a las partes relevantes de las obras de Epicuro.

Contenido

Introducción.....	7
Planteamiento del problema.....	8
Objetivo principal del trabajo de grado:.....	8
Objetivos generales del trabajo de grado:.....	8
1. EPICURO Y SU FILOSOFÍA.....	8
1.1 Historia y origen del epicureísmo.....	8
1.2 Gnoseología de Epicuro.....	11
1.3 Principios de la naturaleza.....	11
1.3.1 Sobre los átomos.....	12
1.3.2 Los dioses y el alma siguen teniendo átomos.....	13
1.3.3 Nuestra prenoción de los dioses.....	14
1.4 Resultado de la gnoseología de Epicuro.....	14
1.5 Carta a Meneceo.....	16
1.5.1 Deseos naturales, necesarios y vanos.....	17
1.5.2 Sobre el alma.....	18
1.5.3 Culpa por las creencias falsas sobre los dioses y la verdadera concepción de la muerte	18
1.5.4 No hay nada temible en vivir.....	20
1.5.5 Vivir de forma austera.....	21
1.5.6 Unas cosas suceden por azar y otras dependen de nosotros.....	22
1.5.7 La filosofía brinda salud al alma.....	22
1.6 Conclusión respecto a la obra de Epicuro.....	23
2 MIHALY CSIKSZENTMIHALYI Y SU TEORÍA DE LA FELICIDAD.....	25
2.1 La psicología positiva.....	25
2.2 Mihaly Csikszentmihalyi.....	25
2.2.2 Sentido de vida por medio de flow.....	27
2.2.3 La felicidad según Csikszentmihalyi.....	29
2.2.4 Reflexiones sobre la personalidad autotélica.....	31
3 COMPARACIÓN ENTRE LA FILOSOFÍA DE EPICURO Y LA PROPUESTA DE CSIKSZENTMIHALYI.....	33
3.1 Diferencias entre Epicuro y Csikszentmihalyi.....	33
3.1.1 La relación de satisfacción de placer.....	34
3.2 Coincidencias entre Epicuro y Csikszentmihalyi.....	34
3.2.1 La reflexión es la clave para conocernos.....	34
3.2.2 Dejarse llevar por los deseos vanos trae consecuencias.....	34
3.2.3 Libertad auténtica.....	36
3.2.4 Disfrutar del presente.....	36
3.2.5 Perseguir la virtud y esforzarse.....	37
3.2.6 Los otros nos proporcionan felicidad.....	38
3.2.7 Aprendizaje desde el sufrimiento.....	38
3.3 Hacia una visión complementaria de la felicidad entre Epicuro y Csikszentmihalyi.....	38
3.4 Filosofía y felicidad.....	39
CONCLUSIÓN.....	41
BIBLIOGRAFÍA.....	45

Título: La Felicidad: Una Comparación Entre Reflexiones Y Prácticas Propuestas Por
Epicuro Y Mihaly Csikszentmihalyi

Introducción

La felicidad y cómo conseguirla es el tema central de interés en este trabajo. Dos autores se dedicaron explícitamente a investigar sobre ella: por un lado, Epicuro (341-270 a.C.), un filósofo antiguo, centró su estudio de la naturaleza desde el enfoque explícito de conseguir la felicidad; y por el otro, Csikszentmihalyi (1934-2021), quien es representante de la psicología positiva. Ambos autores proponen prácticas específicas para adquirir la felicidad según sus particulares concepciones de ella. A partir de la comparación entre estas dos vertientes, es posible pensar en la felicidad como problema.

La felicidad humana es un problema filosófico, ya que su definición y naturaleza son asuntos conceptuales disputados. La felicidad es un concepto subjetivo y multidimensional que puede variar significativamente de una persona a otra y de una cultura a otra. Esta puede contener diferentes extensiones como la satisfacción con la vida, el bienestar emocional y físico, las relaciones interpersonales, el sentido de propósito o significado en la vida, etcétera. Lo que hace feliz a una persona en otra puede ser diferente, de una cultura a otra pueden cambiar las percepciones y su búsqueda. Además con el tiempo las personas suelen cambiar sus percepciones de felicidad, entonces no es siempre la misma. Por tanto, lo que hace felices a las personas es muy amplio para ser abarcado y muy difícil de objetivar.

Tanto Epicuro como Csikszentmihalyi emplean métodos rigurosos de investigación para abordar el problema de la felicidad y proponen prácticas específicas para alcanzarla, basándose en las conclusiones de sus estudios. Estos dos autores ofrecen perspectivas concretas sobre cómo abordar el problema subjetivo de la felicidad. Al comparar sus enfoques, se pueden identificar dos maneras distintas de conceptualizar y pensar la felicidad.

Planteamiento del problema

¿Cómo se relacionan las ideas de Epicuro y Csikszentmihalyi sobre la felicidad, y de qué manera sus similitudes y diferencias aportan a la comprensión y búsqueda de una vida plena?

Objetivo principal del trabajo de grado:

Examinar las ideas de Epicuro y Csikszentmihalyi sobre la felicidad, explorando sus similitudes y diferencias para contribuir a una mejor comprensión de cómo alcanzar una vida plena.

Objetivos generales del trabajo de grado:

- Analizar las ideas de Epicuro sobre la felicidad expuestas en sus cartas, con el propósito de comprender cómo su visión de la autosuficiencia y la imperturbabilidad contribuye a una vida plena.
- Examinar las ideas de Csikszentmihalyi sobre la felicidad, específicamente su concepto de *flow*, para entender cómo la autodisciplina y la complejización de la personalidad favorecen el bienestar.
- Comparar las concepciones de felicidad de Epicuro y Csikszentmihalyi, identificando similitudes y diferencias, para contribuir a una comprensión más profunda de las condiciones necesarias para alcanzar una vida plena.
- A partir de esa búsqueda comparativa hacer una reflexión personal sobre el problema de la felicidad.

1. EPICURO Y SU FILOSOFÍA

1.1 Historia y origen del epicureísmo

Epicuro nació en el año 341 a. C, y murió en Atenas en el año 270 a. C. Fue el fundador de la escuela filosófica conocida como epicureísmo. Epicuro nació en la isla de Samos, en una familia de origen ateniense. Desde los 14 años en su ciudad natal de Samos, Epicuro fue introducido a la filosofía platónica. Se trasladó a Atenas a la edad de 18 años para cumplir con su servicio militar. Después de su servicio, estudió filosofía en varias escuelas, incluidas

en la ciudad de Teos con la de Nausífanos, quien era seguidor de Demócrito, de donde tomará su metafísica atomista. Entre las ciudades de Mitilene y Lampsaco pasó 5 años cultivando sus teorías filosóficas y en estas ciudades ganó varios seguidores, fue a Atenas y fundó su propia escuela filosófica, conocida como “El Jardín”.

Epicuro fue un escritor prolífico. Según la obra de Diógenes Laercio, Epicuro escribió 300 rollos de pergamino, pero la mayoría de ellos se han perdido con el tiempo, esto a causa de la destrucción de textos durante la caída del Imperio Romano y el auge del cristianismo, que consideraba sus enseñanzas heréticas. Hoy se conservan tres cartas llamadas *Carta a Meneceo* (CM), *Carta a Heródoto* (CH), *Carta a Pitocles* (CP). También se conservan unas *Máximas capitales* (MC), las cuales resumen sus enseñanzas filosóficas, y por último unas Sentencias Vaticanas (SV).

La vida de Epicuro transcurrió durante el período helenístico, una era caracterizada por la expansión del imperio de Alejandro Magno y las posteriores divisiones de su vasto territorio. “[...]la situación de guerra permanente fueron la inseguridad física, la ruina, la pobreza y el desconcierto” (Vara, 2012, p. 13). Así, este período fue testigo de grandes cambios culturales, políticos y sociales, como la decadencia de la democracia ateniense, las guerras constantes y la incertidumbre política. Es posible que estos eventos llevaran a Epicuro a buscar una forma de vida que proporcionara estabilidad emocional y satisfacción personal en medio del caos. Como menciona Vara (2012), Epicuro y otras escuelas filosóficas del período helénico buscaron enseñar el camino de la salvación ante una sociedad que estaba enferma, por tanto, la sociedad helénica que se caracterizaba por tener una actitud de lucha optó por la búsqueda de una libertad individual por medio de la búsqueda de una vida feliz y sin perturbaciones, enfatizando la *autarquía* (autosuficiencia) y la *ataraxia* (imperturbabilidad del alma) (p. 15).

La felicidad y obtenerla en la vida terrenal es importante y justificable según la filosofía de Epicuro. En varias de sus obras dirá que toda acción humana busca, de una u otra forma, la felicidad y conseguirla hará que la vida terrenal (la única que hay según su filosofía) sea gozosa. Él promueve tener una vida virtuosa, imperturbabilidad del alma, la serenidad, la actitud sobria o ascética para una vida feliz.

Epicuro también es un personaje interesante porque se atrevió a hablar de la felicidad aun cuando sufrió una enfermedad en su cuerpo llamada hidropesía, la cual es una acumulación excesiva de líquidos en el cuerpo, lo que genera hinchazón en todo el cuerpo causando dolor en ellas y también en las articulaciones. Sus últimas dos semanas de vida fueron de mucho dolor (Lopez, 2021, p. 88).

A lo largo de la historia, la obra de Epicuro fue malinterpretada y tergiversada. Sus críticos lo acusaron de ser ateo y de promover una vida de hedonismo desenfrenado y vicioso. Sin embargo, Epicuro no era ateo; simplemente creía que los dioses no interferían en la vida humana. Además, promovía un tipo de placer moderado y racional, enfocado en la ausencia de dolor físico y perturbaciones mentales. En la actualidad, algunas de las enseñanzas de Epicuro se han popularizado en forma de consejos de autoayuda. No obstante, su filosofía es profunda y seria, explorando cuestiones fundamentales sobre la naturaleza del placer, la gestión del miedo y la búsqueda de una vida virtuosa y equilibrada.

Su estudio de la naturaleza procura hacer estudio material de las cosas evidentes, temas como reflexiones sobre el infinito, los átomos, el vacío. Es decir, su método filosófico es empírico. La percepción sensorial, para él, es el soporte de la objetividad del conocimiento de las cosas, y la experiencia directa e inmediata es su método de estudio del universo. Epicuro además tiene un enfoque de estudio global, así que recomienda no perderse en el conocimiento particular de las cosas, porque estas no liberan al hombre de las preocupaciones básicas.

Epicuro no solo se fija en la teoría particular del átomo sino en la teoría general física para entender la ética y cómo esta puede servir a los intereses y necesidades de los humanos. Así, a diferencia de Demócrito, quien se dedica al estudio del mundo por el mero interés en el conocimiento, Epicuro investiga el mundo con el propósito de alcanzar la tranquilidad y la paz interior (Marx, 1971). También propone que hay que obtener principios y fórmulas generales de los conocimientos particulares, esto es valioso para el bienestar del hombre (Vara, 2012, p. 18-20). Además, Vara señala que Epicuro, al buscar las causas de las cosas e interpretar los hechos materiales del mundo, logra convertir a los seres humanos en dioses (2012, p. 19); porque son los humanos los dueños de su propio destino. Esto es interesante porque recalca una postura inmanentista, es decir, que los dioses no intervienen en este mundo y no hay eventos determinados por ellos, en cambio la vida humana del aquí y el ahora es la que toma verdadera importancia, y son nuestras acciones e interpretaciones las que la afectan para bien o para mal.

Las cartas no deben verse como teorías separadas ya que todas son un conjunto de conocimiento sobre la totalidad, como lo expresa Vara: “en cada uno de ellas Epicuro trata más o menos profusamente sobre los medios de alcanzar el conocimiento del todo, explica la esencia del todo y señala el fin del hombre, que es la satisfacción y el gozo” (2012, p. 24).

En conclusión, para Epicuro la sensación es la base del conocimiento humano. Además, por la sensación de dolor y placer comprueba que el fin natural del ser humano es la

felicidad. Gracias a su estudio de la naturaleza y los principios que extrae de sus hallazgos, logra justificar sus recomendaciones éticas para alcanzar una vida feliz.

1.2 Gnoseología de Epicuro

Epicuro busca conocer la verdad a partir de la observación del mundo, usando sus sentidos y su razón como herramientas fundamentales para construir una lógica coherente del universo. En lugar de aceptar pasivamente las explicaciones tradicionales de su cultura, como las interpretaciones mitológicas sobre el cosmos, Epicuro adopta un enfoque crítico y empírico. Su gnoseología se centra en una atención constante al mundo material, donde la observación y la teoría se unen para desentrañar la realidad. Desde este enfoque, Epicuro sostiene que lo único verdaderamente digno de estudio es lo inmanente, es decir, el mundo concreto que se puede percibir y sobre el cual se puede razonar. De este análisis se desprende su concepción de la muerte como la cesación de toda sensación, lo que lleva a la conclusión de que no debemos preocuparnos por ella. Esta perspectiva es esencial para entender su énfasis en vivir la vida presente con plenitud.

En su ontología, propone una ética pragmática orientada a vivir plenamente en el presente. En su obra, se menciona que el objetivo del conocimiento de los cuerpos celestes y de las demás cosas es alcanzar la imperturbabilidad y la seguridad firme (CP, 84). Además, insiste en la necesidad de recurrir a explicaciones racionales de la naturaleza y rechazar las vanas presunciones (CP, 87), subrayando que la imagen de cada fenómeno debe corresponder con explicaciones fundamentadas en hechos (CP, 88).

1.3 Principios de la naturaleza

El estudio del mundo natural que hace Epicuro está enfocado en que filosofar brinda felicidad, porque permite eliminar las falsas creencias que agobian a los humanos. Unas de las mayores preocupaciones de los humanos son: los dioses y el temor a ellos, la muerte y saciar los deseos. Para mencionar la base por la cual Epicuro justifica que no hay que preocuparse por estas cosas haré una breve mención de su explicación de la naturaleza porque su ejercicio filosófico le otorga unos resultados, que le permiten tomarlos como base para justificar su posición filosófica.

1.3.1 Sobre los átomos

Según Epicuro (CH, 39), la sensación es la base de referencia para conocer. A través del razonamiento podemos intentar conocer lo cierto, lo incierto y lo evidente. Los inicios de su teoría gnoseológica son cosas simples como la evidencia de que el universo existe porque es claro que existe, o que todas las cosas tienen origen en otras cosas y, por tanto, nada surge de la nada. Otra evidencia que encuentra fácticamente es que las cosas no desaparecen sino que se transforman. Epicuro se acoge a la filosofía de Demócrito sobre los átomos, y por tanto plantea que estos átomos son evidentes al ver cómo la materia se transforma y puede volverse cada vez más pequeña. Él plantea que la materia debe estar compuesta de partículas simples que se combinan unas con otras para generar estructuras más complejas como los cuerpos y las cosas del mundo.

Los átomos no pueden ser infinitamente divisibles porque no sería posible la formación de cuerpos concretos como se le presentan al ser humano. Estos átomos además, no son todos iguales, sino que varían en tamaño, forma y peso; si no fuera de esta forma entonces no habría variedad en el mundo. Así, se plantea en la carta a Heródoto (CH, 57) que el átomo ni es infinitamente divisible ni es infinito en formas ni tamaños porque esto imposibilita que haya cuerpos concretos.

Por otro lado, Epicuro plantea que estos átomos para poder combinarse con otros átomos necesitan el vacío ya que sin él no habría posibilidad de movimiento o cambio, como se observa en toda la naturaleza. Así menciona que se observa que los cuerpos se mueven de un lugar a otro, lo que sugiere la existencia de un vacío (ausencia de materia), espacio, realidades intangibles que permiten este movimiento (CH, 40).

El universo es infinito porque no tiene un extremo o un fin. También el universo es infinito en número de átomos y vacío (CH, 41). De esta forma, los infinitos átomos y los infinitos cuerpos posibilitan infinitas combinaciones para formar diferentes cuerpos. Prueba de ello es que si los cuerpos fueran infinitos y el vacío no, entonces no tendrían donde instalarse. Pero si el vacío fuera infinito y los cuerpos no, estos cuerpos no tendrían un límite en donde estancarse, por tanto, es necesario que el universo tenga cuerpos y vacío infinitos.

Todos los átomos se mantienen en constante movimiento, sin que aquel movimiento tenga un principio. Para el autor al moverse los átomos no van todos en paralelo sino que algunos sufren una ligera desviación o “inclinación”, esto permite que unos átomos choquen con otros y formen diversos cuerpos. “Inclinación” o *clinamen* es parte central de su teoría de la libertad, porque el movimiento de los átomos no es por completo determinado, sino que

cabe la posibilidad del azar. Esto se puede relacionar con la ética de Epicuro; en CM se dirá que algunas cosas suceden por necesidad, otras por azar y otras dependen de nosotros; estas posibilidades solo se dan bajo el supuesto de esta teoría de desviación azarosa de los átomos.

En conclusión, los dos componentes principales del universo son los átomos y el vacío. Ambos deben ser infinitos (CH, 42), pero el átomo debe ser indivisible en algún punto. Este puede variar en forma, tamaño y peso. Y el movimiento de los átomos no está completamente determinado: su posible movimiento aleatorio será clave para pensar que el mundo no es completamente determinado y que a grandes rasgos la libertad puede existir en esta aleatoriedad, en la medida de que hay cosas que dependen de nosotros como la deliberación. El estudio de la naturaleza que hace Epicuro logra dar explicación al cambio y la estabilidad del mundo.

1.3.2 *Los dioses y el alma siguen teniendo átomos*

La breve mención que hice sobre la teoría atómica de Epicuro fue para llegar a la idea del alma y la percepción de los dioses, porque al entender correctamente a ambos es posible vivir la ética como la propone Epicuro: en el aquí y el ahora, es decir, sin preocupaciones por cosas trascendentes como una vida después de la muerte o sobre cómo los dioses puedan afectarnos.

El argumento que demuestra la existencia del alma es que el cuerpo por sí solo no tiene sensibilidad. Así como la piedra, si el cuerpo siente y esa función no se la debe a sí mismo, se la debe a otro, en este caso al alma. Del alma se dirá que está compuesta de átomos diminutos, por tanto sus átomos, así como los dioses, son más ligeros que la de otras materias. Epicuro afirma que el alma es la fuente del discernimiento, de los sentimientos internos, de la percepción y de la imaginación, además de ser responsable de cómo percibimos el universo (CH 63). Por tanto, es el alma la que posibilita toda sensación y está presente en todo el cuerpo.

Según la teoría materialista de Epicuro de que absolutamente todo está constituido por átomos, cuando el cuerpo muere y empieza a descomponerse, también el alma se disuelve de la misma forma y deja de funcionar como antes lo hacía (permitiendo toda percepción). Por tanto, se llega a la conclusión de que tanto el cuerpo como el alma deben estar unidos para que el ser humano o animal tenga sensación y vida. Esto explica que la muerte no debe temerse, porque cuando ella llega se pierde toda sensación.

1.3.3 Nuestra *prenoción de los dioses*

Vara (2012) menciona que el filósofo opta por argumentar la existencia de los dioses porque:

Responde a una convicción común a todos los hombres. Este criterio fundamentado en el *consensus omnium* parece deber identificarse con el de la *sensación*, que opera ayudada por las *prolepsis* o ideas que anidan en el interior del hombre, verificadas y formadas por sucesivas sensaciones (p. 30).

Epicuro argumenta que, si los dioses existen, estos deben ser cuerpos, compuestos de materia, porque de lo contrario serían vacío, lo cual sería lo mismo que la nada. En la Carta a Meneceo (CM, 123) se menciona que en todo el mundo ha sido grabada la percepción de que los dioses son inmortales y felices. Bajo esta lógica no es posible que los humanos los afecten en algún sentido con sus acciones, por esto no hay que tener ningún temor por ellos, porque les somos completamente indiferentes a los dioses.

Por esta razón, el estudio filosófico de la naturaleza presenta explicación a los fenómenos del mundo más racionales y en los que se evidencian múltiples causas y no explicaciones atribuidas a los dioses. Por ejemplo, en Carta a Pitocles, Epicuro indica que los fenómenos celestes y todo su funcionamiento se deben a bastantes causas (CP,100-101). Por ejemplo, un relámpago y un trueno no son provocados por un dios y su ira, sino por frotamiento y choque entre nubes y la configuración de sus átomos, así como por la acción del viento o por una explosión de fuego por la presión entre las nubes, etcétera. Esta es una explicación diferente a considerar que los dioses castigan a los seres humanos por sus acciones.

1.4 Resultado de la gnoseología de Epicuro

La explicación de la diversidad del mundo Epicuro lo hace a través de un enfoque materialista y mecanicista de la naturaleza. Aun así, todas las cosas del mundo dicen cosas evidentes y no evidentes; por ende, el filósofo es cuidadoso sobre la información inmediata que los objetos emanan. Las cosas evidentes, como la sensación explícita de los objetos, como los árboles, el clima, etcétera; y lo no evidente, como la idea de los átomos procedente de un ejercicio lógico de la razón, se refieren a cómo la información del exterior se compara con la idea ya formada del objeto en el alma. En el caso de aprender ideas que no provienen directamente de la experiencia sensorial (como la creencia en una vida después de la muerte), Epicuro advierte que debemos ser cautelosos. Si una idea no tiene respaldo en las

percepciones sensoriales ni se deduce razonablemente de ellas, entonces debe ser cuestionada.

Vara (2012) menciona que para el filósofo “las cosas objeto de conocimiento proyectan a partir de sí mismas y como parte de sí mismas unos *efluvios* que afectan y llegan al sujeto investigador bajo especie de *sensaciones, sentimientos e imágenes*” (pp. 25-26). Pero estas imágenes son interpretadas de alguna forma. Las *prolepsis* que se definen como prenoción o anticipación actúan como ideas generales que se forman a partir de experiencias repetidas. Estas prenociones actúan como una medida interna que valida si algo se ajusta a lo que se sabe previamente. Si una nueva experiencia coincide con la *prolepsis*, se considera verdadera; si no, se cuestiona. De acuerdo con esto, para el filósofo los seres humanos poseemos la capacidad de anticipar o preconcebir ciertos conceptos fundamentales, como el bien, el mal, los dioses, la justicia. Estas *prolepsis* son conocimientos previos que permiten a las personas comprender y juzgar el mundo. Así, Vara menciona que “para dilucidar si las imágenes son correctas o falsas deben ser contrastadas con las imágenes inamovibles asentadas dentro de nosotros” (2012, p.26). La idea de “imágenes siempre fijas en nosotros” se refiere a la capacidad del alma humana para retener y recordar estas impresiones sensoriales, incluso cuando los objetos físicos ya no están presentes. Epicuro sostenía que estas imágenes juegan un papel importante en la memoria y la imaginación, al permitir a las personas revivir experiencias pasadas o crear impresiones de cosas que no están presentes en el momento. Además, estas imágenes también pueden influir en nuestras emociones y deseos, ya que nuestras percepciones y pensamientos están constantemente formados por estas impresiones que hemos recibido del mundo exterior. Mientras que la *prolepsis* está más relacionada con la creación de conceptos generales que nos permiten navegar el mundo, la memoria se ocupa de la recuperación de experiencias específicas del pasado.

Oyarzún (1999) menciona que, la *prolepsis* en el pensamiento epicúreo se forma a partir de dos elementos: la repetida aparición de imágenes externas y la “figura” o “forma” asociada a un nombre. La exposición constante a estas imágenes crea una impresión en el alma que se convierte en un concepto general. Sin embargo, este proceso requiere un acto que reconozca la similitud entre las imágenes para formar un concepto universal (p. 409). Por ejemplo, al observar repetidamente actos justos, nuestra mente crea un concepto general de “justicia”. Así, cuando vemos una acción que coincide con ese concepto, podemos reconocerla como justa. Si alguien afirmara que un acto violento es justo, podríamos rechazar esta afirmación porque el concepto previamente formado de “justicia” nos ayuda a identificar qué tipo de acciones corresponden a ella y cuáles no.

Por otro lado, el filósofo de Samos tiene un enfoque de estudio por la totalidad, es decir, su estudio sobre la naturaleza tiene un enfoque global y no parcial (CH, 35). Para conocer o comprender la complejidad del universo él propone que de las conclusiones de los estudios filosóficos se extraigan unas fórmulas detalladas que se puedan ver como la base de la investigación, de modo que se pueda volver a ellas gracias a su simplicidad. Una vez se tengan los principios se puede investigar las cosas inciertas (CH, 38). Entonces, la base del conocimiento es la sensación, porque además de decirnos lo bueno y lo malo, también se conoce el mundo a través de esta.

La teoría gnoseológica del filósofo permite reconocer que: 1) el papel de los dioses en la felicidad del hombre, al ser los dioses eternamente felices e inmortales y no afectar en nada a los seres humanos permite eliminar la preocupación por sus opiniones y castigos; 2) una vez eliminada la creencia de una vida después de la muerte, queda la vida del aquí y el ahora, en la que se valora la experiencia de placer en la vida presente, es por esto que tener una vida placentera es aprovechar el tiempo limitado de vida que se tiene; 3) la búsqueda de felicidad es el fin de la naturaleza, prueba de ello es la sensación de placer y dolor; 4) el correcto conocimiento de la naturaleza suprime los miedos que genera una falsa creencia sobre los dioses.

1.5 Carta a Meneceo

El escrito que puntualmente habla de la felicidad y tiene recomendaciones prácticas para vivir una vida feliz es la *Carta a Meneceo* (CM). La pregunta central de esta carta es la siguiente: ¿qué cosas producen felicidad? Las afirmaciones principales que se abordan en ella son: la verdad proporciona salud al alma; el correcto conocimiento de los dioses y de la muerte generan tranquilidad; el conocimiento de la naturaleza de los deseos hace que reconozcamos que se necesita poco o que el placer tiene límites; la práctica de una vida ascética hace que se necesite poco para tener tranquilidad.

Para Epicuro es plenamente justificable la búsqueda de la felicidad porque, presente la felicidad, todo se tiene y, ausente, todo se hace por tenerla (CM, 122). ¿Cómo obtenerla? Esta pregunta será respondida por Epicuro, no sin antes haber hecho un estudio de la naturaleza y reconocer que el estudio de la verdad es el que libera al ser humano de preocupaciones injustificables.

Como expuse anteriormente en la gnoseología, la base central de la filosofía de Epicuro es la sensación, esta es la que delimita todo bien y todo mal (CM, 124). Al pararse frente al mundo e intentar entender su funcionamiento y hacer caso a su juicio interno para no inventar de él cosas que no son evidentes a sus sentidos, el filósofo realiza una construcción de principios evidentes que la naturaleza ofrece. Esto lo realiza con el análisis de su propio cuerpo y encuentra que en él hay rechazo al dolor y una búsqueda del placer.

Por esto, dado que el placer, el gozo o la felicidad son cosas que los humanos persiguen y todo lo hacen para tenerlo, es importante reconocer cómo obtenerlos correctamente. Dice Epicuro que es importante hacer un correcto análisis de estos porque hay gozos que una vez obtenidos con el tiempo pueden generar muchos males, como por ejemplo, el consumo excesivo de alcohol o de comida, y asimismo hay dolores que con el tiempo se convierten en beneficios para el cuerpo y para el alma, como el ejercicio físico o practicar una vida virtuosa (CM, 129).

1.5.1 Deseos naturales, necesarios y vanos

Según Epicuro (CM, 127), los deseos se pueden dividir de la siguiente forma:

- *Los deseos naturales necesarios* son identificados como los que nuestra naturaleza exige para sobrevivir: comer, dormir, abrigo, excretar, etc.
- *Los deseos naturales no necesarios* son aquellos que no se requieren para sobrevivir pero mejoran la experiencia sensible, por ejemplo, comer una comida deliciosa. Así, aunque estos siguen siendo naturales, no son necesarios para sobrevivir.
- *Los deseos vanos*: no son ni naturales ni necesarios. Estos se caracterizan por no conducir a la verdadera felicidad e incluso causar más dolor, por ejemplo, tener intranquilidad por no conseguir un reloj de oro, o collares de diamante. Por esto la preocupación por una búsqueda de riqueza excesiva o fama no son el verdadero camino para encontrar felicidad porque estas cosas no son necesarias para la supervivencia e incluso preocuparse por obtenerlas puede causar mayores dolores.

El filósofo de Samos propone procurarse una vida ascética, en donde se sacien los deseos necesarios en una justa medida. La explicación de los deseos que realiza Epicuro es muy clara y permite reconocer fácilmente cuando un deseo no es tan necesario como parece. También menciona que “[a] la Naturaleza no se la debe forzar sino hacerle caso, y le haremos caso si colmamos los deseos necesarios y los naturales siempre que no perjudiquen y si despreciamos con toda crudeza los perjudiciales”(SV, 21).

1.5.2 Sobre el alma

Pero no solo se habla de los deseos necesarios para la salud del cuerpo, sino también para el alma. La salud de esta proviene de la búsqueda de la verdad (CM, 122), porque al evitar que se perturbe por supersticiones o creencias falsas de los dioses y de la muerte, esta puede pensar tranquilamente y no tener preocupación ante la vida por estas falsas creencias. Según Epicuro (CH, 63) el alma es la que proporciona la capacidad de discernimiento, es la causante de los sentimientos internos y la capacidad de percepción, responsable de la imaginación y percepción del universo. El alma es la que determina el discernimiento entre los deseos necesarios y vanos, también es la que permite toda sensación. Por esto, cuidar el alma es primordial para tener felicidad. Una piedra no tiene alma, porque esta no siente, todo alrededor puede golpearla y esta será indiferente, en cambio un humano puede sentir miedo y perturbación con solo sus pensamientos y creencias aunque no lo estén afectando físicamente.

El alma necesita del cuerpo vivo para funcionar, ella está compuesta por átomos ligeros y esta rodea todo el cuerpo. Una vez muerto el cuerpo los ligeros átomos también se disuelven, por esta razón el alma deja de ser lo que fue, es decir, mente, percepción, imaginación, sentir. Esto es importante para entender la demostración de que la muerte no tiene que ver con nosotros (CM, 124). Según esta teoría, una vida después de la muerte no es posible. Una vez el cuerpo muerto, el alma también muere, y una vez muerta no causa nada, o sea, ni sensación ni percepción.

1.5.3 Culpa por las creencias falsas sobre los dioses y la verdadera concepción de la muerte

La aprehensión de los dioses es un acto del entendimiento. En este sentido, Epicuro afirma que todos tenemos una idea común sobre los dioses, por ejemplo, que son inmortales y felices (CM, 123). El vulgo opina de los dioses suposiciones falsas al no hacer caso de la proyección de la razón. Según el vulgo, de los dioses provienen los mayores beneficios y daños. Para el filósofo y, según él, para todas las personas, los dioses son eternos e infinitamente felices. Así, estos no son afectados por los humanos en ninguna medida. Si estos existen, son indiferentes a los humanos. Retomando la gnoseología epicúrea, si existen dioses, deben ser cuerpos, ya que de lo contrario serían vacío, que es igual a la nada.

Es diferente vivir la vida pensando que *no* hay una vida después de la muerte y vivirla pensando que *sí* hay una vida después de la muerte. Esta última creencia puede hacer que las personas acepten la idea de la eternidad y con ello puedan soportar muchas sensaciones de dolor con la esperanza de que con su muerte haya otra vida o en la eternidad se tenga plena

felicidad. La culpa en la vida puede preceder de la creencia de una vida después de la muerte, la cual sería sometida a juicio por los dioses. Lenis (2015) dice:

La culpa aparecía emplazada en ese corpus de creencias míticas y teológicas que asignaban a los dioses las funciones del castigo o la recompensa, convirtiéndose así en parte de un lenguaje de alienación de la conciencia a la vez que en uno de los primeros y más importantes controladores ideológicos de la vida individual y colectiva (p. 160).

Quien vive con vista a la muerte no desperdiciará su tiempo en cosas que no le produzcan felicidad. En cambio, quienes creen que hay una vida después de la muerte, aun pudiendo elegir, son capaces de soportar las peores cosas. Un ejemplo muy dicente de esto se encuentra en Colombia, donde muchas mujeres bajo la religión católica consideran que mantener unida a su familia es bien visto ante los ojos de Dios, y son capaces de soportar maltratos y miserias para conservar la unión familiar. Excluyendo una dependencia económica, si se reconociera que no habrá recompensa alguna después de la muerte por aguantar tantas desgracias, seguramente buscarían disfrutar de la vida en el ahora y cambiar su situación.

Pensar que no hay una vida después de la muerte recalca que es únicamente en esta vida en donde es posible sentir felicidad y dolor, porque en la muerte hay ausencia de todo. En su lectura de los epicúreos, Hadot comenta que “para los epicúreos la idea de la muerte es consciencia de la finitud de la existencia, y ello concede un precio infinito a cada instante; cada momento de la vida aparece cargado de valor inconmensurable” (2006, p. 42). Así, al no tener otra posible vida para vivir, esta se debe convertir en el proyecto más importante y con más valor. El cuidado y valor de esta vida para tener salud y no perturbación son claves para encontrar felicidad en esta única vida, como se menciona en la Sentencia vaticana número 14:

Nacemos una sola vez y dos no nos es dado nacer y es preciso que la eternidad no nos acompañe ya. Pero tú que no eres dueño del día de mañana, retrasas tu felicidad y, mientras tanto, la vida se va perdiendo lentamente por ese retraso, y todos y cada uno de nosotros, aunque por nuestras ocupaciones no tengamos tiempo para ello, morimos (SV, 14).

Dado que solo hay una vida, y la muerte puede llegar en cualquier momento, es importante dar valor al tiempo presente de la vida, evitar desperdiciarlo con exceso de preocupaciones por el futuro, porque este nos pertenece pero a la vez no. Apreciar la vida es poder admirarla, contemplarla y escuchar lo que esta nos quiere decir, reconocer la capacidad humana para reconocerse a sí mismo en el mundo y ser consciente del universo. “Liberado por fin de esta manera, el yo deja de ser esa individualidad nuestra, egoísta y pasional, para convertirse en

sujeto de moralidad, abierto a la universalidad y a la objetividad, participando de la naturaleza o del pensamiento universal” (Hadot, 2006, p. 50).

1.5.4 *No hay nada temible en vivir*

La ausencia de temor sobre la muerte al notar que en ella no hay sensación alguna, solo deja la vida inmanente, es decir, de lo que hay que preocuparse es del bienestar en la vida presente. Como expliqué anteriormente, el filósofo clasifica de modo muy sencillo los deseos humanos, enfatizando que es saciando los deseos naturales-necesarios que se proporciona el mayor de los gozos. Por tanto, no hay nada temible en el vivir porque una vez entendiendo que los deseos necesarios y naturales son fáciles de colmar, y junto a esto se entiende que el mayor gozo es ausencia de dolor, entonces la vida se vuelve más llevadera. En resumen, una vida sencilla en la que se suplan aquellos deseos necesarios es más que suficiente para tener una base para la vida feliz.

Así explica Epicuro (CM, 133) que quien reconoce que el colmo de los bienes es fácil de conseguir y de procurar, y que el de los males exige escaso tiempo y trabajo, logra entender que las cosas que dependen de nosotros son las que deben preocuparnos, porque se vive sin miedo a la muerte, a la vida y entiende cuál es el fin a que tiende la Naturaleza. Es el alma, bajo una creencia equivocada, la que no solo se ve afectada por la falsa creencia en los dioses, sino también por la falsa creencia en los deseos que considera necesarios. Estos deseos son causantes de muchos dolores. Por ejemplo, en el caso de los deseos vanos, una persona puede creer que necesita un reloj de oro, cuando en realidad no es así. Por esto, Epicuro enfatiza en llenar de filosofía la vida; es decir, examinar la propia vida, para reconocer lo que verdaderamente es importante y merece esfuerzo y atención, como la salud o tener buena relación con los amigos.

Por tanto, la valentía de vivir conforme a la propia felicidad es algo que se da de mejor forma una vez está eliminado el miedo de vivir. Si bien la vida se puede colmar de muchas dificultades, la persona ya no tendrá consigo el lamento por cosas que antes le preocupaban, ahora vive conforme al disfrute de su vida en tiempo presente. Hablando de las dificultades, según Epicuro en MC, 140, IV, el dolor no se prolonga indefinidamente en la carne, sino que el dolor extremo dura poquísimo tiempo.

Por otro lado, para el filósofo no hay nada temible con el suicidio: él plantea que es posible quitar toda sensación de dolor con la propia muerte si una persona así lo desea, porque esta decisión está en sus propias manos (CM, 126-127); además no hay ningún castigo si este se practica. Para cumplir los deseos naturales del alma se necesita

imperturbabilidad o tranquilidad. Así, el miedo o no sobre el futuro es algo de lo que se encarga el alma y una persona bajo un recto conocimiento filosófico puede hacerlos comportándose valiente ante el azar (CM, 131).

1.5.5 *Vivir de forma austera*

Dice Epicuro: “el límite máximo de la intensidad del gozo es la supresión de todo dolor. Y en donde haya gozo no hay, durante el tiempo que esté, dolor ni sufrimiento ni ambas cosas a la vez” (MC, 139, III). Poner en práctica el reconocimiento de que se necesita poco para vivir y no se necesitan cosas refinadas para suplir las necesidades básicas hace que la persona necesite poco para reconocer la tranquilidad que ya posee. Al retomar el conocimiento de los diferentes deseos, naturales, necesarios y vanos, Sellars (2022), plantea que hay placeres estáticos (no tener más hambre o estar satisfecho) y placeres activos (comer de más); por esto, quitar el hambre con un pan y no con un manjar es suficiente para sentir el gozo estático, por ejemplo no sentir el dolor del hambre. Así, el placer estático es no sentir una necesidad puntual. Esto es diferente al placer activo, que es potenciar el sentimiento de placer, como comerse un postre delicioso (p. 28-29). En términos de Sellars, concentrarse en los placeres estáticos permite reconocer que el límite de todo placer es no sentir dolor alguno.

Además, en la *carta a Meneceo* Epicuro menciona que, si uno se acostumbra a vivir de manera austera, cuando llegue un lujo podrá valorarlo más, ya que no estará acostumbrado a tenerlo y, por lo tanto, podrá disfrutarlo mejor (CM, 131). En cambio, si a una persona acostumbrada a los lujos le llega la ruina va a sufrir mucho más. Asimismo, esta práctica hace a la persona valiente y sin miedo ante el futuro porque al siempre necesitar poco si la calamidad llega ya estará preparado para afrontarla. En conclusión, practicar una vida austera bajo el correcto conocimiento de las necesidades naturales y necesarias produce mayor tranquilidad porque uno reconoce que necesita de muy poco para tener gozo.

Epicuro hace la aclaración sobre los gozos, si bien, emprendemos toda elección por el sentimiento de gozo o repulsión, es la sensación lo que mide esto. Se menciona que al reconocer bien esta reflexión notaremos que hay gozos que no son buenos y de los que se derivan más dolores que gozos, como beber alcohol en exceso; y, hay dolores que soportándolos traen gozo con el tiempo, como hacer ejercicio físico (CM, 129). Todo gozo es algo bueno porque responde a nuestra naturaleza pero no todo gozo es aceptable. Todo dolor es cosa mala, pero no cualquier dolor debe ser rechazado por principio. Por esto, hay que comparar los gozos y dolores y examinar las ventajas e inconvenientes que estos nos traen.

Algunas veces se hace un uso malo del bien (tomar en exceso una medicina) y un uso bueno del mal (mentir a un compañero para subir su autoestima).

“Ningún gozo es malo en sí mismo, pero los actos causantes de determinados gozos conllevan muchos más dolores que gozos” (MC, 141, VIII). Cuando se habla de perseguir el placer, no se habla de los gozos de los vicios. Como ya se vio anteriormente, estos son placeres que causan dolor con posterioridad. En carta a Meneceo (CM, 132), se dice que ni los banquetes, ni las orgías, ni las juergas continuas engendran una vida feliz. También en las máximas capitales, se menciona que “la riqueza exigida por la Naturaleza es limitada y fácil de procurar, pero la exigida por presunciones alocadas se dispara hasta el infinito” (MC, 144, XV). Perseguir el placer es no sufrir dolor en el cuerpo ni en el alma. La vida ni suntuosa ni viciosa es la que origina una vida gozosa.

El sobrio razonamiento reconoce los motivos de toda elección o rechazo. El principio para este sobrio razonamiento es la prudencia, de estas se derivan las demás virtudes, porque enseña que vivir sensata, justa y hermosamente es vivir gozosamente (CM, 132). La prudencia y el gozo son inseparables.

1.5.6 Unas cosas suceden por azar y otras dependen de nosotros

Además de desechar que los dioses afecten a los humanos en cualquier sentido, Epicuro siente desprecio por los naturalistas que dicen que el universo es determinado. Para Epicuro unas cosas suceden por necesidad, otras por azar, y otras dependen de nosotros (CM, 133). Según su teoría atómica en la que los átomos tienen desviación, es posible el libre albedrío. En conclusión, los dioses no afectan los humanos, pero las elecciones o decisiones del ser humano sí lo afectan a sí mismo. En este sentido el filósofo convierte al ser humano en su propio dios, porque muestra que hay cosas que dependen de él, como su capacidad para auto proveerse bienestar al adoptar una actitud virtuosa y sabia ante la vida.

1.5.7 La filosofía brinda salud al alma

Es la verdad la que proporciona serenidad y evita los miedos por creencias del mundo injustificables. Además, como un “ejercicio espiritual” potencia la experiencia humana de hacer reflexión sobre las cosas. Como el gozo que se da al contemplar el universo y admirar su complejidad. Así lo menciona Hadot al referirse a la filosofía de Epicuro:

En el caso del epicureísmo: al descartarse aquellos deseos no naturales ni necesarios se recupera ese núcleo original de libertad e independencia que podría definirse como la satisfacción de los deseos naturales y necesarios. Cualquier ejercicio espiritual supone pues,

fundamentalmente, el regreso a sí mismo, con lo cual el yo se despoja de la alienación en el que lo habían sumido las preocupaciones, las pasiones, los deseos. Liberado por fin de esta manera, el yo deja de ser esa individualidad nuestra, egoísta y pasional, para convertirse en sujeto de moralidad, abierto a la universalidad y a la objetividad, participando de la naturaleza o del pensamiento universal (Hadot, 2006, p. 50).

Al procurar controlar los deseos corporales, los apegos, las pasiones, el filósofo logra despojarse de su “yo” tirano, para lograr admirar el mundo que representa con su alma. El poder de su mente para abstraer conocimiento de sí mismo y del universo le permite maravillarse de su presente y ver lo verdaderamente importante: que existe y se puede hacer la pregunta por dicha existencia. Es, de cierta forma, encontrar libertad en la vida, al reconocer que la representación que se hace del mundo es en parte una construcción humana, y hay que dar apertura al conocimiento objetivo, que lo libera del sufrimiento.

1.6 Conclusión respecto a la obra de Epicuro

La filosofía trae felicidad. Esta es el proceso reflexivo sobre la realidad, es lo que libera al ser humano de las “banales” preocupaciones. El trabajo de la razón evidencia la “verdad” y lo hace desde la sensación porque es ella, la que delimita que lo que se piensa del mundo coincida con la información que empíricamente este brinda. Los fenómenos del universo son evidentes porque siempre se exponen naturalmente, sin que alguna intervención humana los cambie, por esto la tarea del filósofo es procurar no corromper dicha verdad que se expone naturalmente. Gracias a la contemplación sobre el cosmos, se expanden las interpretaciones sobre el mundo, se quitan pesos de supersticiones, que nos llenan de miedos, culpas, rencores. Este ejercicio filosófico evita las explicaciones del mundo a partir de supersticiones.

La contemplación filosófica del cosmos acompañada de una actitud austera ante la vida, para no ser esclavo de los deseos corporales, son los que permiten la tranquilidad, el gozo de la vida. Quien ha experimentado la enfermedad puede asegurar que no hay mayor gozo que la ausencia de dolor: aquí se valora el placer estático de no sentir dolor en el cuerpo como el hambre. En cambio, hay placeres activos, como estar repleto de comida de un modo que intensifica el placer de comer, pero esto no intensifica el gozo de no sentir dolor y tener bienestar. Por esto los vicios no proporcionan los mayores gozos cuando una vez obtenidos hay dependencia de ellos, o con su obtención posteriormente hay dolor.

En este sentido, cuanto más poco se necesite mayor felicidad hay. El ejercicio filosófico sobre el análisis de los motivos de toda elección y rechazo ofrece reconocimiento

de estos deseos. Esto se logra a través de la identificación de la naturaleza de los deseos, lo cual permite calcular que se necesita de relativamente poco para sobrevivir. Practicar la moderación proporciona felicidad porque hace a la persona valiente ante el azar, porque, si hay o no una adversidad sabe que para sobrevivir necesita de muy poco. Así mismo esta actitud hace disfrutar aun más cuando un lujo llega de repente: por ejemplo, si se come el postre favorito todos los días, probablemente al cuarto día perderá parte de su encanto, en comparación con cuando su acceso es limitado. También habrá una menor dependencia del placer o los deseos vanos porque quien necesita de menos para vivir tiene menos preocupaciones de carecer de dichas cosas. La felicidad tendría que ver más con reconocer nuestra capacidad humana de reflexionar y, a través de ella, perseguir algo más a nuestros impulsos corporales, que pueden demandar más de lo que necesitan.

La teoría gnoseológica de Epicuro permite concluir que la felicidad es el fin al que tienden todas las cosas, prueba de ello es el dolor y el placer. El autor justifica por qué no hay que temer ni al castigo de los dioses ni a la muerte. Los dioses no afectan en nada a los seres humanos, por tanto no hay que preocuparse por sus juicios y tampoco hay que temer a sus “castigos”, porque en el caso de que existan ellos serían indiferentes a los seres humanos.

Por otro lado, el alma, que es constituída por ligeros átomos, es la que permite toda sensación. Una vez que muere el cuerpo el alma también se transforma. Cuerpo y alma deben estar unidos para que haya sensación; por tanto la muerte sería ausencia de todo y esta no debe preocupar al ser humano. Una vez la muerte se ha convertido en completa ausencia de dolor, cualquier incertidumbre humana parece no ser tan grave. Es nuestra perspectiva sobre los problemas lo que los engrandece. La muerte en este caso es el alivio más grande que se posee para aprender a vivir en el presente.

La felicidad se debe buscar dentro de la vida y no fuera de esta. Eliminadas estas dos fuertes creencias, el ser humano se otorga a sí mismo valentía ante la vida porque bajo esta mirada la vida presente recobra verdadero valor ya que es limitada. También el ser humano tendrá mayor cuidado con las elecciones que haga y procurará invertir su tiempo en cosas que en verdad le satisfagan. Es decir, tener una vida feliz proviene de reconocer el valor del momento presente, darle reconocimiento y valor a cada instante de la vida. Es el ejercicio filosófico sobre el universo el que permite reconocer la maravilla del mundo. Epicuro nos dice mucho para reflexionar sobre estos tiempos actuales, en los que la felicidad parece promocionarse con placeres banales, viajes, ropa, cosas y cosas por consumir y desechar; su filosofía reconoce todo esto como cosas innecesarias que en últimas generan más males que bienes.

2 MIHALY CSIKSZENTMIHALYI Y SU TEORÍA DE LA FELICIDAD

2.1 La psicología positiva

La psicología positiva es un movimiento académico de los años 90, en los que su principal propósito era hacer investigación sobre las emociones positivas del ser humano, así como el bienestar, la satisfacción, el agradecimiento u otras. La investigación por los sentimientos positivos del ser humano tiene un largo recorrido, pero en el área de la psicología, Abraham Maslow y Carl Rogers, hacían parte de un movimiento psicológico humanista que se contraponía a la psicología patologizante y extremadamente pesimista de su época (Hervás, 2009, p. 25). Esto dio pie para proponer la psicología positiva, con su fundador Séligman, el cual tenía como propósito incentivar la investigación sobre el estudio de los aspectos psicológicos positivos del ser humano (Hervás, 2009, p. 23).

La psicología positiva se centra en el estudio de los sentimientos positivos, como las fortalezas, el bienestar general y la autorrealización. Dentro de esta disciplina, existen diversas teorías que analizan las características comunes en personas que podrían considerarse “felices” porque aquellas abordan una investigación integral sobre el bienestar humano.

2.2 Mihaly Csikszentmihalyi

El psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi hizo contribuciones significativas al campo de la psicología positiva. Sus estudios cuantitativos y cualitativos en todo el mundo buscaban investigar en qué momentos las personas se sienten más satisfechas. Sus estudios mostraron que es a través de un esfuerzo voluntario de mente y cuerpo para conseguir algo difícil y que vale la pena cuando las personas tienen una experiencia muy satisfactoria. Entrevistó a toda clase de personas como ajedrecistas, artistas, deportistas, científicos, músicos, etcétera, sin importar si pertenecían a diferentes culturas y actividades. Como resultado, logró reconocer algo común en todos ellos: el concepto “*flow*” o “flujo”, el cual es un estado mental en el que una persona se encuentra completamente inmersa en una actividad. Su obra *Fluir: Una psicología de la felicidad* (1996) explica este concepto y como la felicidad tiene que ver con

el control de la conciencia¹. Y con el esfuerzo y dedicación para realizar actividades que por sí mismas satisfacen. Su obra es una reflexión práctica y muy interesante sobre la felicidad, en la que es la autodisciplina, la dedicación, es decir, una actitud activa, la que proporciona bienestar general en la vida. Aunque él no pretende poseer la verdad absoluta sobre la felicidad, su obra nos ofrece diversos ejemplos sobre cómo disfrutar más plenamente de la vida.

2.2.1 *Flow*

La completa inmersión en una actividad es a lo que se refiere *flow*. Al investigar las condiciones del disfrute, el autor entrevistó a personas que enfatizaban en sentir disfrute realizando determinada actividad, tales como bailarines, ajedrecistas, deportistas, etcétera. Cuando una persona está en estado de *flow* muestra las siguientes condiciones: 1) hay una concentración intensa y enfocada en el momento presente; 2) fusión de la acción y de la conciencia²; 3) pérdida de autoconciencia reflexiva; 4) una sensación de que uno puede controlar sus acciones; 5) distorsión de la experiencia temporal (principalmente que el tiempo pasa más rápido que lo normal); 6) la actividad por sí misma es gratificante, a menudo el objetivo final es una excusa para el proceso (Csikszentmihalyi & Nakamura, pp. 195-196).

Un ejemplo para explicar los puntos anteriores es un basquetbolista que mientras juega: 1) tiene una concentración enfocada en el momento presente, todos sus sentidos están enfocados en la meta de encestar; 2) su capacidad de concentración en el juego hace que integre su cuerpo y mente; 3) hace que se olvide de su personalidad, si es feo, pobre, rico, si tiene deudas, etcétera; 4) siente que puede lograr lo que se ha propuesto, es decir, que puede controlar su cuerpo y el juego; 5) puede disfrutar mucho del juego e incluso siente que el tiempo pasa muy rápido; 6) jugar por sí solo es satisfactorio: aunque el partido se pierda, el jugador ha disfrutado la competencia, su cuerpo agitado, la adrenalina, el compartir con su equipo, es decir, que “ganar” es la excusa para disfrutar.

El baloncesto es una de las muchas actividades que producen esta inmersión. El autor menciona muchas actividades y, a través de ejemplos, logra decir cómo se puede disfrutar más de dichas actividades. *Flow*, o inmersión completa se puede sentir con muchas cosas, así como observar un paisaje, degustar una comida, escuchar música e incluso robar o regatear; el autor muestra cómo cada actividad puede ser intensificada en placer al realizar acciones

¹ La función de la conciencia es representar la información sobre lo que está sucediendo dentro y fuera del organismo de tal modo que el cuerpo pueda evaluarla y actuar en consecuencia (Csikszentmihalyi, 1996, p. 46).

² Es cuando una persona al realizar la actividad en la que se encuentra inmerso sus pensamientos y acciones se integran de una manera fluida.

para potencializar la habilidad de experimentar dicha actividad. Si se disfruta una actividad cualquiera, la persona al hacer acciones para volverse más experta en esa actividad puede estar más inmersa en dicha actividad, y la retroalimentación que gana es notar que sus habilidades mejoran cada vez, mientras disfruta haciéndola. De esta manera, depende de cada persona lograr encontrar *flow* en las actividades que disfruta.

2.2.2 Sentido de vida por medio de *flow*

Cada persona puede tener diferentes actividades en la vida con las que encuentre disfrute, y logre tener dicha inmersión en ellas; pero, el autor nos va a comentar sobre el sentido de la vida: es importante encontrar un propósito para la vida. Cada persona puede tener diferentes actividades en las que encuentre *flow* y se libere del caos de su pensamiento, pero estos posibles “distractores” de su mente no necesariamente le dan una felicidad prolongada en el tiempo. Aplicaciones como TikTok o los videojuegos logran capturar tanto la atención de una persona que pueden generar *flow*, pero por sí solo estar inmerso en esa actividad no significa que valga la pena derrochar todo el tiempo de la vida en ella. Si bien el autor no es moralista con lo que las personas deben o no hacer, sí plantea un esquema de niveles de complejidad de sentidos. Así, en el último capítulo, llamado *La elaboración del significado*, el autor plantea un esquema de cómo las personas establecen sus sentidos de vida por peldaños y cada peldaño ascendentemente va a complejizar más la personalidad. Cada una de estas etapas puede tener sus metas y retos que produzcan *flow*, pero cada que se avance a una etapa superior, habrá más realización y se complejiza la personalidad.

- Primera etapa: supervivencia, comodidad y placer. En esta etapa la preocupación de la persona es sobrevivir, encontrar comida, refugio, etc, las necesidades básicas que su cuerpo le exige para vivir. Un ejemplo para sentir *flow* en esta etapa es sembrar, cosechar, el trabajar la tierra o cazar son actividades humanas que logran hacer que las personas pongan todas sus habilidades en lograr esos objetivos (una vez asegurada esta etapa se salta a la segunda).
- Segunda etapa: valores comunitarios: familia, barrio, grupo religioso o étnico. Esta etapa se centra en la pertenencia social a un entorno específico y el reconocimiento dentro de él. En esta fase, se desarrolla la adaptabilidad al contexto social en el que se nace. Ejemplos de *flow* en esta etapa son disfrutar tiempo de calidad con la familia o participar en proyectos de su comunidad. El autor señala un conflicto inherente a esta

etapa: si no se trasciende, se corre el riesgo de aceptar sin cuestionar las normas convencionales, convirtiéndose así en un seguidor pasivo del sistema.

- Tercera etapa: desarrollo del individualismo reflexivo: aquí la persona vuelve a su interior, halla nuevos terrenos para la autoridad y valor dentro de sí mismos. No se conformará ciegamente sino que desarrollará una conciencia autónoma. Aquí hay un deseo de crecimiento, de mejorar las potencialidades. Cuando una persona realiza actividades que por sí mismas la satisfacen, ha ganado un mayor conocimiento de sí mismo. En esta etapa es más sencillo encontrar actividades que por sí mismas satisfacen porque no se pretende hacerlas por ser aceptados o tener un beneficio del entorno. Por ejemplo: estudiar apasionadamente algo de ciencia y no bajo la intención de que en el futuro se ganará dinero con ese saber, sino porque hay dudas genuinas sobre el universo. En términos de Ortega y Gasset, alguien que necesita responder una pregunta (Gasset, 2004).
- Cuarta etapa: con todos los pasos previos, este alojamiento final de la personalidad, es “la búsqueda de la integración con otras personas y con los valores universales. En esta etapa final, la persona sumamente individualizada funde sus intereses de buena gana con los de una totalidad mayor como, Siddharta, cuando deja que el río tome gobierno de su barca” (Csikszentmihalyi, 1996, p. 330). En esta etapa se trasciende a algo más grande que el yo. Un ejemplo es el propio Epicuro, que logra traspasar todos estos estadios y su mirada contemplativa del cosmos lo conecta con algo más universal.

Lo interesante de este esquema es que el autor no niega que las personas encuentren *flow* en cada uno de estos esquemas. Al contrario, todas las actividades son un reto, y cada persona se está enfrentando a sus propios desafíos y encuentra alegría en la inmersión en ellos. Es decir, no es necesario estar en la cuarta etapa para encontrar disfrute en las actividades, pero sí puede generar un sentido de vida más auténtico o genuino. Lo valioso de este esquema es cómo, a través del conocimiento de sí mismo es posible encontrar metas que se justifican por sí mismas y son armónicas con nuestro ser, o que realmente se deseen. De esta forma una meta bien elegida puede proporcionar sentido a la vida y brindar la fuerza necesaria para ordenar la mente ante los momentos difíciles de la vida.

Es relativamente fácil traer orden a la mente durante breves períodos de tiempo; cualquier meta realista puede hacerlo [...] estas enfocarán la atención y producirán una experiencia armoniosa de flujo. Pero es mucho más difícil extender este estado del ser a la totalidad de la vida[...] si las metas están bien elegidas y si tenemos el coraje para atenernos a ellas a pesar

de los obstáculos , estaremos tan enfocados en las acciones y en los acontecimientos que nos rodean que no tendremos tiempo para estar tristes. Y entonces captaremos directamente un sentido de orden en la urdimbre y en la trama de la vida que hace que cada pensamiento y cada emoción encaje en una totalidad armoniosa. (Csikszentmihalyi, 1996, p. 338).

Pero ¿cómo se encuentra un propósito digno de seguir? Csikszentmihalyi recomienda el método de prueba y error. En estas actividades de disfrute puede haber señales de un proyecto que valga la pena perseguir, porque nadie puede imponer a nadie propósitos dignos de perseguir: es deber de cada quién encontrar su propio propósito.

Con el tiempo las sociedades han ganado mayor libertad: una persona antes estaba tan preocupada por sobrevivir que su única meta era subsistir en la vida; pero hoy en día hay muchas opciones de vida que se pueden pensar, como cambiarse a otro país, una mujer puede decidir no tener hijos y crecer profesionalmente. Pero a veces la libertad puede ser contraproducente si no se canaliza con autocontrol y disciplina para lograr tener metas claras y realistas. Es de suma importancia que una persona aproveche la libertad que tiene para hacer las cosas que disfruta y haga planes de acción concretos para realizar esas actividades con empeño y sin desistir, de modo que en última instancia de esas actividades surja un propósito de vida fuerte que le permita ser feliz mientras lo realiza, y a complejizar su personalidad con el tiempo, es decir, ganar una personalidad más autónoma, creativa y adaptativa.

2.2.3 La felicidad según Csikszentmihalyi

La felicidad para el autor es algo subjetivo, no hay un recetario específico para obtenerla pero se puede alcanzar a través del control de la conciencia. La personalidad autotélica es la capacidad que tiene una persona de elegir y realizar metas autónomas y tener la capacidad de encontrar bienestar y satisfacción realizándolas independientemente de las condiciones externas.

Para sobreponerse a las ansiedades y depresiones de la vida actual, los individuos deben independizarse del entorno social hasta un grado en el que no respondan exclusivamente en términos de sus recompensas o castigos. Para obtener esta autonomía una persona debe aprender a darse recompensas. Tiene que desarrollar la habilidad de encontrar diversión y propósito sin tener en cuenta las circunstancias externas. Este desafío es a la vez más fácil y más difícil de lo que parece: más fácil porque la habilidad para hacer esto está al alcance de todas las personas, y más difícil porque requiere de una disciplina y perseverancia que han sido algo escasas en todas las épocas y tal vez lo son más aun en el presente. Y antes de todo

esto, conseguir el control sobre la experiencia requiere un cambio drástico de actitud sobre lo que es importante y lo que no lo es. (Csikszentmihályi, 1996, p 34-35).

Cada persona elige, en cierta medida, en dónde enfoca su atención, en lo que considera que es importante enfocar su mente. Un humano está rodeado de muchísima información y solo puede capturar una mínima parte, pero aun así hay millones de posibilidades para elegir si el entorno lo permite. Por tanto, saber elegir es clave porque elegir la información externa del mundo que le brinde armonía y unifique su propio sentido de vida con metas auténticas para sí mismo tendrá orden en su conciencia y puede ayudarle a encontrar un sentido en la vida. “Una persona cuya conciencia esté tan ordenada no necesita temer sucesos inesperados, ni siquiera la muerte. Vivir cada momento tendrá sentido y la mayoría de ellos serán agradables”³(Csikszentmihalyi, 1996, p. 324)

El autor aclara que las actividades que ofrecen *flow* son las que son autotélicas (*auto*: en sí mismo, *telos*: finalidad), es decir, tienen finalidad en sí mismas. Por ejemplo, leer un texto filosófico y realizar un escrito sobre él, puede generar satisfacción en sí mismo si las intenciones detrás de la actividad tienen que ver con saciar curiosidad, aumentar las reflexiones sobre un tema, sentir asombro y experimentar creatividad; en cambio, si dicha actividad se hace con el propósito de obtener un beneficio monetario, deja de ser por sí misma y pasa a ser una cosa que depende de algo externo. Esto influirá en la dedicación y concentración con la que se realiza la actividad, y por tanto en alcanzar *flow* o no.

Al elegir dicha actividad, es necesario que haya metas y objetivos claros. Estos no deben ser ni muy fáciles (porque aburren), ni muy difíciles (porque frustran). Por tanto, ser artista, deportista, científico, filósofo u otras pueden ser elecciones tomadas por el amor que se tiene de realizar dichas actividades y no por prestigio, fama u obligación. Para entrar en *flow* hay que: 1) tener desafíos percibidos u oportunidades para la acción que ponen a prueba pero no superan las habilidades existentes; 2) tener metas proximales claras y retroalimentación inmediata sobre el progreso que se está logrando (Csikszentmihalyi & Nakamura, p. 195).

Los libros sobre “hágase feliz en 10 pasos” o “*How to..*”, cómo convertirse en millonario, guapo, y poderoso no garantizan la felicidad, incluso si logran cumplir lo que prometen: al principio puede funcionar pero después llegan nuevos deseos y con ello otras preocupaciones. De esta forma no se consigue la felicidad porque siempre se están deseando

³ Esto se relaciona con el autor Epicuro al ser la persona quien elige cómo ver la vida que tiene, si se deja llevar por miedos infundados o si elige la tranquilidad de reconocer que cada momento es valioso en sí, porque lo más grave que puede pasar es la muerte, y esta no es tan grave porque es ausencia de toda sensación.

cosas materiales que no llenan realmente a la persona o, una vez obtenidas, regresa el aburrimiento y se desean otras cosas. El autor recalca que hay muchas actividades que no se realizan por un gusto intrínseco en ellas, sino por el cumplimiento de recetarios sociales de cómo ser exitoso en la vida o cómo acumular bienes materiales. Estos modelos de éxito no son suficientes para obtener felicidad si una vez obtenidos dichos bienes la persona no siente pasión genuina por lo que hace o si su bienestar depende exclusivamente de la aprobación externa.

El control de la conciencia es lo más importante que una persona debe alcanzar para obtener una personalidad autotélica. El estado óptimo de experiencia interna es cuando hay orden en la conciencia. “Esto sucede cuando la energía psíquica (o atención) se utiliza para obtener metas realistas y cuando las habilidades encajan con las oportunidades para actuar”(Csikszentmihalyi, 1996, p. 19). El orden es el resultado de este control y se le contrapone la entropía, que se refiere al caos. La entropía o el caos es la energía vital que es desperdiciada en vivir una vida sin entusiasmo o sin sentido, repleta de acciones automáticas y que la persona no controla, es decir, cuando la persona no controla su propia mente y permite que otros sean quienes influyan. Para el autor, realizar una actividad en la que se esté completamente inmerso es señal de tener la habilidad de concentrarse tanto para poder sentir bienestar al hacerla. Dichas actividades suelen estar acompañadas de metas claras: que los retos y las habilidades estén relacionados. Porque al tener una meta clara es más sencillo direccionar las acciones hacia ese fin. Cuando con esfuerzo se ha logrado tener una habilidad, es gracias a este esfuerzo que realizar dicha actividad ofrece mucha satisfacción.

Para el autor era curioso cómo había pintores que estaban tan concentrados en realizar su obra de arte que eran capaces de olvidarse del hambre, el sueño, las preocupaciones, el tiempo, y su mente solo estaba enfocada en su objetivo. El orden y la armonía interna pueden verse en cómo el trabajo interno es el primordial a diferencia del trabajo de conseguir cosas externas. Todos, o la mayoría de ejemplos de disfrute de *flow* están enfocados en mostrar el bienestar y la satisfacción interna que produce una actividad autotélica.

2.2.4 Reflexiones sobre la personalidad autotélica

Como mencionamos más arriba una personalidad autotélica es aquella en la que una persona es capaz de seleccionar y llevar a cabo metas de manera autónoma, encontrando bienestar y satisfacción en su cumplimiento, sin depender de las circunstancias externas, de modo que se tiene la habilidad de concentrarse en dicha actividad elegida. Pero no todas las personas

tienen la misma potencialidad para tener una experiencia ordinaria de *flow* y para poder controlar su conciencia. Según el autor hay psiquiatras que afirman que los esquizofrénicos sufren de *anhedonia*, que significa “carencia de placer”: un estado en el que ellos están envueltos en un exceso de estímulos, lo que no permite la concentración requerida para obtener dicha concentración y el disfrute en ella (Csikszentmihalyi, 1996, p.133). Por tanto, este proceso de *flow* no es para todas las personas y hay muchas enfermedades, genéticas, psicológicas o físicas que pueden impedir un óptimo control sobre la atención.

Considero importante aclarar este punto, ya que el propósito de mi trabajo de grado es proponer la estrategia analizada por el autor. Así, no trato de imponer ni adoctrinar sobre una vida feliz, sino de ofrecer una propuesta. Además, respeto profundamente el dolor que experimentan otras personas y no pretendo poseer la verdad para aconsejar sobre la felicidad, porque las personas enfrentan problemas que no se resolverían simplemente encontrando *flow*. Continuando con Csikszentmihalyi, otro obstáculo que plantea para sentir *flow* “un excesivo temor al ridículo”, pues preocuparse demasiado por la opinión de los demás no permite que haya una fluidez de la atención para realizar dichas actividades. También las personas que son excesivamente egoístas porque, normalmente, ellos no son autoconscientes, y toda la información del mundo exterior la evalúan en son de sus propios deseos; así, para esta persona nada tiene valor en sí mismo (Csikszentmihalyi, 1996, p. 134). Tanto en el caso del temeroso al ridículo como del excesivamente egoísta, su energía psíquica está demasiado involucrada en la personalidad, y la libertad de atención se orienta rígidamente por sus necesidades (Csikszentmihalyi, 1996, p. 134).

Lo que hace que estas actividades produzcan flujo es que se *diseñaron* para hacer más fácil lograr la experiencia óptima. Tienen unas reglas que requieren de aprendizaje de habilidades, establecen metas, producen retroalimentación, hacen posible el control. Facilitan la concentración y la involucración haciendo que la actividad sea lo más distinta posible de la denominada “realidad primordial” de la existencia cotidiana. (Csikszentmihalyi, 1996, p. 116).

El autor nos invita a estar plenamente presentes en todo lo que hacemos. Si compartimos con nuestra familia, debemos procurar que ese momento sea agradable y significativo. Si cantamos, hacerlo con dedicación y emoción. Esta es la esencia de vivir en el presente.

3 COMPARACIÓN ENTRE LA FILOSOFÍA DE EPICURO Y LA PROPUESTA DE CSIKSZENTMIHALYI

En la discusión sobre el problema de la felicidad, ambos autores hacen valiosas aportaciones a partir de sus estudios objetivos y experimentales. Sus teorías pueden complementarse en el análisis de cómo alcanzar una vida feliz. Por un lado, Epicuro, desde la filosofía, recomienda la prudencia como guía para vivir bien; por otro, Csikszentmihalyi propone el *flow* como un recurso de actitud autosuficiente sobre la felicidad en un mundo lleno de cosas por hacer y consumir.

Ambos autores tienen como enfoque investigativo la felicidad y tienen reflexiones interesantes sobre este problema, pero también elaboran propuestas puntuales para que las personas tengan una vida con mayor bienestar. Hay una mirada optimista al destacar las virtudes y fortalezas humanas para conseguirla. Se recalca la importancia del esfuerzo y compromiso del sujeto humano para que de manera autónoma encuentre por sí mismo la felicidad.

Ellos hacen reflexionar sobre la dirección equivocada de la felicidad en los tiempos actuales, en los que la fama, los estándares de belleza, los lujos suelen ser las metas que consumen la energía y atención de tantas personas. Según ellos, estos fines no brindan una genuina felicidad y resultan en más efectos negativos que positivos. Los autores proponen dar importancia a virtudes como la profunda autorreflexión y la disciplina, además de disfrutar el presente. También, dan importancia a asumir responsabilidad en la amistad y, por último a emanciparse del juicio externo.

3.1 Diferencias entre Epicuro y Csikszentmihalyi

El estudio investigativo sobre la felicidad de ambos autores, aunque tienen el mismo enfoque que es el de investigar la felicidad, es diferente, porque usan perspectivas metodológicas y conceptuales diferentes.

Epicuro busca principios éticos universales. Su método es especulativo y reflexivo: se basa en la introspección, el análisis lógico y las observaciones generales de la vida humana; su estudio procura responder a la pregunta cómo vivir bien y sin miedo.

Csikszentmihalyi estudió la felicidad y el bienestar mediante el método empírico-científico por medio de recolección de datos a través de entrevistas, cuestionarios,

observaciones: en las que se buscaba identificar patrones concretos en las experiencias subjetivas. Su problema era cómo las personas experimentan momentos de felicidad y satisfacción, y en cuáles circunstancias ocurre *flow*, y cómo estos momentos contribuyen al bienestar general.

3.1.1 *La relación de satisfacción de placer*

Podría parecer una diferencia cuando el filósofo propone vivir una vida austera, y el psicólogo busca que haya intensificación de placer al realizar una actividad, pues Csikszentmihalyi no discrimina para nada la intensificación de placer a través de la comida, la colección, etc. El énfasis de tener una actividad con metas y propósitos claros para ganar habilidad en ellas la puede tener un catador, un gastrónomo, un somelier. La habilidad degustativa es en parte la intensificación de placer al saborear la comida. Y aunque Epicuro no afirma que las personas no puedan disfrutar de la comida, recomendaría ser muy cuidadoso de solo sentir satisfacción con este tipo de comidas porque se arriesga la paz interior, la cual en parte se obtiene de estar satisfecho con lo simple y lo necesario. En cambio, una dependencia por la comida sofisticada puede generar dolor. En este caso, si el catador se cuida de esta dependencia, no habría inconveniente con disfrutar de esta actividad.

3.2 Coincidencias entre Epicuro y Csikszentmihalyi

3.2.1 *La reflexión es la clave para conocernos*

Ambos autores enfatizan que la reflexión sobre nosotros mismos y lo que nos gusta es primordial para tener una vida feliz. El filósofo enfatiza en la reflexión filosófica sobre sí mismo y el mundo para obtener salud en el alma porque se procura ver las cosas tal cual son. Además, lo plantea a través del análisis de los deseos humanos, en donde presenta la división de los deseos naturales necesarios, naturales-no necesarios y vanos. Por otro lado, el psicólogo propone la prueba-error, en donde la persona se sumerja en distintas actividades y vaya observando cuál verdaderamente le satisface. Así mismo esta interacción con el mundo permite expandir o complejizar la personalidad.

3.2.2 *Dejarse llevar por los deseos vanos trae consecuencias*

Como justificación del punto anterior, quien no haga reflexión sobre sus propias elecciones y constantemente ceda esta decisión a los demás, es decir, que otros piensen y tomen decisiones

por él, puede generar insatisfacción en la vida, porque hay una pérdida de autonomía; en este sentido, se desperdicia el tiempo de la vida cumpliendo las voluntades de los otros y no las propias.

Epicuro sostiene que la búsqueda de deseos vanos inevitablemente conduce al sufrimiento. Entre estos deseos se encuentran la fama, los lujos y los placeres excesivos. Intentar obtener satisfacción a través de estos factores externos—que en gran medida no dependen del individuo—no solo genera una pérdida de autosuficiencia en relación con el propio bienestar, sino que también otorga un mayor poder a esos elementos externos, en la que atrapa al sujeto en una espiral de dependencia. Es como la relación entre el traficante de drogas y el drogadicto, en la cual el primero mantiene al segundo bajo su control mediante el acceso a una fuente de placer ilusoria y destructiva.

Csikszentmihalyi enfatiza que muchas personas recaen en tener una vida insatisfactoria por perseguir las propagandas sobre una vida exitosa, por tanto, la propaganda externa genera un sinsentido. Objetivos como ganar mucho dinero, tener poder, fama, belleza, pueden parecer objetivos suficientes para tener una vida feliz, pero por sí solas estas cosas no la ofrecen. Además, la manipulación de la voluntad es una realidad que se vive actualmente, por ejemplo, las redes sociales constantemente obtienen información personal de cada usuario y logran influir en las decisiones de consumo y comportamiento.

Ambos autores enfatizan que la felicidad es algo autónomo y autosuficiente, a diferencia de la manera en que suele venderse en las propagandas mediáticas. El pensamiento autónomo se basa en marcar una distancia respecto a aquellas cosas que generan dependencia constante y no brindan una auténtica felicidad, sino un sufrimiento mayor. Esto ocurre porque nunca es suficiente; siempre parece haber una necesidad de obtener más de estas cosas.

Este punto de conexión es clave: cuanto menos dependa una persona del juicio externo para ser feliz y más la felicidad surja de su propio interior, mejor. Por supuesto, existen necesidades mínimas indispensables para sobrevivir, como comer, abrigarse, dormir y excretar. Sin embargo, la constante búsqueda de cosas más allá de lo esencial puede llevar a una dependencia innecesaria. Ser la fuente de la propia felicidad implica ser consciente de estas falsas necesidades que dejamos que nos preocupen.

La autosuficiencia en el bienestar surge de ofrecer a la mente un orden que proviene de una mejor interpretación del mundo, por ejemplo, una visión filosófica de la vida. Así, las personas pueden ser la fuente de su propia felicidad al acostumbrarse a vivir de manera sencilla y no depender de otros. También reconocen que es el propio esfuerzo y la dedicación a una actividad satisfactoria por sí misma lo que brinda orden y felicidad.

La autonomía y el desapego de la dependencia hacia cosas que constantemente capturan la atención son fundamentales. Por ello, la autosuficiencia va de la mano con el compromiso y la reflexión. No obstante, alcanzar la autosuficiencia es un desafío complejo, precisamente porque implica un equilibrio entre satisfacer las necesidades básicas y evitar la constante búsqueda de aquello que solo genera más deseo y dependencia.

3.2.3 *Libertad auténtica*

Con el filósofo de Samos se aclara que al despojarse de los miedos sobre los dioses y la muerte la persona deja de estar sometida a las demandas y exigencias de los otros. Con Csikszentmihalyi, en la escala de niveles de complejidad de la personalidad, cuando una persona logra saltar el umbral de realizar actividades por pertenecer a la comunidad y buscar sus actividades autotélicas en donde encuentre verdadera satisfacción, se permite ganar una mayor libertad porque no depende de la validación social para ser feliz. Tomar decisiones importantes en la vida basándose en un profundo autoconocimiento y una atenta escucha de la propia intuición marca una diferencia significativa, ya que permite identificar lo que realmente deseamos, en lugar de lo que podríamos desear debido a presiones externas.

3.2.4 *Disfrutar del presente*

El estudio empírico de Csikszentmihalyi, basado en métodos cuantitativos y cualitativos, y el de Epicuro, centrado en la reflexión personal sobre los patrones generales de la naturaleza humana, aunque realizados con métodos de investigación diferentes, comparten un enfoque en la inmanencia del mundo y la experiencia de las personas. En contraste con la trascendencia, que implica ir más allá de lo material o finito, como la idea de un dios que existe fuera del mundo, la inmanencia se refiere a la presencia de lo valioso (e incluso divino) dentro del propio mundo. La vida misma es una oportunidad de contemplar ese universo en sí, como en palabras de Wittgenstein: “Lo místico no se cifra en *cómo* sea el mundo, sino el simple hecho de *que* existe” (Wittgenstein, 1989, 6.44). Una vez la muerte ha sido desmitificada con Epicuro, se gana la inmanencia de la vida, es decir, la importancia de dar valor a la vida presente, porque es la única que hay: no una vida después de la muerte o trascendente en donde se pueda encontrar la felicidad, así como ciertas creencias religiosas según la cuales la eterna felicidad será experimentada en el cielo. Es la misma finitud de la vida donde se aprende a valorar lo que hay.

Csikszentmihalyi apunta también a la inmanencia, pues en el *flow* se vive el presente puro. Se expone realizar lo que hay que hacer con la vida del aquí y el ahora, en primer lugar al plantear orden en la conciencia, y en segundo lugar, atreverse a hacer actividades que nos llenen. Es en el esfuerzo de realizar la actividad en donde el caos de la mente puede cesar ante el orden que ofrece la actividad misma. Actividades como meditar, filosofar y aprender historia brindan la satisfacción de controlar la mente, ya que ofrecen un orden preexistente en el mundo que nos ayuda a comprenderlo e interpretarlo. Pero es solo en la acción activa en donde se obtiene dicho beneficio, es decir, al dedicar esfuerzo y tiempo a ganar dichas habilidades para obtener aquellas metas. Realizar una o varias actividades que nos mantienen en inmersión o *flow* es saber disfrutar del presente. Al estar enfocados en auto desarrollar las habilidades propias para conseguir metas genuinas, hay un reconocimiento de la propia grandeza.

3.2.5 Perseguir la virtud y esforzarse

Disfrutar de la inmanencia requiere de esfuerzo. El ocio o el gozo por medio de la satisfacción de deseos vanos *no* brinda la misma satisfacción que el placer obtenido de un gran esfuerzo por algo que genera un verdadero bien; por ejemplo, ejercitarse, investigar, estudiar pueden ser actividades agotadoras, pero cuando se practican ofrecen grandes recompensas en el cuerpo. En el caso de Epicuro comer lo necesario, ser austero y no dejarse llevar por los vicios son las recomendaciones virtuosas para tener imperturbabilidad. En SV, 11: “en la mayoría de las personas la inactividad se embota y el ejercicio se inflama” lo cual hace referencia a que una pasividad extrema hace que las habilidades humanas que no se ejercitan se atrofien o que algo hecho en exceso puede generar lesiones.

En Csikszentmihalyi, felicidad es realizar una actividad que llene, en la que se combinen las propias habilidades para alcanzar metas que superar y así, alcanzar *flow*. De esto se puede inferir que es en la práctica constante donde se logra *flow*. Así, practicar requiere de esfuerzo, como también menciona Epicuro hay dolores que una vez realizados ofrecen grandes beneficios, pero en todo caso estos son hábitos que se tienen que ejercitar día a día. Por ejemplo, el guitarrista siente una profunda satisfacción al tocar bien una canción, resultado de largas horas de práctica y de haber cometido múltiples errores en el camino. Esforzarse en ganar habilidades y tener metas claras y realistas requiere de esfuerzo y dedicación para arriesgar ciertas comodidades para conseguir aquellas metas.

Csikszentmihalyi advierte que, aunque las personas reciban muchos beneficios en dicho “esfuerzo o dedicación”, las personas tienden a preferir el ocio al trabajo.

3.2.6 *Los otros nos proporcionan felicidad*

Los autores concuerdan con la perspectiva de que los amigos y la familia son una gran fuente de felicidad. Por un lado, el filósofo menciona que produce gran tranquilidad tener personas con las que se puede contar si una desgracia sobreviene. Así mismo, recalca la importancia de retribuir recíprocamente esa confianza a los amigos cuando ellos necesiten de nosotros. La opinión de Csikszentmihalyi es que efectivamente en las relaciones con la familia y los amigos se puede obtener *flow* si se realizan actividades y se persiguen metas en conjunto.

3.2.7 *Aprendizaje desde el sufrimiento*

El sufrimiento o el dolor entrega grandes aprendizajes porque es el que guía de alguna forma hacia lo bueno. Placer y dolor están enseñando constantemente. Epicuro menciona que el dolor es fácil de curar y que un dolor realmente intenso dura poco. La misma enfermedad de Epicuro, tan dolorosa, le brindó grandes lecciones sobre la felicidad como una ausencia de dolor: “todo dolor es fácil de despreciar, pues el que causa una molestia intensa es de corta duración, y el que dura mucho en el cuerpo causa una molestia muy suave” (SV, 4). Por otro lado, Csikszentmihalyi plantea que el dolor trae grandes aprendizajes siempre y cuando la persona vea en las dificultades una oportunidad para sobrepasar dichas barreras. Así, en su capítulo titulado *Forjar la resolución*, plantea muchos ejemplos en los que las personas han encontrado en sus dificultades una oportunidad para salir de ellas o usarla para tener nuevas metas productoras de *flow*.

3.3 Hacia una visión complementaria de la felicidad entre Epicuro y Csikszentmihalyi

La felicidad es un problema difícil de abarcar debido a su amplitud y complejidad. Sin embargo, al analizar las propuestas de Epicuro y Csikszentmihalyi, es posible encontrar elementos complementarios en ambas teorías que pueden ponerse en práctica de manera conjunta: la sobriedad epicúrea y la disciplina necesaria para realizar actividades significativas, como propone Csikszentmihalyi.

En los puntos de conexión, he señalado la inmanencia como la capacidad de valorar la vida presente. Desde la perspectiva de Epicuro, la sobriedad no solo nos ayuda a moderar nuestros placeres en aspectos como la comida, sino que también nos permite replantear nuestras relaciones con los demás. Muchas veces nos aferramos emocionalmente a las personas —amigos, parejas, profesores o jefes— y exigimos de ellos de manera constante, creyendo que nos pertenecen y que deben actuar según nuestras expectativas. Sin embargo, desapegarse no significa renunciar al vínculo, sino liberarse de las ideas que nos hacen creer que los demás deben ser como queremos. La amistad, según Epicuro, no radica en cómo nos benefician los otros, sino en compartir y disfrutar genuinamente de su compañía.

Por otro lado, Csikszentmihalyi complementa estas recomendaciones al destacar que la pasividad no conduce al bienestar ni al control de la mente. En su teoría del flow, señala que la felicidad surge del esfuerzo y la habilidad desarrollada al realizar actividades significativas. Solo mediante la acción consciente y disciplinada podemos experimentar un estado de plenitud.

Por ejemplo, podríamos pensar que quedarse durmiendo todo el día nos hará felices, pero al despertar podríamos sentirnos insatisfechos o culpables. Esto no significa caer en la trampa del sistema capitalista que valora la productividad por encima del bienestar. Más bien, como Epicuro señala, es fundamental reflexionar sobre los placeres y dolores, reconociendo que hay gozos momentáneos que pueden traer sufrimiento futuro, así como dolores actuales que pueden resultar en grandes placeres a largo plazo.

Convertirse en dioses de nuestra propia vida implica reconocer y valorar lo que tenemos sin aferrarnos a ello, pero también atrevernos a explorar mediante ensayo y error aquellas actividades que nos generan un bienestar profundo. Así, la combinación de la sobriedad epicúrea y la búsqueda activa del flow nos brinda una visión integral para alcanzar la felicidad, al conectar la reflexión filosófica con la acción práctica.

3.4 Filosofía y felicidad

El ser humano es un ser-hacer-elegir. En la sociedad adoptamos hábitos, lenguaje. También construimos lugares a donde ir, cosas por hacer, chismes por contar.

El perro vive llanamente, en cambio los humanos tienen un fondo existencial con preguntas como: ¿por qué la existencia de todo?, ¿por qué somos conscientes de nuestra mortalidad? Muchas cosas opacan dicho fondo existencial y, en el mundo de la vida la

cotidianidad arrastra la atención, así como el simple hecho de sobrevivir, desarrollarnos en sociedad o recibir reconocimiento en ella.

Según esta cita “las frases obvias que nos intercambiamos, la charla trivial de la televisión y la radio, nos convencen de que todo va bien, de que las condiciones usuales de existencia predominan” (Csikszentmihalyi, 1990, p. 145) lo cual tiene que ver con la fenomenología social. El autor menciona que son las conversaciones triviales que tenemos a diario con los demás o escuchamos en las noticias las que nos aparenta un orden fijo o sentido del mundo. Si bien la existencia es algo complejo y extraño, al no dar por un hecho el mundo, se puede sentir el dilema existencial de por qué estamos aquí, pero la cotidianidad permite que haya un orden fijo de la realidad y que aquella ambigüedad que podemos hacer no vuelva nuestra mente un caos.

Cuando pienso en Epicuro y Csikszentmihalyi, reconozco que se hacen cosas para apaciguar aquel escenario existencial. Es la elección de la información que hacemos del mundo la manera en como ordenamos nuestro estado interno. Aunque el dilema existencial permanezca, es posible tener una visión optimista al brindar orden a través de la virtud. Pierre Hadot menciona que la filosofía antigua “supone un ejercicio espiritual puesto que constituye un modo de vivir, una forma de vida, una elección vital” (2006, p. 11). Rescataba de los filósofos antiguos la idea de que la filosofía debía practicarse diariamente como un ejercicio espiritual, un acto de asombro ante la vastedad del universo y de reflexión sobre el presente. Esta práctica implicaba una inversión total de los valores aceptados; había que renunciar a los falsos valores, como las riquezas, los honores y los placeres, para abrazar los auténticos valores: la virtud, la contemplación, la simplicidad vital y una felicidad sencilla que surge del mero hecho de existir (Hadot, 2006, p. 51).

El asombro, al ser una actitud que incentiva preguntas genuinas y auténticas sobre la vida, puede generar felicidad mediante el reconocimiento de la complejidad de qué y cómo es el mundo. Esta capacidad de ver lo que *hay* desde una mirada filosófica está relacionada con que la felicidad es un proyecto personal autosuficiente, gracias a la propia capacidad de asombrarse. En términos de Csikszentmihalyi, el estudio filosófico, junto con otras investigaciones como la historia y la ciencia, ofrece orden mental ante el caos que hacemos de la existencia con nuestras interpretaciones de ella. Teniendo en cuenta que investigar con una actitud de *amateur*, en la que haya un genuino interés por aprender y consultar sobre una materia, mantiene a la persona en movimiento y en constante búsqueda, ya que esta reconoce lo que desea saber porque “ama” ese objeto de conocimiento que aún le falta. En conclusión, es posible encontrar felicidad con el estudio filosófico cuando alguien se compromete

realmente con el proyecto, o si se piensa esta actividad como *flow*. En ella se ofrecen orden y complejidad a nuestra personalidad.

Bajo esta mirada, si vemos la filosofía como una actividad *flow* en el aula, se puede incentivar el pensamiento autónomo, de modo que el estudiante complejice su personalidad y evite caer en el caos producto de vivir por y para la aprobación de otros. Hay un forjamiento de un bienestar autosuficiente.

CONCLUSIÓN

El presente trabajo de grado tenía como objetivo principal mostrar la comparación entre las ideas de Epicuro y Csikszentmihalyi en torno a el problema de la felicidad. Bajo esta investigación los resultados sobre la concepción de felicidad que tienen ambos autores son las siguientes:

La concepción de la felicidad según Epicuro

Desde el enfoque materialista de Epicuro, la felicidad es el fin natural del ser humano. Hay dos conceptos fundamentales para alcanzarla: *autarquía* (autosuficiencia) y *ataraxia* (imperturbabilidad).

Al hablar de autosuficiencia se plantea la capacidad de autoproverse bienestar al adoptar una actitud virtuosa y sabia ante la vida. La reflexión filosófica sobre el cuerpo permite identificar tres clases de deseos: los naturales necesarios (comer, dormir, abrigo, etc), los naturales no necesarios (comer algo rico, tener una casa, etc.) y los vanos (lujos, fama). Epicuro concluye que el mayor gozo es la ausencia de cualquier dolor tanto en el cuerpo como en el alma. Bajo esta visión, propone que acostumbrarse a estar satisfecho con lo simple y lo moderado permite tener tranquilidad. Es la actitud sobria y ascética ante la vida lo que evita tener dependencia, preocupación, por deseos que no son necesarios para la supervivencia. De esta forma, cuanto más poco se necesite, mayor felicidad hay; y cuanto menos se dependa de placeres vanos, más tranquilidad hay. Además, este filósofo promueve elegir el placer antes que el dolor: esto teniendo en cuenta que hay gozos que con el tiempo generan más dolor que bienestar, así como los vicios; en cambio, hay dolores que con el tiempo generan mayor bienestar como el deporte, estudiar, etcétera. Practicar una vida austera permite hallar placer en lo simple, y esta costumbre hace que el lujo, cuando llega inesperadamente, se disfrute aun más por la falta de apego a él.

Por otro lado, cuando se habla sobre la imperturbabilidad del alma se plantea que la reflexión filosófica sobre el mundo permite identificar que hay supersticiones que son causantes de grandes preocupaciones, a saber: 1) la percepción sobre los dioses y 2) la percepción sobre la muerte. Sobre los dioses menciona que si estos existen han de ser eternamente felices y por tanto ninguna acción humana podría afectarlos en ningún sentido; esto quiere decir que no hay ni recompensa ni castigo por ninguna acción humana. Por otro lado, dirá que el alma es la que posibilita toda sensación y al morir el cuerpo el alma también se disuelve; concluye así que la muerte es ausencia de toda sensación. Estas dos conclusiones ofrecen el reconocimiento de una actitud inmanente ante la vida porque *no* hay vida después de la muerte. Una vez eliminado el miedo a la muerte se puede vivir conforme a la felicidad, porque se da valor a los momentos presentes de la vida. Se buscaría así el placer dentro de la vida y no fuera de esta. Practicar la filosofía elimina las preocupaciones generadas por las falsas creencias.

La visión de la felicidad según Csikszentmihalyi

El psicólogo Csikszentmihalyi plantea que la felicidad puede alcanzarse a través del *flow*: un estado de inmersión total en actividades donde las metas son claras y las habilidades altas. Este estado se logra mediante esfuerzo y práctica, proporcionando orden mental y bienestar general. Según el autor, el esfuerzo voluntario del cuerpo y la mente hacia metas difíciles, acompañado de autodisciplina y dedicación, es lo que genera satisfacción duradera.

Para tener bienestar general en la vida *no* basta con estar inmerso en actividades que mantengan la atención completamente en ellas sin más; por ejemplo, ver *TikTok* por horas puede parecer una actividad de completa inmersión, pero estas actitudes “pasivas” no hacen que la felicidad se prolongue al resto de la vida. La actitud “activa” de prueba y error en volverse más experto en variadas actividades puede ser la clave para reconocer cuáles actividades son las que intrínsecamente gustan más a la persona que las practica. De esta forma es posible encontrar un proyecto que dé propósito general a la vida. Bajo este enfoque es la autorreflexión la que proporciona una elección más auténtica y autónoma sobre la vida. En este camino de autoconocimiento la persona puede complejizar más su personalidad y conectarse con propósitos más universales ofreciendo así un sentido más auténtico de vida.

El autor enfatiza que cuando una actividad se realiza por el valor que tiene ella en sí misma la va a llamar actividad autotélica (auto: en sí mismo, telos: finalidad), lo cual se refiere a una actividad realizada con finalidad en sí misma. Esto contrasta con realizar una

actividad solo por los beneficios que se obtienen después, como el dinero o la fama. Cuando se persiguen estos objetivos “exteriores”, la actividad en sí misma pierde su valor intrínseco y se convierte en un medio para otro fin. Encontrar actividades que por sí mismas satisfagan influye en la dedicación y concentración con la que se realiza la actividad y, por tanto, en alcanzar *flow* o no.

La personalidad autotélica es la de aquella persona que realiza metas autónomas y auténticas que le satisfagan por la misma realización de ellas. El autor enfatiza que no todas las personas tienen la habilidad de concentrarse y por tanto alcanzar *flow*: problemas genéticos, mentales o físicos pueden generar un impedimento para que haya un óptimo control sobre la atención y con ello lograr *flow*. Añade también que las personas altamente egoístas o con un excesivo miedo al ridículo también se pierden de la oportunidad de tener *flow*.

La verdadera importancia de la realización de actividades radica en que, a través de ellas, se logra un control sobre la conciencia. Por sí sola, una persona no puede dominar su conciencia; necesita actividades que le permitan hacerlo, por ejemplo la meditación, el yoga, la filosofía, o la práctica de actividades físicas. Es la actividad en sí misma la que facilita ese control o concentración selectiva. En medio de tanta “libertad” u opción de elecciones, el autocontrol y la disciplina son esenciales para establecer metas claras y realistas, acompañadas de planes de acción concretos para alcanzarlas.

Comparación y reflexión final

Tanto Epicuro como Csikszentmihalyi destacan la importancia del control sobre el alma y la conciencia, respectivamente, como vías para alcanzar la felicidad. Para Epicuro, la filosofía permite el recto conocimiento de las cosas, lo que permite evitar el miedo y las preocupaciones supersticiosas. Csikszentmihalyi, por otro lado, enfatiza la concentración en actividades autotélicas como medio para lograr un control óptimo de la atención y, por ende, del estado de *flow*. Ambos proponen una visión optimista de la felicidad, que resalta las virtudes humanas, el esfuerzo y el compromiso para encontrar la felicidad de manera autónoma. Además la inmanencia o disfrutar del presente es el objetivo más importante porque el enfoque está en dar valor a la vida misma y disfrutar los momentos de la vida en presente. Pero ganar la actitud de autosuficiencia de proveerse el propio bienestar requiere de esfuerzo. Epicuro aboga por comer lo necesario, evitar los vicios y ganar hábitos incómodos para un mayor bien. Csikszentmihalyi, por su parte, resalta la importancia de la autodisciplina

y la búsqueda de propósitos que complejicen la personalidad. También se concluye que los demás nos brindan felicidad cuando logramos metas en conjunto y cultivamos la amistad, sabiendo que podemos contar con las personas y ellas con nosotros.

Este trabajo de grado también me motiva a realizar una investigación más amplia sobre la felicidad a partir de las perspectivas de otros autores y diversas teorías. Una línea de investigación que me interesa es la posible conexión entre la filosofía y la experiencia de *flow*, que podría ser investigada y aplicada en el ámbito educativo. La filosofía, al ser una actividad autotélica, tiene el potencial de proporcionar un propósito significativo en la vida de los estudiantes. Además, resulta interesante explorar la relación, tanto directa como indirecta, entre la filosofía y la felicidad, lo que abriría nuevas vías de análisis en este campo.

Además, este trabajo me ha servido para mi propia vida porque he entendido estas simples claves sobre el cuidado de sí. Estas me han permitido ganar una mayor sabiduría para mi propia vida. Sobre todo el hecho de que la felicidad es un trabajo que se construye día a día.

BIBLIOGRAFÍA

- Epicuro. (2012). *Obras completas* (J. Vara, Trad.). Madrid, España: Cátedras Universales, Grupo Anaya, S.A.
- Vara, J. (2012). Introducción. En Epicuro, *Obras completas* (pp. 9-44). Madrid, España: Cátedras Universales, Grupo Anaya, S.A.
- Marx, K. (1971). *Diferencia de la filosofía de la naturaleza en Demócrito y en Epicuro*. Madrid, España: Editorial Ayuso.
- Oyarzún R., P. (1999). Epicuro: Carta a Meneceo. Noticia, traducción y notas. *Revista Onomazein*, 4, 403-425.
- Rodríguez, M. (2007). Gassendi y la teología de Epicuro. *Fragmentos de Filosofía*, 5, 179-205.
- Lenis, J. (2015). Ética del placer, culpa y la felicidad en Epicuro. *Praxis Filosófica*, 42, 157-177.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua* (J. Palacio, Trad.). Madrid, España: Ediciones Siruela, S.A.
- Sellars, J. (2022). *Lecciones de epicureísmo: El arte de la felicidad* (J. Ainaud i Escudero, Trad.). Bogotá, Colombia: Editorial Nomos, S.A.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: Una introducción. *Papeles del Psicólogo*, 23(3), 23-41. Zaragoza, España.
- Csikszentmihályi, M. (1996). *Fluir: Una psicología de la felicidad* (N. López, Trad.). Barcelona, España: Editorial Kairós, S.A.
- Ortega y Gasset, J. (2004). *Qué es filosofía: Unas lecciones de metafísica*. México: Editorial Porrúa.
- Wittgenstein, L. (1989). *Tractatus logico-philosophicus*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Csikszentmihályi, M., & Nakamura, J. (2009). Flow theory and research. En S. J. López & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 195-205). Nueva York, NY: Oxford University Press.