



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
Colegio de Filosofía.

TEMA:  
**MICHEL ONFRAY: FUNDAMENTOS  
VITALISTAS DE UNA CRÍTICA A LA  
CULTURA**

TESIS.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
**LICENCIADA EN FILOSOFÍA**

PRESENTA:  
**CECILIA GARCÍA SANABRIA**

ASESOR:  
**JOSÉ AGUSTÍN EZCURDIA CORONA**

CIUDAD UNIVERSITARIA,  
CD.MX. 2022





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS:

*A este vasto y maravilloso universo, a la vida que sí es vida.  
A la Universidad Nacional Autónoma de México y a la Facultad de  
Filosofía y Letras, a quienes le debo por completo el renacer de mi  
pensamiento.*

*A mi asesor José Ezcurdía, quien no solamente fue un gran maestro dentro  
de las aulas, sino que también es un verdadero maestro de vida y un gran  
amigo en los momentos más difíciles. A él y al proyecto PAPIIT, por  
reconocer mi pensamiento y mi trabajo. Por tanta paciencia.*

*A muchos de mis profesores de etapas tempranas: Lupita, Maribel, Gelacio,  
Tirzo y Tomás. Quienes siempre me dotaron de confianza, sueños y  
habilidades.*

*A mis profesores de la preparatoria y universidad: Mario Santiago, Javier,  
Alejandro, Ramón, Cristián Gutierrez, Samuel Lomelí, Nydia Lara, Ramón  
Chaverry, Sonia Torres, Diana Fuentes, Sergio Lomelí y Juan José Abud.  
Quienes terminaron de ampliar mi horizonte de comprensión, me  
inspiraron y me retaron a ser cada día mejor. No solamente como  
estudiante, sino también como ser humano.*

*A todos mis amigos que me han acompañado en este largo y difícil  
trayecto, por brindar sus manos para apoyarme y sus hombros para llorar.  
Pero también por el montón de risas y demás encuentros que han  
regenerado en más de una ocasión mi alma. A Shalom, Sergio, Juan,  
Diana, Paulina, Camila, Talía, Jazmin, Salvador, Rebeca, Liz, Fernando,  
Juan, Amy, a las Fernandas y a las Itzeles. Por tanta empatía, sabiduría  
y amor.*

*A mi pequeño gran amigo Elías, y a su abuelita doña Susi. Quienes siempre  
han sido como un gran sol.*

*A mi familia, iniciando por mi padre, Juan. Por brindarme la oportunidad de ir a mi tiempo, por ser mi fortaleza en más de un sentido. A mi madre, Camelia, por ser la suavidad que siempre se presentó ante la dureza del mundo. A ambos, por siempre permitirme ser yo y remarcar mi propia singularidad en este mundo. A mi hermana mayor, Alma, por quien aprendí de justicia y perseverancia, también acerca del ayuno. A mi hermano Iván, por quien aprendí de valentía y locura, también acerca de disfrutar cada bocado.*

*A los García por su paladar exigente y sus banquetes suntuosos, a los Sanabría por sus comidas frugales y su preocupación por siempre integrar a los niños. A ambas familias, por la diversidad de experiencias que implica estar rodeada de cada una de sus mentes. A mis amados sobrinos.*

*A todos aquellos que no nombro, pero que de algún modo fueron o son, una parte de mi composición.*

*A los michitos Badi y Momo.*

*Finalmente, a este cuerpo y mente que habito, con quien fui la más ingrata por tanto tiempo.*

## ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN:.....	6
CAPÍTULO I: DIÓGENES O DE LAS VENTAJAS DEL DEVENIR PERRO.....	10
1. La lucha contra la cultura o civilización como principio de enfermedad. ....	10
1.1 Cuidado de la singularidad .....	15
1.2 No incultura.....	17
1.3 Autarquía.....	18
1.4 Ascesis .....	21
2. El placer como medicina de la sociedad.....	24
2.1 Reivindicación del cinismo .....	28
2.2 Escenografía vs la moda .....	29
3. La animalidad.....	32
3.1 El ratón .....	33
3.2 El puerco .....	35
3.3 El pez.....	37
3.4 El pulpo.....	38
3.5 El perro .....	39
4. Ciudadano del mundo .....	40
4.1 Intemporal o eterno.....	42
4.2 De la interpenetración y el Canibalismo.....	43
CAPÍTULO II: EPICURO O CÓMO PASAR DE SER UN HOMBRE, A SER UN DIOS. ....	47
1. Negación de la cultura y la escuela .....	47
1.1 Autosuficiencia .....	48
1.2 De la amistad.....	51
2. Filosofía para la salud del alma .....	54
2.1 De la enfermedad .....	57
2.2 Experimentación .....	58
3. La ciencia y la felicidad .....	62
3.1 Del placer y el dolor.....	64
4. Vivir como un dios entre los hombres.....	67

4.1 Frugalidad .....	69
4.2 De la Muerte .....	71
CAPÍTULO III: MICHEL ONFRAY O DE LA GASTROSOFIÁ. ....	75
1. Frente al espejo.....	75
1.2 Nomadismo.....	80
2. Medicina del gusto .....	84
2.1 De las plantas.....	87
2.2 Tánatos y Eros .....	91
2.3 Kronos y Hefesto.....	95
3.La mesa como reflejo de lo social .....	99
3.1 De los niños .....	106
CONCLUSIONES:.....	112
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y BIBLIOGRAFÍA:.....	116

## INTRODUCCIÓN:

Habló  
Siddhartha:

—Sí, he tenido pensamientos y conocimientos a veces. He sentido en mí, durante una hora o durante todo un día muchas veces la ciencia como se siente la vida en el corazón. Muchos eran pensamientos, pero me sería difícil comunicártelos. Mira, Govinda mío: este es uno de los pensamientos que he encontrado: La sabiduría no es comunicativa, la sabiduría que un sabio intenta comunicar suena siempre a necedad.<sup>1</sup>

La crítica a la cultura surge ante la necesidad de generar o develar impulsos vitales, que intenten demostrar que nuestro entorno y nuestra existencia en general, pueden ser distintos y quizás hasta mejores. Y si bien estos impulsos atraviesan casi todos los aspectos de la vida cotidiana, en el trabajo presente, se procurará usar constantemente como punto de partida los impulsos en torno a la alimentación. Y el motivo por el cual se ha inclinado por este aspecto de la vida por encima de otros, es debido a la escucha de la propia intuición del escritor. Observando en su día a día, no sólo descuidos en dicho tema por parte de una población diabética y desnutrida, sino también por la misma tradición filosófica, pues a pesar de que casi todos los autores hablan de ello de alguna manera, parecen hacerlo con la urgencia por pasar a algo más. A excepción de determinadas corrientes o autores que más adelante señalaremos.

Por lo anteriormente dicho, es inevitable generar la siguiente pregunta: ¿Es posible participar activamente, partiendo desde lo más inmediato a nosotros mismos, de la sanación física, mental, espiritual y hasta social, trayendo de vuelta a través del análisis de la alimentación un verdadero o nuevo hedonismo? Considerando al mismo tiempo, la dura realidad de que quizás en la actualidad,

---

<sup>1</sup> Hesse Hermann, *Siddhartha*, México, Editorial Tomo, 2003, p. 271

con un capitalismo tan avanzado, las condiciones que llevaron a ejercer este tipo de prácticas en el pasado se haya diluido cada vez más. Sin embargo, sigue siendo importante responder a dicha pregunta, dado que aunque los avances científicos cada vez son más grandes y para nada despreciables, ayudándonos a prolongar cada vez más y más la existencia, parece ser que no son suficientes para realmente vivir en el pleno sentido de la palabra.

Por lo tanto, el objetivo general de este proyecto serán entonces: Comenzar a entregarnos al conocimiento interdisciplinario (principalmente dentro de las mismas ramas de la filosofía) a través del análisis de algunos aspectos que rodean a la alimentación. Para a partir de ello, comenzar a generar una práctica hedonista y/o al menos pegarse lo más que se pueda a la misma. Y, para poder llevar a cabo dicha tarea, uno de nuestros objetivos particulares será partir desde lo que parece lo más pequeño o insignificante en nuestra vida, encontrando entre estos aspectos y las mismas fisuras sociales, potencialidades que rescatar y utilizar en favor de nuestra existencia. Por otra parte, analizar las diversas posibilidades de desterritorializar y reterritorializar los discursos o prácticas de conocimientos ya establecidos dentro de la medicina, la política, la psicología, etc. Aunque a modo de parteaguas o bien, ciencia particular con miras ser a una ciencia universal. Claramente en este proyecto no se pretende refutar años de investigación en las diversas disciplinas ya mencionadas y otras tantas faltantes. No se trata persuadir a la renuncia del saber de determinados especialistas, sino que todo esto será con la intención de asumir una postura más activa desde nuestra propia capacidad de reflexión y acción.

Para llevar a cabo dicho proyecto, se hará uso del pensamiento general de Michel Onfray, quien muestra en su propia obra un gran acercamiento y preocupación por temas filosóficos en torno a la alimentación. Aunque en un intento por esclarecer los cimientos de los cuales parte él, se retoma el pensamiento de autores muy importantes que guiaron su propia reflexión filosófica como son Diógenes y Epicuro (considerando brevemente a sus propios comentaristas). Por otra parte, dada la brecha de tiempo entre estos últimos y nuestro autor principal, es posible

que se recurra a conceptos o nociones de otros autores intermedios en el tiempo y en pensamiento, tales como Spinoza y Deleuze.

Ahora bien, en el capítulo uno, se replantea nuestra posición o postura frente a la sociedad, rechazando casi todo lo que esta pueda o no proporcionarnos. Considerando que es el mayor de los males, dado que desde sus mitos y convenios, suele cegarnos y enajenarnos de lo que realmente somos, colocando frente a nosotros riquezas y placeres aparentes. Se busca entonces la verdadera salud (la libertad), a través de la reafirmación de la singularidad. Y en el caso de la filosofía cínica, esto implicaría la renuncia al alimento que parte del fuego, para pasar entonces a una alimentación porpiamente cruda. Además de considerar nuevas perspectivas de vida (diversidad), en otras culturas, en otros tiempos y en otros espacios. Llegando a tomar incluso como la mejor guía a la animalidad, dado que los animales, pese a cualquier inconveniente muestran una gran voluntad de existir y solucionar por sí mismos cualquier problemática de su existencia. Además de vivir acorde a sus verdaderos placeres según su naturaleza.

Posteriormente en el capítulo dos, se vuelve a generar una crítica en torno a la cultura, aunque no se considera esta como lo peor, solamente se critican algunas partes. La verdadera salud ya no provendría por la renuncia al alimento que parte del fuego, sino a todo aquel alimento que no satisfaga el placer verdadero y natural. La satisfacción podría llevarse a cabo en encuentros selectivos, por lo cual es mucho más urgente realizar una dieta social, dando un peso más fuerte a la figura del amigo. Se procura de igual forma apegarse lo más posible a una ciencia y a un materialismo que permita que dejemos de preocuparnos y apegarnos a frivolidades. De tal manera que se pueda plantear la posibilidad de ser un Dios entre los hombres al vivir por los verdaderos placeres.

Finalmente en el capítulo tres, el peso de nuestra salud y demás problemáticas ya no recaen tanto en la sociedad o en las partes que se tomen de esta. Se sugiere una dieta natural y social, simplemente para comenzar a hacernos cargo de nuestra propia capacidad de ser artista y arte al mismo tiempo, con nosotros mismos y con todo aquello que nos rodea. El alimento, lo que sea que elaboremos

y consumamos, será siempre con miras de autocrearnos, pero también para reconsiderar la interconexión de los cuerpos. Hacer vivir los demás cuerpos a través de nosotros, además de generar intentos por calmar las dolencias propias y ajenas. Aceptando que aunque efectivamente en esta época es un tanto complicado llevar una nueva práctica hedonista como comúnmente consideraríamos que se llevaría a cabo de una manera “correcta”, sin duda es una posibilidad que no se puede dejar de explorar y presentar a la sociedad, especialmente ante los niños. Todo con la finalidad de dotar a estos últimos de mejores herramientas que los preparen para el resto de su vida.

## CAPÍTULO I: DIÓGENES O DE LAS VENTAJAS DEL DEVENIR PERRO.

### 1. La lucha contra la cultura o civilización como principio de enfermedad.

La alimentación, el hedonismo, la “cura” de los padecimientos particulares y universales, así como la filosofía cínica de Diógenes se atraviesan y se intersectan de tantas maneras en la vida de los hombres. Es por ello, que no es a causa de un error que comience hablando de la sociedad o la civilización en principio. Quizás lo ideal sería comenzar diciendo quién es Diógenes, qué es el hedonismo, qué tiene qué ver con la alimentación y qué relación mantiene con la cura de nuestros padecimientos. Pero como más adelante podrá comprender el lector, en este mismo capítulo (o en cualquier otro de los que siguen), constantemente estaremos intentando romper o interrumpir la perspectiva con la que se nos ha enseñado a ver la vida. Así que no importará tanto por dónde comencemos, la cuestión siempre será hacernos amigos de las pequeñeces a las que no solemos prestar atención. Rindiendo un culto al CsO<sup>2</sup>, que estará presente a lo largo de todo este trabajo.

Si hablamos de enfermedad en la cultura o civilización, siempre se señalará que el principal culpable de poseerla o no, seremos nosotros mismos. Cuestión que como también mencionaremos, hasta cierto punto es cierta. Sin embargo, tenemos que notar que la enfermedad, en nuestro contexto tiene como antecedente algo más grande y externo a nosotros mismos y a lo inmediato de lo que percibimos. Y es el hecho de que la base o los cimientos sobre los que se ha construido nuestra sociedad están hechos de ficción y mitos, que parten o fragmentan tanto la verdad, que en consecuencia parten o fragmentan todo lo que

---

<sup>2</sup> De todas maneras tenéis uno (o varios), no tanto porque preexista o venga dado hecho -aunque en cierto sentido preexiste-, sino porque de todas maneras hacéis uno, no podéis desear sin hacer uno -os espera, es un ejercicio, una experimentación inevitable, ya hecha en el momento en que la emprendéis, no hecha en tanto que no la emprendáis. No es tranquilizador, puesto que podéis fallarlo. O bien puede ser terrorífico, conduciros a la muerte. Es no-deseo tanto como deseo. Gilles Deleuze, Félix Guattari, *Mil Mesetas Capitalismo y Esquizofrenia* (Trad. José Vásquez Pérez y Umbelina Larraceleta), España, Pre-textos, 2002, p. 115.

nos rodea hasta llegar a nosotros mismos<sup>3</sup>. De lo cual Diógenes, a quien se dedica este capítulo, era sumamente consciente y por ello dejó de mirar a la cultura o sociedad como un lugar de plena seguridad o salud, como muchas veces se nos quiere informar.

“Desesperar, pues, en el sentido etimológico: dejar de esperar, destruir las ilusiones y las mitologías que rezuma la civilización y que se cristalizan por medio de los instrumentos del conformismo y la convención. Luchar, en suma, contra la fastidiosa tendencia humana a preferir la idea que se tiene de la realidad a la realidad misma.”<sup>4</sup> Por ello, Michel Onfray, otro de nuestros autores principales en este trabajo, quien se dedicó al estudio del cinismo y de la filosofía de Diógenes, utiliza el concepto ‘desesperar’, para explicarnos que, si deseamos adentrarnos en la filosofía cínica, debemos de dejar de justamente de esperar a que las cosas lleguen a nosotros desde y para la misma sociedad. Debemos de dejar una actitud pasiva y únicamente expectante, para dar paso a una acción continua, que nos conduzca a formas alternas de vida. No importa si en esta acción hay errores, pues siempre será preferible la inmediatez de la acción, a la prolongación de la pasividad, que nos conduce a extravíos en la mente. Pues cuanto más dudamos para actuar, más ilusiones propias o ajenas nos invaden y nos esclavizan.

Por ello, aquí comenzamos criticando a la cultura o civilización, partiendo de esta como el principal problema para los humanos. Y seguramente muchos comenzarán a creer entonces, que nuestra apuesta y la de la filosofía de Diógenes, sería caer en una especie de caos total, de actuar según cada persona crea aún de manera ciega. Sin embargo, realmente todo eso no solucionaría nada.

---

<sup>3</sup> Digo expresamente que el alma no tiene ni idea de sí misma, ni de su cuerpo, ni de los cuerpos exteriores un conocimiento adecuado, sino solo confuso y mutilado, cuantas veces percibe las cosas según el orden común de la naturaleza, esto es, siempre que es determinada de un modo externo, asaber, según la fortuita presentación de las cosas, a considerar esto o a aquello; y no cuantas veces es determinada de un modo interno –a saber, en virtud de la consideración de muchas cosas a la vez- a entender sus concordancias, diferencias y oposiciones, pues siempre que está internamente dispuesta, de ese modo o de otro, entonces considera las cosas clara y distintamente, como mostraré más adelante. Baruch Spinoza, *Ética demostrada según del orden geométrico* (Trad. Vidal Peña), Libro II, Prop. XXIX, Esc., Madrid, Alianza Editorial, 2016.

<sup>4</sup> Michel Onfray, *Cinismos Retrato de los filósofos llamados perros* (Trad. Alcira Bixio), Buenos Aires, Paidós, 2002, p. 71.

Si atacamos a la a la sociedad y su cultura, no precisamente se atacarán todas y cada una de sus partes, ya que nada en este mundo es completamente bueno o malo. Como podremos comprender con Spinoza<sup>5</sup>, tiempo después, todo depende de si eso conduce a la potencia del ser o a su muerte, que no siempre será necesariamente la muerte que conocemos. La muerte podrá ser también carecer de libertad y aparentemente eso es lo que todos padecemos, bajo la ilusión de que todo está acabado o sólo puede hacerse de una sola forma, eso nos lleva a vivir de esa manera, sin una libertad. Nuestros cuerpos y mentes están completamente atados a banalidades. Por ello Miche Onfray insiste:

Los males que sufre la humanidad pueden resumirse en un único y mismo orden: los hombres están enfermos de no saber vivir en libertad y de no conocer las delicias de la autonomía, la autosuficiencia y el pleno gobierno de uno mismo. La gran salud, diría Nietzsche. Los síntomas son evidentes: el gusto por lo frívolo, la liviandad, el dinero, el poder, los honores, la mezquindad, la estrechez de proyectos, el conformismo y la sujeción a ideales seculares tales como el trabajo, la familia o la patria.<sup>6</sup>

En momentos críticos, tal y como es el hecho reciente de haber estar encerrado en una cuarentena, podemos comprender que lo peor no es el virus y la enfermedad que lo acompaña. Sino que se nos demuestra que estamos enfermos de carecer de libertad o de un mal peor, al ni siquiera haberla buscado cuando las circunstancias o la vida así lo demandaban o lo permitían. Aun cuando la vida peligra en muchos sentidos, algunas élites (los modelos trascendentales que el

---

<sup>5</sup> Por lo que atañe al bien y al mal, tampoco aluden a nada positivo en las cosas -consideradas estas en sí mismas- ni son otra cosa que modos de pensar, o sea, nociones que formamos a partir de la comparación de las cosas entre sí. Pues una sola y misma cosa puede ser al mismo tiempo bueno y malo, y también indiferente. Por ejemplo, la música es buena para el melancólico y mala para el afligido; en cambio, para un sordo no es buena ni mala. De todas formas, aun siendo esto así, debemos conservar esos vocablos. Pues, ya que deseamos formar una idea de hombre que sea como un modelo ideal de la naturaleza humana, para tenerlo a la vista, nos será útil conservar esos vocablos en el sentido que he dicho. Así pues, entenderé en adelante por <<bueno>> aquello que sabemos con certeza ser un medio para acercarnos cada vez más al modelo ideal de naturaleza humana que nos proponemos. Y por <<malo>>, en cambio, entenderé aquello que sabemos ciertamente nos impide referirnos a dicho modelo.

Baruch Spinoza, *Ética...*, *op. cit.*, Libro IV, Prefacio.

<sup>6</sup> Michel Onfray, *Cinismos...*, *op. cit.* p. 85.

mito nos dejó), e incluso muchos de nosotros nos seguimos preocupando y aferrando en pensar si ya no será posible comprar un bolso de marca o en cualquier otra frivolidad. Se sigue anhelando la normalidad, cuando justo la normalidad que manteníamos, es en gran parte la que nos ha sometido a lo peor en estos momentos. Existe una gran desigualdad social y con ello un mayor sufrimiento para quienes menos tienen. Todo eso, es lo que Diógenes buscaba extirpar como un cáncer que contamina al resto de los órganos que componen la sociedad.

La verdadera salud, vendría acompañada de saber que todo lo material es temporal y puede desaparecer en un instante, dejando esto como lo más prescindible. Y en cambio, saber que el autogobierno, los conocimientos y los buenos encuentros perduran en una eternidad que puede vivir antes, durante o después de cualquier tempestad. Es absurdo que en una situación como una pandemia se juegue literalmente la vida, tan sólo por un poco de dinero para lo más básico: la alimentación. Ya que las élites no desean renunciar a sus aparentes riquezas, para enfocarse en una distribución no sólo de lo que se considera como lo más básico, sino como lo primordial para poder resistir. Pero ya que esto no es algo que realmente nunca les interesará ni a las élites, ni a aquellos que no quieren renunciar a su pasividad, y como la misma filosofía cínica seguirá mostrando: debemos de desesperar. Dejar de esperar y actuar por cuenta propia, según lo que nuestra propia potencia, es decir nuestra fuerza y voluntad nos dicte. Por ello Onfray dice:

A la técnica positiva que consiste en los pasos que deben seguirse para alcanzar la beatitud, los cínicos agregan una técnica negativa que muestra lo que no hay que hacer y se incluye en una perspectiva de economía de los esfuerzos. La dietética cínica de los placeres supone reducir las ocasiones de infelicidad y produce el deleite de la evitación. Desilusionado y lúcido, el filósofo sabe que no debe esperar nada de hipotéticas soluciones. El imperativo categórico de este método es la desesperanza, entendida también

en este caso en su acepción etimológica, pues –la frase es de Cioran– “la esperanza es una virtud de esclavo.”<sup>7</sup>

Michel Onfray nos menciona que los cínicos llevan a cabo una técnica negativa que muestra lo que no se debe de hacer. A diferencia de otras técnicas que muestran lo que se debe de hacer. Ya que, si realizamos lo segundo, es muy probable que esto nos lleve a la infelicidad, por el simple hecho de que siempre estaremos esperando o buscando formas únicas y acabadas, que no se adaptan a la diversidad de nuestras formas. En cambio, al decir lo que no se debe hacer, simplemente se están estableciendo límites donde uno mismo puede crear desde su propia fortaleza. Es decir que, aunque ahora los caminos parezcan irse cerrando cada vez más, entre muerte, hambre, desempleo, etc. Aún queda un remedio, que no se colocará a modo de receta, ya que podría llegar a ser escrita desde el privilegio y nuevamente, desde los dictados más profundos y enfermos de la civilización o sociedad. Todo lo que la filosofía cínica busca en este sentido, es que no dejemos de perseguir esa gran salud de ser autosuficientes y, en términos de Deleuze, buscar nuestras líneas de fuga<sup>8</sup>. Atendemos nuevamente a las palabras de Onfray:

El rechazo cínico está dirigido contra la norma, la tradición: los lugares comunes son pulverizados, sea que se trate de política, de costumbres o de

---

<sup>7</sup> *Ibid.*, p.151.

<sup>8</sup> Un rizoma puede ser roto, interrumpido en cualquier parte, pero siempre recomienza según esta o aquella de sus líneas, y según otras. Es imposible acabar con las hormigas, puesto que forman un rizoma animal que aunque se destruya en su mayor parte, no cesa de reconstituirse. Todo rizoma comprende líneas de segmentariedad según las cuales está estratificado, territorializado, organizado, significado, atribuido, etc.; pero también líneas de desterritorialización según las cuales se escapa sin cesar. Hay ruptura en el rizoma cada vez que de las líneas segmentarias surge bruscamente una línea de fuga, que también forma parte del rizoma. Esas líneas remiten constantemente unas a otras. Por eso nunca debe presuponerse un dualismo o una dicotomía, ni siquiera bajo la forma rudimentaria de lo bueno y lo malo. Se produce una ruptura, se traza una línea de fuga, pero siempre existe el riesgo de que reaparezcan en ella organizaciones que reestratifican el conjunto, formaciones que devuelven el poder a un significante, atribuciones que reconstituyen un sujeto: todo lo que se quiera, desde resurgimientos edípicos hasta concreciones fascistas.

Gilles Deleuze, Guattari Félix, *Mil Mesetas... op. cit.*, p. 15.

hechos sociales. La alimentación constituye un desafío en esta estética de la negación.

A la cocina consensuada de la institución nutritiva, Diógenes opone el más salvaje nihilismo alimentario marcado, prioritariamente, por el rechazo al fuego, a Prometeo como símbolo de la civilización. El principio de la dietética cínica es lo crudo.<sup>9</sup>

Y si se juega literalmente la vida por el alimento, no será una locura hacer de la alimentación el espacio por dónde regresemos a nosotros mismos. Por donde demos nuestra inconformidad con la cultura y, al mismo tiempo, demos toda nuestra capacidad de ser autosuficientes y curarnos. Todo siempre con la idea de la evitación, de evitarnos la infelicidad. Rechazaremos con Diógenes al alimento institucional, el alimento convencional, producto del artificio y con ello, muchos otros sufrimientos. Ya que esto nos conduce directamente a pensar por qué debemos comer lo que comemos, por qué en determinados lugares, horas etc. Pero lo que resulta mucho más interesante, es que cuando se rechaza la institución alimentaria, se rechaza y crítica a todas las demás instituciones y más adelante comprenderemos por qué.

### **1.1 Cuidado de la singularidad**

Cuando hablamos de rechazar la sociedad o el artificio alimentario, debemos de comenzar a observar que, por ejemplo, todos alguna vez hemos conocido a alguna persona que rechace determinada forma de comer o incluso la preparación de un alimento. Y su argumento será que 'no está bien preparado'. No tanto por el color, no por el aroma, textura o sabor, sino simplemente porque en su país, en su colonia, con su familia, no se prepara de esa manera. Se atiende entonces, a una jerarquía alimentaria y con ello, de pensamiento. Es claro que, si no puede ver que

---

<sup>9</sup> Michel Onfray, *El vientre de los filósofos. Crítica de la razón dietética* (Trad. Silvia Kot), Buenos Aires, Libros Perfil, 1999, p. 27.

no existe una sola forma para preparar alimentos, tampoco se podrá aceptar variaciones en el pensamiento, en la forma de vida, de educación, etc.

Y con el rechazo del fuego, con una alimentación cruda (como la que mantenía Diógenes), se tiene que aceptar lo que venga como venga, o que a veces incluso no lo haga. A veces manzanas verdes, a veces rojas, con manchas, duras o muy blandas y maduras. Pero hay que tenerlo siempre muy presente, no quiere decir que en nuestra sociedad o civilización, bajo nuestras circunstancias, se deba vivir de esa forma. Diógenes reprocharía que siguiéramos su modo de vida como algo impuesto o como la verdad última. Lo que nuestros autores desean, es ante todo proteger y remarcar la singularidad. Proteger la variación y con ello la reafirmación de la vida, que es lo que en última instancia lo que siempre ha hecho falta a los cimientos de nuestra sociedad. No más mitos de cómo se debe de ser, en cambio más realidad: la vida es variada. Por ello, Michel Onfray menciona:

Figura de la resistencia, el nuevo cínico impediría que las cristalizaciones sociales y las virtudes colectivas, transformados en ideologías y en conformismo, se impusieran a las singularidades. No hay otro remedio contra la tiranía que no sea cultivar la energía de las potencialidades singulares, de las mónadas.<sup>10</sup>

A diferencia del cinismo practicado por Diógenes, el cínico actual no se presentará tal cual como alguien que rompe con la cultura, la sociedad o las instituciones. El nuevo cínico en medio de los aparatos de captura (en términos Deleuzianos), se dispone a ser una figura de resistencia que fomenta y cuida las singularidades. Buscará constantemente romper con modelos que dictan qué es bueno o malo; no se tratará de satanizar por ejemplo un tipo de alimento, sino de apropiar el que a veces nutra mi cuerpo, a veces simplemente mi estado de ánimo. Para de esta manera comenzar a curarnos o replantearnos lo que la cultura nos ha dicho.

---

<sup>10</sup> Michel Onfray, *Cinismos...*, *op. cit.*, p. 32.

## 1.2 No incultura

Ahora bien, para poder cultivar las singularidades, nuevamente tendremos que mantenernos en movimiento. La filosofía cínica, no desea que seamos hombres ignorantes que simplemente se dejan llevar por un sentimiento. Y no es que los sentimientos estén mal o que no nos dejemos llevar a veces por alguno, sino que nuevamente, para criticar a la cultura y la civilización, no quiere decir que se criticará todas las partes que la conforman. Pues, como hemos de saber, justo en cada cultura hay algo nuevo a considerar, algo que posiblemente en otra parezca horroroso o inaceptable, pero que sabiéndolo equilibrar con el resto les dotaría de un gran poder. Al respecto menciona Onfray:

Las prohibiciones, al igual que las verdades, son relativas. Lo que es certeza aquí, es duda allá y error en otra parte. También hay que rendirse ante la evidencia: los cínicos, por más que se burlen de la civilización, no elogian la incultura. Conocen las prácticas y costumbres de países extranjeros llamados por entonces barbaros. Bien informados, se apoyan en testimonios que les permitan negar la existencia, por ejemplo, de una prohibición general del incesto o canibalismo. Sólo las costumbres, las tradiciones y los usos se cristalizan; de verdades relativas pasan a ser considerados como verdades generales y a ser reverenciados como tales.<sup>11</sup>

Cabe señalar que el cinismo no estaba peleándose con toda la cultura, simplemente se peleaba en principio con la cultura ateniense. Y no es porque esta no tuviera algo que ofrecer para la misma filosofía cínica. Como ya se mencionó en otra parte, el pensamiento filosófico nace o converge en cualquier lado, desde cualquier persona. El problema es cuando el pensamiento ateniense o cualquier otro pensamiento, se quiere presentar como la única verdad, como una costumbre que se solidifica o cristaliza. Y peor aun cuando esto se lleva hasta la prohibición. No quiere decir que no haya cosas que no debemos evitar, sino que debemos estar bien informados y seguros de por qué se quiere evitar algo. Y por bien

---

<sup>11</sup> *Ibíd.*, p.137.

informados, quiere decir, seguir considerando todas las posibilidades desde diferentes puntos de vista, contextos, etc.

### 1.3 Autarquía

Al ampliar el campo de conocimientos y de acciones, el hombre es capaz de distinguir que nada termina siendo ni del todo bueno, ni del todo malo. Todo dependerá de los ojos del lugar donde se ha desarrollado y aún mejor, desde los ojos del mismo individuo que busque su propio autogobierno. Lo que evitará, será siempre lo que vuelva a someterlo, e incluso lo que lo conduzca a someter a los demás y a su entorno en favor de otros. Pues esto necesariamente perturbará su propia paz o lo que se llamado 'ataraxia'. De ahí nos dice Onfray que:

El sabio domina y se domina a sí mismo. Nada es malo, salvo lo que entorpece su potencia y su poder. Todo debe poder ser un ejercicio en pos de alcanzar la plena disposición de uno mismo. Es bueno todo lo que no impide que la voluntad impere. El placer sólo es bueno o malo relativamente y no en sí mismo, como con frecuencia se nos quiere hacer creer. Para el cínico, perturbar la ataraxia es pecado capital.<sup>12</sup>

A lo largo de las lecturas que tratan de la filosofía cínica, se nos menciona una y otra vez, que nada es malo. Que debemos de evitar los discursos y prácticas que así lo indiquen. Pero no porque debamos de practicar o ser como todo lo que se nos ha presentado como malo. Sino simplemente considerar que de lo 'malo', se puede terminar de complementar con lo que realmente nos potencie, lo que realmente equilibre nuestra vida y nos permita una ataraxia. Todo siempre bajo mucha fuerza de voluntad, mucho escrutinio y, en fin, de dominio de sí mismo.

Por ello retomaremos algo que toda religión o la mayoría de religiones y mitos han rechazado: el placer. O, mejor dicho, el hedonismo, pues al hablar directamente

---

<sup>12</sup> *Ibíd.*, p. 150.

de placer, podría entenderse en los términos actuales y vulgares. O, mejor dicho, confundirlo con el placer inmediato y no meditado. Y el cínico sin duda busca eso, una buena reflexión, o al menos la que le permita evitar rápidamente su infelicidad, pero que a largo plazo tampoco le conduzca por este camino. Explica Onfray:

Por supuesto, el placer no es el bien soberano de los cínicos –para ello convendría antes bien, leer a los cirenaicos–, pero hay que saber comprender que entre los cínicos el goce corresponde a una sana economía de los gastos. Cuando la tensión ocasionada por el deseo obstaculiza la libertad de espíritu, se trata, con toda simplicidad, de hacer desaparecer la causa y satisfacerlo de inmediato. En este sentido, ya sabemos que a Diógenes no le incomodaba la masturbación en público, como tampoco le repugnaba a Hiparquia el coito en las calles.<sup>13</sup>

Onfray nos recuerda que la finalidad última de la filosofía cínica no es el placer. Se apunta contrario a ello, al goce, que es o se puede pensar como una ‘herramienta’ que permita equilibrar las fuerzas y con ello permitirnos seguir en acción, en libertad del espíritu. Si nos encontramos trabajando arduamente y de pronto se presenta el deseo de alimentarnos, puede ser preferible comer algún alimento poco nutritivo a no comer nada y continuar con poca energía, con la mente completamente enfocada en terminar y alimentarnos, obstaculizando así nuestro actuar.

Aunque se deberá de tener cuidado de no quedar atrapados en ese deseo, en ese recurso. Pues, aunque Diógenes autosatisfacía su necesidad sexual masturbándose cuando lo necesitaba, no por eso suponemos que pasaba todos sus días igual y masturbándose todo el tiempo. Y no por ello todos los días comeremos alimentos insanos o poco nutritivos, con el pretexto de conseguir un poco de energía. Porque entonces nos estamos alejando del verdadero propósito o de la verdadera ataraxia o imperturbabilidad. Pues otra perturbación más grande llegaría, como es adicción por los azúcares o una enfermedad como la diabetes.

---

<sup>13</sup> *Ibíd.*, p. 148.

El problema en nuestro caso hipotético ya no sería si la persona quiere o no alimentarse bien, sino que algo o alguien ya no le permite hacerlo. Y, de ser así, se vuelve nuevamente un absurdo sacrificar la vida por una riqueza aparente que la sociedad nos ha enseñado que dota el trabajo. Al respecto nos dice Onfray:

En la economía cínica, la pobreza es una virtud que permite alcanzar más rápidamente el desapego necesario al filósofo: “La virtud –decía Diógenes– no podría habitar en una finca ni en una casa rica. Castillos y propiedades alejan al hombre de la autenticidad. El tener es siempre un obstáculo para el ser: lo que uno compra no podría tener verdadero valor. La auténtica riqueza es la autosuficiencia, pues uno no posee la riqueza, sino que es ella la que nos posee. Favorino enseñaba las mismas cosas sobre este tema, pero además agregaba algunas recetas para alcanzar la sabiduría. “Uno se enriquece de verdad –decía– en la medida en que su saber se sitúe de este lado de sus deseos. El pobre es siempre quien desea más de lo que puede adquirir. En definitiva, es menos una cuestión de cantidad que de relación con el dinero: una cuestión de calidad. No es pobre quien creemos.”<sup>14</sup>

Si alguien constantemente tiene que recurrir a alimentos insanos, para de este modo poder trabajar y mantener su empleo, a costa de enfermarse, entonces debería considerar la posibilidad de no tener nada. Aunque claro, todo siempre deberá ser meditado según la persona que lo viva o padezca. La filosofía cínica no debe ser utilizada para “romantizar la pobreza” o incluso la flojera. Sin embargo, lo que sí debemos considerar que se continúa priorizando la riqueza material y no la del ser. Pero se remarca que ya que la filosofía cínica, al ser transgresora, nos invita a llevar en ocasiones hasta las últimas consecuencias la pobreza, practicando una renuncia total a cualquier propiedad. Lo cual, al no presentarse en modo de receta, nos habla en realidad de encarar nuestras propias fuerzas y capacidades. Devenir quizás, hombre que puede vivir completamente solo y completamente desprovisto de todo, menos de sí mismo un par de días para romper con aquel ideal de progreso. Ya que esto último simplemente seguirá

---

<sup>14</sup> *Ibíd.*, p. 180.

colocando imágenes de vidas que no son las propias, de fuerzas imaginarias, inexistentes o inservibles en nosotros mismos.

La filosofía cínica espera que la riqueza habite en nosotros en forma de voluntad, en forma de conocimiento de nuestras capacidades y debilidades. Y no que llegue a nosotros como vulgarmente nos hacen creer que llega, ya sea con títulos, castillos o incluso banquetes indigestos. Onfray nos informa entonces de lo que simboliza la verdadera riqueza: “En cuanto al báculo, era en realidad un cetro del que, por supuesto, no había que sorprenderse. Compañero de vagabundeos y sostén, ese palo era el equivalente irónico de las insignias de poder, en este caso de poder sobre sí mismo, lo real y el mundo.”<sup>15</sup>

Michel Onfray nos remarca en sus lecturas esta imagen de Diógenes con un báculo, el equivalente a cetro, para demostrar que este era un hombre realmente rico. Y no de la riqueza aparente, sino de la real. Es importante recordar que, para ser cínico, se requiere de lo mínimo para vivir. Pero dentro de ese mínimo, deberán de encontrarse las mejores herramientas para emprender este camino. Y que esas herramientas sean un constante recordatorio de la autarquía, como era el caso del báculo que portaba Diógenes. Era su apoyo, su defensa y lo contrario al cetro esclavizante. De igual modo, sea con el alimento, el empleo o con la sexualidad, siempre se deberá colocar el equivalente de la verdadera riqueza en cada uno como muestra de la propia potencia.

#### **1.4 Ascesis**

Como parte de la autarquía, el hombre deberá de saber reconocer sus fortalezas y debilidades, intentando no huir de estas últimas. Las debilidades, siempre tienen algo que mostrarnos de nosotros mismos y contrario a lo que la sociedad nos ha enseñado, es preciso dejar que se manifiesten sin juzgar de manera apresurada. Es un gasto de energía y de emociones demasiado fuerte y que evita otro tipo de aprendizajes, el querer permanecer perfecto o completamente imperturbable en

---

<sup>15</sup> *Ibíd.* p. 52.

todos los sentidos. Es mejor dejarse llevar por las necesidades, aunque al mismo tiempo vayamos educando a nuestra mente, la importancia de señalar límites. Al respecto nos dice Onfray:

Todo el pensamiento cínico está atravesado por esta estrategia de evitación: cuando el combate es inútil, porque moviliza un exceso de energía y voluntad, hay que eludir el enfrentamiento y contentarse con los medios que permiten hacer caso omiso al deseo. Antes que complacerse en el ascetismo, hacer de la resistencia al placer una ley, sentirse orgulloso de la laceración y otras mortificaciones, el cínico se vuelve hedonista al preferir la calma que ofrece el goce, más seguro que el estado en que lo deja a uno cualquier renunciamiento. Obedecer al deseo es la mejor forma de olvidarlo.<sup>16</sup>

Es un dicho muy popular el que dice que, si no puedes con el enemigo, mejor te le unas y parece ser muy adecuado al momento de pensar en la filosofía cínica. Pues al unirte, evitas enfrentamientos innecesarios y además al seguirle conociendo, hallarás la forma de vencerle o aminorar su impacto bajo sus propias reglas y sin sufrimiento innecesario. Y es obvio que esto, sólo aplicará en determinados momentos, con determinadas personas y objetos. Pero si nos referimos al alimento, al momento de querer evitar llenarte de grasas o azúcares, para que no te sigan debilitando y enfermando, no será una alternativa borrarlos por completo y de una sola vez de tu vida. Lo mejor será entender todos sus componentes, disfrutar superficialmente lo que se pueda, para finalmente aminorar la necesidad de ese consumo. Diógenes no estaría a favor de esas dietas radicales, que no son otra cosa que el reflejo de la voluntad de los más poderosos para seguir haciendo de nuestra vida una mera herramienta para seguirlos “enriqueciendo”. Pues de acuerdo con la filosofía cínica, es sabido que la renuncia total a cualquier actividad o más específicamente a cualquier deseo, conduce inmediatamente a sentimientos de frustración y ello, finalmente a caer en el extremo de eso que se deseaba evitar y con ello a la enfermedad. Y cualquier enfermedad siempre terminará como puente de consumismo, para seguir siendo

---

<sup>16</sup> *Ibíd.*, p. 62.

un simple títere que se deja llevar por las necesidades de otros. Al respecto explica Onfray:

Ascesis no es ascetismo: supone el esfuerzo, la tensión, el trabajo, la voluntad, ejercicios temibles para lograr el dominio de sí mismo. Y las bellas almas, urgidas a confundir el hedonismo y a identificarlo con la vida fácil, el abandono, el relajamiento, el descontrol, llegan a la conclusión de que ascesis y hedonismo son términos excluyentes, que dado uno de ellos, el otro es imposible. Es un error grave, pues el hedonismo supone la ascesis, la exige. El cinismo muestra este camino y libera a todos los que piensan obtener el placer abandonándose a sus deseos, cuando es ante todo y sobre todo dominio, control, conducción. El hedonismo obliga a ser fuerte y siente repugnancia por todas las debilidades.<sup>17</sup>

Es importante que en ningún momento tomemos con liviandad el hecho de que permitamos que nuestros deseos fluyan, que el placer se presente. Pues como ya se mencionó, esto nos mostrará una perspectiva más, otro enfoque de nosotros, pero como experiencia, es algo que debe ser evolucionado y domeñado. Nadie que toque fuego tomará la decisión de dejarse incendiar o quemar. Simplemente habrá que comprender hasta qué punto el fuego me ilumina, me da calidez y cuándo podría provocar un profundo daño. De igual modo se deberá de realizar un cálculo incesante con cada actividad, deseo y su satisfacción en forma de placer. Por ello, aunque no se renuncie del todo a nada, sí deberemos de saber depurarnos de eso cuando nuestro ser así lo demande. Nuevamente, sólo trazamos límites, evitamos lo que no es realmente necesario, lo que, a la larga, me traería más desdicha que placer. Yan y Vincent escribieron al respecto:

—¿A ti? ¡Piensa cuántos días de trabajo te cuesta ese pequeño capricho! Y ahora que te has bebido esa copa, seguro que tienes ganas de beber un vino más caro, un vino de la isla de Lesbos. Y una vez que hayas bebido el vino

---

<sup>17</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías de la antigüedad Contrahistoria de la filosofía* (Trad. Marco Aurelio Galmarni), Primera edición, España, Anagrama, 2007, p. 136.

de Lesbos, ¿qué otra bebida querrías? ¿La de los inmortales? ¿Ese famoso néctar del que dicen que una sola gota permite vivir ebrio y joven para siempre? ¿Y cuántos días más tendrás que trabajar para pagarte ese néctar? ¿A cuántos príncipes tendrás que adular para acumular dinero que servirá para pagar la bebida? ¿A cuántos amigos tendrás que traicionar para hacer fortuna? ¡Ves cómo tu paladar se ha vuelto exigente! El más pequeño de tus placeres exige un esfuerzo inmenso.<sup>18</sup>

Retomando la idea de que al contemplar una sociedad que está a punto de terminarse tal y como la conocemos, es que se puede comprender la filosofía de Diógenes (al contentarse con lo más inmediato y natural) aclaro que, en nuestro contexto, tampoco se trata de romantizar la pobreza causada por otros. Sin embargo, si a alguien le dicen que se ha quedado sin trabajo y medianamente puede vivir o sobrevivir con ciertos ahorros o con el apoyo de alguien más, deberá llevar a cabo una ascesis para poder vivir feliz, a pesar de todo. Habrá que forjar un carácter que le permita por medio de la reflexión filosófica, volver a construir algo con las nuevas limitantes o posibilidades que haya de frente. Dejar de añorar ropas caras, bebidas alcohólicas, y alimentos poco nutritivos. Habrá que sembrar, quizás. Habrá que estudiar y prepararse, pues únicamente de ese modo se podrá salir adelante y vivir una vida buena. No hay que temer el hecho de perder lo material, sino temer el perderse uno mismo al querer aferrarse a esto último. No hay que dejarnos llevar por placeres aparentes, sino por placeres necesarios, naturales (como más adelante comprenderemos con Epicuro).

## **2. El placer como medicina de la sociedad.**

La sociedad o civilización, como se trató en el primer apartado, será lo primero que deberemos considerar como principio de enfermedad. Ya que en esta, es donde se establecieron las bases y no sólo eso, sino toda la construcción de la vida como la conocemos. Y debemos de tener perfectamente presente que ya sea

---

<sup>18</sup> Yan Marchand, Vincent Sores, *El filósofo perro frente al sabio Platón*, España, Errata Naturae, 2012, p. 25.

en la sociedad ateniense o en la nuestra, todo lo que siempre se fomentó fue la acumulación de objetos, de aparentes riquezas. Se intentó adornar y construir a base de esos adornos, lo que parecía necesario para el hombre e incluso lo que el hombre debía de ser. Lo cual, llevó a los hombres a esclavizarse cada vez más, al dejar de lado sus verdaderos deseos y con ello, la posibilidad de satisfacerlos. Por ello Onfray señala:

La vida feliz en la tierra es posible si se evita lo inútil y el lujo. La satisfacción de los deseos naturales y necesarios -imperativo epicúreo- lleva al gozo ingenuo, al placer de ser. De hecho, los hombres son desdichados porque “buscan tortas de miel, perfumes y otros refinamientos del mismo tipo”. La frugalidad es otro imperativo dietético.<sup>19</sup>

La apuesta de la filosofía cínica y en específico la de Diógenes, busca que analicemos cuánto es lo mínimo con lo que podemos vivir. Pues de esta manera, el hombre no se añade cargas de más y por supuesto no se esclaviza. Quizás en alguna ocasión, alguien ha visto un famoso programa de televisión llamado “Acumuladores”, donde se nos muestra el extremo de personas que no pueden dejar de acumular, aunque esto implique terminar con su salud o llegar a otro tipo de grandes consecuencias. Parece ser que esto sólo es un caso específico de algún padecimiento mental, por ello nos asombramos y hasta podemos criticar que alguien pueda llegar a estos casos, pero según la escala de percepción, ¿hemos pensado hasta dónde nos ha llevado lo que sea que acumulemos? Puede ser acumulación en una habitación, acumulación de deseos, o incluso acumulación de pensamientos innecesarios. Y para el caso que nos interesa, acumulación de grasas y azúcares en los alimentos. Se nos dice en aquel programa, que esa acumulación es parte de una defensa de su inconsciente que lo aleja de lo exterior, que de igual forma y al mismo tiempo, lo aleja de sí mismo. Lo cual no dista demasiado de lo que sucede con nosotros. Pues se nos han enseñado a evadir la realidad y no cualquier realidad, sino la que implica

---

<sup>19</sup> Michel Onfray, *El vientre...*, op. cit., p. 29.

nuestro verdadero ser desprovisto de mandamientos ajenos y alienación. Onfray explica:

El hedonismo remite a la construcción de alegrías, exige la producción delicada de edificios elaborados para acceder a las emociones trabajadas. ¿Es preciso aclarar que el hedonismo es contrario a la obediencia a los instintos más bajos de los animales y que supone lo contrario a la sumisión a las consignas gregarias del momento, que remite al consumismo que atraviesan los siglos y se metamorfosea de acuerdo con las necesidades? Solamente la filosofía permite seleccionar, distinguir los placeres que alienan de los que liberan y son la alegre señal distintiva de un logrado trabajo sobre uno mismo.<sup>20</sup>

Continuando con el anterior caso, es de comprenderse que lo que Diógenes deseaba a través de su filosofía, es que los hombres aprendieran a depurar (realizar ascesis) todos y cada uno de los aspectos que conforman su vida. Ya que de esta manera, se comienza a revelar el verdadero ser de cada uno. Si alguien decide a limpiar su ropero y se cuestiona si realmente se pondrá o no determinada prenda, se dará cuenta que son pocas las que realmente le hacen sentir cómodo y hasta feliz. Las demás han permanecido por ilusiones impuestas o convenciones. “Este traje lo dejaré por si voy a un evento importante”, pero ¿por qué no ir con la ropa que más te hace feliz si es un evento importante? Es claro que esto puede ser un ejemplo burdo o que incluso se aleja un poco de nuestra investigación. Pero hay que recordar que siempre, siempre se deberán de prestar atención a los más pequeños detalles. Ahí es donde se esconden los verdaderos deseos y las fallas de toda esta construcción social. La filosofía cínica no se conforma con la simple apariencia, con lo cotidiano, lo cuestiona y no deja de hacerlo en ningún momento, porque de ahí surge la desdicha o el placer, que son la base para la felicidad o infelicidad. Que ocasionalmente, llega a ser el equivalente de salud o enfermedad. Por ello nos dice Onfray:

---

<sup>20</sup> Michel Onfray, *Cinismos...*, *op. cit.*, p. 140.

Para ello invita igualmente a una purificación de los placeres: es menester desterrar algunos, huir de ellos como de la peste, mientras que otros se presentan precisamente en el momento en que se trata de protegerse las malas pasiones. De ahí una dietética, pero no de los deseos, como se verá más tarde en Epicuro, sino de los propios placeres.<sup>21</sup>

A pesar de todo lo dicho, siempre habrá de tener cuidado de no confundir el hedonismo con una forma de prohibición. No quiere decir que no vayas a comprar más ropa para eventos importantes. Incluso, no quiere decir que realmente debas de renunciar a todo. Sin embargo, se debe ser consciente en todo momento por qué se quiere lo que se quiere. Qué placer provocará y si este perdurará en el tiempo. De ahí que se tenga que huir del placer que me provoca cierta droga, por ejemplo, como es el caso de la heroína (en un caso muy extremo de gusto por drogas), ya que se dice que dota a quien la consume del placer más grande que miles de orgasmos, pero de igual modo fomenta una destrucción rápida y total. Lo mismo sucede con aquellos que creen que una coca cola les hace feliz, aunque por dentro esté destruyendo sus órganos. En cambio, hay que dar paso a un momento de ocio, que, aunque para muchos es “perder tiempo”, probablemente ayude a despejar la mente y a seguir teniendo cierto trabajo filosófico y de sí mismo. Señala entonces Onfray:

El verdadero placer consiste en burlarse del placer, o, dicho de otra manera: el placer del filósofo implica el desprecio del placer del hombre común. El auténtico supone la alegría incesante, la ausencia de pena, la paz del alma, la serenidad el espíritu alegre y otras pruebas dinámicas del júbilo en acción. Los adulterados, en cambio, aumentan la aflicción, vacían el deseo y alimentan la necesidad de acuerdo con el principio del eterno retorno de lo peor.<sup>22</sup>

El placer consiste en negar de momento el placer. Y aunque suene contradictorio,

---

<sup>21</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías...*, *op. cit.* p. 138.

<sup>22</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías...*, *op. cit.*, p. 140.

resulta que el placer debe de ser producto de una larga reflexión y conocimiento de nosotros, así como de nuestro entorno. De tal manera que pueda existir un impacto de felicidad que perdura en el tiempo, que, dicho de otra manera, va sumando más placer. Pues el que no niega su placer o no niega ningún placer, solamente se irá haciendo cada vez más esclavo de estos. Volvemos al ejemplo de quien se permite comer una que otra golosina, si no sabe hasta dónde detener el placer que esta aparentemente le produzca, después le llevará a un displacer mayor, cuando haya un daño irreparable en todo su cuerpo.

## 2.1 Reivindicación del cinismo

A pesar de que la palabra cínico o cinismo no es ajena, se puede caer en el error de creer que el cinismo al que nos hemos referido todo este tiempo, está relacionado con ser una persona detestable. Y, aunque el mismo Diógenes seguramente fue un ser detestable para aquellos que fueron sus contemporáneos, hemos de advertir que no lo fue por los motivos que aparecen a simple vista. Si bien, en incontables anécdotas el filósofo de burlaba de los demás o realizaba actos un tanto extraños, no era porque quisiera ser un cínico actual. Él mostraba la verdad escondida en las pequeñeces y lo llevaba hasta las últimas consecuencias que permitieran que, como un rayo (o látigo o bastón, según las anécdotas) golpeará fuertemente, para que de este modo algo se despertara en la consciencia de los hombres. Por ello menciona Onfray: “El cinismo de Diógenes, el filósofo oriundo de Sinope, es antes bien una farmacopea contra el cinismo vulgar. (...) Diógenes se erige pues en médico de la civilización cuando el malestar desborda las copas y satura la actualidad.”<sup>23</sup>

Diógenes buscaba que el hombre fuera lo más honesto consigo mismo y con ello, con todos los demás. No para agradarles, ya que ese no es su propósito, sino para no perderse en las cadenas de una civilización. El cinismo filosófico ayuda a llevar nuestra vida lo mejor posible, cuando justo las máscaras y engaños de la sociedad son expuestas. No hay que actuar bajo los efectos de mitos, de cómo

---

<sup>23</sup> Michel Onfray, *Cinismos...*, *op. cit.*, p. 32.

supuestamente somos y deberemos de ser, sino siempre desnudarse y despojarse de todo ello, para aprender más de sí mismos y del entorno. Pues sólo así se comenzará a adquirir una verdadera salud.

## 2.2 Escenografía vs la moda

Es preciso recordar que todo aquello que en algún momento te libera, poco después, si tan sólo se permanece en ese mismo lugar, entonces terminará por someterte. Por eso, aunque no se pueda ir todo el tiempo contra flujo, se tratará de resistir o de jugar un poco con ese flujo. Jugar con los límites de lo que podría arruinar mi vida y lo que podría ayudarme a ser libre. Y sobre todo nunca perder este último punto, ser libre. Es decir, aquel que pretenda seguir la filosofía cínica de Diógenes, no hará otra cosa que aprender el arte de territorializar y desterritorializarse, según así lo demande la vida, de ahí la importancia de una verdadera toma de consciencia. Onfray nos explica:

La máxima del cínico es “no ser esclavo de nada ni de nadie en el pequeño universo donde uno halla su lugar”, su voluntad es estética: considera la ética como una modalidad del estilo y proyecta la esencia de éste en una existencia que se vuelve lúdica. Todas las líneas de fuga cínicas convergen en un punto focal que distingue al filósofo, no ya como un geómetra, sino un artista, el escenógrafo de un gran estilo. Diógenes es uno de estos experimentadores de nuevas formas de existencia.<sup>24</sup>

A pesar de que el nuevo cínico no se presenta tal cual como lo haría Diógenes o el resto de los antiguos cínicos, es importante considerar una vida estética que proyecte, o que en parte muestre, lo que el nuevo cínico en su filosofía quiere enseñar. Pues al estar rodeados de imágenes prediseñadas de modos de vida, es necesario abrir espacios a los ojos y con ello al pensamiento. Podemos considerar en este caso, la disputa constante que se mantiene en redes sociales al hablar de

---

<sup>24</sup> *Ibid.*, p. 33.

gente “fitness” o gente obesa. Se defiende e idealiza al extremo una u otra forma, cuando en realidad, se nos deberían de presentar cuerpos que verdaderamente se trabajen y cuiden de diferentes formas. Y que, no precisamente tienen que mantenerse esclavizados a un gimnasio, ni un exceso de productos ultra procesados. Y habrá que tener cuidado, ya que el nuevo cínico es la antítesis de los Influencers, pues, aunque realidad se busca mostrar un panorama distinto, nunca, como muchas veces ya se ha mencionado, será a modo de receta. El cuidado del propio cuerpo no es algo que se dará al resto de las personas como modelo o regla a seguir. El crecimiento y formación es en soledad; si yo te muestro que hago ejercicio, no será para que creas que debes de hacer la misma cantidad, ni para el mismo fin. Mostrar que una forma de vida es la ideal, es igual de absurdo que decir que todas las personas únicamente deberían de comer pozole porque es el mejor alimento. Y por ello, nadie deberá de poner su vida como un ejemplo para todos, pero sí un ejemplo del cual se puedan tomar herramientas para la propia creación. Por ello Onfray señala:

El cínico se niega a practicar, como Platón y Aristóteles, una enseñanza esotérica reservada a especialistas, a iniciados, mientras se entrega una enseñanza exotérica a los demás, a quienes no se considera dignos de la otra. Antístenes y Diógenes están interesados en llegar a la mayor cantidad posible de oyentes y no es que crean en las virtudes de una vulgarización masiva; no son necios hasta ese punto. Pero no quieren efectuar una selección a priori en su auditorio: ésta se efectuará a posteriori. El cínico es demócrata, por cuanto da a toda la oportunidad de escuchar el discurso cínico y, por lo tanto, de comprender el alcance del mensaje filosófico. Y al mismo tiempo es aristocrático, porque sabe que no todo el mundo se sentirá interesado y que sólo algunos adherirán a las opciones del perro.<sup>25</sup>

Es importante considerar que la enseñanza de la filosofía cínica no es algo que quede encerrado en primera instancia para cierto sector. Sino que se abre a cualquier persona, sin importar qué tan preparada parezca o no para recibirla.

---

<sup>25</sup> Michel Onfray, *Cinismos...*, *op. cit.*, p. 113.

Pues en ambos casos, tanto el que parece el más erudito en dicha filosofía, tanto como el que parece ignorante o ajeno a esta, pueden correr el mismo peligro o beneficio de escuchar sus enseñanzas. Pues el mensaje que se quiere dar con dicha doctrina, llegará a quien deba llegar. Pues en cada persona varía el tiempo y la forma en que se puede asimilar determinado conocimiento. Por lo cual, puede ser un error seleccionar quién desde un inicio es apto o no, para llevar a cabo cierta filosofía, como sucedía con Platón y Aristóteles. Por ello Onfray remarca: “Diógenes desvela uno de sus secretos hedonistas: la felicidad es cuestión de soledad y se paga con la incompreensión de los espectadores no embarcados en esa difícil tarea.”<sup>26</sup>

Aunque en muchas partes de su filosofía, Diógenes parece ser tan distante de lo que queremos ser, la incomodidad que nos puede ocasionar, es la que nos hace cuestionarnos nuestra propia vida y si realmente es la que nos conduce a la felicidad. Él ha decidido vivir o equipararse con un perro y si una vida sometida a las reglas y estándares de una sociedad es difícil, más aún cuando se decide vivir como un perro, un perro de la calle. Sin embargo, el perro cada día lo vive de manera distinta, de una manera en que logra conocer por completo todos sus alcances y límites. Vive, hasta cierto punto en un mundo completamente hecho por y para él. Mientras que, en una sociedad, siempre se tratará de imponer el mundo hecho para alguien más que no soy yo. Y es en este sentido que deberíamos cuestionarnos si realmente la imagen tan extraña que nos muestran de Diógenes es del todo despreciable o quizás hasta una medicina. Qué tanto de esa vida puedo seguir para mí, qué tanto de esa vida necesita mi vida. No correremos todos ahora mismo a ser como perros, pero ¿qué podría dejar la vida de los perros, vida esencial y natural para nosotros?, ¿qué nos aportaría acercarnos lo más posible a una vida natural? Encontramos en las lecturas de Onfray que:

---

<sup>26</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías...*, op. cit., p. 136.

¿Qué dice la anécdota, en lo esencial? Que es imposible hallar la felicidad si se sigue el camino trazado por el nomos; que, por el contrario, es preciso plegarse a los impulsos naturales y luego asumir la soledad del trabajo filosófico que condena a la mirada de desaprobación de la mayoría, incapaz de comprender por qué, cómo, tal o cual gesto hace su aparición en el curso habitual de un mundo en el que todos, como esclavos se contentan con obedecer las imposiciones de la sociedad.<sup>27</sup>

La filosofía de Diógenes puede llegar a ser mejor entendida, cuando se mira en la historia o en la actualidad, sociedades que peligran con extinguirse tal y como se conocían o las conocemos. Pues estas muestran, que la única forma de sobrevivir y de ser feliz, es a través de saciar los deseos de la manera más natural y contraria a lo que siempre nos impuso la sociedad, es decir, poner primero el instinto, un instinto trabajado antes que el nomos o conducta social. En medio de una pandemia, por ejemplo, sería imposible mantenerse cuerdo, si para la satisfacción de los impulsos sexuales, únicamente tuviera que haber otro ser humano y un espacio específico para tener relaciones sexuales. No queda otra opción que llegar a un onanismo, es decir, a la masturbación. Lo mismo sucede con la alimentación. Ya no se trata de banquetes caros y /o variados, sino un poco de comida y lo que sea que se pueda obtener como comida. Aunque todo siempre con dignidad. No se trata de buscar comida en los basureros como los perros. Lo que sí, es aprender incluso a construir nuestro propio huerto, por ejemplo.

### **3.La animalidad**

Retomando la idea de que la sociedad es el principal problema al momento de analizar el principio de nuestras enfermedades, pensemos qué es lo que más detesta la sociedad y lo que más ha afectado además de a los mismos seres humanos: a los animales. Diógenes sabía muy bien esto y sabía que a pesar de que estos habían sido literalmente aplastados, sometidos o ahuyentados, siempre

---

<sup>27</sup> *Ibid.*, p. 135.

encontraban la forma de vivir y vivir plenamente. Y, por esta misma similitud, no debía de perderse en ningún momento su análisis. Aunque no como se realiza en laboratorios, no se trata de seguir sometiendo la naturaleza de esa manera. Habrá que dejar de ser por un momento de ser hombre y ser más animal<sup>28</sup>. Y con ello, quizás estar un poco más completos y ser como dioses.

“Los animales se encuentran a mitad de camino entre los hombres y los dioses; por lo tanto, ellos ofrecen los medios para que cualquier individuo se haga demiurgo si el proyecto lo seduce.”<sup>29</sup> A través de la observación del comportamiento de los animales, el nuevo cínico puede hallar las formas para vivir una vida distinta a la que se le intenta imponer. Es importante para el conocimiento y dominio de sí mismo, mirar siempre donde se nos dice que no lo hagamos. Donde parece que hay degradación en términos Platónicos, es donde más riquezas encuentra el cínico.

### 3.1 El ratón

Como se ha venido advirtiendo desde el primer apartado, la filosofía cínica lo que pretende es que aprendamos a ser más observadores en todos aquellos lugares, personas o criaturas que el mito ha negado o rechazado para aprender formas diversas de existencia. Y continuando con la idea de que los animales son aquellos que podrían mostrarnos esas formas que reafirman la singularidad, es por ello que no es de sorprender que el ratón ocupe un lugar especial en este trabajo. Pues los odiados roedores, son mucho más, que seres que debemos de perseguir y asesinar simplemente por querer hacer lo que la sociedad no permite: existir. Y si bien, no estoy sugiriendo que vayamos a nuestra alcantarilla y adoptemos algunas, es preciso saber qué tomar como ejemplo de ellas.

---

<sup>28</sup> “Nosotros no devenimos animal sin una fascinación por la manada, por la multiplicidad. ¿Fascinación del afuera? ¿O bien la multiplicidad que nos fascina ya está en relación con una multiplicidad que nos habita por dentro?” Gilles Deleuze, Félix Guattari, *Mil Mesetas*, *op.cit.*, p. 246.

<sup>29</sup> Michel Onfray, *Cinismos...*, *op. cit.*, p. 67.

Se dice que Diógenes alguna vez llegó a lamentarse por no estar festejando como los demás hombres; como cualquier ser humano inmerso en la sociedad, anhelaba más de lo que tenía y que podría tener. Pero seguramente no eran las carencias materiales las que lo estaban destruyendo tanto, a diferencia de sus pensamientos. Y fue justo cuando comía una galleta teniendo todos estos pensamientos, que se percató de la compañía de un roedor realizaba un festín y vivía despreocupada de otra cosa que no fuera ese momento, esa oportunidad de alimentarse con MIGAJAS. Onfray nos recuerda al respecto:

En efecto, fue un ratón el que hizo que Diógenes se convirtiera a la filosofía cínica. Mientras ocioso detallaba las idas y venidas del animal, el joven que era entonces Diógenes comprendió que el ratón era un modelo de despreocupación, independencia y libertad: iba y venía sin que le importara un bledo la oscuridad y el futuro, absorto en un puro presente sin ramificaciones nostálgicas ni imaginaciones. Algunos hermanos del anterior, salvo que fueran ratitas que se hubieran hecho adultas en el intervalo, reiniciaron su danza ante la nariz y barbas de Diógenes, quien intentaba conciliar el sueño en un rincón de la ciudad, arropado en su manto, mientras a algunos centenares de metros del lugar, las familias atenienses acomodadas daban una suntuosa fiesta. Si bien allí se prodigaban las vituallas sin control alguno, Diógenes se había conformado con pellizcar una galleta marinera de la que dejaba caer de vez en cuando unas migajas. Se preguntaba el cínico si no le convendría tomar algunas de las sobras del ágape ateniense, cuando vio aparecer, como de la nada, a un ratón que se dio un festín con los restos que él dejaba. La situación impresionó de tal manera al sabio que lo hizo meditar sobre la lección recibida: “¿Qué me dices, Diógenes? He ahí un ratón que se regocija y se alimenta con tus sobras mientras que tú, en cambio, de alma bien nacida, te compadeces y te lamentas por no poder embriagarte allá, tendido sobre la mórbida alfombra bordada”. Y el hombre se hizo filósofo.<sup>30</sup>

La anécdota que nos cuenta Michel Onfray de cómo Diógenes se convirtió al cinismo por un ratón, no debe de ser una anécdota que romantice la pobreza,

---

<sup>30</sup> Michel Onfray, *Cinismos...*, *op. cit.*, p. 57.

como incesantemente se tiene que advertir. Pues, aunque él se asombró de que los ratones vivieran e hicieran un festín con las migajas de otros, no quiere decir que de hecho así debamos vivir o que eso debamos aceptar. Más bien, nos muestra que hay muchas otras formas de vivir, si aprendemos a mirar nuestra parte animal y que no todo en la vida es vivir de alimentos suntuosos o fiestas. En los animales podemos encontrar el ejemplo de resistencia, que nuestra mente y cuerpo por sí mismo no pueden. Como se dijo en otro apartado, es necesario ver nuevos escenarios, nuevas adaptaciones que a través de su estética nos enseñen a reafirmar nuestras propias singularidades. El ratón se ha adaptado a la invasión de las ciudades a tal punto, que incluso ahora ellos mismos son un verdadero peligro para aquellas ciudades. El ratón no se ha quedado tan sólo como un ser pequeño y completamente indefenso, no sólo sobrevive, hace notar su presencia.

### **3.2 El puerco**

Y si bien, en el anterior apartado encontramos en un ser “despreciable” como una rata o ratón, una enseñanza sumamente enriquecedora, tenemos que considerar que según sea la necesidad de nuestra observación, los animales no siempre tendrán una connotación favorable. En este caso, el puerco a pesar de ser un ser sumamente inteligente y además uno de los más sabrosos en términos culinarios, deberemos contemplar que su complexión es algo que no deseamos para nosotros. Y advierto que, los motivos nunca deberán ser considerados por lo que el vulgo pueda decir o pensar. No se trata aquí de defender al modelo trascendental, que dicta que sólo los cuerpos rubios, delgados y de ojos azules son los únicos válidos. No se trata de decirle a alguien con padecimientos de la tiroides que deba de considerarse lo más terrible de este mundo por no poder controlar su peso por efectos hormonales. Ni tampoco a aquellos que sus huesos anchos o genética específica así lo dicten. Sin embargo, debemos de comprender que sí somos en gran medida lo que comemos, pero sobre todo la intención con la que lo hacemos y eso se marca en nuestro cuerpo, como letras en una hoja. Algo

de nuestra forma de vida se puede leer a través de nuestra apariencia física. Por ello expresa Onfray:

Para los cínicos, la enfermedad, la pesadez y la obesidad están relacionadas: el espíritu se entorpece a causa del peso, y el hombre poco preocupado por decidir y valorar su existencia se parece al puerco. Partiendo de semejante física de los cuerpos, uno podría inferir las virtudes del sabio: soltura, agilidad, delicadeza, elegancia. ¿Dónde, si exceptuamos el cuerpo del bailarín, se encuentran reunidas todas estas cualidades? Excluyendo a Nietzsche, ¿dónde se puede leer elogio de la danza y ver la práctica del volatinero homologada a la actividad precisa de quien quiere un hombre de otra condición? Éter, hálito, viento y espacio: no hay metáfora más apropiada para caracterizar la voluntad cínica.<sup>31</sup>

Dentro de la filosofía cínica, es importante considerar que los cuerpos obesos distan de la figura del sabio, pues en su complexión podemos entender que son cuerpos vencidos por fuerzas externas. De ahí que se pueda relacionar además con pesadez y enfermedad. El cuerpo obeso ha luchado tan poco para detener aquellas fuerzas externas, que sólo se va hinchando de ellas, es decir, va careciendo de una voluntad propia. Perdiendo en este sentido cada vez más su propia movilidad y la posibilidad de escapar. Es un cuerpo que no ha realizado la ascesis necesaria, que no se permitió y no se permite elegir a plena consciencia lo que es provechoso o no para su cuerpo. En cambio, el cuerpo del sabio, es un cuerpo lleno voluntad y con ello de posibilidades para moverse y escapar si así lo requiere. Es un cuerpo que danza para esquivar, para jugar, para involucrarse y al mismo tiempo alejarse de lo otro. El cuerpo del sabio es tan ligero, que incluso puede compararse con el viento.

---

<sup>31</sup> *Ibid.*, p. 87.

### 3.3 El pez

Continuando con la idea de las enseñanzas que puedan otorgar los animales, hemos de advertir que, realmente nunca sabremos por qué caminos nos conducirán. Y el pez, aunque nuevamente nos lleva a un aspecto positivo que no habíamos considerado, y si relacionamos el apartado anterior, su función como alimento, de inmediato lo asociaremos con la liviandad, con una ligereza. Cuestión que no debe de despreciarse, a menos que se sea vegetariano. Sin embargo, el pez, un tipo de pez en específico, llevó a Diógenes a su idea tan importante de onanismo o bien, de producción de placer sexual por sí mismo. Y esto, aunque parece no tener relación con todo lo que hasta ahora venimos diciendo, la sexualidad es algo que nos somete y enferma de infinidad de maneras. Pues todo es un conjunto de actos que, al irse entrelazando, dota al hombre de dicha o desdicha, que es igual a padecer o no las enfermedades. Relata Onfray:

En efecto, en el puerto de Atenas, Sinope o Corinto, Diógenes vio que un pez –¿Abadejo, barbada, raya, mújol?–, atormentado por el deseo, se frotaba contra una piedra; de inmediato él se sintió mejor y estuvo nuevamente en condiciones de retomar el curso normal de sus actividades filosóficas. (A decir verdad, el pez no se masturbaba, sino que la hembra deposita un desove y el macho lo recubre de semen, lo cual da origen a una fecundación, pero no estamos en el mundo de Aristóteles y no se trata de una ictiología, sino de metáfora...)

De donde, un poco después, el onanismo famoso. Diógenes deplora que no se puede satisfacer el deseo sexual con tanta inocencia y sencillez como el animal marino, o que los hombres, sus congéneres, cuando sacian el hambre o la sed cogiendo aceitunas del árbol o refrescándose en la fuente cuando les salta el deseo.<sup>32</sup>

Diógenes observa que un pez tenía necesidad de complacer su deseo sexual y

---

<sup>32</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías...*, op. cit., p. 135.

que el pez, para fines rápidos, sin necesidad de buscar a una hembra, simplemente se frotaba contra una piedra. Esto no quiere decir, que esto era lo que realmente le sucedía en este pez, como nos advierte Michel Onfray. Sin embargo, lo importante aquí, es destacar que el deseo sexual no debe y quizás no puede ser reprimido, pero no hasta un punto en el que te vuelva esclavo. Diógenes pensaba que sería importante y agradable ser como ese pez y procurar nuestra satisfacción de la forma más inmediata y natural, así no nos quitaría tiempo para la labor filosófica. La masturbación sería la forma más inmediata y menos 'peligrosa', para dar placer a nuestro cuerpo. Pero finalmente, la enseñanza más grande que nos da, es que en todo momento debemos de buscar a nuestras propias problemáticas, la solución en nosotros mismos. Quien espera a que algo externo llegue y lo sacie/salve, solamente estará perdiendo tiempo y probablemente comenzando a aumentar su pena, enfermedad o dolor.

### **3.4 El pulpo**

Diógenes llevó hasta las últimas consecuencias su protesta, su rechazo contra la cultura y la civilización. Pues se dice que murió a causa de comer un pulpo crudo. No importa tanto si este lo envenenó, lo ahogó o cual fuera el motivo real. El filósofo simplemente con este acto participó de lo que es propio de la naturaleza: morir por comer naturalmente. Nadie más padeció por su decisión, nadie más fue esclavizado, como nadie lo es cuando un águila devora a un conejo. Encontramos en Onfray que:

De comer animales crudos, Diógenes pasaba a ser comida cruda por los animales. Animal entre animales. Por lo tanto, fiel. Así, hasta su muerte, seguía haciendo de toda carne alimento y de todo alimento una carne. Siempre se tratará, pues, de esta dialéctica permanente: comer, vivir/morir, ser comido. Ingestión, digestión: por infernal que manifiesta la evidencia del eterno retorno de las cosas bajo el signo alimentario. De la alimentación como

Como se mencionó en otro apartado, al generar una jerarquía alimentaria por el rechazo de ciertas formas de alimentación, es que se puede comprender si alguien acepta o no, la singularidad. De igual modo, quien acepta que su cuerpo sea devorado, así como él ha devorado, habla de cómo un hombre puede vivir y convivir como realmente la naturaleza lo necesita. Por qué sentir diferente o especial nuestra carne, cuando todo participa en el todo. Más adelante desarrollaremos más esta idea, pero lo que es la muerte para Diógenes por su decisión de alimentarse de un pulpo crudo, no hará otra cosa que dotar a la vida de más vida: otro ser vivo se alimentará de él y seguramente eso lo hará muy feliz, que es equiparable a estar saludable del espíritu.

### 3.5 El perro

Como es sabido, a Diógenes se le conocía como el perro. Ya fuera porque sabía ladrar y ponerse bravo con aquellos que significaran una amenaza, o bien, porque este se contentaba con los placeres de los caninos. Pues como estos, se complacía con encontrar un poco de agua y de la calidez de los rayos sol para sentirse vivo. Y que, a pesar de las privaciones, sabía vivir la vida con alegría y entusiasmo, protegiendo a quien realmente lo necesitara, cuando lo necesitara. Al respecto escriben Yan y Vincent: “–El perro– continúa Diógenes –sólo quiere lo que necesita para vivir. Agua. Aire. El calor del sol. El azúcar de una fruta. Quiere lo que es fácilmente accesible, y nunca le falta nada. Para él, la tierra es una mesa abundante y el mundo su casa.”<sup>34</sup>

El perro a pesar de vivir solo y saber vivir bien de esta manera, no es una criatura indiferente con su entorno. Sabe territorializar, de tal manera, que halla espacio en su espacio para quien lo quiera y lo merezca. El perro no distingue razas, no

---

<sup>33</sup> Michel Onfray, *El vientre...*, *op. cit.*, p. 31.

<sup>34</sup> Yan Marchand, Vincent Sores, *El filósofo perro...*, *op. cit.*, p. 29.

realizar jerarquías absurdas, simplemente existe la compatibilidad o incompatibilidad de temperamento. Los perros viajan todo el tiempo, simplemente para buscar su alimento, haciendo el mundo entero el mejor lugar para habitar y compartir. Nuevamente Yan y Vincent insisten:

–¡Pero si el Perro es amigo de todo el mundo! No tiene rey y, por tanto, no tiene tierra. ¡Todos los pueblos le agradan! No tiene enemigos. Le gustan tanto las persas como los lacedemonios o los tebanos. Puede ir a donde le plazca, importarle las fronteras. Tiene siempre los brazos abiertos. Su casa es tan grande que puede acoger a todo el mundo. Los perros son así: se consideran ciudadanos del mundo y no sólo de Atenas, de Esparta o de cualquier otra ciudad.<sup>35</sup>

Con las enseñanzas de la forma de vida del perro, el filósofo cínico o cualquiera que quiera seguir esta doctrina, se olvida de uno de los peores males que acompaña el vivir en sociedad: el sentimiento de amor por una patria o cultura. Ya que, con ello, se borra la verdadera búsqueda y sentido de pertenencia en un sentido más amplio. Somos más que la zona geográfica en la que nacimos y ningún ser vivo es menos tampoco por este hecho. Todos compartimos tierra, que a su vez pertenece a un todo.

#### **4. Ciudadano del mundo**

Como se advirtió desde el primer punto, la filosofía de Diógenes, al rendir culto al CsO, va entretejiendo y uniéndose varias veces en todos los puntos ya mencionados. Ya habíamos comprendido que él aceptaba y buscaba el conocimiento de cualquier pueblo. Pues, además de que estos tenían algo que proporcionar a su filosofía y al pensamiento de cualquier persona en general, todo esto toma mucha más fuerza cuando comprendemos que Diógenes buscaba que nos identificáramos con los perros que son ciudadanos del mundo. Pues, de esta

---

<sup>35</sup> *Ibid.*, p. 43.

manera se irían borrando las ilusiones que nos llevan a actos despreciables como ser racista o clasista. Pues esto, al ser parte de los mitos se va presentando como enfermedad en los corazones. Las creencias y formas de vida de un mismo lugar te atan. Por ello debes de abrirte siempre ante nuevas posibilidades, contrastarlas, combinarlas o incluso rechazarlas. Onfray nos recuerda entonces:

La palabra cínica está destinada a quien quiera oírla: un emperador o una prostituta, un mercader o un esclavo, un rico propietario, un joven afeminado, un carpintero, un atleta, un litigante o un notable. Todas las categorías están incluidas. El cínico indaga y no predica sólo a los conversos. El discurso técnico y el vocabulario especializado suponen la existencia de aficionados: Les garantiza la exclusividad esotérica. El empleo de esos términos los reúne en sectas y los convierte pues en fieles servidores celosos, rendidos por entero a la ortodoxia. Diógenes no espera nada de eso. Se dirige a todos para poder llegar a algunos. Los juegos de palabras, el humor, la ironía permiten hacer la selección: son armas eficaces y operativas. Hacen posible la división, la separación. De modo tal que estas técnicas llegan a ser estrategias subversivas que desalientan las veleidades de una falsa aristocratización.<sup>36</sup>

Y aunque la filosofía cínica se abre a todo mundo y de alguna manera requiere de todo mundo, siempre habrá de proceder con cuidado. Esta filosofía no es para todos, no es aceptada o comprendida realmente por todos. Por ello, dentro de la filosofía cínica, una cuestión que jamás deberemos perder de vista, es el hecho de que siempre se puede caer en la ilusión de una verdadera comprensión de dicha filosofía, cuando en realidad nos estamos rodeando de una falsa aristocratización (según Onfray, mezclando el pensamiento Cínico y Nietzscheano). Pues como todo el tiempo estamos rodeados de aparatos diseñados para convertir en armas de sometimiento aquello que en un inicio parece liberador, el cínico jamás deja de indagar si verdaderamente son otros cínicos los que están con él, sin importar su procedencia. Indaga constantemente si son sus voces de cínicos las que hablan.

---

<sup>36</sup> Michel Onfray, *Cinismos...*, *op. cit.*, p.114.

Habrá que preguntarse entonces, por ejemplo, cuándo un discurso de alimentarse bien es una verdadera invitación para el goce, para la potencia de uno mismo y cuándo es únicamente el mismo discurso de salvación del cristianismo. Que no es otra cosa, que uno de los discursos que someten por su ascetismo (y no ascesis) la potencia del ser. Ya que en estos discursos se lleva a una renuncia total de lo que se piensa malo, porque alguien más así lo dicta y no porque realmente la experimentación y el autogobierno así lo muestren.

#### **4.1 Intemporal o eterno**

Al igual que con el espacio geográfico, no se rechazará ningún lugar, pero tampoco se crearán raíces en este. Lo mismo con el tiempo, el hombre que desee seguir la filosofía cínica, no deberá de contentarse únicamente con los dictados de su época. Siempre habrá que mirar al pasado, no perder el presente y proyectar el futuro. De tal manera que todo pueda crear nuevas posibilidades. En este sentido, por ejemplo, no se rechazarán los avances tecnológicos, que nos permite el acceso a vacunas, pero tampoco se rechazará la sabiduría de remedios antiguos y que parecen anticuados para esta época o que ni siquiera son considerados por los más jóvenes ahora. Pues en ambos casos esto puede marcar una gran diferencia entre sufrir graves consecuencias físicas, o bien, llegar a un nuevo conocimiento por medio de la enfermedad. Entonces encontramos en las lecturas de Onfray que:

La preocupación por lo intemporal permite pertenecer a cualquier tiempo, puesto que libera de la tiranía de corresponder a la propia época y establece una suerte de perspectiva de eternidad ahí donde los demás se aglutinan en lo más denso de lo cotidiano. Rechazar la moda implica también no sacrificarse a la uniformidad del momento y a las prácticas de las masas, y al mismo tiempo preservar y afirmar una singularidad. De este modo, el comportamiento cínico vuelve inútil la lógica mercantil, ataca al comercio e

invita a limitar la circulación de las riquezas y, por lo tanto, el enriquecimiento de los ricos.<sup>37</sup>

Aquí es preciso volver la mirada a las pequeñeces, como se ha indicado ya con anterioridad. Pues en donde hallemos dictados de moda, seguramente habrá algo que la época perteneciente quiere ocultar detrás de esta. Volviendo al caso mencionado de los avances tecnológicos, estos no son malos por sí mismos, pero hay algo que no se terminará de cubrir para la satisfacción de los seres vivos. No quiere decir que no se acuda a especialistas de lo que sea que se requiera, pero no debemos de dejar que la cuestión que nos aqueja sea únicamente de interés de una exterioridad. Yo, desde mis propias capacidades y deseos, desde un verdadero conocimiento de mí, de mi entorno y del tiempo, ¿qué puedo hacer para mejorar la vida?, ¿qué puedo traer de épocas pasadas para mejorar esta que vivo? Recordando siempre que el mayor de nuestros padecimientos proviene de acumular lo que no es necesario. Si vivimos con lo mínimo y necesario, con ello llegará la tranquilidad y lo que mate las necesidades establecidas por esta época.

#### **4.2 De la interpenetración y el Canibalismo**

Finalmente llegamos a un apartado que, si bien pudo colocarse después de la animalidad, era necesario colocarla al final de todo este discurso, para que el lector pudiera llegar a sus propias conclusiones con lo anteriormente dicho. Pues ahora mismo podemos comprender que al no pertenecer a ningún tiempo o lugar, pero al mismo tiempo no rechazar ningún tiempo y espacio, comprendemos que, si todo puede convivir en armonía de alguna manera, es porque nada, es del todo ajeno a lo otro. Es decir, que todos participamos de una misma sustancia (nuevamente siguiendo a Spinoza) y que, por ello, sólo deberemos comprender y trabajar en las variantes de esta sustancia para llegar al placer y con ello a la felicidad. Nosotros, siguiendo a Onfray y, a través de este a Diógenes, partimos o

---

<sup>37</sup> Michel Onfray, *Cinismos...*, *op. cit.*, p. 46.

usamos el alimento como un pretexto para crearnos y mejorarnos a nosotros mismos. Pero el alimento lo llevamos hasta las últimas consecuencias, para realizar una crítica, para mostrar una forma de vida más apegada a la animalidad, que tanta falta nos ha hecho. Onfray señala:

(...) Diógenes afirma un materialismo mal visto en la tradición filosófica, ya que sostiene el principio muy poco platónico y muy a tono materialismo de que todo está en todo y por doquier. De tal manera que el pan, la carne y las legumbres no se distinguen tan netamente como se pudiera creer a priori, pues en el pan hay carne y en las legumbres, pan. Pero hay aún algo más, y mejor: todos los cuerpos se interpenetran por vía de las partículas invisibles – la expresión se encuentra en los textos- que se valen de los trazados y los pasajes que los poros han abierto. El conjunto se une bajo la forma de vapor.<sup>38</sup>

Ahora mismo nosotros, al ser alguien que escribe o lee desde las costumbres de determinado contexto, al apegarnos a las normas de una sociedad (con ciertos aires de la teoría platónica o bien, trascendental), es que, nos es difícil poder mirar al alimento, cualquier alimento, como algo que no es necesario equilibrar, en conjunto con otros. Pero pensemos como Diógenes: justo la necesidad de querer equilibrar carne, con legumbres y verduras, puede llegar a provocar que el alimento deje de ser un placer y sea un suplicio. Me refiero a este lado opuesto a la comida chatarra, que es la necesidad de llevar dietas estrictas y por demás hechas para ciertos sectores de cierta población.

Cuando Diógenes dice, según Onfray, que “todo está en todo” es así, que uno se puede contentar con comer lo que sea, que sea proveniente de la naturaleza. No hay que complicar nuestra vida, pensando en sabores demasiado elaborados, con cantidad de nutrientes supuestamente faltantes en un alimento simple o cualquiera. Y no es que se rechacen años de investigación en torno a lo que pueda o no proporcionar determinado alimento, sino que nuevamente, se deberá

---

<sup>38</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías...*, *op. cit.*, p. 137. (Cita modificada por mí).

soltar ocasionalmente el discurso en torno al alimento que la sociedad nos esté mostrando. Algo se oculta, algo busca entorpecer nuestras fuerzas con dicho discurso. Encontramos en Onfray que:

Comer al prójimo se convierte así en un ejercicio filosófico: nada imposible, en primer lugar, porque de ese modo actúan otros pueblos en el planeta, pero también porque todo se une con todo y de esa manera la economía general del mundo queda preservada. La materia del cadáver de mi prójimo se recicla, no se pierde, sino que se modifica, se transforma y reingresa en el gran juego de las partículas del movimiento. El canibalismo –o la homofagia– se convierte en un argumento a favor del atomismo; y, por otra parte, la inversa es igualmente cierta. Más antiplatónico, ¡imposible!<sup>39</sup>

Diógenes nos sorprende al hablar de canibalismo u homofagia, ya que nuevamente somos presos de los convenios de cierta sociedad. Sin embargo, si lo pensamos bien, de manera fría y sin este engaño de que el ser humano es superior o diferente a otras especies, el hecho de comer carne humana ayudaría a matar el hambre de algunas otras personas en determinado momento. Y con ello, llegar a saciar cierta necesidad y llegaría a conseguir placer. Pero cuidado, no se trata de querer matar a mi prójimo para comer de él, sino en circunstancias muy específicas, aceptar esa carne. Ver nuestra carne, como carne que participa de un todo y no carne especial, a la que se le tiene que dar “sagrada sepultura”, por ejemplo. Nuestra carne podría ser quizás hasta mucho más nutritiva que otras carnes.

Por otra parte, aunque Diógenes no defiende ser carnívoro o herbívoro, el hecho de que comer carne humana nos escandalice, puede asimismo ayudarnos a cuestionar por qué no nos escandaliza comer carne de algún otro animal en esta época. Debería de existir, en cierto sentido, el mismo rechazo o la misma aprobación de ambas carnes, en cualquier caso. Dice Onfray entonces:

---

<sup>39</sup> *Ibid.*, p. 137.

De esta manera, Diógenes explica un cuerpo, su cuerpo, el cuerpo. No es alma, ni carne separada, sino una sola y misma materia, la que sirve de asiento al ejercicio filosófico y la práctica ascética. El cuerpo es el alma, actuar sobre uno cualquiera de ellos supone influir en el otro. Revolcarse por la arena en verano o por la nieve en invierno son prácticas destinadas, sin duda, a endurecer el caparazón, pero también el alma. Cuando se trabajan los músculos, la piel, la respiración, cuando se actúa sobre la alimentación se vive de manera frugal, esforzándose en plagarse a las lecciones de la resistencia y de sobriedad que dan los animales –las ranas y los ratones, por los que tiene Diógenes especial afecto–, el filósofo se libera, se crea como demiurgo de sí mismo.<sup>40</sup>

Diógenes en su filosofía, invita a dejar de compadecernos por nosotros mismos y comenzar a aprender y a resistir lo que sea que venga, tal y como hacen los animales. Pues estos, sea por su propia naturaleza o porque no tienen otra opción, no pueden detenerse a pensar en lo triste o mal que es su ‘forma de vida’. Sino que superan como pueden esta misma y continúan aprendiendo y mejorando ante aquellas adversidades. Esto suele parecer desembocar en nada, pero es como debemos comprender y querer la vida, esta vida. De ahí que no deberemos pensar en otras vidas a donde irán nuestras almas. No hay otro lugar, simplemente está nuestra carne con nuestra alma, aquí en esta tierra. Son lo mismo, perfectamente interpenetradas, como todo lo está con todo. Y lo único que nos queda, es ir perfeccionando nuestra vida, por medio de una u otra, hasta que finalmente ambas terminan afectando la una a la otra.

---

<sup>40</sup> *Ibid.*, pp. 137-138.

## CAPÍTULO II: EPICURO O CÓMO PASAR DE SER UN HOMBRE, A SER UN DIOS.

### 1. Negación de la cultura y la escuela

Tal y como sucedió en el primer capítulo, el primer punto que deberemos considerar es el rechazo a la cultura. Y, más específicamente, el rechazo a la escuela, aunque como se ha venido advirtiendo, este rechazo no será sólo porque sí y sin ningún punto al cual conducirnos. Epicuro consideraba que las escuelas habidas hasta entonces, no enseñaban lo que realmente los hombres necesitaban. Y su principal problema, era lo que sigue ocurriendo hasta ahora: era una educación jerarquizada y parcial. Los hombres consideran actualmente por ejemplo, por causas propias y ajenas, una pérdida de tiempo observar las estrellas al igual que realizar una profunda reflexión en torno a la alimentación. Cuestiones que la filosofía no consideraba ni debería considerar hasta la actualidad como algo insignificante o menor. Por ello Gual dice:

Epicuro niega la necesidad de la cultura y la educación como requisitos, y proclama la urgencia y la oportunidad en cualquier tiempo del filosofar. En el Jardín se entraba sin saber geometría. Incluso felicita Epicuro a algún adepto por haber prescindido de la educación superflua. Si Epicuro llegó al atomismo después de una etapa de estudios con un filósofo platónico, ésta le sirvió a modo de vacuna contra todo germen de idealismo.<sup>41</sup>

Con Epicuro, no deberemos considerar inmediatamente rechazar los estudios que hasta ahora hemos llevado a cabo, ya que él mismo estudió con un filósofo platónico. Y aunque probablemente esos estudios limitaron en más de un sentido la verdadera sabiduría que deseaba adquirir, de igual modo debió de dotarle de herramientas para entender muchas otras cosas. El punto es, con o sin estudios, ser lo suficientemente astutos para obtener de cualquier experiencia la oportunidad de una verdadera reflexión filosófica. Nuevamente en este sentido se

---

<sup>41</sup> Carlos García Gual, *Epicuro*, España, Alianza, 2002, p. 48.

rechaza a la tradición, pero se debe de tener cuidado, no se rechaza a toda la tradición y no se hace para algo más fácil o superfluo. En realidad, se hace una invitación a generar ciencia o a entender al universo en un sentido todavía mucho más profundo y con un verdadero compromiso de hacerlo. Siendo este un sendero bastante atractivo, ya que el conocimiento se vuelve erótico, es decir, un verdadero amor al saber por la pura atracción a este.

## 1.1 Autosuficiencia

Los epicúreos, a diferencia de los cínicos, no reniegan o no se apartan de manera tan radical de la civilización. Hasta cierto punto, sería contradictorio en su doctrina rechazar algo que, de algún modo, también es una de las caras de la naturaleza. Así que nos invitan a ser lo suficientemente fuertes, en el sentido de ser independientes a todo lo que la muchedumbre ofrece y que nos puede apartar del verdadero conocimiento y del placer. Por ello, es necesario buscar amistades, comunidades, donde su alma y la nuestra sean afín, donde el poder de todos se vuelva uno, para resistir lo exterior y alienante<sup>42</sup>. Se deben de trazar momentos y lugares, donde se nos libere de ‘favores’ que nos esclavicen a la cultura a la que pertenecemos. E incluso, de ser posible, sacar a los demás de esta misma situación. No por creer que se obtendrá algún beneficio o que esa persona será ‘mejor’, sino que en tanto que se lleva a cabo una filosofía, esta se deberá de realizar de tal manera que sea como un fármaco que cure, pero no sólo a nosotros mismos, sino también a los demás. Así García Gual menciona:

Como remedio medicinal contra una existencia amenazada por mil dolencias  
la filosofía helenística prescribe una cautelosa dieta social. <<La

---

<sup>42</sup> Y así, nada es más útil al hombre que el hombre; quiero decir que nada pueden desear los hombres que sea mejor para la conservación de su ser que el concordar todos en todas las cosas, de suerte que las almas de todos formen como una sola alma, y sus cuerpos como un solo cuerpo, esforzándose todos a la vez, cuanto puedan, en conservar su ser, y buscando todos a una la común utilidad; de donde se sigue que los hombres que se gobiernan por la razón, no apetecen para sí nada que no deseen para los demás hombres, y, por ello, son justos, dignos de confianza y honestos.

Baruch Spinoza, *Ética...*, *op. cit.*, Libro IV, Prop. XVIII, Esc.

autosuficiencia es la mayor de las riquezas>> (frg.476 Us.), <<El mejor fruto de la autarcía es la libertad>>, dice Epicuro (SV77). En relación con esta autosuficiencia conviene ser temperantes, moderados con nuestros deseos, parcios en necesidades, y desprendidos respecto a las cosas externas. (...) los epicúreos no rompen las amarras con la ciudad de modo absoluto, pero limitan su colaboración, para disminuir al mínimo los riesgos de esta dependencia.<sup>43</sup>

A lo largo de esta obra, insistiremos constantemente en la importancia de la alimentación como punto de partida para aliviar los diversos males que nos aquejan. Pero esto nunca se debe de confundir con una noción dietista que tan sólo gire en torno a cumplir estándares de belleza. Por ello, cuando hablamos de dietas, no sólo deberá de considerarse a los alimentos. Reducir carbohidratos, reducir azúcares y grasas no tendrá sentido, si no renunciamos a otros males que tapan las arterias sociales (hablando de manera metafórica). También habrá que depurarnos de la sociedad, de ciertos aspectos de esta. Así como no te produce el mismo daño el azúcar o fructosa de una manzana, a diferencia del azúcar procesado de un chocolate comercial, deberemos considerar qué tipo de ideologías, y/o qué tipo de compañías agravan o mejoran mi existencia. Es decir, es importante cultivar una dieta social.

Muchas veces lo que consideramos como un mal, o como un dolor, es en realidad estar fuertemente afianzado a ideologías, costumbres y objetos que en realidad no necesitamos. Para retratar un poco esto, podríamos hablar por un momento de la serie de televisión 'Avatar: el último maestro aire', ya que en esta, se nos muestra a un príncipe desterrado (Zuko), que busca con todas sus fuerzas aquello que le permitiría regresar con honores a su palacio. Sin embargo, entre más se aferra a esa idea de volver con honores, más sufre, ya que esta es una idea implantada por su familia. Y que además, por si fuera poco, todo el tiempo esta misma, no deja de minimizar sus capacidades y recordarle que no es digno de pertenecer a esa familia y a esa nación. Cansado de ello y prestando mayor atención a lo que

---

<sup>43</sup> Carlos García Gual, *Epicuro...*, *op.cit.*, pp. 73-74. (Cita modificada por mí).

realmente posee, que es él mismo, así como un gran amor y amistad por parte de su tío, que es quien le acompaña en todo momento, se va desprendiendo poco a poco de todo aquello que no necesita y deja de sufrir. Conduciéndole finalmente esto, por un camino en el cual termina con otro tipo de familia, es decir grandes amistades y siendo coronado, pero por sus propios méritos y sin ninguna relación con su familia de sangre. Se le considera así, un gobernante fuerte y justo, que no sólo transformó a su nación, sino al mundo entero. García Gual en relación a esto nos dice:

Pero Epicuro, siempre menos rigorista y menos absoluto, recomienda ese limitarse a lo mínimo como base económica para no echar de menos lo superfluo. La clave para la serenidad de ánimo está a nuestro alcance, gracias a la fácil satisfacción de las verdaderas urgencias, las naturales y necesarias, mientras que todo lo demás puede ser apreciado como una propina, un lujo que el destino nos ofrece y que el filósofo puede aceptar cuando se le ofrece y que no va a reclamar si no se le da. Saber limitarse a lo natural, y gozar además de los placeres que vengan gratuitos y sin riesgos, rechazando las pasiones y las falsas valoraciones del vulgo, tal es la económica dieta del filósofo, la austera receta para la salud del alma. Se trata de un ética de resistencias, desconfiada de la retórica moralizante tradicional, que busca una pauta natural para deslindar lo necesario de lo superfluo y con esta se pertrecha el sabio contra el azar, contra las alternancias de la inconstante Fortuna.<sup>44</sup>

Con Epicuro no hallaremos una actitud de mártir o una moralina, en relación a lo que puedo o no puedo obtener. Es decir, si bien en todo momento se nos dice que busquemos lo más natural, lo que es más natural a nuestra alma, tampoco se nos dice que se rechace o desperdicie algo mucho más elaborado. Puedo vivir perfectamente tan sólo de hierbas, pero si en determinado momento es un banquete lo que se presenta, tampoco habrá por qué rechazarlo. Sólo no hay que vivir con la idea de que todo siempre serán banquetes. Ya que, si nos aferramos a ello, no comprendemos que la vida es un devenir. Todos en algún momento (o una

---

<sup>44</sup> *Ibid.*, pp. 197-198.

gran mayoría), pasarán y deberán aceptar que pasarán por hambre, pero también por momentos vivirán el exceso, el desbordamiento. No se debe de desear ni lo uno, ni lo otro todo el tiempo, pero sí planificar de qué manera mi alma tomará uno u otro, en cada momento. Por ello Epicuro nos recuerda: “También consideramos la autarquía como un gran bien, no para vivir siempre con pocas cosas sino con el fin de que, si no poseemos muchas, nos bastan pocas.”<sup>45</sup>

La autarquía o autosuficiencia es importante, ya que de esta manera es mucho más fácil aceptar el cambio en las cosas y no aferrarnos a ellas. Si hoy tengo para comer un pastel, será algo que a su modo me dotará de placer, pero el no tenerlo no traerá sufrimiento. Y si consideramos como un buen ejemplo al príncipe de aquella historia de televisión, es porque este, todo el tiempo ve su vida en ascenso y descenso. De momentos siendo fuertemente arrastrado por el destino, pero finalmente es él quien lo guía en su totalidad. Si pasó de banquetes a luego hambres, no es algo que se lamenta; si vivió una vida tranquila siendo tan sólo un vendedor de té, no quiere decir que por ello no seguirá buscando algo más en su destino. Y gracias a ello, es que transforma el mundo (su mundo en esa historia) y se convierte en un gobernador. En el cual los creadores ilustran perfectamente que no sólo gobernará una nación, se ha gobernado a él mismo principalmente. Siéndole suficiente su propia existencia, experiencia y poder antes que todo lo material, títulos o vínculos.

## 1.2 De la amistad

Como el propósito de este trabajo será en todo momento romper o al menos realizar una observación distinta a lo que comúnmente nos dice la tradición, no es de extrañar que se le otorgue un lugar y una mención muy importante a la amistad. Pues a pesar de que no pensemos como algo banal o menor a nuestras amistades, siempre se ha considerado por encima de esta a la familia. Al menos

---

<sup>45</sup> Epicuro, *Sobre el placer y la felicidad* (Análisis y notas de Marcelo D. Boeri), Chile, Editorial Universitaria, 1997, p.45.

en los núcleos más tradicionales. Y no quiere decir, que no debamos querer a nuestra familia o que la familia sea un mal por sí misma. Sin embargo, deberemos de considerar que existen otras formas de hacer comunión con otros y que no necesariamente debe darse por la obligación de lazos sanguíneos como propiedad privada, como muchas veces ocurre con las familias. Epicuro por ello en una de sus máximas nos dice: “XXVII. De todos los medios de los que se arma la sabiduría para alcanzar la dicha en la vida el más importante con mucho es el tesoro de la amistad.”<sup>46</sup>

La amistad se presenta constantemente en diversos autores como algo de suma importancia, ya que algo en lo que tanto ellos, como nosotros podemos estar de acuerdo, es que es el lazo más sincero, el menos duro y el más libre. Sin contar que, a través de ellos, nuestro cuerpo y mente realizan una verdadera dieta social. La amistad no puede realizarse con cualquiera que no dote de bienestar a mi ser. Y además, una vez que se solidifica ese pacto con ese otro en forma de amistad, se van construyendo barreras contra otros males. Hemos de recordar que, el epicureísmo no busca romper con todo lo social y cultural, sino ser sumamente selectivo con esa sociedad y cultura. De ser necesario, crear una propia y pequeña, que no llegue a corromperse igual que las grandes. La amistad en este sentido sería un equivalente a los suplementos o complementos en las dietas alimentarias. El individuo debe de realizar todo por sí mismo, así como los alimentos provechosos, pero nunca está de más proporcionar las herramientas que realmente potencien su función o correcta función. Gual nos menciona que:

La amistad funda una libre comunidad, la sociedad de amigos, que es la base de la escuela del Jardín. En la concepción social de epicureísmo, los individuos viven en un mundo hostil y ajeno, donde la justicia es un mero pacto de no agresión, donde los mayores beneficios se obtienen por la cautela y el apartamiento de la muchedumbre. El individuo vaga, tan sin rumbo como el átomo en el espacio, sin finalidad supraindividual. Pero la

---

<sup>46</sup> Epicuro, *Obras Completas* (Edición de José Vara), España, Cátedra, 2012, p. 96.

amistad se le aparece con un lazo de unión entre los hombres elegidos por su concordia y su liberalidad, un lazo personal y gozoso, <<Hermosísima es la visión de nuestro prójimo si el primer trato implica concordia o al menos produce un gran impulso hacia ésta>> (SV 61). << La seguridad en los mismos términos limitados de la vida, consigue su perfección por la amistad.<sup>47</sup>

Debemos pensar que sin hacer comunidad, todo intento individual será aplastado. Pero de igual forma, las amistades, serán el territorio, el contrapeso o límite, de mis propias perturbaciones del alma. Pues los amigos además son maestros y nos dotan de una metavisión que nos ayuda a saber si algo es un verdadero placer o, por lo contrario, un bien aparente. Los males poseen una duración corta, ya que estos siempre vienen interrumpidos, por la presencia de otra voz, de otra mente, de otro tacto. Es decir, que en nombre de la amistad, en general nos configuramos como un ser con un propósito mucho más grande que simplemente existir y vagar como sucede con los átomos. Todos los cuidados que procuremos no se quedaran en mí y para mí. Pues de este modo no podría alcanzarse el mayor de los placeres, que como más adelante veremos es la imperturbabilidad o tranquilidad del alma. Es necesario que el otro no sufra, no padezca, para que de igual modo se vayan limitando los malestares que yo mismo padecería. Epicuro nos dice: “El sabio no experimenta más dolor cuando es torturado que cuando un amigo suyo es torturado, y morirá por él; pues si traiciona a su amigo toda su vida estará en estado de confusión y se sentirá abatido debido a su infidelidad [apistía].”<sup>48</sup>

El amor que se tiene uno mismo, será exactamente igual al que se le profesará al amigo. Ya que como anteriormente hemos dicho, los deberemos de considerar como una extensión de nosotros mismos<sup>49</sup>. De tal manera, que ningún otra forma

---

<sup>47</sup> Carlos García Gual, *Epicuro...*, *op.cit.*, p. 220.

<sup>48</sup> Epicuro, *Sobre el placer...*, *op.cit.*, p. 65.

<sup>49</sup> ¿Qué quiere decir amar a alguien? Captarlo siempre en una masa, extraerlo de un grupo, aunque sea restringido, del que forma parte, aunque sólo sea por su familia o por otra cosa; y después, buscar sus propias manadas, las multiplicidades que encierra en sí mismo, y que quizás

externa pueda corromper ese lazo, porque de corromperse estaríamos fallando a todos los principios que intentamos formar a través de la filosofía epicurea. Ya no se trata de competir, de aplastar o someter al otro. Se trata de reconocerlo como un igual en todos los sentidos y ser fiel a ello. Cuestión completamente opuesta a lo que la sociedad nos enseña todo el tiempo, ya que buscamos destacar y aplastar a los otros, en lugar de procurar sabiduría, amor y tranquilidad para todos.

## 2. Filosofía para la salud del alma

Una noción de suma importancia que recordamos al leer las obras de Epicuro, es que la filosofía surgió y debería de ser considerada como un antídoto antes que como otra cosa. Un antídoto que es capaz de atender a casi cualquier mal, a diferencia de las drogas que nos venden las farmacéuticas. Pues la medicina tal y como la conocemos y sin un estudio más detallado, tiende más a dar a un efecto placebo. O incluso, si realmente tratan algunos males sólo lo hacen de manera parcial y no toma en consideración a todo el conjunto que rodea o que implica el malestar. Por ello este antídoto llamado filosofía, no es igual y no debe de ser igual para todos. Ya que requiere principalmente de una gran acción por parte de nosotros mismos, es decir de un profundo autoconocimiento. Y es tal la acción que el individuo debe llevar a cabo, que esto le acompañará en cada etapa de su vida. No se tratará entonces de simplemente calmar un dolor de cabeza con las causas y acciones más superficiales y próximas. Sino de llevar un modo de vida, que incluso de momentos acepte esos dolores de cabeza, sintiendo tranquilidad o mayor oportunidad de acción en cuanto estos se presenten. De ahí Epicuro nos dice:

---

son de una naturaleza completamente distinta. Juntarlas con las mías, y penetrar en las suyas. Bodas celestes, multiplicidades de multiplicidades. Todo amor es un ejercicio de despersonalización en un cuerpo sin órganos a crear; y en el punto álgido de esa despersonalización es donde alguien puede ser *nombrado*, recibe su nombre o su apellido, adquiere la más intensa discernibilidad en la aprehensión instantánea de los múltiples que le pertenecen y a los que pertenece. Gilles Deleuze, Félix Guattari, *Mil Mesetas...*, *op.cit.*, p. 41.

122. Ni por ser joven demore uno en interesarse por la verdad ni por empezar a envejecer deje de interesarse por la verdad. Pues no hay nadie que no haya alcanzado ni a quien se le haya pasado el momento para la salud del alma. Y quien asegura o que todavía no le ha llegado o que ya se le ha pasado el momento de interesarse por la verdad es igual que quien asegura o que todavía no le ha llegado o que ya se le ha pasado el momento de la felicidad. De modo que debe interesarse por la verdad tanto el joven como el viejo, aquél para al mismo tiempo que se hace viejo rejuvenece en dicha por la satisfacción de su comportamiento pasado, y éste para al mismo tiempo que es viejo ser joven por su impavidez ante el futuro. Así, pues, es menester practicar la ciencia que trae la felicidad si es que, presente ésta, tenemos todo, mientras, si está ausente, hacemos todo por tenerla.<sup>50</sup>

Cuando hablamos de salud o de la búsqueda de esta, todos pensamos inmediatamente en el cuerpo y más actualmente, en la mente. Se nos persuade de acudir al médico o psicólogo, lo cual dependiendo del sujeto no es una idea que pueda rechazarse. Sin embargo, un aspecto que hemos dejado de lado, es la salud del alma. Y es que, en principio, ni siquiera es posible del todo definir qué es esta. O, por otra parte, sucede que las nociones que tenemos de ella, han sido otorgadas desde una perspectiva de un modelo trascendental, que separa el cuerpo del alma, como si la primera fuera degradación y la segunda un partícipe directo de la divinidad. Y es en este sentido, que nos sentimos enajenados de hacer algo más por nuestra alma, que simplemente entregarla a las 'manos de Dios'. Es decir, todo se reduce a orar y quizás a cualquier otro mandamiento. Que si bien, ejercen cierto efecto en nuestro cuerpo, sigue siendo de un modo lejano a tomar acción por consciencia propia. Ahora bien, cuando consideramos a filósofos como Epicuro, la visión que tenemos del cuerpo y del alma se modifica completamente. Epicuro nos dice:

---

<sup>50</sup> Epicuro, *Obras...*, *op.cit.*, p. 87.

63. Y tras lo dicho, es preciso comprobar, por referencia del problema a las sensaciones y a los sentimientos (pues así la garantía estaría aseguradísima) que el alma es un cuerpo formado a base de partículas finísimas extendidas por el cuerpo entero, y sumamente parecido a un soplo de aire que lleva en sí cierta mezcla de calor y, en un sentido, parecido a uno de estos dos elementos y, en otro, al otro. Es el alma la parte que, en razón de sus partículas finísimas, ha experimentado enorme diferenciación incluso de esos mismos elementos a los que se parece, y, por razón de esta su especial finura, comparte también más los mismos sentimientos con el resto del cuerpo agregado a ella.<sup>51</sup>

Desde la época de Epicuro, tenemos conocimiento de que existía la idea de que el alma y el cuerpo eran algo distinto y separado. Sin embargo, para él era una tontería considerar que el alma fuera incorpórea, sino que era una cara de las dos monedas que constituía un cuerpo. De hecho consideraba que sólo era un cuerpo mucho más sutil. Y como se ha dicho anteriormente, el alma es un cuerpo o varios cuerpos que se incorporan a uno más grande. De ahí podemos comenzar a considerar que el alma no es algo acabado y que de hecho, se puede y se va creando constantemente. No se puede abandonar simplemente a oraciones. El cuidado del alma y del cuerpo, es un único y el mismo camino. Sin la acción consciente de ninguno de estos dos aspectos, es imposible una verdadera sanación. De ahí la importancia de saber qué es lo que nos constituye de diferentes formas. La alimentación no sólo nutriría mi cuerpo, sino también mi alma.<sup>52</sup> Por ello nos dice Michel Onfray:

El alma se distingue del cuerpo como la cabeza se distingue del tronco, los ojos de la boca o las manos de los pies: como partes distintas de un mismo organismo, cada una con sus funciones, sin duda, pero conectadas, relacionadas. La identidad del alma reside en su composición: átomos, es verdad, pero más sutiles que los del estómago, de la misma manera en que, para los modernos, las neuronas del cerebro se distinguen de las células estomacales... La sutileza, la delicadeza, el color de las partículas que

---

<sup>51</sup> Epicuro, *Obras...*, *op.cit.*, pp. 62-63.

<sup>52</sup> Baruch Spinoza, *Ética...*, *op. cit.*, Libro II, Prop. XXIII.

componen el alma permiten efectivamente darles nombre propio, pero no como un órgano separado, sino tan sólo como una convención del lenguaje.<sup>53</sup>

Onfray nos recuerda constantemente la pelea de Epicuro con el platonismo. Pues gracias a su teoría de las ideas, se sigue pensando que existe algo bueno y original, como lo es el alma. Y que el cuerpo, simplemente es degradación, o una cárcel. Cuando desde un punto de vista inmanentista, pero también desde el materialismo todo es igual a todo, es decir no se jerarquiza ningún aspecto de nuestra composición. No hay algo degradado, simplemente algo presentado en diferentes tamaños, diferentes formas y colores. Nuestro cuerpo y alma son comparables o distintos, como el espacio es con algunos trozos de tierra; las cantidades que se concentren de algún material serán diferentes, pero seguirán existiendo como parte de lo mismo.

## **2.1 De la enfermedad**

En el apartado anterior hablamos específicamente de salud del alma y tratamos de restablecer su relación con el cuerpo, ya que sin esto, es imposible comprender por qué le daremos un lugar importante en esta investigación a la enfermedad. Y aunque todos podrían pensar que es porque simplemente es lo que queremos evitar o erradicar, la realidad es que no es del todo así. La enfermedad no debería de ser motivo de infelicidad, ni tomarlo como símbolo de infortunio o degradación. La enfermedad y la salud, al igual que el alma y el cuerpo, sólo son dos caras de la existencia. No se prefiere ni se rehúye a ninguna de las dos. Aunque habrá que ser cuidadosos. Epicuro nos dice:

“IV. El dolor no se prolonga indefinidamente en la carne, sino que el dolor extremo dura poquísimos tiempo, y el sólo consigue superar el gozo que embarga a la carne no acompaña a este durante

---

<sup>53</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías...*, *op. cit.*, p.p. 207-208.

muchos días. Y las enfermedades de larga duración tienen una mayor dosis de gozo que del mismo dolor.”<sup>54</sup>

Debe comprenderse en principio que el dolor es pasajero, para no fijar en nuestra mente el mismo. Es decir, romper con esa idea de que nuestra condición no terminará y con ello el nihilismo que esto puede traer consigo. Las enfermedades al ser dolor, al ser cierta restricción, nos ayuda a valorar lo que nos queda. De ahí que cuando un diabético crea que por tener diabetes es mejor acelerar su muerte con su mejor vicio, con una coca por ejemplo, se le debe de demostrar que aunque sí acelerará su muerte, la coca no será lo mejor que le puede pasar. Es mejor ver su enfermedad como una oportunidad para reiniciar su vida, sin esperar ni rehuir de la muerte<sup>55</sup>. Descubrir un mundo distinto, con dietas distintas. Plantear toda una estética alrededor de la enfermedad. Debemos desterritorializar y reterritorializar los espacios de la enfermedad, para de este modo no seguir haciendo de esta un culto a la muerte.

## 2.2 Experimentación

A través de la filosofía epicúrea hallamos una invitación a llevar a cabo una larga experimentación. Ya que debemos de recordar que, este tipo de filosofías no prohíben y en específico esta, no busca la evitación. Y aunque en el capítulo anterior mencionamos que es mejor huir o evitar el desgaste que ciertos encuentros pudieran generarnos, aquí seremos un poco más atrevidos. Ya que en algún momento tendremos que encontrarnos con esos escenarios que no deseamos o que nos han enseñado a no desear, de una u otra forma. Y a pesar de que la vida es variada, de algún modo todo termina por relacionarse y sin la

---

<sup>54</sup> Obras Completas, Ibid, p. 93

<sup>55</sup> “No se puede alcanzar el CsO, y su plan de consistencia, desastrificando salvajemente. Por eso encontrábamos desde el principio la paradoja de esos cuerpos lúgubres y vaciados: se habían vaciado de sus órganos en lugar de buscar los puntos en los que podían paciente y momentáneamente deshacer esa organización de los órganos que llamamos organismo.”

Gilles Deleuze, Félix Guattari, *Mil Mesetas...*, op.cit..., p.165.

experimentación podríamos caer en simples prejuicios que nos conduzcan por un verdadero saber, para poder actuar. Por ello Epicuro nos dice en una de sus Máximas capitales: “XXIII. Si eres contrario a todo tipo de sensaciones no tendrás ni sabrás tampoco a qué criterio acudir para saber y explicar aquéllas que de entre ellas afirmes que son falsas.”<sup>56</sup>

Aunque como iremos comprendiendo más adelante y como también ya se mencionó al principio de este capítulo, la finalidad en la filosofía epicúrea, a pesar de aparentar liviandad, en realidad exige en cada una de sus acciones desembocar en una ciencia verdadera. Y la presencia de una interminable experimentación, será siempre con miras de nutrir a nuestra intuición. Esta deberá de ser una guía que dé señales de por dónde se construye un buen camino y real, a diferencia de cuando sólo nos dejamos llevar por simples apariencias. Si nunca nos atrevemos a dudar, a romper, a leer, a crear, jamás podremos abrir una puerta de acceso al mundo como en realidad es.<sup>57</sup> Hay que tener presente que teorizar es de igual importancia que la misma experimentación. Nuevamente, saber equilibrar y usar dos caras de la vida como realmente es. García Gual por otra parte nos recuerda que:

Si Epicuro rechaza los placeres de los disolutos y los vicios, como dice, no es porque los condene desde el mirador de la Virtud, sino porque no le parecen provechosos, sino dañinos a la larga y a la corta, según su cálculo utilitario. Esos placeres desordenados no aportan serenidad al alma, no dan ataraxia al espíritu, y tampoco son estables para la felicidad del cuerpo, que no puede aislarse de la mente en su fruición.<sup>58</sup>

---

<sup>56</sup> Epicuro, *Obras...*, *op.cit.*, p. 95.

<sup>57</sup> “Con todo, diré en general que, cuanto más apto es un cuerpo que los demás para obrar o padecer muchas cosas a la vez, tanto más apta es su alma que las demás para percibir muchas cosas a la vez; y que cuanto más dependen las acciones de un cuerpo de ese solo cuerpo, y cuanto menos cooperan otros cuerpos con él en la acción, tanto más apta es su alma para entender distintamente.”

Baruch Spinoza, *Ética...*, *op. cit.*, Libro II, Prop. XIII, Esc.

<sup>58</sup> Carlos García Gual, *Epicuro...*, *op.cit.*, p. 194.

En Epicuro algo que constantemente se resalta, es que a pesar de que nada se nos prohíbe, nos enseña en todo momento la importancia del límite y de saber ir descartando lo que no es provechoso. Por ejemplo, el alcohol que es algo que a muchos place, es bueno en determinada medida, pero muchas veces sería mejor ni siquiera administrarlo. No es tan propenso a verdaderamente provocar placer; es amargo, seco y muchas veces nubla los sentidos. Se puede prescindir de este, o al menos reducirlo lo más que se pueda. Y aunque a veces se presenta como una vía de manifestar lo inconsciente, parece ser que quizás el inconsciente ya se está manifestando en el acto mismo de querer buscar 'algo', que lo manifieste. Es decir, nuestra alma y cuerpo nos están llamando a prestar atención a otros aspectos de la vida.

Y así, tenemos que ir desarrollando un pensamiento agudo, que permita observar que el placer se halla en ese vaivén de pensar-ser, es decir, en la intuición y la tranquilidad que trae consigo un acción consciente, no en otra cosa. Como Deleuze nos dice, podríamos aprender a embriagarnos sin alcohol<sup>59</sup> y ese sí sería un verdadero placer, pues nos mostraría la verdadera capacidad que posee nuestro cuerpo con su armonía, tranquilidad y felicidad para llegar por sí solos a ese estado de embriaguez.

132. Pues ni las bebidas ni las juergas continuas ni tampoco los placeres de adolescentes y mujeres ni los del pescado y restantes manjares que presenta una mesa suntuosa es lo que origina una vida gozosa sino un sobrio razonamiento que, por un lado, investiga los motivos de toda elección y rechazo y, por otro, descarta las suposiciones, por culpa de las cuales se apodera de las almas una confusión de muy bastas proporciones.<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> "Lo que el drogadicto obtiene, lo que el masoquista obtiene, también podría obtenerse de otra manera en las condiciones del plan: en última instancia, ¿drogarse sin droga, emborracharse con agua pura como en la experimentación de Henry Miller? O también: ¿se trata de un paso real de sustancias, de una continuidad intensiva de todos los CsO? Sin duda, todo es posible." Gilles Deleuze, Félix Guattari, *Mil Mesetas...*, *op.cit.*, p. 170.

<sup>60</sup> Epicuro, *Obras...*, *op.cit.*, p. 91.

Epicuro se presenta entonces, como un verdadero amigo, que no intenta someter nuestro cuerpo y mente a lo que él considera que es mejor. Nos acompañaría a disfrutar de un festejo, viviendo quizás hasta cierto punto el exceso que eso podría traer, pero sólo un poco. No permitiría que hiciéramos algo más que dañe nuestra integridad, o mejor dicho, nos haría comprender desde nosotros mismos que perdernos en el exceso o la privación no es lo mejor. Mostrándonos una palabra que jamás deberá perderse de vista al hablar de experimentación: prudencia. Por ello Onfray nos dice:

Esta prudencia lleva a considerar la práctica inmediata como la más idónea para generar un beneficio inmediato, sin duda, pero también con vistas en el futuro. Un hedonista digno de este nombre calcula sus placeres y no obedece a un deseo porque sea deseable en sí mismo. Consiente a él y se compromete en su satisfacción si, solamente si, la suma total de displacer no supera la de los placeres. Rehusará lo que produce placer en el instante si lleva implícito un precio a pagar. Se declara no deseable y a evitar todo goce que ponga en peligro la ataraxia. El renunciamiento, la privación, forman parte de las vías de acceso al placer cuando esas elecciones permiten conservar la paz del alma, la serenidad del cuerpo, la armonía y el equilibrio que se obtienen mediante el trabajo sobre uno mismo.<sup>61</sup>

Debemos considerar el beneficio de la inmediatez, es decir, de callar el dolor con lo más inmediato que nos genere placer, pero esto no siempre será con lo más fácil. Algunas veces la elección tendrá que llevar cierta renuncia o sacrificio si no termina por ser lo más provechoso. Por ejemplo, si vives rodeado de la naturaleza y tienes hambre, tomarás lo primero que encuentres para saciar esa hambre, como es el caso de alguna manzana o incluso hasta alguna otra hierba que no sea venenosa. En cambio, si vives en la ciudad, no parecerá lo más provechoso lo más inmediato. Ya que, si vas por la calle, probablemente encontrarás puestos de comida chatarra, que en realidad no quitarán el hambre y a largo plazo causarán más sufrimiento que placer. A diferencia de aguantar (quizás una hora) hasta

---

<sup>61</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías...*, op. cit., p.p. 201-202.

llegar a casa o a un lugar donde se venda algo más provechoso que alguna fritura.

### **3. La ciencia y la felicidad**

Al igual que en el primer capítulo, en la filosofía de Epicuro hallamos una invitación a llevar a cabo un estudio riguroso y de toda la vida, de todo aquello que acontece en el universo. Empezando por el estudio del cielo, para que de este no derivemos ideas que sustenten el modelo trascendental. Hasta cualquier hecho de la vida cotidiana, pues aunque es probable que nunca terminemos de comprender todo a cabalidad, esa comprensión menor que vayamos adquiriendo, irá sumando, dotando el cuerpo de potencia de obrar y de estar en paz, lo cual se traduce en felicidad. Y si algunas personas dicen que temen a la ‘verdad’ porque esta puede llegar a ser dura o dolorosa, es porque únicamente está siendo observada como una parte y no como una totalidad. Y en este sentido Epicuro nos dice: “XII. No es dado que el hombre anule su temor a los seres esenciales si no sabe cuál es la Naturaleza del universo y lo único que hace es tener vagas nociones de lo explicado por los mitos. De modo que sin la ciencia de la Naturaleza no es dado obtener placeres puros.”<sup>62</sup>

Aunque es bien sabido que todos poseemos cierto grado de conocimientos o de aprendizaje interno, propio de la experiencia más inmediata, también es de saber que esto no es del todo lo más certero o lo mejor. Habrá que hacer de la experimentación propia, toda una ciencia de la vida, para de este modo ampliar la forma en que llegaremos al mayor de los placeres o al mayor placer, que es la felicidad y en fin, la imperturbabilidad. Nos reitera esta autor, que algo que debemos de extirpar es cualquier mito. Pues los mitos están hechos de ideas próximas y mal fundamentadas. Sea por una mala observación o investigación en nosotros mismos o bien, por causas externas. En cualquier caso, para revertir cualquier mal del que nos creamos propensos, es necesario estudiar a

---

<sup>62</sup> Epicuro, *Obras...*, *op.cit.*, p. 94.

profundidad, para de este modo dar tranquilidad a nuestro cuerpo, mente y alma. Por ello Epicuro nos recuerda que:

Así pues, en primer lugar hay que pensar que el fin del conocimiento de los cuerpos celestes, explicándolos bien en conexión con otros cuerpos o bien en sí mismos, no es ningún otro sino la imperturbabilidad y una seguridad firme, justamente como es el conocimiento relativo a las demás cosas. Ni hay que forzar una explicación imposible ni hay que dar la misma interpretación a todas las cosas utilizando para ello bien los razonamientos que se aplican a la vida o bien los que se usan para la solución de las demás cuestiones de la naturaleza, por ejemplo, que el universo está constituido por cuerpos y naturalezas intangibles, o que los elementos básicos de la materia son indivisibles, y todas las afirmaciones de ese tenor que tienen una sola acomodación a las cosas que están a la vista.<sup>63</sup>

En la época de Epicuro se tenía una mayor tranquilidad cuando se sabía de dónde provenían los truenos, sin creer que estos eran un castigo u obra de los dioses. Posiblemente las primeras explicaciones no eran las mejores, pero en ello, debe consistir la vida, en ir dando lo más que se pueda, respuestas a los que nos inquieta hasta construir una ciencia verdadera. Siendo cuidadosos de tampoco desgastarnos en querer explicar lo que nuestra mente no puede, por más que esta haya trabajado por mucho tiempo los fenómenos naturales. Ni flojera ni terquedad deberemos de mantener. Y en cambio, deberemos de ir más y más lejos en todos los estudios por los que comencemos a sentirnos atraídos. Prestando atención a lo que parece más insignificante, pero también aspirando a conocer a cabalidad aquello que parece sumamente complejo, atendiendo a las limitantes que vayamos comprendiendo por igual.

---

<sup>63</sup> *Ibid.* p.p. 73-74.

### 3.1 Del placer y el dolor.

Como ya hemos tratado en el capítulo anterior, aunque no se trata de vivir una vida ascética donde todo parezca pecado, habrá que considerar que ciertas elecciones traerán consecuencias no deseables y en este sentido, sí se deberá llevar a cabo una ascesis, atendiendo principalmente a la prudencia. Y aunque es azaroso saber a qué nos enfrentaremos y aunque no debemos de rehuir de nada, en medida de lo posible tampoco hay que provocarnos grandes daños. Si bien ya dijimos que no deberemos de ver a la enfermedad como un calvario o como una 'cruz', sino como una forma de reafirmar la vida, tampoco quiere decir que busquemos la enfermedad de manera plenamente consciente. Y es en este sentido que no se acepta cualquier placer, sino sólo aquel que lleve a la tranquilidad y felicidad. Gual menciona al respecto:

El hedonismo de Epicuro está a la defensiva. No se persigue el placer desenfrenado y frenético, sino el placer que surge de la eliminación de dolor, la serenidad de ánimo y la dicha suave. Se trata de un hedonismo domesticado, razonado y razonable, de una cordura que, apuntando al placer como objetivo último, se encamine a la eudaimonía por una senda ascética y calculada.<sup>64</sup>

En la filosofía de Epicuro, comenzamos a encontrar esa necesidad de formar carácter, un buen carácter que es lo que podemos entender con Eudaimonía. Ya que sólo cuando hemos conocido y aprendido a controlar nuestras pasiones, sin tener que reprimirlas por miedo u otros mecanismos opresores, sino por la simple razón y experiencia, somos capaces de estar en armonía con todo. Podemos pensar entonces a la experiencia, en un primer momento como una enfermedad o algo que no es tan provechoso. Pero, poco después, si se realiza una profunda reflexión, se volverá como una vacuna que nos ayudará a fortalecernos. Un filtro que depuraría experiencias parecidas, llegando a una verdadera ascesis. Y si nos

---

<sup>64</sup> Carlos García Gual, *Epicuro...*, op.cit., p. 193.

preguntamos cómo saber si se ha conseguido esa depuración, es simplemente atender a qué tanto placer o dolor y qué tanto tiempo puede provocarme cualquier nueva elección.

[129] Precisamente por eso decimos que el placer es principio y fin del vivir feliz. Pues lo hemos reconocido como bien primero y connatural y de él tomamos el punto de partida en cualquier elección y rechazo y en él concluimos juzgar con la sensación como norma de criterio. Y puesto que es el bien primero y connatural, por eso no elegimos cualquier placer, sino que hay veces que soslayamos muchos placeres, cuando de éstos se sigue para nosotros una molestia mayor. Muchos dolores consideramos preferibles a placeres, siempre que los acompañe un placer mayor tras largo tiempo de soportar tales dolores. Desde luego todo placer, por tener una naturaleza familiar, es un bien, aunque no sea aceptable cualquiera. [130] de igual modo cualquier dolor es un mal, pero no todo dolor ha de ser evitado siempre. Conviene, por tanto, mediante el cálculo y la atención a los beneficios y los inconvenientes, juzgar todas estas cosas, porque en algunas circunstancias nos servimos de algo bueno como un mal, y, al contrario, de algo malo como un bien.<sup>65</sup>

Usualmente es muy fácil confundir al pensamiento cuando hablamos de algo como el placer. Siempre se piensa que el placer es algo superfluo y que en realidad no puede conducirnos a nada provechoso. Ya que el cristianismo y algunas otras instituciones nos han inculcado esta idea de que es mejor sufrir, o no vivir tan acorde al cuerpo, ya que este sólo nos distrae, sólo nos pervierte. Pero esto no es otra cosa, que un intento por silenciar todo lo que en realidad el cuerpo intenta decirnos<sup>66</sup>. Si bien, a veces realmente nos envuelven placeres inmediatos y superfluos, los mismos pueden conducirnos a una experimentación que

---

<sup>65</sup> García Gual, *Ibid*, p. 143

<sup>66</sup> “Los supersticiosos, que se aplican a censurar los vicios más bien que a enseñar las virtudes, y que procuran no guiar a los hombres según la razón, sino contenerlos por el miedo de manera que huyan del mal más bien que amen las virtudes, no tienen sino a hacer a los demás tan miserables como ellos mismos; y, por ello, no es de extrañar que resulten generalmente molestos y odiosos a los hombres.”  
Baruch Spinoza, *Ética...*, *op. cit.*, Libro IV, Prop. LXIII, Esc.

necesariamente se volverá un verdadero conocimiento de sí, si no hay censura. A todos nos ha pasado que por el simple placer, no comemos una o dos galletas, sino diez o hasta más. Una o dos veces, comer diez o más galletas quizás no me hagan daño inmediatamente, pero algún día eso provocará dolor y eso marcará un límite con las galletas y mi propia constitución. Recordaré toda la vida que comer diez galletas en una sola ocasión provocará placer, pero será mejor evitarlo, si con ello puedo mantener dolor de muelas o de estómago. Y es a partir de esto, que más tarde comprenderemos por qué Epicuro nos invita a aceptar ciertos tipos de placer. Manteniendo siempre en cuenta la medida y la prudencia. García Gual menciona al respecto que:

La ausencia de placer reclama ser colmada, provoca una apetencia natural, un deseo. Pero no todos los deseos que reclaman ser colmados son del mismo rango. Hay que apreciarlos en cuanto a su mayor o menor urgencia y su naturalidad. De unos deseos es causa la propia naturaleza del ser vivo y humano, de otros, es causa de la vana opinión, *doxa*. Colmar los apetitos naturales, obtener las satisfacciones mínimas, elementales que alejan el dolor ocasionado por esa carencia de placer es fácil. Satisfacer, en cambio, otros deseos, que provienen de apetencias exageradas, resulta arriesgada e imposible en muchos casos. La vanidad humana provoca deseos infinitos y arriesga, tras vanos fantasmas placenteros, la dicha fundamental de fácil acceso. La mayoría de los humanos son infelices porque andan extraviados por falsas apetencias, que no son naturales ni necesarias.<sup>67</sup>

Es necesario aprender a distinguir placeres naturales de otros que provienen de lo exterior, ya que en esto se juega si realmente se puede cumplir el placer o no. Para ello, pensemos que un bebé al llegar a este mundo, todo lo siente como una agresión, como una carencia, pero que no tarda demasiado en ser eliminada, cuando se satisface el hambre, el sueño o la necesidad de afecto, que son propios de su naturaleza. Sin embargo, cuando el niño o la niña va creciendo y le van insertando ideas en la televisión de que necesita un juguete o un dulce, cuando lo

---

<sup>67</sup> Carlos García Gual, *Epicuro...*, *op.cit.*, p.p. 195-196.

pide, estalla en emociones que difícilmente se controlan. Se le ha insertado un objeto, el deseo por un objeto, que no atiende a su propia naturaleza, ¿cuál es su finalidad, qué oculta verdaderamente el deseo de ese objeto? Es una tarea que tanto el niño, como los que lo rodean, deberán realizar. Ya que, si su deseo es abrazar a una muñeca, será mejor que lo haga con un conejo o con su propia madre. Pensar siempre en lo más acorde a nuestra naturaleza. De ahí que no importa qué tan costoso y qué tanto berrinche se haga por una muñeca, el afecto o la afectos que ocultan ese deseo artificial, son lo que hará que la olvide en ese instante y sea realmente feliz.

#### **4. Vivir como un dios entre los hombres**

Michel Onfray dice que la filosofía de Epicuro tal y como una salsa, es posible de reducir, sin perder su sabor o sin dejar de conocer los ingredientes que le componen. Es decir que este tipo de filosofías, aceptan ser reducidas de momento, a los preceptos más básicos. De tal manera que los hombres a través de estos, puedan llevar de la mejor forma sus vidas. Y lo primero que siempre habremos de recordar es que los dioses no son truenos, ni los mitos más inmediatos que nuestra mente o la mente de otra persona pueda generar. O, que si por otra parte, estos si estos existen, no participan de nuestros asuntos, o al menos no de la forma en que creemos comúnmente. La experiencia que busca convertirse en ciencia, nos mostrará cada vez más que ni de los dioses ni de la muerte sabemos nada, simplemente sabemos lo que podemos tocar, lo que podemos percibir con nuestros sentidos y moldear con nuestro propio cuerpo. De ahí que la verdadera idea que podamos tener de los dioses, es considerar que nosotros mismos podemos vivir como uno. Menciona Onfray:

Reducido al modo de una salsa largamente cocinada, el pensamiento de Epicuro se resume a veces, y probablemente a menudo en estas cuatro tesis: 1) no hay nada que temer de los dioses; 2) ni de la muerte; 3) se puede soportar el dolor; y 4) lograr la felicidad. De suerte que, después de esta síntesis extrema, se puede volver al análisis que permite abordar el

pensamiento de Epicuro –y personalmente me decanto por este orden– como construido alrededor de una física ética 1), un ateísmo tranquilo 2), una algodicea pagana 3) y un ascetismo hedonista 4). ¿Objetivo declarado? Vivir como un dios entre los hombres...<sup>68</sup>

Cuando el hombre se coloca como dios a sí mismo, sabe perfectamente que se puede soportar el dolor, no porque sea nuestra meta o finalidad, sino porque se irán soportando ciertos dolores que al final serán el camino para llegar al verdadero placer. Ningún dolor es eterno y contrario a ello, son simples enseñanzas que delimitan lo que realmente deberemos desear de lo que no. Y así, después de realizar una larga reflexión o mejor dicho una larga ciencia filosófica, aceptamos que lo mejor de la vida es lo más natural. “39. Eliano, *Varia Histórica* IV 13(Us. 602) [Epicuro] solía decir que estaba listo para competir incluso con Zeus sobre la felicidad, si tenía pan de cebada y agua.”<sup>69</sup>

Epicuro podía competir con un dios como Zeus, ya que aunque este dios también vivía por el placer, este siempre traía inconvenientes que un trozo de pan y agua no traerían. La vida eterna, llena de adoración y lujos como nos los muestran las religiones capturadas por el modelo transcendental y luego, por el mismo capitalismo, olvidan que para llegar a cualquier condición eterna de placeres eternos, de igual forma se llega a problemas eternos. En cambio, cuando reducimos la vida a lo más primordial y esencial, los malestares son mínimos, primordiales y esenciales. Si tengo hambre, como, si tengo sed, bebo agua y después de eso no tengo otra cosa qué hacer que dedicarme a cualquier actividad o estudio que siga dotando de placeres esenciales que no hagan otras cosas que dotarme de tranquilidad.

---

<sup>68</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías...*, *op. cit.*, p.p.183-184.

<sup>69</sup> Epicuro, *Sobre el placer...*, *op.cit.*, p.65.

## 4.1 Frugalidad

Se debe de acudir al alimento como punto de partida, de tal manera que este sea el que sostenga el cuerpo y con ello, el resto de sus acciones. Por eso debemos ser cuidadosos de no dejarlo con sufrimiento, como es el hambre, ya que todo nuestra alma y mente se concentraría totalmente en ello. Tal y como sucede con algún niño que es mandado a la escuela sin desayunar y que por obvias razones no se concentra en sus estudios. De igual modo, sucedería si es enviado con un desayuno saturado y poco provechoso. El dolor de estómago o el exceso de azúcar, como consecuencia, tampoco le dejará pensar. Epicuro nos dice que el alimento es placer, pero siempre y cuando tienda a beneficiar a todas las partes que nos componen como seres vivos y pensantes, de ahí que la mejor apuesta sea el alimento frugal, es decir el alimento que aunque sea provechoso, sea liviano. Pues de lo contrario no habrá ataraxía o goce. García Gual nos dice:

Y los alimentos sencillos procuran igual placer que una comida costosa y refinada una vez que se elimina todo el dolor de la necesidad. [131] Y el pan y el agua dan el más elevado placer cuando se los procura uno que los necesita. En efecto, habituarse a un régimen de comidas sencillas y sin lujos es provechoso para la salud, hace al hombre desenvuelto frente a las urgencias inmediatas de la vida cotidiana, nos pone en mejor disposición de ánimo cuando a intervalos accedemos a los refinamientos, y nos equipa intrépidos ante la fortuna.<sup>70</sup>

Es de suponer que una de las cuestiones que solemos olvidar habitualmente, es que al ingerir esto o aquello, es decir, al elegir lo que consumimos no sólo repercute de inmediato en la constitución de tu cuerpo, sino en la constitución de tu propia alma. Para Epicuro, será por ello mucho más preferible una comida sencilla, una que sea verdaderamente producto de nuestra elección y naturaleza (que es evitar el dolor del hambre), para poder pensar bien y con ello actuar bien.

---

<sup>70</sup> Carlos García Gual, *Epicuro...*, *op.cit.*, pp. 143-144.

Porque lo peor que podemos hacer, es entregarnos a la pesadez, atarnos a ideas confusas, irritantes tal y como sucede cuando declinamos a placeres viciosos, cargados de sabores y condimentos que no permiten una apropiada digestión. El placer no se halla en las cosas, sino en la elección, en reafirmar la vida, saber por qué se elige y cómo se elige lo que se elige. No ser arrastrados por las ideas o imágenes externas de alguien que no se conoce y por tanto no conoce nada. Menciona Epicuro:

Esto no significa que un manjar muy elaborado no sea capaz de eliminar el dolor del hambre, pues es comida. Una comida muy elaborada ejemplifica más bien el objeto de un deseo que pertenece a la “diversificación” o “variación” del placer, pero no es indispensable para eliminar el dolor del hambre, ya que el mismo puede ser satisfecho con pan y agua.<sup>71</sup>

Los alimentos muy elaborados, no son necesarios para sanar el dolor del hambre o la sed. Ya que esto se puede llevar a cabo, simplemente con agua y pan. Lo que se rescata, es que el platillo elaborado, dota a la realidad con cierto toque estético/artístico. Lo cual, sin duda es capaz de eliminar otro tipo de dolores. No es lo mismo beber puramente agua caliente en un día frío, a tomar un chocolate caliente, elaborado por la madre, la abuela o quién sea que dote a esta bebida de una calidez, que con ello quitará hasta dolores del alma. Al respecto García Gual explica:

Sin embargo, los testimonios de sus íntimos y las noticias transmitidas directamente nos hablan de una vida muy frugal, de pequeñas alegrías cotidianas

<<Envíame -le escribe Epicuro a un amigo- un tarrito de queso, para que pueda darme un festín de lujo cuando quiera.>> Los placeres de estos pequeños lujos, la alegría de progresar en el estudio de la Naturaleza, y el recuerdo agradecido de los momentos felices del pasado animaban los días

---

<sup>71</sup> Epicuro, *Sobre el placer...*, *op.cit.*, p. 40.

de Epicuro, que a veces no podía abandonar su lecho enfermo. Esta alegre moderación del Jardín, un hedonismo que por su limitación resulta casi una ascética, armoniza bien con las antiguas máximas apolíneas que recomiendan la mesura y la conciencia de los límites humanos. Gozar al máximo de lo dado, ya que la Naturaleza nos ha dejado siempre al alcance la posibilidad de una felicidad terrena sencilla, y contrarrestar los embates de la Fortuna inconstante con la fuerza del espíritu, con el recuerdo y la imaginación, son consejos que Epicuro ha dado no sólo en su teoría, sino también a través de su ejemplo personal.<sup>72</sup>

Es importante resaltar todo lo que el tarrito de queso puede significar, cuando se nos habla de que Epicuro pide uno, a una de sus amistades. En primer lugar, nos transmite ese lazo tan fuerte y afectivo que Epicuro mantenía con sus amigos; tener un tarrito de queso enviado por un amigo, sería mejor que cualquier festín que un desconocido le pudiese proporcionar. Además del sinfín de recuerdos de otras épocas, que aquel tarrito de queso le pudiera evocar y que mantuviera su ánimo apacible. No debemos caer entonces, en el error de creer que los placeres necesariamente tienen que ser desenfundados y que vayan contra todo lo establecido. El placer debe de ser, antes que nada, algo significativo. Así podremos comprender, por qué muchas veces una dieta o prescripción médica no funciona: en todo momento le ha hecho falta memoria y emoción. A veces no se trata de erradicar el mal del cuerpo, sino simplemente eliminar el mal del alma, que puede pesar y afectar mucho más, que cualquier dolor corpóreo. La alimentación debe de ser un viaje por sabores y texturas, donde el punto central sea traer a la vida recuerdos, conocimientos pasados y con ello una verdadera felicidad que se asimile en todas las partes que me constituyen.

## 4.2 De la Muerte

Para conseguir una vida feliz, Epicuro constantemente nos hace una invitación a dejar de lado todo lo que son extravíos de nuestra mente y que, además,

---

<sup>72</sup> Carlos García Gual, *Epicuro...*, op.cit., p. 56.

físicamente no está dentro de nuestras posibilidades manipular. De ahí que no debemos estar trayendo a nuestro presente, lo que ha ocurrido en el pasado. Pues además de que es algo que no puede ser modificado, posiblemente es algo que se ha llenado de cierta oscuridad. Otros factores han influido para creer que es mejor o peor eso que pasó, la imagen que tenemos está dañada. Y, en cuanto a temer lo que puede ocurrir en el futuro, es exactamente lo mismo y peor, porque ni siquiera es algo que ya haya ocurrido. Y esto, no quiere decir que no debamos aprender del pasado (los recuerdos siempre serán importante como ya lo mencionamos) o que descuidemos el futuro (siempre tendremos que tener una visión que comprometa nuestras acciones con miras a estar bien en cualquier época de nuestra vida). Simplemente nos debemos de centrar en el presente, como cuando realizamos un pastel. No sirve de nada estar pensando únicamente en los pasteles del pasado, como si estos fueran mejores o peores, tampoco sirve de nada idealizar como deberían de quedar los futuros, sino trabajar y concentrarse en lo que se hace en ese preciso momento. Como si no fuese a haber otra oportunidad para hacer ese pastel. Y de hecho no lo hay, pues el deseo que te condujo a prepararlo, te exige que este quede 'perfecto' para es preciso momento y no para otro. Michel Onfray entonces nos menciona:

“Epicuro recupera la invitación cirenaica a habitar intensamente el presente y a no perturbar este momento con el recuerdo del pasado ni con temor del futuro, pues lo que ha sido ya no es y lo que será todavía no es: verdades evidentes que obligan a concluir en una práctica eficaz del presente y solo del presente.”<sup>73</sup>

Para Epicuro es importante resaltar que no debemos de pensar en la muerte, ya que la muerte es privación de los sentidos. Los sentidos únicamente se dan en la vida y todo lo que acontezca en esta es más que suficiente y lo único que poseemos. En este sentido no debemos temer morir como si una vida sumamente larga sea lo mejor, pues lo único que debe de interesarnos es el presente y

---

<sup>73</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías...*, op. cit., p. 188.

posicionarnos en este. Para así no anhelar lo que no hicimos y no haremos. El recuerdo o análisis de otras épocas, sólo deberá para fortalecer las sensaciones y lo actual, no lo pasado o incluso otra vida.

Acostúmbrate a pensar que la muerte no tienen nada que ver con nosotros, porque todo bien y mal radica en la sensación, y la muerte es la privación de sensación. De ahí que la idea correcta de que la muerte no tiene nada que ver con nosotros hace gozosa la mortalidad de la vida, no porque añada un tiempo infinito sino porque quita las ansias de inmortalidad.<sup>74</sup>

Uno de los grandes males que los mitos del modelo trascendental no dejó, es la idea de que pasar a otra vida, es la salvación y que es un vida mejor. Cuando no puede existir una vida mejor que la que llevamos con nuestros sentidos. Autores como Epicuro apuestan a que no podemos pensar que algo pasa cuando morimos, porque incluso si pasa, eso no nos concierne. Debemos de dejar de hacer un culto a la muerte por todo. Nuestra vida no debe de girar en torno a Thanatos, sino en torno a Eros. De este modo no importa cuánto tiempo vivamos, si el tiempo en que lo hacemos es perfectamente empleado. Y no queremos dar a entender que los individuos deban de vivir todo el tiempo trabajando como nos quiere hacer creer el capitalismo. El tiempo perfectamente empleado va estrechamente relacionado con la salud en términos generales que es la felicidad. Nos pone de ejemplo el tema que nos concierne, la alimentación: no elegimos los más abundante, sino lo más agradable. De nada sirve tener cientos de platillos, si estos no nutren mi cuerpo, si estos no tienen sabores verdaderamente asimilados por todos mis sentidos, si estos no me provocan un verdadero placer en conjunto por ello mismo. “126. Pero el sabio ni rehúsa vivir ni teme no vivir, pues ni le ofende el vivir ni se imagina que es un mal el no vivir. Y de la misma manera que de la comida no prefiere en absoluto la más abundante sino la más agradable, así

---

<sup>74</sup> Epicuro, *Obras...*, *op.cit.*, p. 88.

también disfruta del tiempo no más largo sino del más agradable.”<sup>75</sup>

Debemos de recordar que sin importar las condiciones en las que estemos, lo único que deberemos buscar es satisfacer placeres naturales y necesarios. Pues con esto se eliminarán el resto de los dolores del cuerpo y del alma, que nunca deben ser considerados como algo separado. Y que si bien, puede existir un dolor fuerte que se presente en la carne, este durará poco en comparación con la felicidad que traerá la enseñanza que esto traiga consigo. De ahí, que no es posible pensar para Epicuro algo como el suicidio. Pues además de todo lo dicho, para él es mucho más importante existir, que es cuando hay capacidad de seguir experimentando, es decir, seguir sintiendo distintos 'tipos' de placer. Y la muerte es privación de todo, lo cual no trae ningún beneficio. Ya que seguramente al pensar en el suicidio, es porque no se está pensando de manera adecuada o racional, como pensarían los Estoicos que sí se está haciendo. Supongamos que una enfermedad terrible me imposibilita de comer lo que yo desee. Podría parecer que la vida está terminada por ese motivo. Sin embargo, en la investigación de una dieta provechosa para su condición, hallará secretos de la alimentación que ninguna otra persona ha sabido. Y con ello podría prevenir ese destino en otras personas. Sin contar el sinnúmero de amistades y muestras de afecto que encontrará en la gente que acompañe ese difícil camino. En este sentido, no hay motivo para quitarse la vida o buscar la forma en que esta termine lo más pronto posible en cualquier momento..

---

<sup>75</sup> *Ibid.*, p. 89.

## CAPÍTULO III: MICHEL ONFRAY O DE LA GASTROSOFÍA.

### 1. Frente al espejo

Michel Onfray nos habla de que debemos de autocraearnos frente a un espejo, todo con la finalidad de saber si lo que vemos nos gusta. Pero esta tarea no consistiría en lo que realiza un narcisista que sólo ama la imagen de sí, de manera superficial. No se trata de alegrarnos por haber conseguido ser una copia de lo que la exterioridad nos dice que es lo único bueno, lo único aceptable. No es convertirnos en ese influencer que seguramente se gusta muchísimo frente cámaras, pero que desconoce su cuerpo por completo, los diversos cuerpos que habita. Es en cambio, hacer hablar a cada parte del cuerpo, la potencia de este. Recordemos que, en uno de los anteriores capítulos se rechaza la posibilidad de igualarnos al cerdo. Y no porque estemos teorizando en favor de la 'gordofobia', que es lo que fomenta el modelo transcendental. Rechazamos esta forma, porque en nuestra condición humana, de manera casi general, nos habla de haber sido vencidos por la exterioridad. O que, quizás, estamos en proceso de serlo.

El narcisismo vulgar es ciego a sí mismo porque ve su propia mirada. Establece también una relación amorosa entre la imagen y el objeto del que procede. En cambio, la mirada del Condottiere hacia su propia persona es genealógica. Provoca la introspección y el descubrimiento de los nervios, los huesos, los músculos, que se tensa dentro del cuerpo antes del movimiento. No apunta al amor hacia sí mismo, a la satisfacción frente a la propia imagen, sino a una captación global de la situación. En el tiempo, es un momento anterior a la decisión, mientras que el narcisismo vulgar es un fin en sí mismo. El reflejo del espejo es una imagen sobre la que se inscribirán proyectos en potencias, antes de alcanzar su estado definitivo. La mirada operará en este caso, como el del estratega en el campo de batalla: buscará puntos de pasaje, fracturas, puentes, abismos, pantanos, vías, terrenos, espacios, toda una

geografía a partir de la cual elaborará diversos guiones cinematográficos antes de realizar uno de ellos.<sup>76</sup>

Al mirarme frente al espejo y notar algunas ojeras, deberé de considerar si lo que duermo, o las horas en las que las hago son suficientes. Pero no con la finalidad de simplemente desaparecer las ojeras, no para salir corriendo a las tiendas a comprar las mejores cremas del mercado para reducirlas. Sino que deberemos considerar qué más está afectando en mi vida, el que yo duerma tan poco, por ejemplo. Y mirar a través de mis ojeras, las ojeras de los demás y las causas próximas de por qué las poseen, para de esta manera realizar los cuestionamientos necesarios. ¿Será culpa de nuestros malos hábitos? ¿Hay una plena toma de consciencia en esos malos hábitos o algo más los induce? Con este solo hecho, se comienzan a encadenar una serie de consideraciones que debemos tomar en cuenta, si queremos recobrar la vitalidad que hemos perdido. Quizás las ojeras nunca desaparezcan, quizás no debemos de enfocarnos en algunas causas que las provocan, pero otras definitivamente deben ser eliminadas. La vida, podría depender en su totalidad de un signo que parece insignificante. Es preciso analizar y actuar. Sobre todo esto último: actuar, para de esta forma dejar de ser solamente artistas u obras, sino que tener la capacidad de ser ambas cosas. Moldear nuestro cuerpo y con ello la existencia, como creamos que sea mucho más provechoso. Por ello Onfray menciona en relación con Nietzsche:

La purificación nietzscheana en materia de cuerpo hace pensar en la ascesis de Plotino. Se trata, para el adepto a Dionisio, de familiarizar el cuerpo con los elementos portadores de agilidad, de invitar a la danza. Para una genealogía del dios de las fuerzas oscuras. Apolo resulta muy útil. El interés dietético es apolíneo: es el arte del escultor de sí mismo, de la fuerza plástica y del control medido. Es la dialéctica sutil de la sobriedad, de la energía contenida y auxiliar del júbilo. El dionisismo es poderosa alquimia: con él, “el

---

<sup>76</sup> Michel Onfray, *La construcción de uno mismo La moral estética*, Buenos Aires, Perfil Libros, 2000, p.64.

hombre ya no es artista, él mismo es una obra de arte". La dietética es metafísica de lo inmanente, ateísmo práctico. Es también encarnación del principio de experimentación, fundador de lógicas alciónicas: el cuerpo es movilizadado por una nueva estética del conocimiento. La gastrosofía nietzscheana es pasaje, apertura a nuevos continentes.<sup>77</sup>

Para entender un poco más la importancia de crearnos frente al espejo, recordemos que, según los diversos mitos del modelo transcendental, estamos sujetos a nacer, crecer y morir según los designios de Dios. Lo cual nos hace creer que todo lo que sucede está culminado y perfecto porque está hecho por él. Cuestión de la cual el capitalismo se favorece, distorcionando la imagen que tenemos del entorno y hasta de nosotros mismos, manteniendonos como agentes pasivos de lo que acontece, es decir enajenados. Pero si somos lo suficientemente astutos, si nos detenemos por un segundo a contemplar de manera atenta nuestro cuerpo frente al espejo, notaremos que la postura, la firmeza, la flacidez, las arrugas, las texturas y todo, nos van notificando del tipo de vida que nos ha ido moldeando hasta este punto. Quizás tengo demasiada grasa acumulada en el abdomen, ya que el trabajo que tengo no me permite tener ni siquiera una hora libre para hacer ejercicio. Tampoco para cocinar y eso me conduce a una ingesta de alimentos chatarra, que a su vez me hace portar un cuerpo agotado. Un cuerpo agotado pedirá más azúcares y carbohidratos, pues, mientras no sea informado de qué es lo que lo mantiene así, pensará que será la única forma de recibir más energía.

Entonces, para revertir esta desagradable situación, no pensaremos únicamente en eliminar la grasa acumulada. El problema no debe centrarse únicamente en ello, pues si es nuestro último objetivo, al llegar a la meta, seguramente estarán operando nuevas fallas y enfermedades. Aunque como un primer impulso de vida, de aspirar a la ligereza, habrá que hacer de esto una lógica alciónica. Si bien no puedo renunciar de momento al empleo que no me permite hacer ejercicio ni preparar mis propios alimentos, al menos informaré al cuerpo de este hecho. Es

---

<sup>77</sup> Michel Onfray, *El vientre...*, *op. cit.*, p.70.

decir, trataremos de comenzar a rendir culto al dios Apolo, para de este modo apostar por la medida y entender que por dentro hemos llevado una ingesta excesiva de calorías, que no necesariamente serán la energía que yo necesito. Y una vez que nos encontremos con esa toma de consciencia, el cuerpo comenzará a buscar pasajes por donde pueda filtrarse a una nueva forma de vida. La danza con Dionisio comenzará y con ello definitivamente una catarsis que nos conduzca a la búsqueda de una verdadera energía a través del alimento y con ello, de una gran fuerza para salir de ese entorno.

El interés virtuoso entraña el pathos de la distancia, la voluntad de construirse solo, como frente a un espejo, con el único proyecto de hacer surgir en uno mismo la bella forma que procure satisfacción. Alimentar la propia edificación con el sometimiento de otro, y comprometer el propio virtuosismo en ese asesinato, anula toda la elegancia que corresponde al uso de la *virtù*. Caminar por las cimas implica soledad; practicar al otro como objeto significa, en cambio, arrastrarse por los barrancos, entre cadáveres y catacumbas, donde reinan las tinieblas. Y de lo que se trata es de hacer nacer la luz.<sup>78</sup>

Y a pesar de que, de alguna forma la exterioridad o la imagen que proyectamos, no es la que deba interesarnos, en realidad lo que no debe de interesarnos es lo que los demás esperan de esa proyección de mi exterioridad. Tenemos que revestir nuestro cuerpo de voluntad, de un gran carácter y al igual que no nos desvestimos o vestimos frente a cualquiera, de igual forma este proyecto se deberá de llevar a cabo en la distancia y soledad. De este modo, nadie interrumpirá nuestra gusto esencial, nuestra proyección creada a través de grandes reflexiones y firmes decisiones. Si le comento a alguien, que dejé de consumir pastelillos por consumir manzanas y sabe que en lo demás sigo comiendo igual, intentará apresurar la forma en la que 'mejore' o 'empeore' mi condición. Ya sea minimizando mi decisión o intentando imponer las formas por las cuales él o ella, han llegado a mejores resultados. Y, en una cultura donde de muchas maneras se

---

<sup>78</sup> Michel Onfray, *La construcción...*, *op. cit.*, p.p. 39-40.

impone como forma de vida lo que en realidad conduce a enfermedades y trastornos, nunca se puede decir o imponer un modelo de vida como el mejor.

Lo único que queda es ser virtuoso, es decir, en cuanto a mi propio gobierno, fomentando o dando paso asimismo, al gobierno de los demás. Pues en tanto no haya un conocimiento en cada uno de los individuos, seguiremos avanzando a ciegas, entorpeciendo y poniendo en juego la vida de todos. El gran proyecto de todos, debería sere el hecho de embellecer nuestra propia existencia, que sería a la vez, embellecer la de todos.

Al unir la ética con la estética, la dietética se convierte en una ciencia de la subjetividad. Muestra que puede haber una ciencia de lo particular como rampa de acceso a lo universal. La alimentación como argumento perforador de la realidad. Es finalmente un rumbo para la construcción de sí mismo como obra coherente.<sup>79</sup>

Construirse frente al espejo por medio del alimento, como ya dijimos, no será con intención de obtener el cuerpo más envidiable. Lo usaremos como una forma de irnos acercando cada vez más al mundo, cuestionarlo, entenderlo, tener una metavisión de lo que ocurre. Cuando analizo por qué tal o cual alimento, me hace bien o me hace daño, podría descubrir todas las fuerzas que están operando para que esto suceda. Debo conocer su origen, cómo llega a mí, por qué llega mí. Pasar de consideraciones subjetivas a consideraciones cada vez más objetivas. Nuevamente dejar de ver todo como ajeno o incompatible conmigo. Claramente siempre habrá gente mucho más especializada en temas específicos, a los cuales tendremos que recurrir, porque no todo podrá caber en nuestras capacidades u horizonte de comprensión, pero deberemos de ser agentes más activos en esa comprensión. Confiando en nuestra intuición por medio de la imagen que se proyecta ante el espejo.

---

<sup>79</sup> Michel Onfray, *El vientre...*, *op. cit.*, p.23.

## 1.2 Nomadismo

Como ya se ha ido apuntado en el primer capítulo, el nomadismo tiene una estrecha relación con ser ciudadano del mundo y, en otras palabras, atender a la idea de que en realidad vivimos en una constante simbiosis y cambio. Por ello, no se nos permitirá pensar que nuestra obra de vida es algo así como un objetivo “perfecto” y estático, como lo hemos atendido ya en el apartado anterior. Es en realidad una obra imperfecta, inacabada, en constante movimiento dadas las diversas variaciones de fuerzas, de voluntades y en fin de potencias. No se vive feliz para siempre como una imposición, se vive feliz al tener una toma de consciencia de nuestras capacidades para realizar lo que sea, por infimo que sea, en el momento que sea.

La voluntad estética aspira a la obra abierta: su naturaleza presupone que se renueva cada vez que se le observa. Jamás terminada, siempre en movimiento, obedeciendo incesantemente a nuevas exigencias, en ningún momento se detiene. Es, como el río del filósofo de Éfeso, un flujo, un caudal determinado por la dinámica. Toda tentativa de aprehenderla es inevitablemente imperfecta, fragmentaria. El propósito de esa clase de producción deriva del concepto de derroche. Se trata de medir las cantidades y sus circulaciones: cantidades de energías, fuerzas, vitalidades, potencias.<sup>80</sup>

Para vivir una vida ética-estética es necesario volver a pensar lo que jamás hemos considerado importante. En este caso, al hablar de derroche, ya que solemos pensar que es producto de la vagancia, de lo irracional. Sin embargo, si recordamos el arte de la dosis, nada es bueno o malo por sí solo. El derroche no debe implicar mi exterminio, ni mi decadencia. Ya que con el derroche, dejamos de lado la posesión; hoy puede que comamos, mañana no, pero quizás el día que lo hacemos es en un gran festín. Un festín que generó nuevos vínculos, nuevas amistades y conocimientos. Una catarsis que abrió mi mente, que descansó mi

---

<sup>80</sup> Michel Onfray, *La construcción...*, *op. cit.*, p.111.

alma y me permite retomar fuerzas para seguir siendo artista y arte. En el ejemplo que poníamos en el anterior apartado, del hombre que no ha podido renunciar a su empleo, quizás deba privarse algunas veces, uno o dos días de comer. Con ello ahorrará dinero, el ayuno ayudará a depurar su metabolismo, comprenderá de otras formas a su cuerpo. Para finalmente emplear con ese dinero ahorrado y esa nueva configuración de la digestión, un festín lleno de derroche. La finalidad, no será el derroche, sino los espacios y encuentros que se generan en este. Ser en pocas palabras, un nómada que sabe cómo unir sus fuerzas y las del entorno que lo rodea cuando así lo considere necesario.

Absolutamente nómada, el hombre del derroche goza con la circulación, con el flujo, pero experimenta, al mismo tiempo, que su placer es consustancial con el movimiento que lo permite. No es en la naturaleza del derroche, sino en el hecho de haber efectivamente dilapidado, donde reside la quintaesencia del goce. El fuego que consume no apunta a la ceniza, sino a la energía liberada, la magnificencia de la luz que llamea. El fogón como ambiente, el resplandor como modo de aparición. Lo que desea el pródigo, es la metamorfosis de su propia existencia en territorio que permita la experimentación para miríadas de actualizaciones. Lo probable se torna efectivo y real por medio del derroche, que es un modo de revelación.<sup>81</sup>

Cuando el hombre decidió asentarse en un mismo lugar, lo hizo porque esto lo llenaría de más seguridad, de más comodidad. Y aunque esto requiere de gran astucia, para ir adaptando el entorno y al mismo tiempo adaptarse él, el gran error cometido es permitir que se transforme en una prisión. Y si bien, no está del todo en sus manos la posibilidad de volver a esa forma de vida nómada, el derroche es el acontecimiento que une este vaivén que se debería mantener entre estar quieto del cuerpo, pero nómada de la mente. No se trata de que quizás nos salgamos a vivir a la calle, sin embargo es menester reconocer las habilidades que con ello desarrollaríamos. En el nomadismo, se es dueño de todo, aún en la precaridad. La colecta y variedad, aunque también la limitación de algo, no se subordina a nadie

---

<sup>81</sup> Ibid., p. 109.

más que a nuestras capacidades. No existe el miedo por perder, se disfruta mucho más al ganar lo que sea. Se sigue siempre adelante, porque de lo contrario eso implicaría una muerte segura. No se sufre por creer que existe un punto o un lugar mejor al cual llegar o crear, sino que todo lo que se hace, es el lugar más adecuado para estar, esperando por el momento en que se pueda generar un acontecimiento que reacomode fuerzas.

Es mejor abandonar el alma a los leves movimientos del azar, convocar el acontecimiento con una benevolencia lejana. No consentir a las tensiones, a los nudos, a las crispaciones. Más bien actuar relajadamente, con un nomadismo inocente e ingenuo. Las combinatorias son demasiado numerosas para que haya, muy pronto, sorpresa y embeleso. Las revoluciones siempre son provocadas por cantidades infinitesimales. Poco, pero lo necesario. No hay transvaloraciones sin ironía del destino. Largos y valientes ardores han sido sancionados con un gran vacío ontológico, mientras que una disponibilidad, totalmente compuesta de derroche de pura pérdida, basta para colmar abismos. Así se mezclan ética y estética: no otra cosa es la vida poética, sino a ponerse a disposición para los millones de hechos que horadan permanentemente la realidad. Miríadas vuelven como profusiones, vuelven como retribución.<sup>82</sup>

Cuando se trata de ser creadores de nosotros mismos, de la realidad en sí, no se puede ser demasiado calculador o descuidado. En realidad nunca se puede ser descuidado, sin embargo, no debe de existir una tendencia a querer controlar todo, creyendo que algo tiende más a nuestro beneficio. El acontecimiento se construye con todas las partes de la realidad, incluso de aquellas que no agradan tanto o que creemos que no convienen del todo. Seguramente ser vegetariano, en la actualidad, podría ayudar a modificar diversos problemas de contaminación, y en determinado momento ayudar a construir una nueva constitución de los cuerpos. Sin embargo, también es bien sabido que muchas veces se falla en el cálculo, en la dirección de estas dietas y ello deriva en diversas enfermedades. Lo mismo ocurre para aquellos que consumen grandes cantidades de carne. No se

---

<sup>82</sup> *Ibid.*, p.p. 114-115.

puede transitar demasiado tiempo en un camino o permanecer en este, sin provocar un derroche que potencie la existencia. El vegetariano, alguna vez, tendrá que desterritorializar sus propositos, salir de su dieta para comprender algo que no termina de comprender, para tomar energía que las verduras y las legumbres no le han dotado. De igual forma un carnívoro tendrá que aprender a comer todo un día verduras, embrigarse o indigestarse con verduras. Porque quizás en ello esté la diferencia entre seguir vivo o muerto, entre aclarar su mente o ser preso de esta.<sup>83</sup>

Nada más regocijante que lo imprevisto, que siempre desconcierta al burgués. Una ética dispendiosa implica ponerse en estado de gracia respecto de la vida que nos rodea. Es, en realidad, una modulación del amor fati nietzscheano, pero sin la carga de amor obligado o necesario. No se trata de amar el propio destino, sino de dejarlo actuar por nosotros, antes de poder reagrupar las fuerzas para inducir el movimiento. Como el virtuoso en artes marciales, el Condottiere utiliza los poderes destinados a desestabilizar para construir su equilibrio. Todo riesgo potencial se convierte en una nueva riqueza; todo inconveniente posible debe ser transformado en ventaja real. La presa despierta de su letargo para llevar a cabo su gusto definitivo: uso de la realidad, confianza aleatoria, dominio del kairós, fin del asedio. Así pueden comenzar los derroches.<sup>84</sup>

Hasta este punto, como continuamente se ha señalado, siempre habrá que luchar y dudar de aquello que se presente como un modelo terminado o como un camino que es inevitable seguir o pasar. Aunque no por ello nos resistiremos de manera abrupta, ya que aquello podría implicar un gasto mayor de la energía que poseemos y no sólo eso, probablemente sería impulsado a llevarse a cabo, desde

---

<sup>83</sup> "Donde el psicoanálisis dice: Deteneós, recobrad vuestro yo, habría que decir: Vayamos todavía más lejos, todavía no hemos encontrado nuestro CsO, deshecho suficientemente nuestro yo. Sustituid la anamnesis por el olvido, la interpretación por la experimentación. Encontrad vuestro cuerpo sin órganos, sed capaces de hacerlo, es una cuestión de vida o muerte, de juventud o de vejez, de tristeza o alegría. Todo se juega a ese nivel." Gilles Deleuze, Félix Guattari, *Mil Mesetas...*, *op.cit.*, p. 157.

<sup>84</sup> Michel Onfray, *La construcción...*, *op. cit.*, p. 115.

un enfoque inadecuado. Un verdadero cálculo, aún siendo arrastrado por el destino, me proporcionaría las herramientas necesarias para generar el Kairos o bien, las líneas de fuga en términos Deleuzianos. Y aunque hemos cuidado constantemente de no justificar la desigualdad social por medio de estas reflexiones, es necesario observar que antes, muchos pasos antes de llegar a enfrentar aquellas injusticias, es o será preciso observar y tomar lo mejor de cada entorno. De nada servirá lamentarme y rogar por otro tipo de vida, solamente haciendo eso, si no me esfuerzo por reflexionar las fallas por las cuales creo que la forma de vida que llevo es inadecuada. Si no entiendo también cuánta participación puedo o no tener en torno a esta. Pues muchas veces lo que nos mueve es el ego, y en ese sentido, no es el verdadero deseo de un cambio o de una mejora en la vida y de la vitalidad, sino que son imágenes instaladas desde el exterior. Y lo que queremos es desprendernos de todo lo que no es propio de mi naturaleza y esencia, es decir, no queremos vivir esa imagen idealizada de lo que es la naturaleza y esencia de cada individuo.

## **2. Medicina del gusto**

Cuando hablamos de las causas que provocan tal o cual enfermedad, así como su respectiva cura, no podremos nunca reducirlo a unos cuantos hechos. Pues en realidad, hay siempre un entramado infinito y delicado. Y aunque en este trabajo hemos criticado que siempre se toque sólo una parte, la más evidente o la que más conviene al sistema, nosotros también apuntaremos solamente a una parte. Por lo cual, como ya podemos ir anticipando, no quiere decir que con ello realmente se alcance una cura, siempre estaremos en peligro de devenir en un cuerpo canceroso por reflexiones y acciones inadecuadas. Aunque la apuesta aquí, siempre será el movimiento y con ello, liberar fuerzas. Dado que muchas veces, lo que parece enfermedad, es en realidad eso: fuerzas que buscan salir. Es decir, es el mismo connato gritando<sup>85</sup>. Por ello, nuevamente miraremos donde nadie se atreve, donde se nos ha dicho que no se debe mirar. La medicina no

---

<sup>85</sup> Baruch Spinoza, *Ética...*, *op. cit.*, Libro III, Prop. VI.

debe ser del todo, un proceso de sabores y momentos incómodos, la medicina incluso debe de provocar goce, placer.

En realidad, el principio fourierista es más simple que sus complicadas demostraciones: hay que liberar los deseos, dar libre curso a las pulsiones, permitir que lo imaginario dirija la realidad, en una palabra, tomar los deseos como realidad. Escribe: "Estudiemos, pues, los medios para desarrollar y no reprimir las pasiones: Tres mil años fueron estúpidamente desperdiciados en ensayos de teorías represivas: es hora de hacer un profundo cambio en la política social y reconocer que el creador de las pasiones sabía de esto más que Platón y Catón: que Dios hizo bien todo lo que hizo: que si hubiera creído que nuestras pasiones eran perjudiciales e incapaces de un equilibrio general, no las hubiera creado, y que la razón humana, en lugar de criticar esas potencias invencibles que se llaman pasiones, habría hecho mejor en estudiar sus síntesis de la atracción."<sup>86</sup>

Si bien no podemos echar por la borda todo lo que las teorías de la represión han hecho, ya que estas mismas son producción emanativa de la naturaleza, es necesario realizar un contrapeso. Es necesario tomarnos los filósofos (y cualquier ser humano) un verdadero compromiso con el estudio de las pasiones. Ya que en tanto hechas o participes de Dios (del Dios spinozeano)<sup>87</sup>, poseen en sí mismas, una perfección o mejor dicho una necesidad. Se deben de abrir caminos, dejar que quizás ahora y por un largo tiempo, sean las pasiones las que dominen o predominen por encima de la represión. Para de este modo, ampliar y conocer la vida, tal y como la vida es realmente. De lo contrario la medicina tal y como la conocemos, tan sólo postergará de manera superficial la existencia. Ya no se hablará de vida, sino de un mantenimiento como el que se le realiza a cualquier automóvil, o en general a cualquier máquina que el sistema capitalista tiene, para que siga el curso de la producción de dinero y más dinero.

---

<sup>86</sup> Michel Onfray, *La construcción...*, *op. cit.*, p.p. 56-57.

<sup>87</sup> Baruch Spinoza, *Ética...*, *op. cit.*, Proposición XV.

Contra la medicina civilizada, el pensador pretende poner en práctica una nueva sabiduría: un “arte de curar las enfermedades con un poco de mermelada, licores finos y otras golosinas, una cucharada de aguardiente “, y todo eso susceptible de infinidad de mezclas. Medicina del gusto, se apoya en el sentido común popular que sabe curar, desde siempre, un resfrío con “una botella de vino añejo, caliente y dulce, y después dormir”. Esta medicina aúna la curación y el placer en “una teoría de antídotos agradables para administrar cada enfermedad”. De ahí la importancia de las mermeladas, la uva, las manzanas y el buen vino, principios de base.<sup>88</sup>

Sin duda, no podemos perder de vista en este pasaje que Fourier, trata todo el tiempo de una utopía. Que aunque es una realidad lejana o no tan probable, no deja de ser una ‘meta’ o ‘inspiración’. Todo con el propósito de mirar y pensar lo impensable.

Desde siempre el dogma médico o en su mayoría, apuntan a la administración de antídotos desagradables y por demás ajenos. No es de sorprender que de manera por demás forzada curan, pero al parecer lo hacen por un tiempo muy corto. Ya que el antídoto es rechazado de diversas maneras por la naturaleza del cuerpo. ¿Por qué algo de sabor, textura y color desagradable me sanará? El cuerpo, su constitución no puede asimilarlo, mucho menos cuando es creado para masas, para cuerpos sin forma ni alma. La medicina debe considerar una pedagogía, una base para conocerse a sí mismo y la alteridad, para realmente sanar. A veces no es otra cosa la enfermedad, que el mismo tratamiento que se le da a esta, con aromas, sabores y espacios siempre predeterminados e iguales. De ahí que la mermelada de la abuela, que el vino que me regaló mi amigo y una charla con mi esposa, resulten mucho más benéficos. Se debe de dar a la vida una carga de dulzor, pero no un dulzor artificial de Marinela o de cualquier otra marca, que devenga en un cuerpo canceroso, diabético. Sino en un cuerpo que devenga en

---

<sup>88</sup> Michel Onfray, *El vientre...*, *op. cit.*, p. 65.

conocimiento, en esfuerzo vital aún en la enfermedad. Hablamos entonces de amor y no de otra cosa.

## 2.1 De las plantas.

La medicina del gusto, no sólo apuntará a la idea de permitir que el cuerpo disfrute de los dulces que más nos agradan. Como ya hemos comprendido, siempre hay un compromiso más fuerte y grande, con nosotros y con el entorno. No solo nuestro cuerpo habla, grita, desea. Somos cuerpos viviendo con, dentro, fuera y entre otros cuerpos. Por ello, no deberemos de perder de vista la posibilidad de considerar la ingesta de diversas plantas, es decir, acudir a una medicina naturista, ya que estos cuerpos poseerán otro tipo de información no considerada por mi propio cuerpo. Y aunque esta medicina puede llegar a ser considerada peligrosa, por no ser regulada por algún poder o institución, debemos de prestar gran atención no sólo a la sabiduría de los ancestros, sino al propio conocimiento que uno va adquiriendo de dicha experimentación. El peligro nunca cesará, sin embargo, podríamos decir que si no te mata te transforma o hasta quizás podría dotarte de una vida y muerte dichosa.

Comme elles tirent leurs efflorescences du sol dans lequel elles plongent racines et rhizomes, les plantes savent parfois lancer leurs volutes souterraines dans la chair de l'homme pour y solliciter des rêves, des images fantasques ou des énergies. Du pétun fumé à l'infusion goûtée, de l'opium inhalé au haschisch baudelairien tartiné, la flore a fourni des magies inépuisables, le corps a connu des transports extravagants.<sup>89</sup>

---

<sup>89</sup> Mientras disparan sus flores desde el suelo en el que sumergen raíces y rizomas, las plantas saben a veces lanzar sus rizos subterráneos en la carne del hombre para solicitar sueños, imágenes fantásticas o energías. Desde el petun ahumado hasta la infusión probada, desde el opio inhalado para esparcir el hachís de Baudelaire, la flora ha proporcionado una magia inagotable, el cuerpo ha experimentado transportes extravagantes.

Michel Onfray, *La raison gourmande Philosophie du gout*, France, Éditions Grasset & Fasquelle, 2018, p. 131. Traducción hecha por mí.

Produzcamos entonces, dentro de la enfermedad un pensamiento hermoso, cuando consideremos que, cuando inhalamos y/o consumimos una planta, es un doble florecer para ambas partes. Ya que las plantas generarán en nosotros poderes sanadores, que, a su vez, permitirán que estas perseveren en la existencia. No estamos apuntando a que las plantas nos vayan a quitar un padecimiento bastante complicado y avanzado. Y aunque puede haber sus excepciones, lo que se resalta de ellas, es la capacidad de mirar otras perspectivas y crear realidades. Las flores quizás no podrán curarme un cáncer, pero podrán dar calmar a las dolencias sin ser más agresivas que la propia enfermedad. Y quizás, me ayuden a emplear mi tiempo en este mundo, moldeando arte que modifique y cure un poco a esta sociedad enferma. Y con ello las dolencias que esa misma sociedad provoca en niños, plantas y animales.

Le monde étranger dans lequel se fomentent ivresses et états seconds a été exploré par des sages et des fous, des devins et des simples, des artistes et des paysans. Parfois même, les plantes qui stimulent sont utilisées par civilisations entières pour signifier le désir d'un autre monde en même temps que le malaise, sinon la douleur de vivre dans celui-ci. Le peyotl, ici, le vin là, le cannabis ailleurs, les substances qui fouillent la chair pour exprimer ses pouvoirs, ses limites et ses richesses n'ont pas manqué d'agir comme des suppléments d'âmes destinés à développer des ressources lorsque le corps está fatigué d'être lourd.<sup>90</sup>

Si consideramos al Dios panteísta de Spinoza, podremos comprender que las plantas que generan estados alternos en el hombre, no lo hacen por otro motivo que, por la necesidad de ayudar a descubrir las potencias que yacen ocultas

---

<sup>90</sup> El mundo exterior en el que se fomenta la embriaguez y los segundos estados ha sido explorado por sabios y necios, adivinos y sencillos, artistas y campesinos. A veces, incluso las plantas estimulantes son utilizadas por civilizaciones enteras para significar el anhelo de otro mundo junto con la incomodidad, sino el dolor, de vivir en él. El peyote aquí, el vino allá, el cannabis en otros lugares, sustancias que escarban en la carne para expresar sus poderes, sus límites y sus riquezas no han dejado de actuar como suplementos de las almas destinadas a desarrollar recursos cuando el cuerpo está cansado de estar pesado. 131-132 Michel Onfray, *La raison...*, *op. cit.*, p.p. 131- 132. Traducción hecha por mí.

dentro de nosotros mismos<sup>91</sup>. Es por ello, que en cada lugar se encontrará siempre alguna bebida, comida o alguna forma de humo, que sea adorado de manera consciente o inconsciente por el hombre. Ya que es la forma que tiene Dios para amarse a sí mismo, descubriéndose como algo más que lo que la cotidianidad le dicta. Habrá que recordar que lo mejor para el ser humano, siempre será aquello que lo lleve a la liviandad, tanto en el cuerpo, como en la mente. Y esto sólo sucederá sabiendo equilibrar los elementos de la naturaleza, justo como las plantas y sus efectos saben hacerlo.

De la plante à ses effets, il y a la terre en cotinuum: molécules telluriques, puissances nocturnes et chimie des antres. Les racines se gorgent de mystères qu'elles régurgitent lors des incorporations de feuilles, de tiges et de fleurs activées par le génie des hommes. Les limbes pétaloïdes disent par l'étymologie leur parenté avec le lieu où séjournent les âmes en attente d'un salut, sinon les régions obscures dans lesquelles filent et trament les Nornes.<sup>92</sup>

La ingesta y convivencia, ya sea de plantas o animales, debe de ser considerada entonces con un peso mucho más fuerte y más allá que el simple hecho de satisfacer a nuestra parte carnal y corpórea. Pues, aunque esta última ha sido altamente sometida, su punto más débil y por el cual puede seguir siendo sometida, es porque vamos perdiendo noción de la conexión cósmica con todo aquello que nos rodea y consumimos. Onfray menciona a las tres diosas nórdicas del destino: las Nornas, las cuales, si atendemos a su mitología yacen en la raíz del árbol del mundo. Dejando una clara imagen de todo lo que está comprometido al momento de consumir las hojas o raíces de cualquier planta: es la fuerza y el destino del universo entero uniéndose a mí. No deberemos entonces, sólo sanar o

---

<sup>91</sup> Baruch Spinoza, *Ética...*, *op. cit.*, Libro V, Prop. XXX.

<sup>92</sup> Desde la planta hasta sus efectos, está la tierra en continuidad: moléculas telúricas, poderes nocturnos y la química de las guaridas. Las raíces están llenas de misterios que regurgitan durante las incorporaciones de hojas, tallos y flores que activa el genio de los hombres. Los miembros petaloïdes dicen por etimología su parentesco con el lugar donde las almas permanecen esperando la salvación, si no las regiones oscuras en las que las Nornas hilan y tejen. *Ibid.*, p. 132. Traducción hecha por mí.

alimentarnos pensando únicamente en nosotros mismos. La sanación y la vida entera, hasta cierto punto, cabe en nuestras manos, si consideramos las interminables interconexiones. Cada acción, cada combinatoria ejerce un efecto a gran escala.

Parce que les hommes sont mortels et qu' ils ne peuvent se faire à cette idée, le nectar et l'ambrosie sont des phantasmes récurrents dans toutes les civilisations. Plantes magiques, breuvages divins, nourritures célestes qui confèrent l'immortalité, les inventions sont multiples qui toutes, à défaut de succès pragmatiques, expriment et trahissent la terreur devant l' impitoyable nécessité. Puisqu' il faudra mourir, quelles énergies ingérées, mêlées au sang, seraient susceptibles d'empêcher que la lymphe un jour ne se fige? Quels liquides concentreraient assez de force, de vitalité et de puissance pour fluidifier à jamais le sang des mortels? L'eau su Léthé suffira pourtant à nous faire tout oublier, à son heure, et à rendre caduques toutes les tentatives de conjurer la détermination de Thanatos. Pliées, dépliées, ployées et gorgées de soleil, les plantes sont un intarissable réservoir d' imaginaire et de symboles.<sup>93</sup>

A lo largo de la historia de la humanidad y probablemente de manera mucho más específica en ciertas comunidades, se ha buscado que el alimento y la bebida sean algo más que un simple llenar el estómago o saciar la sed. Es la búsqueda insaciable por la eternidad y aunque bien, hasta ahora no se ha encontrado una cura contra el tiempo o la muerte, es cierto que la ingesta pueden otorgar 'poderes' que limitan o disminuyen el momento de la decadencia. Y si bien, ya ni siquiera es

---

<sup>93</sup> Porque los hombres son mortales y no podemos acostumbrarnos a esta idea, el néctar y la ambrosía son fantasías recurrentes en todas las civilizaciones. Plantas mágicas, bebidas divinas, alimentos celestiales que confieren inmortalidad, hay muchos inventos que todos, aparte de éxitos pragmáticos, expresan y traicionan la el terror frente a las necesidades despiadadas. Desde que el tendrá que morir, qué energías ingeridas, mezcladas sangre, es probable que prevenga la Linfa un día no se congela ¿Qué fluidos concentrarían suficiente fuerza, vitalidad y poder para diluir la sangre de los mortales para siempre? El agua su Leteo será suficiente para hacernos olvidar todo, a su debido tiempo, y para anular todos los intentos de evitar la determinación de Thanatos. Doblado, desplegado, doblado y bañado por el sol, las plantas son una reserva inagotable de imaginación y símbolos.  
*Ibid.*, p. 183. Traducción hecha por mí.

posible aquello, también es importante saber que se puede llegar momentáneamente al olvido, simulando que hemos bebido directamente del Leteo. Dando en cualquier caso, consuelo a los hombres, a sus miedos reales o imaginarios, para volver a reagrupar fuerzas cuando sea necesario hacer uso de las mismas. Las plantas poseen secretos, un lenguaje oculto que sólo nuestros cuerpos pueden leer a través de la ingesta y también como producto de una gran práctica e investigación. Y en ese sentido, esa será la mejor de las curas para el ser humano. Porque en la insaciable búsqueda, la existencia deja de ser un sinsentido, para dar paso a la creación de un verdadero alquimista.

## **2.2 Tánatos y Eros**

A pesar de que muchas personas profesan diversas religiones, tienen de manera consciente o inconsciente, una marcada tendencia a rendir culto a la muerte, es decir a Tánatos. Ya que al vivir sin un verdadero conocimiento de sí y con ello una verdadera fuerza de voluntad, son arrastrados por otro tipo de fuerzas que derivan en violencia, es decir a lo informe y con ello en la destrucción en todos los niveles que los constituyen. Tánatos en este sentido, tendría una connotación negativa, aunque como ya se ha ido trabajando, todo va más allá de lo blanco o negro, la existencia abarca un sinfín de colores. A la presencia de Tánatos simplemente le hace falta la presencia de Eros para equilibrar. Pues con ello, el culto a Tánatos no sería necesariamente algo negativo, sino otra forma de replantearse los modos de existir. Justo como se ha logrado comprender a lo largo de la historia, no se puede vivir únicamente rindiendo culto a Dionisio, ni tampoco rindiendo culto únicamente a Apolo; ambos en diversas medidas suelen funcionar muy bien. Y las combinatorias con las diversas deidades, en un buen equilibrio también lo harán.

Porque la fuerza es lo contrario a la violencia. En efecto, la violencia es el desborde de una fuerza que se resuelve en la destrucción y lo negativo. Desea el desorden y el retorno a lo informe. Actúa bajo el estímulo, y luego el mando corrompido de Tánatos. Su lógica es la reducción de la nada. En cambio, la fuerza apunta al orden, a la vida y a lo

positivo. Su eficacia vale por su capacidad para resistir en una instancia que la contiene. Es dinamizada por Eros. La primera es una potencia negra; la segunda, una potencialidad luminosa. La violencia aparece cuando la fuerza desborda e ignora las formas que pueden absorberla o nutrirse de ella, antes de producir un sublimado, un metal nuevo, una aleación desconocida. Dionisos sin Apolo no es deseable; lo contrario, tampoco. Una figura fáustica se distingue en primer lugar en el arte de equilibrar esas dos instancias evitando los detrimentos flagrantes. Ni solo bacanales orgiásticas, ni sólo mortificaciones ascéticas.<sup>94</sup>

Como constantemente se ha mencionado, vivimos atrapados en una danza azarosa con el destino, es decir, probablemente en el caos, y aunque quizás debamos dejarnos llevar en cierta medida por este, todo ello siempre requerirá de una intuición y mirada fina. Una mirada de amor que permita que todo aquello que toco y me toca, se convierta en realidad en 'luz', en cierto orden y vida, aún en lo que tan sólo parece muerte, como menciona Onfray. Y para comprender un poco mejor esto, pensemos que en nadie debería en principio desechar una manzana tan sólo por dar indicios de estar echada a perder. Si se busca, quizás muchas partes son rescatables y en estas partes rescatables encontraremos un dulzor irrepetible, que ni siquiera en una manzana que está en perfecto estado lo tendrá. Por lo cual podríamos decir que se sacará el fruto podrido de la canasta, no porque se crea que echará a perder al resto, sino porque requiere una atención más inmediata, un amor por rescatar lo que queda de bueno y provechoso en esta. Que a su vez se traducirá en un amor y una creación de sí; eso rescatable de la manzana, compartirá sus nutrientes conmigo, convirtiéndose por ello en algo mucho más grande y que perdurará en el tiempo, al ser ahora parte de mí.

Por otra parte, lo podrido en una manzana, aunque no sea compatible conmigo, no quiere decir que no sea compatible con algo más o que no dote de equilibrio a una existencia superior. Lo podrido formará parte de la tierra, como alimento de plantas, luego de gusanos; gusanos como alimento de un sinnúmero de especies que

---

<sup>94</sup> Michel Onfray, *La construcción...*, *op. cit.*, p. 33.

formarán nuevamente parte de mí. En cualquier caso, todo será cuestión de perspectiva, de comprender y fomentar esa diversidad de producción guiada por Apolo y Dionisos, o de Tanátos con Eros, nunca uno por encima del otro, nunca queriendo acabar con las manzanas o con los gusanos, por creer que no tendrán función alguna.

La question alimentaire est éthique, esthétique, métaphysique, voire ontologique: chaque être est une apparition fragile, une exception destinée à briller de tous ses feux en attendant la mort qui travaille les corps dès qu'ils sont le plus primitivement constitués, exigeant sa ration quotidienne de cadavres sous formes sublimées. Le cuisinier est l'artisan, sinon l'artiste, de cette transfiguration de la nécessité de conjurer l'entropie et il fait advenir, au milieu de toute cette tragédie sans cesse renouvelée, les plaisirs qui masquent culturellement la puissance des exigences naturelles, car l'hédonisme est toujours une réponse circonstanciée à la philosophie tragique. Le besoin de faire de la vie à partir de la mort, de nourrir la vitalité de cadavres parés et dressés installe le cuisinier dans l'épicentre tragique de l'écoulement.<sup>95</sup>

Se nos recuerda entonces, que aunque todos los cuerpos de una u otra forma morirán, no deberán esperar tan sólo por ello. Los cocineros y aún más los cocineros-filósofos o cocineros-artistas proveerán formas que eviten la entropía, que puede ser entendida como energía que nunca se utilizó. El alimento será un motor, que no sólo impulse la vida como gasolina a un automóvil. Sino que también será un motor que impulse la mente a través de recuerdos, de

---

<sup>95</sup> El problema de la comida es ético, estético, metafísico, incluso ontológico: cada ser es una aparición gélida, una excepción destinada a brillar con todos sus fuegos a la espera de la muerte que trabaja los cuerpos en cuanto están más primitivamente constituidos, requiriendo su ración diaria de cadáveres. En formas sublimadas. El cocinero es el artesano, si no el artista, de esta transfiguración de la necesidad de alejar la entropía y produce, en medio de toda esta tragedia renovada sin fin, los placeres que enmascaran culturalmente el poder de las exigencias. Natural, porque el hedonismo es siempre una respuesta detallada a la filosofía trágica. La necesidad de hacer vida con la muerte, de nutrir la vitalidad de los cadáveres recortados y entrenados instala al cocinero en el trágico epicentro del flujo. Michel Onfray, *La raison...*, *op. cit.*, p.238. Traducción hecha por mí.

sensaciones. Incluso con las sensaciones de las plantas o de los animales muertos. Es decir que, con la elaboración de un buen platillo que me dote de potencia, o que, por otra parte se consuma con un fin mayor, esa vida perdida, no será solamente una vida perdida. Será una vida que perdure a través del otro. Y esto último es en realidad a lo que se debe de atender: toda alimentación y acción en torno a esta, debe ser parte de un plan superior que honre todas las vidas. Nunca hay que olvidarlo, la comida siempre será un problema ético porque hablará mucho del comportamiento humano, estético y metafísico porque llevará a pensar al hombre más allá de lo que hasta ahora se ha establecido. Intentando detener el aparentemente curso terrible o trágico de la vida.

Son art est héraclitéen, car il est inscrit dans une logique du mouvement, du flux, du recommencement perpétuel. Là où ceux qui profitent d'une réputation assise dans le milieu des beauxarts œuvrent dans le registre parméniénien, de ce qui se présente sous les allures de l'immobilité, de la fixité et de l'éternité, il sait sacrifier de continuel efforts pour l'éphémère. Son destin est le jeu avec le temps, donc la mort, la putréfaction, la décomposition. En attendant le triomphe éternel du néant, il exprime la quintessence de l'humanité: la rébellion et la volonté de produire quelques formes élégantes, hédonistes et jubilatoires avant que Thanatos ne vienne exiger son tribut. L'honneur des hommes et leur grandeur sont dans cette politesse: malgré la mort, vouloir magnifier l'éphémère en créant des instants magnifiques, magiques. Certes, elle triomphera, mais du moins l'existence n'aura-t-elle pas été à ses couleurs, ni sous son empire.<sup>96</sup>

---

<sup>96</sup> Su arte es heracliteano, porque está inscrito en una lógica de movimiento, de flujo, de reinicio perpetuo. Donde aquellos que se benefician de una reputación establecida en el mundo de las bellas artes trabajan en el registro parmenidiano, este que se presenta bajo el disfraz de inmovilidad, de fijeza y eternidad, sabe sacrificar esfuerzos continuos por lo efímero. Su destino es jugar con el tiempo, por lo tanto, muerte, putrefacción, descomposición. Mientras espera el eterno triunfo de la nada, expresa la quintaesencia de la humanidad: rebelión y voluntad de producir formas elegantes, hedonista y jubiloso ante Thanatos va y pide su tributo. El honor de los hombres y su grandeza está en esta cortesía: a pesar de la muerte, queriendo magnificar lo efímero creando momentos magníficos y mágicos. Ciertamente triunfará, pero al menos la existencia no habrá estado en sus colores, ni bajo su imperio.

*Ibid.*, p. 238. Traducción hecha por mí.

El arte del cocinero no es otra cosa que el fuego eternamente viviente y cambiante de Heráclito. Ya que el alimento siempre será una forma de reiniciar la vida, de cambiar velocidades, de límites y experimentación interminable. El arte de la cocina filosófica o artística, va por completo en contra de ideas dietarias que se instalan en lo inamovible y hasta de alguna forma ascético. No sé traza una forma de vida específica, sino de la vida en su máximo esplendor, tratando de luchar contra Kronos y Thanatos. Que aunque siempre triunfan, es reconfortante pensar hasta el último flujo de nuestra energía realmente fue nuestra. Y que la vida, como se ha ido insistiendo constantemente, será prolongada a través del otro o de lo otro. Incluso de lo que parece únicamente un instante, pero un instante eterno en la memoria del universo.

### **2.3 Kronos y Hefesto**

Al momento de hablar de una crítica a la cultura y a través del hedonismo, es necesario acudir constantemente a diversas figuras míticas. Ya que con estas es posible apreciar nuevamente lo que el modelo trascendental nos ha negado. El culto al fuego por ejemplo, se ha relacionado constantemente con el infierno, con lo explosivo y en fin, con diversos peligros. Ocultando de este modo, la idea de que en realidad el fuego puede llegar a ser luz y energía liberada. Y el tiempo, por otra parte simplemente es olvidado o descuidado, como si fuera un recurso inagotable<sup>97</sup>. Afortunadamente y como un gran consuelo, podremos encontrar que, aquellos que decidan practicar el arte de la cocina, pueden comprender que sin el dominio del tiempo y del fuego nada saldrá bien. Un poco más de fuerza o calor, unos minutos más o unas horas menos, marcarán una gran diferencia entre el éxito y fracaso de cualquier alimento. Lo equivalente con el fracaso de la vida y la muerte. Llegando entonces a realizar un culto consciente o inconsciente a Kronos y Hefesto.

---

La cuisine est un art du temps et de sa maîtrise: Héphaïstos, le maître du feu,

est parent de Kronos, le père du temps. Cuire ou rôtir n' a de sens que dans la perspective d' un bien cuire ou d' un bien rôtir, c'est-à-dire le temps qu'il faut, pas plus, pas moins. En deçà et au-delà, cen'est plus de la cuisine mais de l' omophagie ou de l'incinération.<sup>98</sup>

Se retoma entonces, por medio del arte de la alimentación, un problema que en autores como Séneca ya se encontraba presente: el uso y administración del tiempo. Ya que, al ser los seres humanos finitos, al ser nuestro tiempo realmente corto en comparación con la tierra, este es un recurso o una riqueza tan grande y a la que menos importancia se le da. No sabemos cuánto hemos dejado y cuánto dejaremos, perdiendo el tiempo en banalidades, de tal manera que puede tornarse la vida, como si nunca se haya vivido realmente. Permanecemos inmóviles en casas lujosas, en oficinas con buenos o malos sueldos. Peleamos y nos mantenemos con orgullo, como si los demás cuerpos no vayan a perecer, como si las hermosas y gratificantes experiencias duraran para siempre. Con esto no quiere decir que nos debamos aferrar a una temporalidad, pero sí intentar vivir en el momento del ahora, en los pequeños acontecimientos de manera consciente. El cocinero jamás perderá el detalle de cada paso que dé para elaborar un platillo, de lo contrario, este jamás saldrá como él desea.

El tiempo es el capital más precioso, el uso que de él se hace, la práctica más seria. No hay duplicación, no hay repetición: cada segundo es único y no volverá. El eterno retorno se efectúa de un modo universal, nunca a particular: el dolor regresará, el sufrimiento, la alegría, la tristeza, el amor y la amistad volverán a aparecer, la mentira, la hipocresía y la renuncia seguirán

---

<sup>98</sup> La cocina es un arte del tiempo y de su dominio: Hefesto, el maestro del fuego, está relacionado con Kronos, el padre del tiempo. Hornear o asar solo tiene sentido en la perspectiva de un buen horneado o un buen tueste, es decir el tiempo que lleva, ni más ni menos. Abajo y más allá, ya no es cocina sino homofagia o cremación.  
*Ibid.*, p. 67. Traducción hecha por mí.

existiendo por siempre. Pero los momentos encarnatorios subjetivos y singulares sucederán una sola vez, única y definitiva.<sup>99</sup>

Dónde el mundo actual dicta vivir de determinada manera, a modo de recetario y un recetario burgués, la cocina al igual que el cine y la música rompen con un tiempo determinado. No es que rompan con el estilo de vida que llevamos por completo, pero en términos Deleuzianos, permiten una línea de fuga. Es decir, un espacio donde las fuerzas se reconfiguran aunque sea por un momento efímero, como producto de una voluntad singular. La comida, así como la música y el cine, van grabando en la memoria espacios de posibilidad para continuar creando más espacios para sabores, imágenes y sonidos anteriormente no identificados o incluso aceptados. Por ello, habrá que ser sumamente hábil e ingenioso al momento de luchar contra el tiempo. No se puede desperdiciar ningún segundo, todo cuenta para tejer hilos de las Nornas o mejor dicho, el tiempo y el destino de la humanidad.

Cinéma, musique et cuisine sont trois arts du temps avec lesquels on ne peut pas tricher. Tous ils exigent une maîtrise de la durée, de l'écoulement temporel dans un espace, à savoir le monde en trois dimensions. De sorte qu' on pourrait définir l'artiste qui fait des films, compose une sonate ou réalise un plat comme un sculpteur de temps. Le matériau culinaire est donc autant inscrit dans la matériologie classique, les aliments, les produits, que dans le registre immatériel spécifiquement désigné par le temps. Derrière la caméra, face à la partition ou devant les fourneaux, c'est le même homme qui œuvre, luttant avec Chronos comme l'ange avec le démon. Et tous s' exposeront, l'un dans la salle obscure où s' installeront les spectateurs, l'autre dans le théâtre du concert où viendront les auditeurs, le dernier à la table où les gastronomes s' apprêteront à officier. Puis, dans un temps contre lequel personne ne pourra rien, parce qu'il imposera sa tyrannie, son ordre et ses catégories, le film, le concert et le repas se dérouleront, comme le fil des Nornes. In fine, éphémère, il restera une émotion, une sensation fugace, une trace dans la mémoire, rien d'autre qu' une fragrance mentale sculptée par l'artiste et déposée dans sa

---

<sup>99</sup> Michel Onfray, *La construcción...*, *op. cit.*, p.p. 140-141.

chair. Dans ses expériences esthétiques, Peter Kubelka Veut transtigurer le corps et le célébrer dans son unicité, loin des phantasmes de reproductibilité modernes qui triomphent par l'industrialisation. Contre l'homme unidimensionnel voulu et fabriqué par la technique asservie a l'idéologie libérale, Kubelka veut un sujet singulier, acteur de sa propre existence, artisan de sa propre forme, artiste de sa propre vie. LI entend dépasser l' aliénation qui fait de l'individu un rouage pour libérer l' homme dans la totalité de sa chair. <sup>100</sup>

Desterritorializarse por completo de la cultura en la que nos hallamos inmersos, no sólo sería una falta de verdadera sabiduría, sino un peligro por completo, la vida podría irse en ello, debemos insistir. Por tal motivo, es mejor saber el momento en el que nuestra fuerza puede ser deplegada por completo y lo mejor, de una manera tan sutil y fina, para que de este modo, ni siquiera el sistema dominante pueda sospecharlo. Pues de lo contrario nos instauraría como el nuevo aparato de captura y eso no es lo que buscamos o no de manera tan inmediata (ya que las combinatorias son interminables). Buscamos sacudir las áreas que yacen dormidas, en mí y en todos los demás, tal y como lo hacen las plantas, sin por este motivo imponer la dirección que la vida del otro tome. El actor, el músico y el cocinero, únicamente tratarán de hablar aquel lenguaje universal y olvidado que reconfigure el tiempo.

---

<sup>100</sup> El cine, la música y la cocina son tres artes de tiempo con ellos que no se puede engañar. Todos ellos requieren un dominio de la duración, del flujo temporal en un espacio, es decir, el mundo tridimensional. Para que podamos definir al artista quien hace películas, compone una sonata o crea un plato como un escultor del tiempo. Por tanto, el material culinario está inscrito tanto en la materialología clásica, la alimentación, los productos, como en el registro intangible específicamente designado por el tiempo. Detrás de la cámara, frente a la partitura o frente a las hormigas, es el mismo hombre que trabaja, luchando con Chronos como el ángel con el demonio. Y todos estarán expuestos, uno en el cuarto oscuro donde se instalarán los espectadores, el otro en el teatro de conciertos donde vendrán los oyentes, por último en la mesa donde los gourmets se prepararán para oficiar. Entonces, en un tiempo contra el que nadie podrá hacer nada, porque impondrá su tiranía, su orden y sus categorías, la película, el concierto y la comida se desplegarán, como el hilo de las Nornas. En definitiva, efímera, quedará una emoción, una sensación fugaz, un rastro en el recuerdo, nada más que una fragancia mental esculpida por el artista y depositado en su carne.

Michel Onfray, *La raison...*, *op. cit.*, p.p. 235-236. Traducción hecha por mí.

Después de escuchar una buena melodía y degustar un alimento agradable y provechoso, sin duda el tiempo transcurrirá mucho más afable. Se contará con una mayor predisposición de territorializarse o apropiarse de la realidad y así aprovechar más nuestro trasegar por este mundo. O si, por otra parte, la televisión busca mantenernos inertes frente a sus miles de historias que presenta, de igual forma nunca sabrá cuál de esas historias suscitan una fuerza que nos empuje a salir de ese estado. Todo será siempre cuestión de mantener en mente, el dominio del fuego en nuestro interior, que salve en forma de energía el tiempo.

### **3.La mesa como reflejo de lo social**

Cuando pensamos en la alimentación que llevamos a cabo, podemos encontrar bastantes rasgos 'ocultos' que nos constituyen, como ya se ha tratado en otro de los capítulos. Y un rasgo curioso que podremos encontrar en esta cultura, es que a pesar de que todo mundo dice amar la comida, se tiene cierta 'resistencia', o un sentimiento de culpa de cualquier forma. Sea simplemente por el placer que proporciona o bien, porque contradice la forma de vida o cuerpo, que se ha impuesto como el mejor. ¿Por qué resulta tan alarmante un anoréxico o un obeso? ¿Un carnívoro o un vegetariano? Quizás por salud, o quizás sea porque en realidad en terminos Deleuzinos el deseo ha sido capturado. El rechazo de la gastronomía o de determinada gastronomía, no es algo casual. Por medio de ese rechazo, se teme a la libertad, al cambio y en fin, a todo lo que implicaría descubrir el verdadero 'yo'. Al sistema capitalista le conviene que se viva desnutrido en más de un sentido, ya que de este modo los pensamientos y posibilidades de vida son cortos.

La resistencia a la gastronomía dice bastante sobre el tipo, la obra y el hombre. El rechazo al alimento y el placer que procura es padre del ascetismo, sea cual fuera su forma. También es primo del renunciamiento y generador de las administraciones aparentemente racionales de esas

variantes de anorexia que son las lógicas dietéticas, médicas, vegetarianas o vegetarianas.<sup>101</sup>

En cada época ha habido inconformidad por las formas en que la sociedad se conduce, ya que existe principalmente sometimiento de unos por otros. Y a pesar de que ha habido grandes revoluciones, parecer ser que no es suficiente. Mucho menos en una época como la nuestra, donde el sistema busca la forma de ir capturando cualquier forma que intente ser un camino hacia la libertad. Sin embargo, cuando se vive con un pensamiento hedonista, hallaremos que existen espacios en los cuales, si se mantiene cierto dinamismo, es difícil que sean capturados. En dichos lugares, sólo existe el dominio de uno mismo, por uno mismo. Por ello Onfray nos menciona el caso de Grimod y de otros fundadores de la gastronomía moderna, ya que estos prefirieron hacer a un lado las revoluciones convencionales, para dar paso a revoluciones culinarias. Como ya se mencionó anteriormente, los cambios pueden suscitarse ya que no se realizan de manera violenta, sino de manera sutil y amorosa. A la medida del despertar de cada consciencia y potencia.

Car l'alimentation est d'abord un problème de culture, et rien n'est plaisant ou dégoûtant dans l'absolu, mais seulement en relation avec la civilisation dans laquelle se fait le jugement. Les progressistes en matière alimentaire sont cosmopolites, ils optent pour la circulation des biens, des richesses, des hommes, donc des plats et des recettes. Contre le territoire et le régionalisme, les habitudes du sol et l'enracinement alimentaire des réactionnaires, Grimod fait la promotion des flux, des circulations, des allées et venues.<sup>102</sup>

---

<sup>101</sup> Michel Onfray, *El vientre...*, op. cit., p.19.

<sup>102</sup> Porque la comida es ante todo un problema cultural, y nada es absolutamente agradable o repugnante, sino solo en relación con la civilización en la que se emite el juicio. Los progresistas alimentarios son cosmopolitas, eligen para la circulación de bienes, riqueza, hombres, platos y recetas. En contra de territorio y regionalismo, hábitos del suelo y la comida de los reaccionarios, Grimod promueve flujos, circulaciones, idas y venidas. Michel Onfray, *La raison...*, op. cit., p. 66. Traducción hecha por mí.

A través del pensamiento de Grimod, Onfray nos hace ver que por medio de la alimentación podemos reflexionar qué tan libre puede ser o no ser nuestro pensamiento. Podemos cuestionar cuántas veces hemos rechazado un platillo por nunca haberlo visto, por poseer un aspecto poco familiar o simplemente por no ser elaborado como nosotros pensamos que debería ser elaborado. Ese gusto o disgusto que presentamos ante nuevas o diferentes comidas, es equivalente al gusto o disgusto de todo aquello que existe en el mundo: razas, religiones y formas de pensar en general. Y un hedonista o en este caso, un progresista alimentario es cosmopolita, acepta todo tipo de formas e intercambios que estas formas permitan. Nuevamente, todo esto es una cuestión de mantener el movimiento en acto. La mente abierta a lo diverso, ser ciudadano del mundo, amigo del mundo.

L' ensemble, de ses écrits montre à l'œuvre une société hédoniste avec les problèmes que cela pose: ce qui est à table récapitule ce qui est dans le social. La civilité, la délicatesse, la prévenance, la politesse, le souci de l'autre en même temps que de soi, l'intersubjectivité pensée et voulue sur le mode jubilatoire et heureux, la magnificence, la dépense ici, dans la salle à manger, a le même sens, la même portée que dans la vie. Les petites pratiques renseignent sur les grandes, l'infinitesimal montre la totalité avant qu'elle ne se délie. Théâtre, toujours théâtre...<sup>103</sup>

Cuando hablamos de una práctica hedonista, debemos considerar que, para llevarla a cabo, es necesario un verdadero control y equilibrio de las pasiones. Pues sólo así se podrá llegar a un placer grande y que perdure. Y para que esto suceda, es necesario considerar todos y cada uno de los factores que nos rodean. Por ello cuando hablamos de que comer en compañía, es una práctica hedonista,

---

<sup>103</sup>Todo su escrito muestra una sociedad hedonista en funcionamiento con problemas que esto plantea: lo que está en la mesa recapitula lo que está en lo social. La cortesía, la delicadeza, la consideración, la cortesía, la preocupación por el otro y por uno mismo, la intersubjetividad pensada y deseada en el modo jubiloso y feliz, la magnificencia, el gasto aquí, en el comedor, tiene el mismo significado, el mismo alcance que en la vida. Las prácticas pequeñas proporcionan información sobre las grandes, el infinitesimal muestra la totalidad antes que no se despliega. Teatro, siempre teatro ...  
*Ibid.*, p. 71. Traducción hecha por mí.

el anfitrión deberá ser Demiurgo. Aunque considerando todo lo anteriormente dicho, no basta que él tenga el cuidado con cantidades, con sabores, con la elaboración, la decoración y la elección de invitados, si estos a su vez, no muestran la misma disposición de cuidado, por sí mismos y por los demás. Nadie quiere una persona hostil que devore todo, que devore haciendo ruidos extraños que a los demás no les agrada; o que vomite enfrente de todos por culpa de una gran indigestión. Ser compartido, amable, empático y juicioso, ayudará a llevar a cabo una gran armonía en la mesa, donde todos quedarán verdaderamente satisfechos. Y si esto puede ser llevado a cabo en una mesa, dirá Grimod según Onfray, esto puede ser llevado a mayor escala social.

Donc, partons du principe que la chose gastronomique entraîne un désir identique chez chacun, puisque tous aiment le plaisir et fuient de la même manière le déplaisir. Elle autorise tout autant la jouissance prise au commerce de soi que celles produites par la fréquentation d'autrui. Dans un cas, le corps jubile de connaître l'apaisement des désirs et le comble du manque; dans l'autre, il s'épanouit par le contact d'autrui, car la gastronomie transcendante est aussi l'art d'une intersubjectivité harmonieuse et plaisante: elle engendre la convivialité, travaille à l'échange des plaisirs, fonde devant la table une égalité qui contrarie l'inégalité des conventions.<sup>104</sup>

Uno de los principios del hedonismo que jamás debemos olvidar, es el hecho de que mi placer, no puede ser placer, si no es placer también para los demás. Ya que, si tan sólo pienso en mí, en lo que únicamente es provechoso para mí, eso finalmente provocará reacciones indeseables en los demás y ello, un probable peligro de ser perturbado en mi mayor placer (que es el que más se desea). Ahora

---

<sup>104</sup> Entonces, partamos del principio de que lo gastronómico conduce a un deseo idéntico en todos, ya que todos aman el placer y de la misma forma rehuyen el disgusto. Permite el disfrute tanto adquiridos en el comercio propio que los producidos al asociarse con otros. En un caso, el cuerpo se regocija al conocer el apaciguamiento de los deseos y el colmo de la carencia; en el otro, florece a través del contacto con los demás, pues la gastronomía transcendente es también el arte de la intersubjetividad armoniosa y placentera: genera convivencia, trabaja para el intercambio de placeres, funda una igualdad ante la mesa que frustra la desigualdad de las convenciones. *Ibid.*, p. 115.

bien, si se mide el placer de tal manera que permita el de todos los demás, simplemente suma las oportunidades de que ningún placer, ni propio ni ajeno peligre. Y es por ello que la gastronomía se muestra como la mejor analogía y también la mejor práctica para comenzar a trazar un camino de armonía y sobre todo de igualdad. No importa la edad, la raza, entre muchas otras cosas que puedan distinguirnos, al momento de comer juntos, sólo se busca el equilibrio de todos para poder disfrutar aquel momento. Tan solo pensemos en cuántos puestos de tacos, tortas y quesadillas, hemos visto los mejores modales, los mejores rostros y en general los mejores ambientes, llenos de médicos, estudiantes, comerciantes, albañiles y hasta animales.

La cuisine est un art sans musée et sans école, sans histoire officielle et sans institution susceptible de reproduire les savoirs et les pensées dans le domaine qu' affectionnent tout particulièrement ceux qui ne se sentent bien qu' apaisés par les mots d' ordre et les comportements grégaires. Sur le terrain de la gastronomie, il faut faire confiance à ses impressions, écouter son corps, solliciter la performance d' une chair, entretenir la mémoire d'un cerveau primitif: le jugement de goût est plus périlleux qu'en matière d'appréciation de ce sur quoi pèsent des carcans culturels, des appréciations convenues et des habitus sociologiques. Il s'agit d'être sincère avec l'émotion culinaire, donc avec soi, de chercher sans forcément trouver, d' interroger le plat ou le vin, de laisser travailler d'abord le nez et la bouche, de se remplir d' emotions, puis de décoder, de mettre en ordre, c'est-à-dire de pratiquer exactement de la même manière qu' un amateur de peinture ou de musique dans son domaine et avec les sens appropriés. Car il s' agit de faire émerger du sens. Que se passe-t-il dans une assiette? Que retrouvét-on qui exprime des idées, fasse sens et permette un message ? Quelle est la nature de cette matière à réflexion? Quelle emblématique pour l' empire des signes culinaires? D'abord, le cuisinier-artiste est avant tout un homme et, en tant que tel, il est traversé par une histoire personnelle et par une histoire personnelle et par une autre, plus générale, universelle et collective.<sup>105</sup>

---

<sup>105</sup> La cocina es un arte sin museos ni escuelas, sin historia oficial y sin institución susceptible de reproducir los conocimientos y pensamientos del campo que más le gusta. Aquellos que no se

La cocina parte del querer y de un verdadero querer en más de un sentido. Ya sea porque sólo de este modo podremos adquirir dinero para salir adelante (como es el caso de Antonie), ya sea por la búsqueda de viejos recuerdos (como es el caso de Onfray). Y así, siguiendo un sinnúmero de situaciones por las cuales la cocina parte de un querer en pleno sentido de la palabra, es, en cualquier caso, la forma precisa de poner más atención a las capacidades internas para dar voz al propio cuerpo y a los ajenos. Es un arte y un espacio que rompe con las instituciones, porque ni siquiera existe alguna que haya terminado de poseerle por completo. Pues las emociones y el gusto sólo podrán salir de nuestras más sinceras reflexiones y conocimiento en torno a saber de qué me gusta y qué no. A diferencia de otras artes, no hay un antecedente exacto que diga que esta o tal comida puede o no puede ser alabada. Y al mismo tiempo, es la conexión más fuerte que los hombres pueden tener con otros hombres. Ya que la historia personal con la comida, siempre será un buen puente para saber qué tipo de persona es la otra que me acompaña.

Comme dans les recettes consignées par écrit avant l'ère bourgeoise, on ne précise pas les détails en grammes, en chiffres mesurable. Le dosage et la tyrannie des usages sont dépassés au profit d'une pure créativité instinctive: il s'agit de rendre efficace, appropriée, une matière énergique, une forme qui est aussi une force. En dehors de cette soumission de l'esthétique à l'éthique, et viceversa, aucune considération ne prime hors la fulgurance de l'effet escompté. Le plat doit donner une émotion brutale, transmettre la puissance de

---

sienten bien a menos que sean apaciguados por consignas y comportamiento gregario. En el ámbito de la gastronomía, debemos hacer confianza en sus impresiones, escuchar su cuerpo, buscar la actuación de una carne, mantener memoria de un cerebro primitivo: el juicio del gusto es más peligroso que cuando se trata de apreciar aquello que está lastrado por cadenas culturales, apreciaciones consensuadas y hábitos sociológicos. Se trata de ser sincero con la emoción culinaria, por lo tanto, con uno mismo, buscar sin encontrar necesariamente, cuestionar el plato o el vino, dejar que la nariz y la boca trabajen primero, llenarse de emociones, luego decodificar, poner en orden, es decir practicar exactamente de la misma manera que un amante de la pintura o la música en su campo y con los sentidos adecuados. Porque se trata de hacer emerger el sentido. ¿Qué va en un plato? ¿Qué encontramos que exprese ideas, tenga sentido y permita un mensaje? ¿Cuál es la naturaleza de este alimento para el pensamiento? ¿Qué emblemático para el imperio de los signos culinarios? Ante todo, el cocinero-artista es ante todo un hombre y, como tal, está atravesado por una historia personal y por una historia personal y por un otros, más generales, universales y colectivos.

*Ibid.*, p.p. 156-157. Traducción hecha por mí.

sauvage d' une saveur, transtigurer la viande lourde en chair aérienne. D'où la haine tenace déclarée et entretenue à l'endroit des pâtes et la guerre qui leur est faite par Marinetti au nom du principe de grâce et de légèreté contrarié par la pesanteur des matières qui font de cette nourriture nationale un symbole de l'immobilité et de l' apathie italiennes conspuées par les futuristes obsédés de l'endemain et guerroyant contre le passé.<sup>106</sup>

En algún otro apartado, ya se ha hecho mención de que el pensamiento de cómo 'debe de ser' un alimento, ya sea en su contenido, en sus cantidades y elaboración, es equivalente a la apertura que se puede tener o no, a otras formas de vida. Por ello, el cocinero-artista, no sé preocupa por cantidades, ni por cómo debería de elaborarse un alimento. Deja que su intuición, imaginación e incluso su memoria se dejen llevar. Reta sus propios sentidos y busca golpear los del commensal, busca nomadismo, derroche. Se debe de notar el cambio de perspectiva, no sólo en un alimento, sino en pensamientos y formas de vida. Y lo más importante, es que el platillo debe de dotar de ligereza, para que así se mantenga esa posibilidad de movilidad. Por ello habrá que pensar y criticar fuertemente a los alimentos favoritos de una nación, si estos no permiten la ligereza o bien, el cambio. Marinetti crítica la pasta, nosotros podríamos criticar a los tacos de carnitas por ejemplo. No porque nunca deban de consumidos o porque no sean sabrosos a su modo, sino porque reflejan la resistencia a otra forma de vida del mexicano. Los tacos son lo más rápido de comer en una jornada de más de doce horas de trabajo, son los carbohidratos que intentan reparar la fatiga de la explotación y a su vez, la grasa que podría seguir enfermando. ¿Eso

---

<sup>106</sup> Como en recetas escritas antes de la era burguesa, no especificamos los detalles en gramos, en cifras mensurables. La dosificación y la tiranía de los usos se superan en favor de una pura creatividad instintiva: se trata de hacer efectivo, apropiado, un material energético, una forma que también es una fuerza. Aparte de esta sumisión de la estética a la ética, y viceversa, ninguna consideración tiene prioridad más allá del efecto deslumbrante esperado. El plato debe dar una emoción brutal, transmitir el poder salvaje de un sabor, transformar la carne pesada en carne aireada. De ahí el odio obstinado declarado y mantenido hacia la pasta y la guerra que les ha hecho Marinetti en nombre del principio de gracia y ligereza frustradas por la pesadez de materiales que hacen de esta comida nacional un símbolo de la inmovilidad y la apatía italiana de la que se jactan los futuristas obsesionados con el mañana y en guerra contra el pasado. *Ibid.* P.p. 222-223. Traducción hecha por mí.

quiere decir que deberemos de despreciar la cultura Mexicana y algo tan hermoso como su patrimonio culinario? Claramente no. Aunque no deberíamos de encerrar nuestras mentes en un mismo país, en los mismos ingredientes ni en las mismas intenciones detrás del consume de cada uno de estos platillos.

### 3.1 De los niños

Mientras iba tras las huellas de Zaratustra, sabía que uno se pierde cuando intenta encontrarse. Un modelo no es una prisión: invita a descubrir el propio camino y a manifestar ingratitud: mientras se avanza, es necesario desembarazarse de las sombras antes de que se vuelvan exigencias, obstáculos. Hay que ser nietzscheano como a Nietzsche le hubiera gustado: insumiso, rebelde. La paradoja consiste en que incluso aquí está su enseñanza...<sup>107</sup>

Aunque aparentemente carezca de sentido dedicar un apartado a los niños, recordemos que el trabajo presente, busca señalar aquellos caminos o seres olvidados en la cultura y los niños forman parte de ello. Y al igual que con los animales, los niños tienen mucho qué enseñarnos y a su vez, son o deberían de ser el más grande de los compromisos que asumamos para acabar de autocrearnos. Como se mencionó en los primeros apartados, es importante la construcción en solitario en un primer momento, pero de nada valdría si no se tiene como finalidad, en cierta medida, la imperturbabilidad de todos, que se traduce entonces en placer y, finalmente en felicidad. Debemos ser entonces la herramienta, la inspiración o la base desde donde los niños aprendan a través del

---

<sup>107</sup> Michel Onfray, *La construcción...*, *op. cit.*, p. 13.

alimento a territorializarse y desterritorializarse. Porque esto atravesará posteriormente todos los demás aspectos de su vida.

Conducir sería entonces aprender a seducir, ayudar a apartarse de los caminos trillados. El Condottiere saldría de su condición solitaria para adoptar un papel pedagógico hacia los demás: portador de destinos, encarnación de una dirección, aglutinaría a las almas en pena detrás de su voluntad. ¿Y por qué no? La ejemplaridad que subyace en la primera acepción no impide la existencia de discípulos que sugiere la segunda. Ser una norma por sí mismo es suficiente: no importa tanto ser lo para los demás. Pero no parece ilógico que una bella individualidad sirva de modelo e inspire. Por último, otras etimologías relacionan al Condottiere con una suerte de contrato que establecía con familias, facciones o grupos, para emprender acciones. *Condotta* significa también contrato de alquiler o compromiso.<sup>108</sup>

Al momento de conducir nuestra propia existencia, es necesario que alguno de nuestros órganos dirija o guíe a los otros, para llegar al punto que se quiere llegar. Se atiende de momento a cierta jerarquía, pero no a una aplastante, sino una que mantenga orden y conduzca. De igual forma el filósofo, o el filósofo-artista deberá guiar o inspirar para poder conducir a otras almas. Sin olvidar en todo momento que todo se trata de seguir siendo ese amigo, el verdadero amigo, que aunque procura el cuidado personal y el ajeno, no es dueño. Ser como el Condottiere (figura que retrata constantemente Onfray), es inspirar e iluminar, ser luz, tomar una postura pedagógica frente a los otros. No se decide por el otro, pero se facilita el camino a seguir, SU camino a seguir. Dando un peso significativo el hecho de que Condottiere de hecho signifique contrato o compromiso, ya que debemos mantener esto con la vida en general, para ser más provechosos los unos a los otros, recordando a Spinoza.

La pedagogía alimentaria dirigida a los niños se hará de manera sistemática y razonada: muy temprano asistirán a “debates gastronómicos sobre

---

<sup>108</sup> *Ibid.*, p. 44.

preparaciones culinarias”, y luego, para unir teoría y práctica, probarán comida. “Bastará [...] -escribe Fourier- abandonar a los niños a la atracción; ella lo llevará en primer lugar a la gula, a las posturas cabalísticas sobre el matiz de los sabores: una vez apasionados sobre ese punto, tomarán parte en la cocina, y cuando las cábalas se vayan ejerciendo progresivamente sobre el consumo y la preparación, se extenderán después a los trabajos de producción animal y vegetal, trabajos en los que el niño intervendrá con grandes conocimientos y pretensiones manifiestas tanto en la mesa como en la cocina. Tal es el engranaje natural de las funciones”. De este modo, los niños habrán tomado contacto gradualmente con todas las partes que constituyen esta nueva ciencia que es la gastrosofía.<sup>109</sup>

Todos conocemos la inconformidad o el rechazo que presentan los niños hacia el alimento (dejando de lado la chatarra). Pero todo esto no es algo que suceda por casualidad o de manera indiferente. En primer lugar, puede darnos una pista de lo que nuestra naturaleza acepta o rechaza verdaderamente. Ya que ellos perciben el dominio y distancia o enajenación que se ejerce en la alimentación. Los padres y la cultura en general, caen de golpe con sus propias ideas en sus alimentos. Usualmente no se saben instaurar ideas propias, procurando amor y felicidad para todos, es decir, como una sugerencia de llevar la vida y no como una imposición. El alimento es violencia después de la leche materna, así que habrá que saber cómo introducirlo de manera gradable para esa nueva existencia que comienza a constituirse, la acepte y realmente sea parte de su potencia.

Por ello, es más que encantadora la idea de Fourier de abrir debates, de abrir realmente espacios para una producción de ideas y experimentación en torno a la alimentación. Pues este tipo de acercamiento, no sólo abriría pasión por el alimento, sino una pasión por la vida en general. Ya que el niño mal nutrido, no sólo de alimento, sino de afecto, falta de conocimiento y prácticas, vivirá en una constante somnolencia, que probablemente perdure para toda su existencia. O que, por otra parte, genere fracasos que más adelante serán mucho más difíciles de sanar.

---

<sup>109</sup> Michel Onfray, *El vientre...*, op. cit., p.p. 59-70.

L' odyssee de ces particules en mouvement perpétuel se confond avec la singularité d'un trajet personnel et individuel qu'elles suscitent, sollicitent, impliquent, puis induisent. Les fixations affectives sur les terrains de l'oralité et de l'analité sont évidentes, presque classiques. Plaisirs Plaisirs de bouche et de défécation, jouissances de lèvres et de palais, de langue et de salives, jubilation à téter, boire, goûter, siroter, avaler, sucer, déchiqeter, mâcher, mastiquer, béatitudes à la replétion, à la satiété, à l'apaisement -boire et manger installent d'emblée en l'état prinitif du petit enfant dans sa relation à la mère, dans la dépendance d'un cordon ombilical. Derrière chaque gourmand, gourmet et gastronome, il y a presque toujours un enfant qui cherche à calmer de primitives angoisses, une âme défaite dont, souvent à son corps défendant, le besoin de consolation est abyssal. Je ne sais s'il n'y a là qu'hypothèse d'école, mais je veux voir dans la double obsessio incandescente de Carême pour l' architecture et la cuisine autre chose que l' effet d' un pur hasard.<sup>110</sup>

Michel Onfray, a lo largo de sus textos siempre toma como un punto de suma importancia, la vida personal de cada autor que tratemos. Ya que toda la revolución que pueda ocurrir en torno a su obra, no debe quedar marcada meramente como producto del azar. Hay una historia social, un contexto social que será representado a través de la historia personal colocado en cada obra de arte o en este caso, en la cocina. Carême al igual que él, fue un niño que por problemas económicos fue abandonado. Siendo los alimentos la única forma de consuelo, ya sea porque a través de estos se puede recordar y viajar a través de

---

<sup>110</sup> La odisea de estas partículas en perpetuo movimiento se fusiona con la singularidad de un viaje personal e individual que suscitan, solicitan, involucran y luego inducen. Fijaciones afectivas por motivos de oralidad y la analidad son obvias, casi clásicas. Placeres de la boca y defecación, placeres de labios y paladar, lengua y saliva, júbilo chupar, beber, saborear, sorber, tragar, chupar, triturar, masticar, masticar, las bienaventuranzas hasta la saciedad, el apaciguamiento -beber y comer se instala inmediatamente en el estado primitivo del niño pequeño en su relación con la madre, en la dependencia de un cordón umbilical. Detrás de cada gourmet, gourmet entusiasta, casi siempre hay un niño que busca calmar ansiedades primitivas, un alma derrotada de la cual, a menudo de mala gana, la necesidad de consuelo es abismal. No sé si aquí solo hay una hipótesis escolar, pero quiero ver en la doble obsesión incandescente de Carême por la arquitectura y la cocina algo más que el efecto del puro azar. Michel Onfray, *La raison...*, *op. cit.*, p.p.160-161 Traducción hecha por mí.

los sabores, o bien, simplemente llenar vacíos con nuevas sensaciones. Y en ese sentido, la alimentación siempre parece tener alguna relación con dolores muy profundos que intentan ser borrados o redirigidos a través de sus aromas, texturas etc. Sin embargo, habrá que saber dirigir ese consuelo a través del alimento. Debe de sumar a mi potencia de vida y no provocar enfermedades. No hay que comerse todas las emociones, sino saber hacer un intercambio con ellas.

Si, également, on porte quelque crédit aux théories proposées par la psychanalyse existentielle, en vertu de laquelle c'est toujours à partir d' un choix originaire qu' on développe l'ensemble de son existence, en relation avec des traumatismes, des scènes primaires, des douleurs et des blessures faites à l' âme. Hélas, une vie entière ne suffit pas à réduire ces fractures et l' œuvre apparaît comme une tentative, à défaut, de sublimer de plus profonds émois que la chair ne peut en supporter. Au creux de chaque artiste, il est une entaille d'où sortent l'ensemble de ses œuvres: le cuisinier, parce qu'il agit essentiellement sur des domaines primitifs ayant à voir avec l' enfance, sinon la vie intra-utérine, du moins les premières années de l'existence, est d' autant plus absolument requis par sa tâche qu'il règle de problèmes avec son corps d' enfant devenu grand.<sup>111</sup>

Hay cosas que un cuerpo no puede soportar por sí solo, ya sea por capacidad propia o por duración de la existencia en sí. Y mucho menos cuando aquello que nos ha afectado llegó de manera intempestiva a una edad temprana, donde al no tener ningún tipo de defensa provoquemos que exista un vacío o un malestar, que

---

<sup>111</sup> Si, además, damos algo de crédito a las teorías propuestas por el psicoanálisis existencial, en virtud de las cuales es siempre sobre la base de una elección original que desarrolla toda su existencia, en relación con traumas, escenas primordiales, dolores y heridas del alma. Lamentablemente, una vida entera no es suficiente para reducir estas fracturas y la obra aparece como un intento, en su defecto, de sublimar emociones más profundas de las que la carne puede soportar. En el hueco de cada artista, hay una muesca de la que emergen todas sus obras: el cocinero, porque actúa esencialmente sobre áreas primitivas que tienen que ver con la infancia, si no la vida intrauterina, de menos los primeros años de existencia, es absolutamente necesario para su tarea a medida que resuelve problemas con el cuerpo de su hijo que ha crecido.

*Ibid.*, pp.157-158 Traducción hecha por mí.

como ya se apuntó, no es tan fácil de sanar por cuenta propia. De ahí que el hombre no sólo deba de hacer uso de herramientas externas para soportarlo o enfrentarlo, sino que también deba dejar salir de su interior ese peso extra y transformarlo en algo maravilloso. Y una de las mejores formas siempre será por medio del arte o en este caso en la cocina. Ya que, en esa creación, se da una extensión de lo que somos, pero no sólo eso, sino una herramienta que reconforte al otro de manera ética-estética.

## CONCLUSIONES:

Como se señaló desde un principio en la introducción, una de las principales problemáticas que encontraremos al momento de seguir o generar una nueva o verdadera práctica hedonista, para intentar curar los padecimientos particulares y universales, es el capitalismo y un capitalismo tan avanzado. Dado que todo está diseñado a modo de someter nuestros deseos y nuestras potencias. Sin embargo, con el desarrollo del trabajo presente, podemos considerar que la idea de que esto pueda ser un obstáculo, es solo y simplemente si tratamos de imitar a dichas doctrinas. Lo cual, como ya se ha tratado de ir comprobando sería un gran error, pues sería lo mismo que seguir el sendero por el que se ha llevado a cabo la vida en la cultura: imitar modelos preestablecidos. En cambio, estas prácticas muestran que debe de seguirse un camino opuesto y un tanto más complejo de comprender a priori. Quizás no alcanzaremos una vida tan libre como la que se retrata de Diógenes y Epicuro, pero su propia enseñanza no lo quiere así; seguramente las dificultades a las que ellos mismos se enfrentaron fueron en realidad muchas más de lo que se dice al respecto. Aún cuando ellos no estuvieran situados frente a un capitalismo voraz, en cualquier caso no se debe idealizar. Recordemos: no más mitos.

Por lo cual, si se reafirma la singularidad a través del análisis y prácticas en torno a las “pequeñeces” que nos rodean, en pos de un en un verdadero compromiso más profundo y amplio con nosotros y con el entorno, ellos se sentirían mucho más satisfechos con esto, que con seguir sus enseñanzas a rajatabla. La entrega a su conocimiento o a cualquier otro conocimiento, la educación en este sentido, no debe de ser jerarquizada o guiada por lo que imponga la sociedad como lo más importante (como se menciona en el capítulo uno, en el rechazo a la sociedad y como se aborda en el capítulo dos, en cuanto al rechazo a la escuela convencional). Se debe partir del interés y de la seducción personal, incluso también, desde las posibilidades que las diferentes fuerzas que operan lo permitan. Es decir, desde lo más inmediato a nosotros mismos, desde la propia experimentación. Y aunque las primeras explicaciones que obtengamos de este

modo puedan no sean las mejores, se debe de persistir para ir dando poco a poco mejores respuestas, hasta conseguir una ciencia verdadera.

Diógenes probablemente no nos reprocharía que no estemos rechazando el alimento que proviene del fuego, sino que nuestro alimento no sea la oportunidad o lugar para pulverizar en cierto sentido a las instituciones. Y Epicuro podría comprender, que si él podía eliminar el dolor del hambre, con lo más esencial, era debido a que justamente su entorno era mucho más sencillo. Por lo cual, ellos simplemente se presentan como una escenografía o pasaje que quizás podríamos tomar en determinado momento. También como el amigo que nos habla y nos advierte de lo que tal, o cual práctica, podrían generarnos un bien o un mal (en términos de potencia). Sin embargo, aún así seguirían apostando por la territorialización y desterritorialización personal, de saberes y espacios. ¿Qué hacer en la soledad, cuando se renuncia a la sociedad?, ¿qué hacer cuándo se habita en comunidad? Ellos nos darían determinadas respuestas, aunque solamente a manera de signos que despiertan pasajes dormidos en nuestro interior. Enseñanzas que podemos utilizar para notar la variedad de posibilidades a las que podríamos someternos y en este sentido liberarnos de la captura de deseos y potencias. Podríamos considerar por momentos ser como el perro, libre, sin un hogar particular y/o por momentos crear comunidad con un grupo de grandes amigos. Su filosofía, en fin, es justo como el alimento de otra región, de otra época, que no puede y no debe ser despreciado, aunque solamente nosotros mismos sabremos hasta qué punto adaptarla o no, a nuestra propia vida, justo como una dieta.

Por ello, aunque el alimento natural, crudo y frugal pueda parecer el más idóneo por la liviandad que mantiene en nosotros, en realidad todos estos autores coinciden en que el alimento debe de eliminar dolores o placeres innecesarios, desde nuestra postura, posibilidades y elección. Aunque todo siempre relacionado con un gran compromiso para llegar a una verdadera ética y estética. Crear escenografías como ellos mismos realizaron, desde sus propias propuestas de revolución. Es aquí cuando podemos considerar de manera mucho más probable

y cercana la propuesta de Onfray: Al alimento ultraprocesado y dañino, al alimento vacío, carente de interconexiones, la gastrosofía lo golpea al generar un paladar selectivo y educado. El placer del alimento mucho más elaborado tiene relación con la significación, por ejemplo, con el recuerdo de momentos de verdadera toma de consciencia y felicidad. O también, con el compromiso en relación a una mística que nos haga pensar que, a través del alimento se puede preservar o continuar la existencia de otros seres tales como animales y plantas. Se presenta de igual forma como medicina ya que existe un código oculto en los cuerpos de plantas y animales, en sus diversas combinatorias y presentaciones de ingesta. Que tal y como las vacunas, dicta a las defensas del cuerpo y alma, que tal o cual cosa es provechosa o dañina para nosotros. Lo cual es mucho más gratificante que vivir solo y simplemente de pura agua y pan, por ser lo que satisfaga lo más inmediato y natural.

Cuerpo y alma en tanto que unidad, no deben de dar paso al descuido o prioridad de uno, por encima del otro. Soledad y/o compañía serían exactamente lo mismo. Alimento liviano o alimento artístico y sumamente elaborado, son todo esto caras de la existencia que deben de saber equilibrarse. Se confrontan escenarios no deseados, se suscita el derroche pero nunca con la intención de dañar la integridad. Se debe de ser prudente, precavido. Se vive en la sociedad, se resiste la sociedad como una prueba de la voluntad y carácter, pero también se trata de no sólo mirar tan sólo exterior y las fallas fuera de mí, como si todo lo que yo soy estuviera ya perfectamente configurado. Actualmente parece mucho más importante mirar en nuestro propio cuerpo, qué territorios realmente habito, domino y si esto me produce un verdadero agrado. Ya que parece ser este el único lugar que mantiene mucha más libertad, dinamismo o por el contrario, el que más se mantiene somentido. Lo cual nos conduce a considerar a partir de nuestra estética, una ética que intervenga en la fisiología y taxonomía. Con lo cual al ir modificando las fuerzas de mi propio cuerpo, de igual forma se irán modificando las fuerzas externas y de este modo el entorno.

Ser nómada, sí, pero ya no sólo en el exterior, sino que incluso en mi propio cuerpo. Todo riesgo que exista en este proceso, es una oportunidad de que nos ayude a potenciar o bien, a fallar, pero en eso consistiría una vida saludable: ser libre de insistir y de buscar la verdad, aunque al final, el final no sea tan atractivo o ideal. De igual forma, debemos considerar que a veces la sanación puede quedarse tan sólo en algunos momentos, en algunos mundos alternos, en estados alternos, en el intento por liberarnos, por observar otros horizontes. Seguir las líneas de fuga que por momentos se abren y luego se cierran en una nueva captura. También en pensar la continuidad de la existencia a través del otro, de lo otro, que no es otra cosa que yo mismo, el Dios de Spinoza amándose a sí mismo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y BIBLIOGRAFÍA:

### REFERENCIAS:

- EPICURO, *Obras Completas* (Edición de José Vara), España, Cátedra, 2012.
- ....., *Sobre el placer y la felicidad* (Trad. Marcelo D. Boeri), Chile, Editorial Universitaria, 1997.
- GARCÍA GUAL CARLOS, *Epicuro*, España, Alianza Editorial, 2002.
- ....., *Diógenes Laercio, Vida de los filósofos ilustres*, Madrid, 2002.
- MARCHAND YAN, SORES VICENT, *El filósofo perro frente al sabio Platón*, España, Errata Naturae, 2012.
- ONFRAY MICHEL, *Cinismos Retrato de los filósofos llamados perros* (Trad. Aleira Bixio), Buenos Aires, Paidós, 2002.
- ....., *El vientre de los filósofos. Crítica de la razón Dietética* (Trad. Silvia Kot), Buenos Aires, Perfil Libros, 1999.
- ....., *La construcción de uno mismo: La moral estética*, Buenos Aires, Perfil Libros, 2000.
- ....., *Las sabidurías de la Antigüedad Contrahistoria de la filosofía* (Trad. Marco Aurelio Galmarni), Primera edición, Barcelona, Anagrama, 2007.
- ....., *La Raison gouemante Philosophie du gout*, France, Éditions Grasset & Fasquelle, 2018.

### BIBLIOGRAFÍA:

- DELEUZE GILLES, *En medio de Spinoza*, Buenos Aires, Cactus, 2011.
- ....., Guattari Félix, *Mil Mesetas Capitalismo y Esquizofrenia* (Trad. de José Vásquez Pérez), España, Umbelina Larraceleta, Pre-textos, 2002.

- ..... , *Spinoza: Filosofía práctica*, Antonio Escohotado, Buenos Aires, Tusquets Editores, 2004.
- EZCURDIA JOSÉ, *Cuerpo, intuición y diferencia en el pensamiento de Gilles Deleuze*, Ciudad de México, Editorial Itaca, 2016.
- ..... , SPINOZA, ¿MÍSITICO O ATEO? Inmanencia y amor en la naciente Edad Moderna, Guanajuato: Universidad de Guanajuato, 2005.
- FOUCAULT MICHEL, *Historia de la sexualidad Vol 2: El uso de los placeres* (Trad. Martí Soler), Argentina, Siglo XIX, 2003.
- HESSE HERMANN, *Selección: Demian; El último verano de Klingsor; Siddhartha; El lobo Estepario; Relatos*, Ciudad de México, Editorial Tomo, 2003.
- NIETZSCHE FRIEDERICH, *El nacimiento de la tragedia*, México, Editorial Tomo, 2014.
- ..... , *La voluntad de poder*, Madrid, Edaf, 2000.
- SPINOZA BARUCH, *Ética demostrada según del orden geométrico* (Trad. Vidal Peña), Madrid, Alianza editorial, 2016.