

HEDONISMO

<https://es.wikipedia.org/wiki/Hedonismo>

El **hedonismo** (del griego ἡδονή *hēdoné* 'placer' e *-ismo*) se refiere a una familia de teorías, todas las cuales tienen en común que el **placer** desempeña un papel central en ellas. El **hedonismo psicológico o motivacional** afirma que nuestro comportamiento está determinado por deseos de aumentar el placer y disminuir el dolor.

El **hedonismo normativo o ético**, por otro lado, no se trata de cómo actuamos realmente, sino de cómo debemos actuar: debemos perseguir el placer y evitar el dolor.

El **hedonismo axiológico**, que a veces se trata como una parte del *hedonismo ético*, es la tesis de que solo el placer tiene valor intrínseco.

Aplicado al **bienestar** o a lo que es bueno para alguien, es la tesis de que el placer y el sufrimiento son los únicos componentes del bienestar.

Estas *definiciones técnicas* del hedonismo dentro de la filosofía, que generalmente se consideran escuelas de pensamiento respetables, deben distinguirse de cómo se utiliza el término en el *lenguaje cotidiano*, a veces denominado "**hedonismo popular**". En este sentido, tiene una connotación negativa, vinculada a la búsqueda egoísta de la gratificación a corto plazo, entregándose a los placeres sensoriales sin tener en cuenta sus repercusiones.

La naturaleza del placer

El **placer** (*pleasure*) desempeña un papel central en todas las formas de hedonismo. Se refiere a la experiencia que se siente bien, que involucra el disfrute de algo.

El placer contrasta con el dolor o el sufrimiento, que son formas de sentirse mal. Tanto el placer como el dolor vienen en grados y se han considerado como una dimensión que va de grados positivos a través de un punto neutro a grados negativos. El término "felicidad" (*happiness*) se utiliza a menudo en esta tradición para referirse al exceso del placer sobre el dolor.

En el lenguaje cotidiano, el término "placer" se asocia principalmente con *placeres sensoriales* como el disfrute de la comida o el sexo.

Pero en su sentido más general, incluye todo tipo de experiencias positivas o agradables, incluyendo el disfrute de deporte, de ver una hermosa puesta del sol o de participar en una actividad intelectualmente satisfactoria. Las *teorías del placer* tratan de determinar lo que todas estas experiencias placenteras tienen en común, lo que es esencial en ellas.

Las teorías altruistas, comúnmente conocidas por el término "utilitarismo clásico" (*classical hedonism*), son más respetables en la comunidad filosófica. Sostienen que el agente debe maximizar la suma total de la felicidad de todos. Una objeción común contra el utilitarismo es que es *demasiado exigente*.

Relación con el utilitarismo

El hedonismo sería una teoría ética de gran amplitud en la que la palabra **placer** tendría un significado muy extenso, que abarcaría tanto el placer como la **utilidad**; en este sentido, el **utilitarismo** se encuadraría dentro del hedonismo. En un sentido más restringido, el hedonismo se diferencia del utilitarismo, fundamentalmente, porque el primero cifra el bien en el placer individual, mientras que el segundo afirma como bien sumo el placer, el bienestar y la utilidad sociales. El hedonismo tiene

un carácter individualista, mientras que el utilitarismo es de índole social y sostiene el punto de vista de que la satisfacción humana se encuentra en la búsqueda y posesión del placer material y físico.

Dentro del hedonismo en sentido estricto se pueden distinguir dos formas del mismo, de acuerdo con los dos significados que tiene el término placer. Éste designa al placer **sensible**, o inferior, y al placer **espiritual**, o superior. En consecuencia, habrá dos formas de hedonismo llamadas hedonismo absoluto y hedonismo mitigado, o **eudemonismo**.

El hedonismo radical sostiene que todos los placeres físicos deben ser satisfechos sin ninguna restricción, mientras que el hedonismo moderado afirma que las actividades placenteras deben ser moderadas, para que así aumente el placer. En ambos casos el placer es la principal motivación del comportamiento.

Por lo que se refiere al hedonismo psicológico, son varias las doctrinas existentes según la determinación temporal del placer. La teoría del placer de los fines, o «hedonismo psicológico del futuro», sostiene que el placer personal es el fin último y único de una persona.

Historia

Las escuelas clásicas del hedonismo

Las dos escuelas clásicas del hedonismo, formuladas en la **Antigua Grecia**, son la **escuela cirenaica** y el **epicureísmo**.

Escuela cirenaica

Aristipo de Cirene, discípulo de **Sócrates** y fundador de la escuela cirenaica de **filosofía** fue uno de los máximos representantes del hedonismo. Él consideraba el placer como principal objetivo, es decir, como fin que al ser alcanzado rápidamente es posible llegar a la **felicidad**. Resalta más el placer del cuerpo sobre los placeres mentales.

El placer es guiado por la **prudencia** pues es el hombre quien debe dominar al placer y no dejarse dominar por él. Tanta prioridad se le otorga al placer, que sobrepone la realización de los deseos personales para satisfacerse de manera inmediata ignorando los intereses de los demás incluso si esto implicara actos inmorales. Su interés por el placer presente invita a preocuparse por el hoy, ya que el futuro es incierto.

Epicureísmo

Épico de Samos, cuyo objetivo en la filosofía era evitar el **sufrimiento** procurando la felicidad, por lo tanto, el objetivo principal para el ser humano debía ser el alcance de la felicidad priorizando la satisfacción obtenida por los deseos para subsistir y moderando aquellos que son naturales, pero no vitales.

El epicureísmo, movimiento fundado hacia el 300 a. C., plantea que la felicidad consiste en vivir continuamente bajo la satisfacción del placer que no excita los sentidos, sino al que se refiere a la ausencia del dolor o de cualquier tipo de aflicción; más que buscar un placer inmediato busca aquel que requiere del uso de la razón, es decir, el que valora las consecuencias sobre las acciones y otorga placer a largo plazo. El placer se encuentra asociado con la tranquilidad, por lo que está relacionado con la **ataraxia**, o la capacidad de controlarse uno mismo y aceptar los problemas naturales fuera de nuestro control, como lo es la muerte.

El epicureísmo identificaba el placer con la tranquilidad y enfatizaba la reducción del deseo sobre la adquisición inmediata del placer. En esta forma, el epicureísmo escapa a la objeción precedente:

mientras el placer y el bien mayor son de hecho lo mismo, Epicuro argumentaba que el placer más alto consiste en una vida simple, moderada, complementada con discusiones filosóficas entre amigos.

- Dentro de los deseos naturales y necesarios encontramos las necesidades básicas físicas, como alimentarse, calmar la sed, abrigarse y el sentido de seguridad.
- Dentro de los deseos naturales e innecesarios están la conversación amena, la gratificación sexual y las artes.
- Dentro de los deseos innaturales e innecesarios están la fama, el poder político, el prestigio y los generados por las empresas.

Epicuro formuló algunas recomendaciones con respecto a estas categorías:

- Debemos satisfacer los deseos naturales necesarios de la forma más económica posible.
- Podemos perseguir los deseos naturales innecesarios hasta la satisfacción de nuestro corazón, no refiriéndose a uno mismo, sino de tratar de llevar el egoísmo al placer de otra persona.
- No debemos arriesgar la salud, la amistad o la economía en la búsqueda de satisfacer un deseo innecesario, pues esto solo conduce a un sufrimiento futuro.
- Hay que evitar por completo los deseos innaturales e innecesarios, pues el placer o satisfacción que producen es efímero.

La filosofía epicúrea ganó un gran número de adeptos. Fue una importante escuela de pensamiento que perduró durante siete siglos después de la muerte de su creador. Hacia la [Edad Media](#) decayó y fueron destruidos muchos de sus escritos. Sin embargo, hoy existen remanentes de esta doctrina que han sido compilados y difundidos por el mundo.

Libertinaje

Una forma extrema de hedonismo que considera la restricción moral y sexual como innecesaria o perjudicial. Los defensores famosos son el [Marqués de Sade](#) y [John Wilmot](#).

Utilitarismo

En los siglos [XVIII](#) y [XIX](#), los filósofos británicos [Jeremy Bentham](#), [James Mill](#) y [John Stuart Mill](#) hicieron la propuesta de una doctrina universal más conocida como [utilitarismo](#). Según esta teoría, el [comportamiento humano](#) debe tener como criterio final el bien social. Hay que guiarse moralmente buscando todo aquello que proporciona y favorece el bienestar de un mayor número de personas.

Hedonismo contemporáneo

Destaca la figura de [Michel Onfray](#) como abierto proponente del hedonismo, quien manifiesta en una entrevista que *«se cree que el hedonista es aquel que hace el elogio de la propiedad, de la riqueza, del tener, que es un consumidor. Eso es un hedonismo vulgar que propicia la sociedad. Yo propongo un hedonismo filosófico que es en gran medida lo contrario, del ser en vez del tener, que no pasa por el dinero, pero sí por una modificación del comportamiento. Lograr una presencia real en el mundo, y disfrutar jubilosamente de la existencia: oler mejor, gustar, escuchar mejor, no estar enojado con el cuerpo y considerar las pasiones y pulsiones como amigas y no como adversarias»*.

Otra figura destacable en defensa de este planteamiento hedonista es la escritora [Valérie Tasso](#). Su libro *Antimanual de sexo* intenta abordar desde esta perspectiva el fenómeno de la sexualidad humana con declaraciones como la siguiente: «El hedonismo es una actitud ante la vida. Es una filosofía vital que prima al instante sobre el devenir, que reivindica la valentía sobre el miedo, que

respeta la materialidad y cuestiona el espíritu, que gestiona lo que sucede sin despreciarse por lo que nunca sucedió, que aprecia la lógica de la vida y cuestiona la lógica de la muerte, que sabe que lo suficiente es suficiente, que busca el placer donde está, no donde se busca, que hace de su cuerpo su aliado y no su prisión, que desea sin que lo esclavice su deseo, que emplea su tiempo más que su dinero [...] El hedonista ejerce el difícil arte de establecer la paz consigo mismo».

Opositores y sus puntos de vista

La fe [católica](#) se opone a las formas más sensuales del hedonismo, considerando que minan los valores y las virtudes del [eudemonismo](#) espiritual, en el cual el [Cristianismo](#) frecuentemente ha fundado su moral.

El hedonismo es considerado por muchas religiones una actitud carente de moral pero no porque aprecie algún placer, sino porque lo antepone a las exigencias del amor a Dios y al prójimo. Para el catolicismo, es una actitud que corre el riesgo de caer en el egocentrismo, el cual incapacita gravemente al sujeto para relacionarse con otros, a menos que sea para explotarlos y satisfacer su afán de placer.

La [psicología positiva](#), basada en investigaciones científicas de psicológica cognoscitiva, ha pensado muchas veces que sustentar la felicidad en la búsqueda del placer, «la vida placentera», deriva en un mayor índice de insatisfacción. La búsqueda de una felicidad auténtica, como indica el psicólogo [Martin E. P. Seligman](#), implica poner un mayor enfoque en el compromiso y el significado. La «vida comprometida» está basada en gratificaciones que no pueden ser adquiridas por atajos, como aprender un oficio, o un deporte; se busca el «flujo», que es el balance del reto con la habilidad.

Se ha dicho que aquellos que basan su felicidad en la «vida comprometida» y «la vida significativa» cuentan con un mayor índice de satisfacción en la vida. La «felicidad auténtica» es un concepto superior al simple hecho de no sentir dolor, sentir placer, o no sufrir enfermedades psicológicas.

Estos datos, sin embargo, no son científicos, sino más bien ideales. La mayoría de neurocientíficos cree que nuestro cerebro funciona con un esquema de «castigo-recompensa», en el que algo que beneficiaría a nuestros antepasados (comida, pertenecer a un grupo o tener sexo) llevan a la producción de [endorfinas](#), u hormonas del placer, lo que haría que los hedonistas tengan la razón. Aunque se advierte que algunas partes de las teorías hedonistas puedan ser morales y no precisamente abordan un tema objetivo.