



DEMÓCRITO: FRAGMENTOS DE ÉTICA

De la extensa obra del polifacético Demócrito de Abdera, el gran teórico del atomismo antiguo, quedan sólo breves fragmentos, y casi todos son de ética, muy poco citados.

Introducción, traducción y selección:

CARLOS GARCÍA GUAL

Demócrito de Abdera (460-330 a.c.) suele estar catalogado en las *Historias de la filosofía* como “el último de los presocráticos”. No lo merece por su cronología, ya que era unos diez años más joven que Sócrates y murió muchos lustros después de éste; pero queda ahí encasillado porque con su teoría atomista ofreció una clara solución a las discusiones filosóficas sobre la naturaleza del cosmos, es decir, al debate acerca del ser y el no-ser suscitado desde los milesios hasta Parménides y Anaxágoras. Además de filósofo y físico fue un investigador en campos diversos, desde las matemáticas y la teoría del conocimiento a la medicina y la ética y la antropología. Escribió muchos libros (unos sesenta cuenta el catálogo antiguo que recogió el erudito Diógenes Laercio). Fue un sabio famoso y admirado, pero vivió lejos de Atenas y no dejó escuela. No hemos conservado ninguno de sus textos, pero su atomismo encontró continuación y una nueva reformulación con importantes retoques críticos en la teoría de Epicuro.

De sus numerosos escritos hemos conservado tan sólo un montón de fragmentos breves (unos doscientos) de los cuales gran parte son de temas de ética, y no suelen merecer gran atención en la mayoría de los estudios sobre la filosofía ni en los tratados usuales sobre la ética griega.

Sin embargo, frente a ese menosprecio, ha habido algunos notables intentos de rastrear, a partir de esos fragmentos, bastante dispersos, un empeño original y coherente de Demócrito en la búsqueda de una moral autónoma. Presentar esos textos, escuetas sentencias casi todos, partiendo de la ordenación propuesta por Gerd Ibscher hace años (en 1995), me parece sugerente y así lo he hecho al traducirlos de nuevo en esta selección.¹

Medida y buen ánimo

♦ BUENO es en todo lo mediano; el exceso y el defecto no me lo parecen.

¹ Completo la traducción de todos y los introduzco y comento en un próximo estudio: *La ética de Demócrito*, KRK, 2021.

-
- ♦ ENTRE lo conveniente y lo inconveniente, el límite lo da el placer y el desagrado.
 - ♦ AFORTUNADO el que vive contento con moderadas riquezas y desafortunado quien vive pesaroso con muchas.
 - ♦ HAY que reconocer que la vida humana es frágil y de breve duración, perturbada por numerosas calamidades y fracasos, de modo que uno ha de cuidarse de lograr un bienestar modesto y medir la dificultad de lo necesario.
 - ♦ Es necesario que el que pretenda tener ánimo sereno no haga muchas cosas, ni en privado ni en público, ni en cuanto quiera hacer elija algo que está por encima de su capacidad y su naturaleza. Al contrario, ha de tener tal precaución que, incluso siéndole favorable la fortuna y llevándole más allá de lo esperado, se contenga y no se precipite más allá de lo posible. Pues una carga moderada es más fácil de soportar que la de peso excesivo.
 - ♦ PUES el ánimo sereno (*euthymie*) les viene a los humanos de la moderación en el placer (*metrióteti térsios*) y la armonía de su vida (*biou symmetrie*). Las carencias y los excesos suelen producir desequilibrios y causan grandes conmociones en el alma. Las almas conmovidas por grandes alteraciones no son ni equilibradas ni de ánimo sereno. Así pues, hay que tener la mente atenta a lo posible y contentarse con lo que está al alcance, prestando poca atención a los que son envidiados y admirados, y no preocuparse de ellos, sino observar las vidas de los que pasan apuros y lo mucho que sufren, de tal modo que lo que tienes te parecerá grande y envidiable, y ya no tendrás pesar en tu alma por el ansia de otras cosas más. Pues el que admira a quienes las poseen y son considerados felices por otras gentes y ocupa todo su tiempo en ese recuerdo, se ve obligado por su deseo a lanzarse a hacer algo irremediable de lo que prohíben las leyes. Por eso no hay que ambicionar esas cosas, sino es preciso tener

buen ánimo con las otras, comparando la propia vida con las de los que lo pasan peor, y considerarse feliz al reflexionar lo que otros sufren, y cuánto mejor que ellos uno vive y pasa sus días. Con estos pensamientos llevarás una existencia más ecuánime y así rechazarás de tu vida no pocas calamidades: envidia, ambición, y amargura.

- ♦ EN sus oraciones los humanos les piden a los dioses salud e ignoran que tienen en sí mismos el dominio de ésta. Pero al actuar en contra con su propia intemperancia ellos se hacen traidores a su salud por torpes deseos.

Obstáculos a la felicidad

- ♦ EL envidioso se atormenta a sí mismo como a un enemigo.
- ♦ TODA rivalidad es insensata. Pues intentando dañar al enemigo descuida la propia conveniencia.
- ♦ POR nadie es amado quien no ama a nadie.
- ♦ DE vivir no es digno quien no tiene ningún amigo de verdad.
- ♦ QUIEN tiene ánimo sereno al emprender acciones justas y legales está alegre despierto y en sueños, y se siente fuerte y liberado de inquietudes. Pero quien no tiene en cuenta la justicia y no hace lo que debería, a ése todas las cosas le causan disgusto cuando las rememora, y vive temeroso y se lastima a sí mismo.
- ♦ INSENSATOS que aborrecen la vida y quieren vivir por terror al Hades.
- ♦ ALGUNOS humanos, ignorando la disolución de su naturaleza mortal, pero con conciencia de su mala conducta en la vida, se angustian a lo largo de ésta imaginando falsas ficciones sobre el tiempo que les espera tras la muerte.

De bienes y placeres

- ♦ PARA todos los humanos lo mismo es bueno y verdadero; pero lo placentero es distinto para cada uno.
- ♦ QUIEN elige los bienes del alma elige los más divinos; quien elige los del cuerpo elige los más humanos.
- ♦ LO mejor para el ser humano es pasar la vida con buen ánimo el mayor tiempo posible y estar apenado lo menos posible. Y eso puede lograrse si uno no sitúa sus placeres en asuntos perecederos.
- ♦ EL entendimiento se habitúa a hallar los goces en sí mismo.
- ♦ DE los goces, los más infrecuentes son los que más nos gustan.
- ♦ UNA vida sin fiestas es como un largo camino sin posadas.
- ♦ INCLUSO cuando se buscan los bienes se alcanzan con esfuerzo, pero los males llegan fácilmente incluso sin buscarlos.
- ♦ A los humanos les ocurren algunas cosas malas a partir de cosas buenas, cuando uno no acierta a aprovecharlas ni a conducirlas con tino. No es justo condenar como malas esas cosas, sino más bien contarlas entre las buenas, ya que es posible usarlas con buen fin, y tal vez, si uno sabe, usarlas como defensa contra posibles males.

Del buen uso de las cosas

- ♦ FAMA y dinero sin conciencia no son bienes seguros.
- ♦ LOS codiciosos tienen la misma condición que las abejas: trabajan como si fueran a vivir para siempre.

-
- ♦ POBREZA, riqueza: nombres de la necesidad y del hartazgo. Pues no es rico el que siente una carencia ni pobre el que no la siente.
 - ♦ SI no deseas muchas cosas, unas pocas te parecerán muchas. Pues un apetito pequeño hace la pobreza tan fuerte como la riqueza.
 - ♦ LO que el cuerpo necesita, todo está fácilmente a su alcance sin esfuerzo ni agobio; en cambio, todo lo que requiere esfuerzo y agobio y llena de dolor la vida, eso no lo desea el cuerpo, sino la vana ansiedad de la mente.
 - ♦ DE un niño y no de un hombre es propio el desear sin medida.
 - ♦ LAS ansias tremendas de una sola cosa dejan ciega el alma respecto a las demás.

Sobre el cuerpo y el alma

- ♦ A los humanos les es conveniente tener más cuidado del alma que del cuerpo. Porque la perfección del alma corrige la mala disposición del cuerpo, pero la fuerza del cuerpo sin inteligencia en nada hace mejor el alma.
- ♦ FELICIDAD o infelicidad dependen del alma.
- ♦ LA dicha no habita en medio de los rebaños ni en el oro. El alma es la morada del destino.
- ♦ LA belleza del cuerpo, si no la anima el alma, es bestial.
- ♦ EXPULSA con tu razón la errática tristeza de tu alma abotargada.
- ♦ LA medicina remedia las enfermedades del cuerpo, la sabiduría libera al alma de las pasiones.

De la naturaleza y la fortuna

- ♦ EL azar es generoso, pero incierto; la naturaleza, autosuficiente. Por eso su apoyo, menor pero seguro, aporta más victorias que la espera ilusionada.
- ♦ A veces hay reflexión en los jóvenes e irreflexión en los viejos, porque no enseña a reflexionar el tiempo, sino una educación temprana y la naturaleza propia.
- ♦ Los hombres se han forjado una imagen del azar como pretexto para encubrir su propia indecisión. En pocas ocasiones la fortuna lucha contra la prudencia, y muchas más en la vida la agudeza reflexiva endereza las cosas.

De la educación y la sagacidad

- ♦ LA naturaleza y la enseñanza están muy cercanas. Pues la enseñanza configura al ser humano y, al configurarlo, recrea su naturaleza.
- ♦ LA educación es adorno para los afortunados y para los desventurados refugio.
- ♦ Los hijos de padres mezquinos resultan ignorantes, como los danzantes que saltan sobre espadas que, si no aterrizan sobre el único lugar donde deben poner sus pies, mueren. (Y es difícil alcanzar ese lugar, sólo queda un mínimo espacio para los pies). De igual modo también estos, si no atinan a imitar el modelo paterno, estricto y avaro, suelen echarse a perder.
- ♦ NI la técnica ni la sabiduría se alcanzan sin estudiar.
- ♦ HAY que practicar el pensar a fondo, no la erudición.

-
- ♦ MUCHOS eruditos carecen de inteligencia.
 - ♦ LA frivolidad es lo peor en la educación de los jóvenes.
Pues ella encamina a esos placeres de los que nace el vicio.
 - ♦ SI a los niños, por capricho, se les evitara el esforzarse, no aprenderían a leer ni tampoco música ni ejercicios deportivos ni lo que más acompaña a la virtud: el ser respetuosos. Porque de las buenas enseñanzas nace el respeto.

Pensar, hablar, hacer

- ♦ Es mejor ser elogiado por otro que por uno mismo.
- ♦ EL hombre es digno de confianza o indigno no sólo por lo que hace, sino también por lo que desea.
- ♦ Es un abuso decirlo todo y no querer escuchar nada.
- ♦ LA sinceridad total es adecuada a la libertad; el riesgo estriba en reconocer el momento oportuno.
- ♦ ESTÁ bien elogiar (a otro) por sus acciones nobles, pero hacerlo por las malas resulta propio de alguien perverso y embustero.
- ♦ MUCHO dañan a los necios quienes los elogian.
- ♦ EL hombre de bien no toma en cuenta los reproches de los mediocres.
- ♦ HAY que evitar los coloquios con los retorcidos y los pendencieros.
- ♦ LA palabra es la sombra de la acción.

Solidaridad y amistad

- ♦ **QUIENES** sienten alegría de las desgracias del prójimo no comprenden que las cosas del azar nos son comunes a todos, y carecen de la natural empatía.
- ♦ Los pequeños favores en el momento oportuno resultan muy grandes para el beneficiado.
- ♦ LA amistad de una persona inteligente vale más que la de todos los necios juntos.
- ♦ EL trato continuo con los malos favorece la inclinación al mal.
- ♦ Los criticones no son apropiados para la amistad.

Virtudes

- ♦ **SABIDURÍA** intrépida vale más que todo.
- ♦ Los hombres no consiguen la felicidad por sus cuerpos ni sus riquezas, sino por su rectitud y su sagaz inteligencia.
- ♦ **PREFERIBLE** resulta una sabiduría modesta a una fama de gran insensatez.
- ♦ LA valentía disminuye las catástrofes.
- ♦ **LUCHAR** contra la pasión es difícil, y el dominarla propio del sensato.
- ♦ **VALIENTE** es no sólo quien derrota a los guerreros, sino también el que vence a los placeres. Algunos dominan ciudades, pero son esclavos de sus mujeres.

-
- ♦ **MAGNANIMIDAD** es soportar serenamente una ofensa.
 - ♦ **SUFRIR** animosamente la pobreza es propio del sabio.
 - ♦ **LA** fortuna procura una mesa muy espléndida; la moderación, una suficiente.
 - ♦ **LA** templanza da sabor a los goces y acrecienta el placer.

De la justicia y la virtud

- ♦ **EL** premio de la justicia es la tranquilidad y seguridad de la conciencia, el de la injusticia el temor, marca de la desdicha.
- ♦ **AMIGOS** de los dioses son sólo quienes aborrecen cometer injusticias.
- ♦ **BUENO** es no sólo el no cometer delitos, sino el no estar dispuesto a ello.
- ♦ **ENEMIGO** no es el que comete una injusticia, sino el que lo desea.
- ♦ **QUIEN** comete injusticia es más desdichado que el que la sufre.
- ♦ **PROCURARSE** riquezas no es poca cosa, pero hacerlo a partir de la injusticia es lo peor de todo.
- ♦ **LA** riqueza que procede de una actividad perversa trae como resultado más notorio la mala fama.

Del respeto y la vergüenza de sí mismo

- ♦ **SI** uno cree que los dioses lo ven todo, ni en secreto ni en público cometerá delitos.

-
- ♦ POR más que estés solo no digas ni hagas nada ruin; aprende a avergonzarte ante ti mismo mucho más que ante los demás.
 - ♦ EL arrepentimiento por tus malas obras es la salvación de tu vida.
 - ♦ MUCHOS que cometen los actos más vergonzosos se afanan en muy bellos discursos.
 - ♦ EL olvido de los propios defectos engendra arrogancia.
 - ♦ LOS malos que acceden a cargos públicos, en cuanto más indignos son de los que ocupan, tanto más negligentes se hacen y rebosan de insensatez y desvergüenza.

Política y moral social

- ♦ LA pobreza en una democracia es preferible a la llamada prosperidad en un régimen despótico, en la medida en que la libertad lo es a la esclavitud.
- ♦ EL miedo suscita adulación, pero no sustenta el afecto.
- ♦ PARA los insensatos es mejor ser mandados que mandar.
- ♦ HAY que considerar los asuntos de la ciudad más importantes que los demás, a fin de que sean bien conducidos, sin tratar de imponerse más de lo justo ni ejercer presión a favor de uno mismo por encima de lo que es útil a la comunidad. Pues cuando una ciudad está bien conducida se impone la máxima rectitud, y todo se funda en ella; quedando esto a salvo todo se mantiene en orden, mientras que cuando eso se descompone todo se desmorona.
- ♦ A partir de la concordia son posibles en las ciudades los grandes proyectos y el sostener guerras, de otro modo no.

-
- ♦ LA guerra entre familiares es mala por ambos lados: es una ruina por igual para los vencedores y los vencidos.
 - ♦ LA miseria colectiva es más terrible que la de cada uno, pues no deja esperanzas de socorro.
 - ♦ Los humanos guardan más memoria de los errores cometidos que de las cosas bien hechas. Y eso parece justo. Pues no hay que elogiar a aquel que devuelve los préstamos, mientras que quien no los devuelve es censurado y castigado. Algo así también pasa con quien gobierna, ya que no fue elegido para actuar mal, sino para hacerlo bien.
 - ♦ A los hombres de bien no les es conveniente ocuparse de los asuntos ajenos descuidando los propios, pues sus asuntos particulares pueden ir mal. Pero si uno descuida los asuntos públicos adquiere mala fama, por más que se abstenga de robos e injusticias. E incluso si no los desatiende y no comete injusticias corre el riesgo de tener mala fama y hasta de sufrir reproches. Pues es habitual equivocarse y no es fácil que la gente lo perdone.

Dimensiones de la vida humana

- ♦ AL hombre sabio le es accesible la tierra entera, pues la patria de un alma noble es todo el universo.
- ♦ EL mundo es una escena; la vida una función de teatro. Entrás, miras y te vas.
- ♦ EL universo es continuo cambio; la vida, una ilusión.

CARLOS GARCÍA GUAL ES ESCRITOR Y CRÍTICO LITERARIO. AUTOR DE *LA LUZ DE LOS LEJANOS FAROS* Y *DICCIONARIO DE MITOS*.