

Melancolía: un impedimento o un medio para alcanzar el fin último del hombre desde

Aristóteles

Diana Sandric Rodriguez García

Trabajo de Grado para Optar al Título de Filósofa

Director

Milton Fernando Dionicio Lozano

Doctor en Filosofía

Universidad Industrial de Santander

Facultad de Ciencias Humanas

Escuela de Filosofía

Bucaramanga

2023

Tabla de contenido

| | Pág. |
|--|-------------|
| Introducción | 5 |
| 1. Significado de la palabra melancolía a través del tiempo | 6 |
| 2. Qué obstaculiza el fin último del hombre según Aristóteles, desde su obra <i>Ética a Nicómaco</i> | 15 |
| 3. Melancolía: un medio o un obstáculo para la felicidad | 26 |
| Conclusiones | 34 |
| Referencias Bibliográficas | 37 |

Resumen

Título: Melancolía: un impedimento o un medio para alcanzar el fin último del hombre desde Aristóteles¹

Autor: Diana Sandric Rodríguez García²

Palabras clave: Melancolía, Aristóteles, virtud, eudemonía, filosofía

Descripción:

Iniciando con un breve recuento histórico del significado de la palabra *Melancolía* se explora la relación entre ésta, la depresión y la búsqueda de la felicidad del hombre. Se abordan cómo factores genéticos, neuronales, experiencias personales y la sociedad moderna pueden llegar a influir en el quiebre de una buena salud mental y un desequilibrio de ésta. La búsqueda a la respuesta de si la melancolía puede ser un medio para alcanzar la felicidad, se desarrolla a través de Aristóteles, quien, en su libro *Ética a Nicómaco* lleva a cabo unas pautas para lograr alcanzar el fin último del hombre. Al destacar la importancia de la virtud, la voluntad y la autodisciplina en la vida de las personas y, un gran interés de mejorar para sí mismos, esto puede llegar a convertir una enfermedad como la melancolía ya no en un obstáculo, sino en un medio propulsor para alcanzar la felicidad tal y como la concebía el Estagirita.

¹ Trabajo de grado

² Facultad de Ciencias Humanas. Escuela de Filosofía. Director: Milton Fernando Dionicio Lozano. Doctor en Filosofía

Abstract

Title: Melancholy: An Impediment or a Means to Achieve Man's Ultimate End from Aristotle³

Author: Diana Sandric Rodríguez García⁴

Key words: Melancholy, Aristotle, virtue, eudaimonia, philosophy

Description:

Starting with a brief historical account of the meaning of the word "Melancholy," this explores the relationship between melancholy, depression, and the pursuit of human happiness. It addresses how genetic factors, neural processes, personal experiences, and modern society can influence the balance between good mental health and its imbalance. The search for an answer to whether melancholy can be a means to achieve happiness is developed through Aristotle, who, in his book "Nicomachean Ethics," provides guidelines for attaining man's ultimate end. By emphasizing the importance of virtue, willpower, and self-discipline in people's lives and their strong desire for self-improvement, this can transform an illness like melancholy from being an obstacle into a means to achieve happiness as conceived by the Stagirite.

³Degree work

⁴ Faculty of human sciences. School of philosophy. Director: Milton Fernando Dionicio Lozano. Doctor en Filosofía

Introducción

Este trabajo de grado se lleva a cabo bajo la modalidad de artículo, se basa en el desarrollo sobre la pregunta de si la *Melancolía* es un obstáculo hacia la felicidad o un medio para llegar a ésta. Se divide en tres capítulos, cada uno a modo de adentrar al lector a una investigación que inicia al explicar el cambio que ha sufrido dicho término a lo largo del tiempo, cómo, desde la perspectiva filosófica de Aristóteles la melancolía es una enfermedad que puede llevar al hombre al sucumbir ante una bilis fría que difícilmente podría llegar a ser superada. Si bien existen numerosos factores que pueden contribuir a caer en una profunda melancolía, desde pérdidas de seres queridos hasta factores sociodemográficos y genéticos, es esencial recordar que el principal actor en una búsqueda de superación íntima de uno mismo es el sujeto en cuestión que se encuentra bajo un estado de abatimiento.

A lo largo de este análisis, se ha considerado las enseñanzas de Aristóteles sobre la virtud, la contemplación y la felicidad como bien supremo del hombre. Adicional a esto, entender que las pasiones, los placeres efímeros y la falta de autorreflexión pueden llevar a desviarse del principal objetivo a conseguir.

En última instancia, se ha examinado cómo la melancolía a pesar de ser un estado de ánimo desafiante para quien la padece puede llegar a ser un catalizador para la búsqueda de la felicidad. La introspección, la búsqueda de ayuda en personas virtuosas y, sumado a esto, la comprensión de las enseñanzas del Estagira, pueden llevar a avanzar hacia una vida plena y virtuosa.

Se le recomienda al lector comprender que, aunque a lo largo del texto se habla de *melancolía*, pero luego de *depresión* estas dos no son ajenas a entenderse como iguales, puesto

que, y como se profundiza en el primer capítulo, estos dos términos han sufrido de cambios al pasar los años, pero aquí se toman como significados iguales.

1. Significado de la palabra melancolía a través del tiempo

Melancolía, una palabra cuyo significado en sí mismo no se explica, puede llegar a disponer de interpretaciones que varían dependiendo de quien la use (bien sea un profesional de la salud o alguien del común, etc.) y del contexto en que se encuentre. Sin embargo, esto no quiere decir que no haya una definición para ella, según la RAE, la melancolía es “una tristeza vaga, profunda, sosegada y permanente, nacida de causas físicas o morales, que hace que quien la padece no encuentre gusto ni diversión de nada” (Real Academia Española, Sf. definición 1). A grandes rasgos esto es lo que se encuentra al buscar el significado de dicha palabra, pero ¿es pertinente quedarse con esta definición? No, puesto que, ofrece un panorama muy amplio y, de cierto modo, vago sobre el significado de ella. La complejidad y lo cambiante a lo largo del tiempo sobre este concepto no se puede llegar a apreciar en su totalidad, a razón de esto, en este capítulo se abordará el significado de la palabra melancolía desde Aristóteles, así mismo, el desarrollo que se dio de esta en la Edad Media, al igual que en la época del renacimiento y, por supuesto, cómo se entiende en la actualidad.

En la Antigua Grecia, melancolía se entendía como *bilis negra*, uno de los cuatro humores que el médico griego Hipócrates⁵ propuso, ésta, la peor de ellos. Para este filósofo “es el resultado de un desequilibrio en la mezcla de los humores; pero este desequilibrio, esta mala

⁵ Reconocido médico de la Grecia antigua, creador de la teoría de los cuatro humores. Se cree que fue el primer hombre en hablar sobre la bilis negra y ver en ella un mal para el ser humano.

mezcla, no provoca una enfermedad (*nosos*) sino un padecimiento (*nosema*)”. (Domínguez, 1991, p. 264). Sin embargo, este padecimiento no era visto como algo totalmente malo para algunos hombres, como, por ejemplo, Aristóteles, sino que, este podía llegar a ser un medio en el camino del genio, una especie de impulsor de la inspiración, pues “Considerada en ese periodo helénico una enfermedad equivalente a la depresión y siempre observada desde un prisma científico-filosófico, era una condición inherente al espíritu sensible y elevado” (Fábregas, 2013).

Para Aristóteles, la relación entre el temperamento melancólico, del término *μελαγκολία* (melancolía) entendida como *μέλας χολή* (bilis negra) y el hombre de genio, está directamente relacionada, pues, “si el estado del cuerpo es de gran exceso, tienen demasiada bilis negra, pero si se produce una cierta mezcla, entonces son personas excepcionales.” (Aristóteles, *Problemas*, XXX, I, 954b, 25). Gracias al furor que se siente en ese estado es cuando dicho hombre puede experimentar grandes momentos de creatividad, esto puede llevar directamente a un desencadenante de obras magníficas, poemas esplendidos y grandes pensamientos.

No es de extrañar que en la obra *Problemas* atribuida a este filósofo griego, en la sección XXX, él se cuestione sobre “¿Por qué todos los hombres que han sobresalido en filosofía, política o artes parecen ser de temperamento dominado por la bilis negra...?” (Aristóteles, *Problemas*, XXX, I, 953a, 10) ¿Cómo es posible que un estado de ánimo pueda llevar a tan grandes hazañas y a desencadenar grandes sucesos en estos hombres? Esto es algo impresionante y difícil de comprender. Por ello, el filósofo Estagirita en aras de conocer mejor el comportamiento del hombre dominado por la bilis negra, compara los comportamientos y los cambios en la personalidad atribuidos al momento de beber vino, bien lo menciona él al decir que “El vino en abundancia parece que predispone especialmente a comportarse tal como

decimos que son las personas de bilis negra y, al beberlo, produce muy variadas disposiciones anímicas, por ejemplo, las hace irascibles, benevolentes, compasivas, impúdicas.” (Aristóteles, *Problemas*, XXX, I, 953a, 35). Qué grandes cambios puede llegar a realizar en el hombre una bebida como lo es el vino, sin embargo, ninguna otra bebida como el agua, la leche u otra llegan a ocasionar tantos cambios de humor en el hombre. Es por esta razón que Aristóteles hace hincapié en un ejemplo entre la *bilis negra* y el vino, debido a que, así como ningún otro estado de ánimo puede llegar a cambiar tanto a un hombre, igualmente ninguna otra bebida⁶ lo puede ocasionar.

A pesar de todo esto, Aristóteles comprende el hecho de que “(...) una cantidad demasiado excesiva de vino debilita y los vuelve tontos (...) o los que se encuentran demasiado afectados por la bilis negra.” (Aristóteles, *Problemas*, XXX, I, 953b, 5). Esto quiere decir que, como es bien sabido, todo en exceso es malo para el cuerpo, no es la excepción beber de más, comer a modo de gula, e incluso tener demasiados encuentros sexuales en poco tiempo es algo perjudicial para el cuerpo. Si cosas tan cotidianas como el comer, beber, o reproducirse afectan el buen estado del hombre, mucho más lo es tener demasiada afectación por la bilis, pues, puede llevar a que el hombre pierda el control de sí mismo. En palabras de Aristóteles:

Así pues, igual que un solo hombre cambia de carácter al beber y servirse de una cierta cantidad de vino, del mismo modo hay hombres que se corresponden con cada uno de los caracteres. Pues este es de un modo determinado ahora que está borracho, pero otro es así por naturaleza, uno es charlatán, otro agitado, otro lacrimoso: pues el vino también los hace así a algunos. (Aristóteles, *Problemas*, I, 953b, 5).

⁶ Entiéndase el vino como referente de las bebidas alcohólicas.

Si una sola bebida puede cambiar tanto el estado de un hombre, muchas otras cosas también lo pueden alterar, más aún si se pasa los límites de la justa medida. Este tema lo desarrollaremos más adelante en profundidad.

Ahora bien, Aristóteles hace una gran diferencia entre las personas cuyo temperamento no se hubiese formado bajo la bilis negra, sino, bajo algún inconveniente del diario vivir, pues a estas solo les vendría una enfermedad de la melancolía, pero no habría ningún cambio en su temperamento. Contrario a estas personas, para aquellos que son así por naturaleza, la bilis negra afectaría en ellos su carácter dependiendo de que tan fría o caliente esté en ellos, es así como:

Por ejemplo, aquellos cuya bilis negra es abundante y fría son perezosos y estúpidos; los que la tienen demasiado abundante y caliente son extravagantes, de buenas dotes, enamoradizos, y fácilmente se dejan llevar por sus impulsos y deseos (...) Pero aquellas personas en las que se produce una afloración de este calor excesivo hacia un término medio, estos son impulsivos, pero más inteligentes y menos excéntricos, sobresaliendo entre los demás en muchas facetas, unos en cultura, otros en artes, otros en política. (Aristóteles, *Problemas*, XXX, I, 954a 30).

Conforme a esto, cabe resaltar que no todos aquellos poseedores de bilis negra son necesariamente personas excepcionales, hace falta estar en el punto medio entre lo frío y lo caliente para lograr ser alguien que resalte en la poesía, política, artes, etc. Caso contrario a esto, las personas que padezcan de bilis negra fría, mucho más frías de lo ya expuesto, podrían caer en estados de abatimientos irracionales, llegando así incluso a acabar con sus vidas, esto sin importar que sean jóvenes o ancianos, pues en ambas edades se puede perder el calor de la melancolía.

Existen casos en donde a pesar de ser una persona excepcional, es inevitable caer en una gran bilis fría. Este es el caso de una gran escritora, Virginia Wolf, quien, a pesar de haber sido una persona excepcional y magnífica en sus letras, no fue ajena a sufrir de una gran melancolía causada por una niñez aturdida y pensamientos difíciles de controlar. A sus 59 años, “A pesar de sus esfuerzos por mantenerla ocupada -quizá presintiendo la fatalidad, adivinando en sus gestos una melancolía demasiado madura-, su marido Leonard y su ama de llaves, Louie, fueron incapaces de evitar su huida.” (Viñas, 2018). Ni con esfuerzos en mantenerla ocupada se pudo evitar que Wolf acabara con su vida, es así como, usando un abrigo lleno de muchas piedras, esta gran escritora acabó con su vida al sumergirse en el río Ouse.

Como acabamos de ver, no por ser personas excepcionales se escapa de caer en una profunda depresión, quizá, el ser alguien tan magnífico es lo que pueda llevar a perder la cordura, pues, a pesar de que el arte es una escapatoria de tantos males en la vida, este en algún punto puede llegar a perder el sentido por el cual se empezó en él, dejando así, una huella irreparable que, en últimas, acaba llevando a un infortunio sin escapatoria.

Por otra parte, contrario a todo el pensamiento de la Grecia antigua, en donde la melancolía podía llegar a ser una gran impulsadora en la genialidad de algunos hombres, ésta tomó un significado totalmente negativo en la edad media, dicha edad donde la religión era gran pilar en el hombre y todo debía pasar por una especie de filtro en ella. Los escritos de los filósofos griegos no fueron la excepción, el término de melancolía visto desde Platón era “patología moral que debilita la voluntad y la razón y que suele estar, como temperamento, asociada a hombres dotados de un talento fuera de lo común para las artes, la poesía, la filosofía o la política” (Soler, 2022). Desde este punto de vista y, al estar todo para su libre interpretación, en la edad media la melancolía era tachada como un pecado, ya que, en este tiempo se consideraba un “descuido de las tareas religiosas propio de los monjes, que con

frecuencia iba acompañado de angustia, tristeza y desesperación” (Soler, 2022). Entonces, los monjes que padecían de ésta perdían el interés en sus labores diarias pues, “Efectivamente, la acedia paralizaba al ser humano y, al dejarlo atrapado en la indiferencia, lo alejaba, trágicamente de toda posibilidad de emprender su búsqueda de la unidad perdida con Dios.” (Roselló, 2020, p. 61). Debido a esto, “La melancolía era considerada en el medievo como algo pecaminoso y estrechamente vinculado a la *acedia* (también denominada *acidia*), uno de los pecados capitales que hoy no es reconocido como tal por quedar englobado dentro de la *pereza*.” (Soler, 2022). A pesar de haber sido vista como algo que solamente les ocurría a los monjes, con el tiempo, se reconoció en la gente del común, como lo eran los laicos, quienes, por razones ajenas a Dios, razones, como, por ejemplo, el mal de amor⁷, aunque no como enfermedad sino como pecado, también podían llegar a caer en una profunda melancolía. Este mal de amor fue una de las razones por las que se dejó de tomar como un uno la melancolía y la pereza, pasando a ser vista la segunda como uno de los siete pecados capitales y la primera como un modo de vida en los grandes eruditos de la época del renacimiento.

En los siglos XV y XVI la palabra melancolía volvió a tomar un significado muy diferente al que poseía en la edad media y se aproximó más al pensamiento aristotélico. Contrario a ser un pecado, esta era vista como una forma de vida propia de aquellos que creaban, era “Un estado propicio a la creatividad, de evocación a la memoria o a la imaginación y de sublimación de los sentidos.” (Fábregas, 2013). Casi se podría haber tomado como un requisito para quienes se hacían llamar poetas, filósofos, pintores, etc. Llegar a lo intangible gracias a un estado anímico era algo que no solo era reconocido en la época del renacimiento, pues, en la antigua Grecia, como ya se mencionó anteriormente, así

⁷ Ver (2020) *Melancolía y depresión en el tiempo: cuerpo, mente y sociedad en los orígenes de una enfermedad emocional*, de Rosello, E. Para más información

era como se entendía la bilis negra para filósofos como Aristóteles o Platón, quienes reconocían en ella una gran capacidad para hacer del hombre alguien excepcional.

El poder volver a crear grandes obras a pesar de que la iglesia persiguiera y quemara lo que no tuviese que ver con ella, era algo magnífico y grandioso para aquellos eruditos que buscaban por medio de sus obras sacar de la ignorancia a quienes no podían acceder al arte, pues, gracias a la imprenta se pudo hacer más fácil difundir diferentes pensamientos al establecido y salir del dogma en el que se estaba.

Es así que, dicho término pasó de tener una connotación totalmente negativa, como lo tuvo en la edad media, a ser reconocido como un gran impulsador del desarrollo humano, iniciador de la elevación del Ser para ser pensador y creador y, sobre cuestiones que quizá nunca hubiesen surgido de no haber sido por la capacidad de verse a sí mismo como un Yo imperfecto en busca de salidas hacia lo desconocido, salidas más allá de un Dios todo poderoso en quien se encuentra la tan anhelada salvación y todas las respuestas que pudiesen surgir, sino que, es el hombre quien encuentra su propia salvación y respuesta en las artes y, en él un consuelo del ahogo en el que se encontraba, logrando así, llevar poco a poco dicho arte a un estilo de vida lleno de desventuras que propiciaban un desdén de conocimiento e imaginación, esto llevado al exterior en formas ya no censuradas, todo lo contrario, elevadas desde y por su propio Ser. Esto, indudablemente se asemejaba mucho con el concepto de felicidad que Aristóteles tenía, pues, el llevar una vida contemplativa en donde el principal objetivo fuese aprender, es, sin duda, uno de los modos para lograr la eudemonía⁸ que el Estagirita pensaba.

Por grandes cambios de interpretación ha pasado el significado de la melancolía, no es la excepción en la actualidad, debido a que, a pesar de haber sido considerada una bendición para aquellos en la época del renacimiento, hoy en día está lejos de ser vista como algo bueno

⁸ El desarrollo de este punto se lleva a cabo en el segundo punto de esta tesis.

en el ser humano y se asemeja más al pensamiento de Hipócrates, quien, recordemos, la veía como el peor de los cuatro humores que conforman al ser humano.

Actualmente está lejos de ser vista como un pecado, tal y como lo fue en la edad media, pues, no es sinónimo de pereza, pero si no se identifica lo que padece la persona en cuestión, se puede llegar a confundir con ella. Tampoco se ve (para algunos quizá sí) como un propulsor en la genialidad de algunos individuos, tal y como lo veía Aristóteles, sino que, tener melancolía puede ser un gran obstáculo en el avance del hombre, ya que:

Actualmente este término se utiliza para referirse a una forma de depresión grave caracterizada por la pérdida de la capacidad para disfrutar o del interés por las actividades habituales, por tener peor humor o talante por la mañana, por inhibición psicomotora o agitación, por la pérdida de peso y por padecer insomnio tardío o despertar precoz. (Diccionario médico, Clínica de la universidad de Navarra, 2023).

Este término ha sufrido grandes cambios a lo largo del tiempo, tanto así que la melancolía es una derivación de la depresión, dicho estado es más acertado a lo que Aristóteles nos decía que era la melancolía, pues la depresión es “un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.” (Diccionario médico, CUN, 2023). Recordemos que, para Aristóteles, dicha tristeza y esas alteraciones del comportamiento si estaban en una persona cuya melancolía fuese de un término caliente intermedio, era alguien excepcional, una persona que se destacaba por encima de los demás por sus grandes cualidades y gran temperamento. Lejos está de verse así la melancolía, sin embargo, no es de negarse que grandes cantantes, escritores, cineastas y demás, ha creado y siguen creando grandes obras gracias a momentos tristes de sus vidas que los lleva a una

depresión, y la manera de liberar el dolor que se siente, es dejándolo ser en obras, canciones, libros y demás. Sin embargo, e ahí un problema, en la actualidad es preocupante cómo se toma este síntoma, que más que un síntoma es una enfermedad, una enfermedad que, si no se trata a tiempo, difícilmente tendrá cura y hará del hombre poco o nada productivo para la sociedad. Para Aristóteles lo bueno del hombre melancólico era que aportaba grandes conocimientos para la *polis*, caso contrario a lo que hoy por hoy es la melancolía, e incluso en un estado de depresión, que no es tan grave como tener melancolía, el hombre en sí no puede aportar nada, no es sino hasta cuando se supera a sí mismo que puede expresar el dolor que llevaba dentro y materializarlo en, quizá, algo que pasará a la historia.

Al hacer este pequeño recuento histórico y explicar qué significaba para Aristóteles el hecho de un hombre tener melancolía, es importante la pregunta de si esta es un obstáculo para la felicidad o, si por el contrario, puede ser un medio para llegar a alcanzarla. Seguramente el lector pensará que es imposible obtener la felicidad sufriendo de dicha enfermedad⁹, a pesar de ello, quizá más adelante se encuentre una sorpresa al ver que más que un obstáculo, sí puede ser un medio, puesto que, si se pierde algo valioso o se busca tenerlo, al momento de tenerlo o encontrarlo se valorará más, claro está, ser feliz no es algo que se encuentra, sino que es una práctica diaria que se debe adquirir. Por el momento, nos dedicaremos a analizar qué puede obstaculizar la felicidad del hombre, qué explica Aristóteles con respecto a ello y cómo afecta al diario vivir del hombre.

⁹ En la actualidad, la melancolía es entendida como una enfermedad gravísima de la cual el hombre no puede escapar. Por ende, entiéndase de aquí en más melancolía como el significado que tiene el término depresión en la actualidad.

2. Qué obstaculiza el fin último del hombre según Aristóteles, desde su obra

Ética a Nicómaco

Al entender los diferentes significados que ha tenido la palabra melancolía, es claro que, a pesar de tener diferentes contextos en diferentes épocas, en general, llega a ser algo perjudicial para el hombre. Sin embargo, la pregunta de esta tesis es si una persona con este padecimiento puede llegar a alcanzar la eudaimonía (felicidad). Esta pregunta la desarrollaremos a partir de la investigación hecha por Aristóteles en su libro *Ética a Nicómaco*.

Por otra parte, es de gran importancia entender que, aunque allí el Estagirita nos habla sobre cómo lograr alcanzar el fin último del hombre, esto no es ajeno a entender de qué manera no se podría llegar a alcanzar éste, pues, al tener muy presente la importancia de los contrarios, se logrará comprender la forma en que el mismo hombre se puede llegar a autosabotear en el camino hacia la eudaimonía, pues, como menciona Romero (2015) en su artículo *La concepción aristotélica de la eudaimonía en Ética a Nicómaco*

Sólo porque la eudaimonía es praxis, puede ser un fin intrínsecamente orientador que configura la vida del hombre, y esta manera de configurarla supone una realización continua. De manera que la concepción aristotélica de la eudaimonía se erige, en clara defensa del hombre como un ser que es capaz de darse un fin, y que, por ello, sólo a partir de su propia praxis se auto-realiza y perfecciona. (p.26).

Al entender que la eudemonía va necesariamente ligada a la praxis diaria del hombre, queda expuesto que el mismo hombre es responsable de lo que hace para lograr ser feliz en su vida. Sin embargo, no todos llevan sus acciones encaminadas a este fin, esto lo iremos explicando mejor a medida que avanzamos en este tema.

En *Ética a Nicómaco*, Aristóteles nos explica que “existen dos clases de virtudes, la dianoética y la ética. La dianoética se origina y crece principalmente por la enseñanza, y por ello requiere experiencia y tiempo; la ética, en cambio procede de la costumbre”. (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, II, 1, 1103a, 20). Así pues, estas virtudes no están en el hombre por naturaleza, pues, si fueran de este modo estas serían inalterables, puesto que, “ninguna cosa que existe por naturaleza se modifica por costumbre” Aristóteles, (*Ética a Nicómaco*, II, 1, 1103a, 20). ¿Qué se puede entender de esta explicación del filósofo griego? Si las cosas buenas como las virtudes no son dadas por naturaleza, mucho menos lo son las contrarias a estas, como, por ejemplo, los vicios y las malas acciones.

El no tener su carácter establecido desde que nace le es totalmente favorable al hombre, pues, poder formarse libremente en pro de su bienestar y de su eudaimonía es excelente al momento de lograr llegar a su fin último. Pero ¿Quiénes son los principales dadores de esta formación en el ser humano? En primera instancia se diría que son los padres (o personas cuidadoras de un niño) los principales autores en la formación de éste; sin embargo, las cosas no pueden estar más lejos de la realidad, pues, para que haya buenos padres primero debe haber una sociedad de calidad en la que las personas sean buenas en todos los aspectos primordiales, e igualmente, tener las comodidades necesarias para de este modo brindar un ambiente cálido al momento de criar a otro ser humano. Entonces, el principal órgano en el desarrollo del hombre es sin duda alguna la *polis*, y de ello indudablemente se desprende la política pues

...ella es la que regula qué ciencias son necesarias en las ciudades y cuáles ha de aprender cada uno y hasta qué extremo. Vemos, además, que las facultades más estimadas le están subordinadas, como la estrategia, la economía, la retórica. (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, I, 2, 1094b, 25).

Sin lugar a duda, si en una sociedad la economía es mal administrada y sus ciudadanos no tienen buenos trabajos, la preocupación de éstos será el cómo llevar un plato de comida a su mesa; al suceder esto, el fin del hombre sería el poder sobrevivir y no la felicidad. De este modo, si un padre basa su vida en no estar tranquilo con el hecho de no tener una estabilidad económica y sus necesidades básicas resueltas, ¿cómo éste podría brindar educación de calidad a sus hijos? Por ello, si no es posible tener el dinero suficiente para alimentarse adecuadamente, menos lo será para poder acceder a una educación de calidad, la razón de esto es, si no se tiene para comprar un pan, menos se tendrá para pagar educación, y esto llevaría a que, difícilmente se le pueda brindar mejores oportunidades a un hijo. Con esto no se busca hacer creer al lector que debido a esto el padre será una mala persona e igual su hijo, no, lo que se busca hacer entender, es que, si para Aristóteles es de suma importancia la virtud, y con esta la vida contemplativa, el hombre no tendría una vida en aras de crecimiento personal en tanto que conocimiento, pues eso será lo menos relevante cuando el suministrar comida a un hogar será lo más importante en la mente de éste. Por tanto, una buena polis es aquella en la que sus ciudadanos son la prioridad y no sus gobernantes junto con sus intereses personales. Por el contrario, vela por el bien de todos en general y no solo de unos pocos, la ciudad es la veedora del hombre, el Estado es quien debe estar en disposición del ciudadano para que éste pueda vivir tranquilo y en paz con la intención de lograr alcanzar su felicidad, pues, “la ciudad es anterior a la casa y a cada uno de nosotros” (Aristóteles, *Política*, 1253a, I, 2, 13). Sin embargo, aunque el fin más importante del hombre es encontrar la felicidad, así el Estado le brinde todas las posibilidades de alcanzarla, si él por voluntad propia no está dispuesto a lograrla, no importa lo que se haga, nunca llegará a ella.

Conforme a esto, no cabe duda de que para Aristóteles la manera de tener buenas costumbres es con la educación, pero, no es de negar que esto no es aplicable a todos los casos, es bien sabido que en algunas personas por muy buena educación que hayan tenido en su vida,

esto no los convierte necesariamente en buenas personas que miran por el bien ajeno, contrario a esto, solo ven por ellos mismos. Y sí, no está mal velar por el bienestar de sí mismo, sin embargo, esto es totalmente malo cuando se pasa el límite de lo debido y se roba lo que se supondría debería ser para todos los ciudadanos, como cuando se es demasiado egoísta y pasa a no importar si alguien más está mal por acciones que se hayan cometido y, lo único que importa es lo que uno sienta para con ello servirse de los intereses propios. Esta persona sería alguien sin virtud, recordemos que, para Aristóteles, la virtud es “un modo de ser selectivo, siendo un término medio relativo a nosotros, determinado por la razón y por aquello por lo que decidirá el hombre prudente.” (*Ética a Nicómaco*, 1107a, II, 6, 35). Un hombre así de egoísta sería alguien que no tiene regulación de la recta razón y mucho menos alguien prudente, pensar y actuar de esta manera son acciones deplorables, “pues hay algunas cuyo solo nombre implica la idea de perversidad, por ejemplo, la malignidad, la desvergüenza, la envidia” (Ibidem). Es así como, estas acciones solo la llevarían a cabo personas que no se educaron conforme a la virtud, y que se dejaron llevar por los vicios y las pasiones.

También existen personas que creen que su valía depende de los honores que tengan en la vida, no buscan un bien para sí mismos, sino, que dependen de lo que otros piensen de ellos. Para Aristóteles esto no es nada bueno, ya que “esos hombres parecen perseguir los honores para persuadirse a sí mismos de que son buenos”. (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, I, 5, 1096b, 30). Para qué buscar una vida llena de honores que conceden otros, si en realidad no hay mayor honor que el sentirse uno mismo orgulloso de lo que se logra por y para sí mismo sin importar lo que los demás digan, pues, el que se haga el bien no quiere decir que a los demás les agrade, no es de negar que siempre existirán detractores en cada paso que se dé en la vida. Además de una vida vacía en busca de honores, está también el hecho de vivir por y para los placeres carnales, pues como menciona Aristóteles

No es sin razón el que los hombres parecen entender el bien y la felicidad partiendo de los diversos géneros de vida. Así el vulgo y los más groseros los identifican con el placer, y, por eso, aman la vida voluptuosa. (*Ética a Nicómaco*, I, 5, 1096b, 15).

Este tipo de vida, según menciona el filósofo, es menester de aquellos que se dejan dominar por su naturaleza basada en una vida sin razón y sin un fin como el de la felicidad, esto son, los animales. Basar el fin último en solo placeres llevará a una vida hueca y vacía en donde no se tendrá en cuenta la formación de un buen carácter y una buena vida, puesto que, al evitar caer en muchos placeres se pueden evitar problemas que lleven a perturbar la tranquilidad y serenidad que se tenga en un momento dado. Además, el hombre que lleva a cabo una buena vida es alguien que indudablemente está pensado en un buen futuro, pues,

cuando el hombre renuncia a satisfacer indiscriminadamente sus deseos, en realidad lo que manifiesta es su capacidad para situarse en un horizonte temporal donde mirando al futuro, recuerda la propia configuración que quiere darle a su ser, a su vida, y que debe ratificar en el presente. Es así como se conectan tanto las decisiones particulares que orientan las acciones particulares, con opciones más fundamentales como aquellas que tienen que ver con un modo de vida como totalidad de sentido. (Romero, 2015, p. 27).

Muy contrario a esto, el hombre que se deja llevar por sus pasiones, como lo es aquel que teniendo una esposa busca un momento de placer con alguien totalmente ajeno a quien es su cónyuge y no le importe que esto lleve a varios problemas, (uno de ellos, que su esposa lo descubra y pida el divorcio o, que por no cuidarse adecuadamente contrajera una enfermedad de transmisión sexual y expusiera no solo su vida, sino también la de la mujer que tiene a su lado), es un ser totalmente repudiado pues, las acciones como el adulterio, el robo y el

homicidio “(...) se llaman así por ser malas en sí mismas, no por sus excesos ni por sus defectos. Por tanto, no es posible nunca acertar con ellas, sino que siempre se yerra.”

(Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, 1107a, II, 6, 10).

Este hecho sería sin lugar a duda motivo de desvergüenza y de mucha infelicidad en la vida de ambas personas, una por no respetar un acuerdo y la otra por estar con una persona que al final de cuentas no era buena. Es así como, no solo se debe velar por un bienestar momentáneo, sino que, se debe actuar conforme a lo que se crea va a producir un bien mayor en el futuro, así esto incluya el sufrir un poco en el presente.

Por otra parte, adentrándonos un poco en la época actual, el filósofo Byung- Chul Han, en *La sociedad del cansancio* nos muestra un breve camino en los cambios del preocupar humano, en el siglo XX la preocupación del ser humano era estar en un ambiente en el que la obligación dominaba, debía hacer lo que se le estipulaba o, de lo contrario, tendría problemas con la sociedad, la ley o con la familia. Como dice Han, esto era una, *sociedad disciplinaria* que constaba de cárceles, hospitales, fábricas etc. Contrario a esto,

En su lugar se ha establecido desde hace tiempo otra completamente diferente, a saber: una sociedad de gimnasios, torres de oficinas, bancos, aviones, grandes centros comerciales y laboratorios genéticos. La sociedad del siglo XXI ya no es disciplinaria, sino una sociedad de rendimiento. Tampoco sus habitantes se llaman ya “sujetos de obediencia”, sino “sujetos de rendimiento. (Han, 2019, p.25).

Es claro que vivimos en una sociedad en donde lo que prevalece es el esfuerzo que uno mismo tenga sobre lo que hace. Esto sería bueno de no ser porque se cae en lo que se mencionaba anteriormente con Aristóteles, en ese afán de lograr honores y que sean reconocidos por otros. Aunque el Estagirita lo manifestara principalmente en el ámbito de lo

político y el buscar encajar entre los aristócratas, en el presente esto no solo va encaminado a ese mundo, sino que, también se enfoca en las redes sociales y en el querer encajar en unos estilos de vidas que se supone deberíamos tener. Estos estilos de vida junto con un falso positivismo de la vida en donde se puede lograr lo que sea que nos proponamos, puede llevar a producir una cantidad de personas fracasadas y deprimidas por no lograr aquellas metas propuestas, metas que pueden llegar a caer en lo absurdo.

Una sociedad llena de falsos mensajes en donde todo lo que se quiera hacer se puede lograr con esfuerzo y dedicación, es una sociedad condenada al fracaso de la gran mayoría de sus ciudadanos, pues, muchas veces, por más esfuerzo y dedicación que haya no se puede lograr las metas sobre humanas propuestas, como lo puede ser el hecho de querer viajar por todo el mundo, tener una casa propia, tener estabilidad económica y salud mental, todo esto en conjunto y, claro está, lográndolo sin apoyo de nadie, porque es mucho más meritorio cuando “nadie” ayuda en ese proceso. Sin embargo, hay personas que pueden lograr todo esto y mucho más, pero en su gran mayoría son personas que nacieron con grandes beneficios y afortunadamente no les correspondió el luchar con la realidad más común, como sí le sucede a la gran mayoría de la población mundial, dicha población que se levanta a diario entre decidir si desayuna o mejor ahorra para poder pagar su siguiente mes de alquiler.

Ahora bien, ¿Cuál es uno de los temores del ser humano? Para responder a esta pregunta procederé a responder que uno de ellos es tener una vida llena de dolor y sufrimiento. Indudablemente ningún hombre gozaría de vivir en decadencia y aflicciones. Sin embargo, es obvio que en el transcurso de la vida estos no están exentos de sentirse. Por ello, para Aristóteles es de gran importancia la educación en tanto que la virtud, pues, de este modo se sabría a qué placer sucumbir y a cuáles no, ya que:

La virtud moral, en efecto, se relaciona con los placeres y dolores, pues hacemos lo malo a causa del placer, y nos apartamos del bien a causa del dolor. Por ello, debemos haber sido educados en cierto modo desde jóvenes, como dice Platón, para podernos alegrar y dolernos como es debido, pues en esto radica la buena educación. (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, II, 3, 1104b, 10).

A pesar de que el Estagirita deja en claro estas nociones, no es ningún secreto que en la actualidad esto no es así. La sociedad del presente no está comúnmente interesada en educarse para poder tener una mejor visión de las cosas y con ello poder elegir sabiamente hacia qué fin dirigirse, pero, más que saber hacia qué fin, lo mejor sería decir: de qué modo. Lo más común en el individuo actual es satisfacer sus necesidades, no del alma, sino del cuerpo, esto sin detenerse a pensar en que, quizá, estas cosas solo lleven a que nunca se logre tener tranquilidad y felicidad en la vida. Se podría culpar al individuo sobre esto, sin embargo, considero que lo más pertinente sería culpar a la sociedad en la que vivimos, aquella en que las apariencias son esenciales, aquella donde verse bien, aprender a maquillarse para toda ocasión y vestir a la moda es más significativo que educarse sobre cómo gestionar las pasiones y no dejarse llevar por ellas.

A pesar de esto, poco a poco todo esto ha ido cambiando, pues, hablar sobre los problemas emocionales ya no es visto como un tabú, lo obvio del cansancio emocional es más grande cada día y esto ha llevado a que la sociedad despierte y entienda la importancia de la educación emocional para un buen vivir y ser feliz. Esto sí es una manera de lograr la eudemonía, sería dudoso que para Aristóteles una manera de alcanzar la felicidad lo fuese teniendo miles de amigos en una red social, puesto que, el tenerlos no dependería únicamente del individuo, (como sí lo sería el interesarse en educarse en un control de las pasiones), sino de muchos factores externos que no se podrían controlar. Por no tener claro que la mayoría de

las cosas externas a nosotros no se pueden controlar, sería cuestionable que una de estas personas no se culpara a sí misma sobre su no ascenso en dichas redes y, a razón de ello, éste cayera en una profunda depresión, de ahí la gran importancia de la educación desde jóvenes.

Para proseguir, el ser humano por naturaleza huye del dolor, quizá esa sea una de las razones por las que comete tantos errores (algunas veces no vistos como tal) y estos errores lleven a que se tenga momentos de grandes infortunios y, por supuesto, la eudaimonía se vea afectada. En su mayoría, muchas de estas equivocaciones suceden por no saber controlar las pasiones que se sienten en determinados momentos, pasiones como, amor, odio, rabia, temor, miedo, etc. Dejarse llevar por el descontrol y no poseer la capacidad de dominar las emociones fuertes, es lo que muy probablemente lleve a que las acciones que se cometan no sean las más adecuadas, al ser así, esto es uno de los principales perturbadores en el fin último del hombre, puesto que, si no se nos educa desde jóvenes en gestionar nuestras pasiones (emociones) es claro que cuando se llegue a la edad adulta difícilmente se tendrá el conocimiento para saber cómo reaccionar ante emociones fuertes, aún más cuando estas son pasiones negativas que puedan incluso llevar a acabar con la vida de otro ser humano.

Con todo esto, en la sociedad actual es difícil gestionar las pasiones en el momento adecuado, por lo general, se es consciente de lo cometido muy tarde, una razón de esto puede ser que “El exceso de trabajo y rendimiento se agudiza y se convierte en autoexplotación” (Han, 2019, p. 31). Esta cita de Han, expresa el hecho de que el hombre está tan ocupado en tener una vida llena de logros y de “yo sí puedo” en cosas materiales y vanas, que deja de lado el crecimiento y los logros del alma junto con el control de las pasiones. Si no se gestionan las pasiones a razón de querer crecer en otros aspectos, como lo son los monetarios, difícilmente algún día se logrará llegar a la eudaimonía que tanto nos hace hincapié Aristóteles.

Aparentemente el placer parece ser en sí mismo un bien, éste fácil de conseguir y hacer. A pesar de ello, es importante entender si la culpa de tener malas acciones y no ser bueno recae en el hombre al creer muchas veces que el placer es, como ya se mencionó antes, un bien en sí mismo. Pues aquel hombre que no posee un buen fin es alguien que fácilmente puede sucumbir ante placeres que, sin lugar a duda, puede llevarlo a caer en grandes pesares a lo largo de su vida pues, es más sencillo ceder ante los placeres que producen una felicidad momentánea, pero que parece duradera, y contrario a esto, es muy complejo dedicar una vida a la virtud, ya que esto implicaría no ceder ante tentaciones o cosas que en el momento se pueden ver como algo estable en la felicidad. Por ello, como ya se ha expuesto, si un hombre es bueno este puede llegar a distinguirse de los demás, puesto que él decide serlo, pues, para Aristóteles “Decir que nadie es voluntariamente malvado ni venturoso sin querer, parece en parte falso y en parte verdadero: en efecto, nadie es venturoso sin querer, pero la perversidad es algo voluntario.” (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, III, 5, 1113b, 15). Con esto, es entendible que, aunque el hombre no haya sido educado desde niño para ser alguien virtuoso, no se puede caer en justificar que sus malas acciones en la vida son debido a no saber distinguir el bien del mal. De ser así, cualquiera podría cometer desventuras y justificar sus acciones en no haber gozado de una buena educación, es algo que no tendría mucho sentido, porque a pesar de no tener las facilidades que se supondría debería tener, esto no desmerita el hecho de ser racionales y de pensar qué es lo bueno en cada paso que se dé. A pesar de que el hombre es un ser racional, no se puede cuestionar que el fin de la mayoría de las personas es un fin vano y, aunque, unos sepan cuál es el fin al que se debe aspirar “La mayoría, en cambio, se engaña, según parece, a causa del placer, pues parece ser un bien sin serlo. Y, por ello, eligen lo agradable como un bien y huyen del dolor como de un mal.” (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, III, 5, 1113b, 30). Muchos prefieren sentir una felicidad basada en un falso bien, aspirando a tener gozos de un modo más fácil y no sufrir por conseguir el fin último, pues, el hombre por miedo a sufrir,

prefiere padecer constantemente en busca de obtener un poco de lo que cree que es la felicidad, pero que, en últimas, si éste continúa actuando de esa manera tan inadecuada, dichas acciones se podría volver una adicción de la cual difícilmente se lograría escapar por no detenerse a pensar y a ocuparse de sus cosas de tal manera que su gran aspiración sea la eudaimonía.

Recordemos que, la virtud se entiende como pasiones y acciones, pasiones en tanto que lo que se siente, bien sea odio, amor, temor, miedo, etc, y acciones en tanto que hacemos con esas pasiones, la manera en que reaccionamos y cómo llevamos a cabo el actuar. Este actuar, en últimas, si somos educados desde jóvenes y sabemos de qué manera llevar a cabo las cosas, se convertirá en un bien para uno y, así, muy seguramente, actuando bien se alcance la felicidad, pues "...la virtud se refiere a placeres y dolores; que crece por las mismas acciones que la produce y es destruzada si no actúa de la misma manera, y que se ejercita en las mismas que le dieron origen." (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, II, 3, 1105a, 15). Claramente, el hombre es capaz de llevar a cabo una vida llena de virtud en pro de su felicidad, pero si él mismo no se ocupa de esto, sino que, sigue llevando una vida basada en excesos y grandes acumulaciones de desdichas, es muy probable que no logre desarrollar buenos hábitos que contribuyan al bienestar propio y con ello el bienestar de los demás, pues, si una persona es feliz, no será alguien que se entrometa en la vida de los demás, al menos no para hacer que otros sean desdichados.

Adicional a esto, la teleología es algo claro en Aristóteles, pues para él, el hombre que no tiene un fin está destinado a una vida llena de sufrimiento, puesto que, el hombre para llevar una vida plena debe tener un fin, pero, sobre todo, que este fin sea la felicidad. Si el hombre no tiene esto, es indudable que caerá en la melancolía, por ello, la importancia de ser alguien que vive en disposición con la virtud y la practique todos los días. Así pues, los obstáculos que se pueden presentar en el camino hacia la felicidad son muchos,

pero se marca más las desigualdades en el ámbito social y económico, pero, sobre todo, el desinterés que pueda llegar a mostrar el hombre en querer mejorar todos los días poniendo en práctica la virtud. El hombre es su propio enemigo, esto no debería ser así, el hombre debería ser su mejor amigo y caminar de la mano con la razón y el buen vivir, para así, no pasar una vida llena de penurias y malas decisiones que en últimas solo se convertirá en un cumulo de malas vivencias y emociones toxicas que dañarán el alma y las ganas de querer vivir, cayendo indudablemente en una profunda melancolía.

3. Melancolía: un medio o un obstáculo para la felicidad

En el desarrollo de este trabajo se ha abarcado los diferentes significados que ha tenido la palabra “melancolía” a lo largo del tiempo. No muy lejos de lo que el Estagirita nos explicó y como ya se mencionó antes, en la actualidad, la depresión es lo que se podría entender como la melancolía en términos aristotélicos, o, como uno de los diferentes tipos que había de ella, pues, no solo existía un solo tipo de melancolía (bilis negra), sino que, había diferentes modos de esta, como lo explicó Hipócrates. Esto ya se explicó con anterioridad, por ello, no nos detendremos a explicar este tema de nuevo.

La depresión está cada vez más presente en los seres humanos, cada día hay más personas que padecen de ella, es innegable un incremento en el número de personas que actualmente padecen este estado. La “Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que al menos 322 millones de personas en el mundo la padecen, un 18 % más que hace una década.” (Vásquez, 2022). ¿Qué ha llevado a un incremento tan considerable? Aunque existen diferentes razones que llevan a una persona a sufrir de depresión, no existe algo exacto para decir en concreto es lo que la produce, algunos casos pueden ser ocasionados por la pérdida de un ser

amado, un trágico accidente que llevase a un trauma difícil de superar o, incluso, hasta por rupturas amorosas, estas últimas más comunes de lo que se cree. “Sin embargo, hay otros muchos factores de riesgo para la depresión que no son tan conocidos, aunque no por eso dejan de ser importantes.

Nos referimos a factores sociodemográficos, factores genéticos y neurológicos, factores personales, experiencias adversas y comorbilidad.” (Vásquez, 2022). Recordemos que, para Aristóteles, existían personas que tenían melancolía por naturaleza. Quizá, este hecho se evidencie en la actualidad como lo menciona Vázquez, en factores genéticos. Al ser así, estas personas tendrían que ir más allá de llevar una vida en aras de la virtud y la contemplación para poder avanzar en ella, no dejarse vencer y quedarse estancados en este padecimiento, y, ese ir más allá puede, quizá, involucrar medicamentos. (Este tema no lo abordaremos en esta tesis, pues, se haría extensa la investigación y se desviaría del tema principal). Sin embargo, parte de lo que se ha investigado aquí, indudablemente, es que las acciones son importantes al momento de querer ser alguien productivo no solo para la sociedad, sino para uno mismo, pues, con lo que se haga, bien sea bueno o malo, se estará ayudando a que este padecimiento mejore o empeore. La filosofía y el querer actuar en aras de obtener el fin último, indudablemente, pueden ser grandes propulsores en la vida de aquellas personas que quieren lograr ser felices.

En el segundo apartado de esta investigación, se aclaró las maneras en que, según Aristóteles, la felicidad se podría ver afectada, una de ellas, sin lugar a duda, un mal gobierno, lamentablemente este hecho no es ajeno a la actualidad, pues, a muchas personas les es difícil no caer en tristezas profundas a raíz de sus condiciones económicas, ¿cómo decirle a alguien que no se fije en ello si su más grande preocupación es qué comer? Para Aristóteles, el fin último del hombre es la felicidad, ésta por medio de la contemplación, pero es demasiado

complejo para alguien cuya situación es lamentable. A pesar de esto, para el Estagirita sí es posible llevar una vida feliz aun con recursos moderados, no todo se basa en el dinero, pero, teniendo al menos las necesidades básicas para vivir bien es indudable que una persona puede encaminar su vida con base en la virtud, pues,

...uno puede actuar de acuerdo con la virtud aun con recursos moderados. Esto puede verse claramente por el hecho de que los particulares, no menos que los poderosos, pueden realizar acciones honrosas y aún más; así es bastante, si uno dispone de tales recursos, ya que la vida feliz será la del que actúe de acuerdo con la virtud. (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, X, 1179a, 8, 10).

Evidentemente, alguien que no disponga de muchos recursos económicos no es sinónimo de que deba ser alguien que viva en aras de pasiones dañinas, como lo puede ser vivir con ira y resentimiento o, peor aún, ser alguien que robe y no haga el bien. Como vemos, es posible que una persona alcance el bien último, qué más felicidad que vivir en paz y tranquilo sin deberle nada a nadie, todo porque se es una persona virtuosa. Ser pobre económicamente no es sinónimo de pobreza mental ni mucho menos sinónimo de una vida llena de vivencias dolorosas que solo encaminan a una vida llena de sufrimientos y lamentos.

En cuanto a los problemas personales, habría que ver qué tipo de problemas personales serían los que llevan a padecer de depresión, pues, muchos de ellos los dejamos ser por no saber diferenciar entre las cosas que podemos controlar y las que no. Por ejemplo, si para mí estar con X persona me hace bien, pero para esa persona no porque algo de mí no le gusta (pero este algo no hace daño a nadie) no debería sentirme mal porque esa persona se haya alejado, más allá de resentirme y permitir volar la tristeza, lo adecuado sería entender las razones de la persona y seguir mi vida en aras de crecimiento personal.

Aristóteles claramente nos explica las razones por las que alguien no podría alcanzar su felicidad, muchas de ellas son tan claras y son tan obvias que muchas veces se nos hacen difíciles de ver, no por no ser inconscientes de ellas, sino porque sencillamente nos olvidamos de prestar atención a los pequeños detalles.

Tal es el caso de los placeres, pues, muchos creen que el bien supremo es acorde a los placeres que se presenten en el camino. Nada más alejado de esta creencia, pues, si nos inclinamos a vivir una vida con base en ellos, nos sería casi imposible saber diferenciar lo que hace bien de lo que hace mal, “pues, el dolor es en sí mismo evitado por todos, y su contrario, igualmente preferible.” (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, 1172b, X, 2, 20). Si el dolor es evitado, no sería posible saber cómo actuar en diferentes situaciones, como es el caso de aquel que es adúltero, sencillamente caería una y otra vez en sus tentaciones carnales, todo por satisfacer placeres de momento, aun sin importarle el mal que todo esto traería no solo a su vida sino a los demás. Por ello, la importancia de ser educados desde jóvenes, con esta educación se evitarían muchos sufrimientos, no solo para uno mismo, sino para las personas que nos rodean, pues, en un caso como la infidelidad, la persona que esté al lado de alguien que lo fue, podría caer en depresión. Aun sin ser culpa de ella sería inevitable caer en la melancolía a causa del dolor causado por el otro.

Nos podríamos preguntar qué puede llevar a que se caiga en pasiones fácilmente, pues bien, Aristóteles menciona:

... algunas cosas nos deleitan cuando son nuevas, pero luego no de la misma manera, porque al principio la mente es atraída y su actividad hacia ella es intensa ... pero, después, la actividad ya no es la misma, sino que pierde fuerza, y de ahí que el placer se desvanezca. (*Ética a Nicómaco*, X, 1175a, 4, 10).

El deseo natural del hombre por querer conocer cosas nuevas, por querer tener experiencias que lo hagan sentir de nuevo vivo, puede llevar a que pierda el sentido de vivir. Dejarse llevar por nuevas pasiones que se interpongan en el camino de la eudemonía no es lo ideal, pues, claramente esta se vería afectada y el hombre podría sucumbir ante abatimientos que se pudieron haber evitado. Confundir la felicidad con el placer es fácil, sin embargo, hay que aprender que, aunque no se pueden separar, “Pues, ambas cosas parecen encontrarse unidas y no admiten separación” (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, X, 1175a, 4, 10). el placer no se debe alejar del fin último, este debe ir enfocado a buscar el bien supremo, y no provocar que el fin último se vea nublado, este no es el fin del placer “Esto resulta todavía más evidente a partir del hecho de que las actividades son obstaculizadoras por los placeres de otras actividades” (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, X, 1175b, 5, 5). Las otras actividades son aquellas que se interponen en el camino hacia la felicidad, hacia la tranquilidad, como, por ejemplo, aquel que estudia todos los días porque quiere ser mejor en lo que estudia, pero que, en el camino, conoció a personas que prefieren salir a bailar y tomar. Si esta persona es influenciable y no tiene claro su fin y su temperamento es endeble, fácilmente caerá en este nuevo placer y su fin se verá interrumpido, además, al no saber elegir a personas que obraran hacia el mismo fin de este, indiscutiblemente todo esto llevaría a que su fin principal quedara interrumpido. Así mismo sucede cuando una persona no presta atención a vivir una vida llena de virtud, sino que cede ante las pasiones que se presentan como más fáciles de realizar.

Se ha hablado ya sobre qué puede interrumpir o volcar el fin último del hombre, así mismo, cómo lograr alcanzarlo. A lo largo de esta discusión ha quedado claro que más allá de que el hombre dependa de factores externos para lograr alcanzar su felicidad, ella depende principalmente de él, pues, así se haya crecido en un ambiente hostil o en una sociedad precaria que no brinde buenas oportunidades a sus ciudadanos, es el individuo quien decide qué hacer

con todo esto, si quedarse atascado pensando en todo lo mal que le ha sucedido en la vida o en si tomar esto como impulso para ser mejor, más fuerte y tomar el impulso para lograr ser la persona que anhela.

Más allá de si es posible conseguir las cosas materiales que vemos muchos consiguen o tienen desde que nacen, la cuestión principal debería ser cómo se lograr ser más inteligentes y críticos, pues, vivir una vida contemplativa no es solo pensar y observar, sino que debe ir de la mano con la razón y la crítica, la razón para saber ordenar los pensamientos que en algunos momentos pueden llegar a ser intrusivos, tan intrusivos que estos mismos son los que pueden llevar a sufrir de depresión. Y la crítica para saber distinguir entre lo bueno y lo malo, no solo para uno mismo, sino para los que nos rodean. No se debe ser un individuo egoísta, esto solo llevaría a una vida solitaria, se debe buscar vivir en paz y en armonía con aquellos que nos rodean, bien sean familiares, amigos o una pareja. Debemos rodearnos de personas buenas que caminen en sintonía con lo que se busca. La razón de esto es clara, si alguien sufre de depresión y las personas con quien se relaciona también sufren de ella, difícilmente serian un apoyo para salir de ella. Contrario a esto, las personas que rodeen a alguien que padezca esto, deben ser personas que estén mejores emocional, física y mentalmente. Al querer ser mejores, las personas que estén alrededor deben ser mejores de lo que uno es, pues de este modo se avanzará en la vida.

Ahora bien, ¿Puede la melancolía ser un propulsor para el fin último del hombre? Retomando a Han en *La sociedad del cansancio*, el hombre moderno vive tan ocupado en una sobreexplotación que olvida por completo ocuparse de sí mismo y de su estabilidad mental. Se ocupa más en buscar impresionar a otros, que se deja a un lado por completo sin importarle perderse en el camino de la adulación. No importa si todo esto lleva a perder identidad, o si

incluso en las noches el sueño no es fácil de conciliar, pues, al final del día lo realmente importante es mantenerse ocupado y no pensar en la finalidad profunda de cada acción.

Así mismo, el hombre le teme al no hacer nada, cada segundo sin hacer algo es un segundo perdido ¿realmente es así? ¿Acaso el descanso no es primordial para llevar una vida rentable y que el cuerpo se recupere para poder rendir todos los días? ¿cuál es el miedo detrás de no querer hacer nada? Han menciona que “Los logros de la humanidad, a los que pertenece la filosofía, se deben a una atención profunda y contemplativa.” (2019, p. 34). ¿A qué hacemos referencia con el descanso? Pues bien, Han nos deja claro que grandes logros alcanzados por la humanidad se han debido a un profundo pensamiento y a contemplar. El hombre moderno huye de pensar, busca estar en constante actividad, probablemente no por culpa de él mismo, sino por culpa de la sociedad en la que vivimos, una llena de tantas cosas que distraen, que no permiten sentarse un segundo y contemplar lo que está más allá de lo obvio. Tanta tecnología, actividades burdas que solo producen un momento de placer, solo logran una cosa, no permitir pensar y ser críticos de lo que se está haciendo. El vivir en un constante bombardeo de información obsoleta en redes sociales solo permite que el hombre evite pensar en las cosas que preocupan, solo permiten salir de la realidad y es más fácil caer en una pereza de pensar y mejor dejarse llevar por vídeos o post que hacen más liviano todo el peso de ser críticos con nuestro entorno.

Además de esto, está el hecho del miedo al aburrimiento, por ello el querer estar en constante actividad, el aburrimiento puede llegar a ser tan devastador para algunos, que incluso es estar sin internet por un día puede llevar a la locura de no saber qué hacer sin un aparato electrónico, pero ¿tan malo es el aburrimiento? Han es claro con este tema, pues, reconoce que el hombre y su “escasa tolerancia al hastío, tampoco admite aquel aburrimiento profundo que sería de cierta importancia para un proceso creativo”. (2019, p. 35). Para llegar a grandes cosas a veces es necesario un momento a solas con uno mismo, permitirse sentir solo y aburrido para lograr

avanzar en la creatividad, y no solo en la creatividad, sino en la vida contemplativa, en saber con claridad qué es lo que se quiere, cómo y de qué manera, pues, muchas veces las personas se dejan llevar por el vulgo y solo se deja llevar por la corriente hacia algo que, al final de sus vidas comprende, nunca fue lo que realmente quisieron.

En toda esta cuestión de si lo que hace en la vida es lo que se quiso o no, está ligado la voluntad, en teoría, nadie hace lo que no quiere, así, la voluntad de hacer algo solo está en el individuo y nadie lo puede obligar a hacer algo que no desea. A pesar de esto, si es una persona que no tiene claro nada, y solo es alguien que se deja llevar por modas, será alguien fácil de influenciar, y con esto, caería en llevar una vida llena de altos y bajos, probablemente más bajones que subidas, pues, al no tener claro lo que busca en la vida, sin darse cuenta, cada día su alma, su mente y su corazón solo llevarán en sí una profunda tristeza que buscará ocultar con acciones que se reprocharía al final del día. Por ello. “para el hombre bueno, el objeto de voluntad es el verdadero bien; para el malo, cualquier cosa”. (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, III, 4, 1113a, 25). Recordemos que, para el Estagirita, el hombre bueno es aquel que obra por la virtud y basa su vida en el bien supremo, y con ello, en la contemplación. ¿Qué de bueno habría en alguien que tiene una voluntad endeble y fácil de manipular? Este hombre solo sería alguien con falta de buena educación y de carácter para saber decidir por sí mismo lo bueno y diferenciarlo de lo malo que lo pudiese llevar a la infelicidad.

A pesar de esto, probablemente, parte de aprender es la prueba y el error, y qué más manera de fallar que dejarse llevar por el vulgo y perderse a sí mismo en cosas vanas que en últimas no llevan a nada más que placeres malos y sin beneficios más allá de lo temporal y momentáneo.

Claramente, este perderse a sí mismo no es la única razón por la que un individuo puede llegar a padecer de depresión, hay muchas otras razones como las ya expuestas anteriormente, pero

¿qué mejor manera de saber lo que se quiere cuando se ha perdido lo que se tuvo? Lo que se busca dar a entender con esto es que, si una persona en algún momento de su vida fue feliz, bien sea con su familia, con sus amigos o con su pareja, pero por X razón perdió aquello que lo hacía feliz, esta persona quizá entre en estado de depresión, pero, si es alguien con voluntad, alguien claro en lo que quiere en la vida, como lo es el fin último, esta persona será alguien que, aunque por un momento padezca de depresión, buscará el modo de salir de ella. Estará un tiempo sumido en grandes lamentos y, hasta llegará a pensar en que nunca más podrá ser feliz, pero, cuando un hombre tiene la disposición para cambiar su estado actual de tristeza y melancolía, este mismo buscará el modo de salir de esos estados de abatimiento. Una gran templanza y fuerza de voluntad puede llevar a que se logren cosas grandes, y qué más grandeza que lograr obtener algo que se daba por perdido.

4. Conclusiones

Nada de lo que se hizo en el pasado nos define, si se llevó a caer en diferentes placeres que solo llevaban a que se alejara de la felicidad, esto no importa cuando se tiene claridad de lo realmente importante, pero todo esto definiendo muy bien que la felicidad no es más que una actividad de la virtud, ella la más excelente, y, sobre todo, independiente de todo, que se busca en sí misma sin pretensiones de nada más. Con esto, es claro que, si se busca la felicidad en algo más que no sea en la virtud y en unas acciones dañinas continuas día a día, no se llegará nunca a ella, pues, querer ser feliz a raíz de estar en pareja o de tener cosas materiales solo llevará a que el hombre de un momento a otro caiga en depresión, o, si se salió de ella, se vuelva a entrar al no entender el verdadero sentido del fin último del hombre. En últimas, indudablemente la melancolía puede llegar a ser un propulsor para alcanzar la felicidad, estar

en ese estado puede prestarse para llegar a tener grandes pensamientos que lleven a realizar grandes obras, canciones, etc., pero, sobre todo, a lograr encontrarse consigo mismo para saber qué es lo que se quiere y de qué manera lograrlo. Claro, esto no se puede lograr solo, muchas veces hay que buscar ayuda, pero no ayuda en personas que no sean buenas, sino en aquellas que puedan llegar a aportar mucho más de lo que nosotros tenemos para darnos, porque solo de personas virtuosas y buenas se puede llegar a obtener cosas buenas, de lo contrario, solo se estaría arriesgando la poca voluntad de salir de un estado tan difícil como lo puede ser la depresión.

Leer grandes autores que ayuden a comprender el fin último del hombre, como Aristóteles, puede ser una guía para saber cómo actuar y de qué manera ser una persona virtuosa. Alguien que base su vida en vivirla de la mejor manera, así tenga escasos recursos, será una persona feliz, que no tendrá necesidad de huir de la contemplación y del aburrimiento, porque sabe que son condiciones necesarias para lograr avanzar en el camino hacia la felicidad.

Es importante entender que se debe evitar caer en pasiones destructivas, cada día se debe buscar en la educación y la autodisciplina un modo para encontrar consuelo en la vida contemplativa en aras de llegar a un estado de tranquilidad en el que lo único que importe sea ser feliz. La melancolía podría convertirse en un impulso para alcanzar el fin último del hombre si se aborda con fuerza de voluntad y se utiliza como un medio para la reflexión y la búsqueda de uno mismo, y no como un estado de lamentaciones del que no se busque salir, sino, quedarse en él.

La sobreocupación y el miedo al aburrimiento en la sociedad moderna, es un gran problema, pues, al no intentar entender los sentimientos que se sienten, ni mucho menos querer combatirlos, difícilmente la melancolía será un medio, sino que, indudablemente será un obstáculo junto con el descuido y el explotarnos a nosotros mismos. La contemplación y el

descanso en el proceso creativo y de autoconocimiento son esenciales para superar cualquier reto interno que se presente. Es por ello que, la voluntad y la claridad en los objetivos de vida, son claves importantes para evitar caer en patrones de aniquilamientos del propio Ser.

Referencias Bibliográficas

- Aristóteles. (2020). *Ética a Nicómaco*. Gredos.
- Aristóteles. (1999). *Política*. Gredos.
- Aristóteles. (2004). *Problemas*. Trad. y notas de Ester Sánchez. España: Gredos.
- Domínguez García, J. (1991). Sobre la melancolía en Hipócrates. En: *Psicoshema* (3)(1) pp. 259- 267.
- Fábregas, L. (2013, marzo). Un recorrido por la historia de la melancolía: su significado y conceptualización en el arte. *Jot down*. <https://www.jotdown.es/2013/03/un-recorrido-por-la-historia-de-la-melancolia-su-significado-y-conceptualizacion-en-el-arte/>
- Han, B. (2019). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Melancolía. (2023). *Diccionario médico*. Clínica universidad de Navarra. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/melancolia#:~:text=f.,sido%20sin%C3%B3nimo%20de%20depresi%C3%B3n%20end%C3%B3gena>
- Real Academia Española. (2023). *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.).
- Romero, Adriana. (2015). La concepción aristotélica de la eudaimonía en *Ética a Nicómaco*: Relación entre vida activa y vida teórica. *Revista de Investigación*, 39(85), 13-30. Recuperado en 23 de agosto de 2023, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142015000200002&lng=es&tlng=es.
- Roselo, E. (2020). Melancolía y depresión en el tiempo: cuerpo, mente y sociedad en los orígenes de una enfermedad emocional. CISS

Soler Montagud, A. (2022). Orígenes filosóficos de la melancolía. *Nuevatribuna.es*.
<https://www.nuevatribuna.es/articulo/cultura---ocio/origenes-filosoficos-melancolia/20221211094807205829.html>

Vásquez, F (18 julio 2022) Por qué estamos cada vez más deprimidos.

<https://normas-apa.org/referencias/citar-pagina-web/>

Viñas, M. (2018) ¿Por qué se suicidó realmente Virginia Woolf? La voz de Galicia.

<https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/informacion/2018/01/25/suicidio-virginia-woolf/00031516838965296560531.htm>