

# **Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Filosofía y Humanidades  
**Maestría en Filosofía y Ciencias Sociales**



## **LA FELICIDAD AYER Y HOY**

Un análisis filosófico entre el pasado y el presente

---

**TESIS** que para obtener el **GRADO** de  
**MAESTRO EN FILOSOFÍA Y CIENCIAS SOCIALES**

Presenta: Eduardo Riggen Ramírez

Director Marta Petersen Farah

Tlaquepaque, Jalisco. Julio de 2020

# Índice

<b><i>Índice</i></b> .....	<b>1</b>
<b><i>Introducción</i></b> .....	<b>4</b>
La felicidad ayer y hoy .....	7
<b>1. <i>La búsqueda de la felicidad</i></b> .....	<b>8</b>
1.1 Relevancia del estudio de la felicidad.....	8
1.2 La industria de la felicidad.....	10
1.3 Conflictos con el tema de la felicidad.....	13
<b>2. <i>¿Cómo se define la felicidad?</i></b> .....	<b>15</b>
2.1 Felicidad: ¿Acción o actitud?.....	18
<b>3. <i>La búsqueda de la eudaimonía Aristotélica</i></b> .....	<b>23</b>
3.1 ¿Por qué Aristóteles? .....	23
3.2 ¿Eudaimonía o Felicidad?.....	23
3.3 La virtud y el justo medio .....	25
3.4 La prudencia .....	28
3.5 El placer .....	29
3.6 Los bienes materiales y la suerte .....	30
3.7 La amistad. Lo más necesario para la vida. ....	32
<b>4. <i>La “euforia” contemporánea</i></b> .....	<b>36</b>
4.1 El tesoro al final del arcoíris .....	36
4.2 La virtud: un tema del pasado .....	39
4.3 La imprudencia y el placer.....	41
4.4 Dinero y poder. Dime cuánto tienes y te diré quién eres. ....	42
4.5 El círculo social .....	44
4.6 Deseo y esperanza.....	46
<b>5. <i>La felicidad en el siglo XXI</i></b> .....	<b>50</b>
5.1 Cultura. La influencia de nuestro entorno.....	52
5.2 Aburrimiento: el enemigo a vencer.....	54

5.3 La medición de la felicidad.....	57
5.4 Los nuevos guías.....	60
5.5 La <i>philia</i> virtual .....	65
<b>6. Tiempo y esfuerzo .....</b>	<b>69</b>
6.1 Homo Deus. El hombre Dios.....	70
6.2 Aquí y ahora.....	72
6.3 Dinero: ¿el nuevo dios? .....	73
6.4 Deseo y esperanza.....	80
6.5 ¿La felicidad depende de uno mismo?.....	83
<b>7. ¿Aristóteles o Bruckner? .....</b>	<b>87</b>
7.1 La búsqueda de la felicidad.....	87
7.2 ¿Qué es la felicidad? .....	88
7.3 La persona feliz.....	90
<b>Reflexiones finales.....</b>	<b>92</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>95</b>

# Introducción

Existen frases que nos mueven de una manera tal, que se quedan con nosotros y nos empujan a buscar respuestas a preguntas que nunca habíamos considerado relevantes. Una de esas frases pertenece al emperador romano Marco Aurelio, quien en su momento era posiblemente el hombre más poderoso de Occidente. Este simple fragmento de pensamiento:

... es posible vivir bien en (un) palacio... <sup>1</sup>

es capaz de poner de cabeza aquello que desde pequeños a muchos nos enseñaron: “Estudia, trabaja, busca un lugar digno dónde vivir, cástate, ten hijos y podrás ser feliz”. ¿Por qué entonces este gran emperador tenía que reflexionar y recordarse a sí mismo que aún en un palacio se podía vivir bien?, ¿quería decir esto que su gran riqueza, lejos de ayudarle, pudiera representar un obstáculo más para el *buen vivir*?, ¿acaso ni siquiera siendo emperador podía aspirar a la felicidad y por esa razón tan solo establecía como meta el vivir “bien”? Si eso es lo máximo a lo que podía aspirar el gran Marco Aurelio, ¿qué nos queda a los simples mortales? Este tipo de reflexiones, y especialmente considerando quién las hace, provocan cuestionamientos serios acerca de si la forma en la que se busca la felicidad y el *buen vivir* en la actualidad realmente son las indicadas, e inclusive, si son posibles de alcanzar. Cada vez hay más multimillonarios en el planeta, pero difícilmente alguno de ellos puede compararse con dicho emperador. Si esto fuera el caso, ¿qué se necesita entonces para ser feliz?

“Quien habla de felicidad suele tener los ojos tristes”,<sup>2</sup> decía Aragón. Un tema tan trillado como la “felicidad” puede crear sospechas acerca de quien lo comenta desde que surge en la conversación. “¿Por qué haces ese tipo de preguntas?, ¿qué te importa si soy feliz o no?, ¿no será que por sentirte infeliz es que haces este tipo de preguntas?, ¿qué pretendes lograr

---

<sup>1</sup> Marco Aurelio, *Meditaciones*, Gredos, Madrid, 1977, p. 56.

<sup>2</sup> Louis Aragon, “Que serais-je sans toi” en *Mon Poeme.fr*, <https://www.mon-poeme.fr/poeme-que-serais-je-sans-toi/> Consultado 05/V/2019. Traducción propia.

preguntando eso?, ¿no te estás proyectando?” Pareciera como si el ejercicio de pensar fuera más demandante que cualquier otro, y el tratar de imponer semejante esfuerzo a un tercero puede llegar a considerarse casi ofensivo: “Pídemelo lo que quieras, pero no me pongas a pensar” se puede leer en la mirada de quienes pretenden evitar este ejercicio a toda costa. ¿No será que el reflexionar sobre este tipo de cosas nos puede hacer ver una realidad distinta a la que queremos representar ante los demás? Sea cual fuere la razón, la felicidad ha sido pensada, discutida y analizada por filósofos, autores y pensadores desde hace más de dos mil años. Platón y Aristóteles desarrollaron el tema ampliamente en escritos como *Filebo*<sup>3</sup> y la *Ética Nicomáquea*<sup>4</sup> (respectivamente), pero es claro que este asunto no era nuevo inclusive para su época; la prueba es que en sus escritos hacen referencia constante a escritores y pensadores anteriores a ellos. Se puede decir que se vive para una gran diversidad de cosas; la ciencia, el arte, el dinero, el poder, el altruismo... pero a final de cuentas, todo termina siendo un medio para alcanzar un fin: el ser felices.

Aristóteles inicia su *Ética Nicomáquea* afirmando que toda acción pretende tender a algún bien, y que “sobre su nombre (...) es la felicidad, y piensan que vivir bien y obrar bien es lo mismo que ser feliz”.<sup>5</sup> A esto podría seguir la pregunta obvia: ¿si todos pretendemos la felicidad, por qué hay tanta gente que se dice infeliz?, ¿tan difícil es alcanzarla? O, si queremos ser más críticos: ¿realmente la felicidad es el bien máximo al cuál todos queremos acceder? Y, en caso de que lo fuera, ¿es un bien alcanzable o termina siendo más una cuestión de fe que algo posible para todo ser humano? A pesar de haber sido sujetos a infinidad de cuestionamientos, los pensamientos de Aristóteles sobre ética, en tanto que forma en la cual se debe vivir, han permanecido vigentes a lo largo de más de dos milenios y siguen sirviendo como base para estudios y escritos en la actualidad. La firmeza y precisión con la que habla sobre todo aquello que considera relevante para ser feliz o alcanzar la *eudaimonía*<sup>6</sup> ha inspirado y desafiado a innumerables pensadores a lo largo de la historia.

---

<sup>3</sup> Platón, *Filebo, Timeo, Critias*, Gredos, Madrid, 2008.

<sup>4</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, Gredos, Madrid, 2011.

<sup>5</sup> *Ibidem*, pp. 15-16.

<sup>6</sup> El término “eudaimonía” es traducido por algunos autores como “felicidad”, mientras algunos otros lo traducen como “vida buena”, “buen vivir” o “vida realizada”. En este ensayo se utiliza de forma indistinta “felicidad” y “eudaimonía”, mismos que se aclararán en el tema “¿Eudaimonía o felicidad?” del capítulo 3.

Lo interesante es que, a pesar de que el asunto de la felicidad ha sido pensado durante miles de años, seguimos sin ponernos de acuerdo. A lo largo de los siglos se ha escrito sobre la felicidad en formas tan diversas que se llegan a tener puntos de vista tan diametralmente opuestos, que pareciera que quienes los escribieron se pusieron de acuerdo para contradecirse en sus distintas afirmaciones. Platón, Aristóteles, San Agustín, Kant, Spinoza, Montaigne... La lista es interminable y la variedad de comentarios y pensamientos también. Unos dicen que es posible, otros que no, unos que depende de la virtud, otros del acercamiento con Dios, en fin; se encuentra de todo.

Así como hay quienes han trabajado siguiendo la línea de Aristóteles, desarrollando y actualizando sus pensamientos, existen personas que ven las cosas de una forma tan radicalmente distinta que nos ayudan a reflexionar y observar desde otros puntos de vista. Una de estas personas es Pascal Bruckner, filósofo y escritor francés que ha publicado varios libros relacionados con el tema de la felicidad. En su libro *La euforia perpetua, sobre el deber de ser feliz*,<sup>7</sup> desarrolla ampliamente el tema, pero con un enfoque totalmente distinto al de Aristóteles; se le pudiera llamar inclusive “negativo” o “pesimista” al afirmar que, en la mayoría de las ocasiones, la búsqueda de la felicidad no es solo algo que no es benéfico, sino que puede ser perjudicial. Como lo dice el título de su libro, el ser feliz se ha convertido en una carga, un deber que puede traer consigo más pesar que alegría. Es importante recalcar que, a diferencia de la *Ética Nicomáquea* de Aristóteles, el libro de Bruckner ni es, ni pretende ser, un estudio sistemático de la felicidad. No aborda todos los componentes del tema ni pretende hacer un análisis detallado de él. Aún así tiene la amplitud suficiente como para permitir hacer un comparativo con los preceptos de Aristóteles y contrastar el pasado con el presente. Ataca los puntos clave y los desarrolla bajo una visión totalmente distinta a la de la antigua Grecia.

---

<sup>7</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua, sobre el deber de ser feliz*, Tusquets editores, Barcelona, 2002.

## La felicidad ayer y hoy

Para este ensayo se pretende hacer un análisis crítico del concepto de felicidad en la actualidad, tomando como punto de partida el libro *La euforia perpetua* de Pascal Bruckner, y estructurándolo conforme a los preceptos de Aristóteles en su *Ética Nicomáquea*. Es decir, un análisis crítico del presente tomando como base el pasado. Aunque hay cerca de 2400 años entre ambos pensadores, el tema era tan vigente en ese tiempo como lo es en la actualidad, lo que posibilita analizar tanto el concepto de felicidad como los distintos factores que influyen en su búsqueda y en la manera en la que han ido cambiando a lo largo de la historia.

Se tomarán los conceptos y la estructura propuesta por Aristóteles en su *Ética Nicomáquea* por dos razones: además de ser el padre de la filosofía occidental, dejó definiciones claras y ordenadas tanto de la felicidad como de los actos y formas de pensar relacionados con la *vida buena*. Dicho escrito ofrece un piso sólido y una estructura precisa sobre la cual se puede desarrollar esta crítica. Cada filósofo y cada autor tienen su forma de ver las cosas, pero invariablemente los conceptos desarrollados por Aristóteles surgen una y otra vez, independientemente de la perspectiva bajo la cual se vea el asunto. Filósofos antiguos y contemporáneos lo tomaron y lo siguen tomando como una base firme sobre la cual se puede trabajar.

En lo que respecta a Bruckner, su forma de ver las cosas complementa los pensamientos de Aristóteles debido a que analiza el tema de una manera actual, crítica, fría y objetiva, viendo no solo la parte positiva sino ayudándonos a cuestionar tanto el supuesto de que todos buscamos la felicidad como la forma en la cual lo hacemos. Debido a que no toca todos los temas manejados en la estructura ética de Aristóteles, los pensamientos de Bruckner serán complementados con los de algunos otros filósofos y pensadores contemporáneos para completar el panorama de la vida buena en la actualidad.

# 1. La búsqueda de la felicidad

## 1.1 Relevancia del estudio de la felicidad

Aristóteles enfatiza una y otra vez la importancia de pensar la *eudaimonía* por ser éste el bien máximo a conseguir. Aunque Bruckner no está de acuerdo en dicha afirmación – como se verá más adelante – resulta obvio por su libro que sí está de acuerdo en la relevancia de al menos pensar el tema. Al igual que Bruckner, diversos filósofos, psicólogos y pensadores contemporáneos consideran el tema de la felicidad tan relevante ahora como lo fue en la Grecia de Aristóteles.

El incremento en la expectativa de vida y las mejoras al estilo de vida en un alto porcentaje de la población hacen esto aún más apremiante, ya que los índices de depresión en los países desarrollados parecen empeorar en lugar de mejorar. ¿Si cada vez vivimos más y mejor, no deberíamos también ser más felices, o al menos, ser menos infelices? Según el último estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS),<sup>8</sup> del 2005 al 2015 los casos de depresión aumentaron en un 20% y las personas nacidas antes de 1945 tenían 10 veces menos probabilidad de desarrollar esta condición. De acuerdo con quienes realizaron dicho estudio, la variación se debe principalmente al incremento de población entre los 60 y 74 años (los más propensos a la depresión), al aumento del nivel de estrés y a la soledad. El incremento en la población de la tercera edad puede sonar desconcertante si se considera que tal vez las personas mayores ya no tendrían grandes preocupaciones, pero la realidad es que, en muchos casos, la soledad y la incapacidad para mantenerse por sí mismos provocan problemas serios de depresión en este grupo demográfico.

Algunos gobiernos se han dado cuenta de estos serios problemas y, siguiendo los pasos de Bután, el primer país en medir el “Gross National Happiness” (Felicidad Interna Bruta o

---

<sup>8</sup> Juliette Jowit, “What is depression and why is it rising?”, en *The guardian*, 10/XI/2018, <https://www.theguardian.com/news/2018/jun/04/what-is-depression-and-why-is-it-rising#top> , Consultado 21/IV/2019.

FIB),<sup>9</sup> se han dado a la tarea de medir la felicidad de sus habitantes con la finalidad de desarrollar programas para incrementar su bienestar, o como diría Bruckner, disminuir su desdicha. Sin analizar en detalle el beneficio que pueda o no traer el medir la felicidad de los ciudadanos, cabe mencionar que esta tendencia va en incremento y, desde 2012, la Organización de las Naciones Unidas ha publicado de manera anual los resultados sobre una encuesta mundial que mide el índice de felicidad de las personas en 156 países. Aunque la ONU aclara que el *World Happiness Report*<sup>10</sup> es realizado por un tercero ([www.gallup.com](http://www.gallup.com)), lo utiliza como base para distintos programas de apoyo e incita a los demás miembros de la ONU a que lo tomen como referencia para programas internos que mejoren el bienestar de sus ciudadanos. El asunto ha cobrado tal relevancia que, en la actualidad, pensadores, políticos e inclusive economistas están haciendo un llamado a complementar o inclusive substituir el PIB (Producto Interno Bruto) por el FDB (Felicidad Doméstica Bruta).<sup>11</sup> Siempre cabe la posibilidad de que los gobiernos vean un beneficio adicional al mejorar el nivel de vida de sus ciudadanos: la medición de un factor como la felicidad es tan subjetivo que permite presentar los números que se deseen y resulta casi imposible que alguien los desmienta. Aun así, el tema es de gran relevancia en la actualidad.

Dicho de otra manera: el tema de la felicidad y el bienestar no solo es algo que estudian los filósofos o psicólogos, sino que se considera ya un elemento clave en la medición estadística del desempeño de un gobierno en la medida que sus habitantes pueden vivir bien.<sup>12</sup> El bienestar y el buen vivir están en todo lo que nos rodea: anuncios, cursos, libros y mensajes publicitarios que nos recuerdan que la felicidad es un derecho, o al menos eso nos quieren hacer pensar. Familias, parejas y solteros sonrientes aparecen en anuncios y redes sociales que nos motivan, inspiran o presionan a buscar esa misma alegría absoluta. Para el filósofo francés Gilles Lipovetsky, “La vida de las sociedades desarrolladas se presenta como una inmensa

---

<sup>9</sup>Centre for Bhutan studies & GNH, *2015 GNH survey report*, <https://www.grossnationalhappiness.com/>, Consultado 21/IV/2019.

<sup>10</sup> John F. Helliwell, Richard Layard y Jeffrey D. Sachs (Eds), *World Happiness Report 2019*, New York: Sustainable Development Solutions Network, Nueva York, 2019.

<sup>11</sup> Yuval Noah Harari, *Homo Deus, A brief history of tomorrow*, HarperCollins, Nueva York, 2017, p.32. Traducción propia.

<sup>12</sup> Al igual que con el concepto de “eudaimonía”, para fines de este ensayo, los términos “vivir bien” o “buen vivir” se utilizarán de forma indistinta y se refieren a aquellas personas que tienen un nivel de vida satisfactorio o feliz, conforme a su autoevaluación definida en las encuestas de la ONU.

acumulación de signos de placer y felicidad”.<sup>13</sup> En palabras del pensador Luc Ferry, paisano de Lipovetsky y Bruckner,

...precisamente porque vamos a morir y lo sabemos, porque vamos a perder a nuestros seres queridos, porque la trivialidad amenaza sin cesar la existencia cotidiana, merece la pena plantearse la cuestión de *la buena vida*, de lo que verdaderamente importa en esta existencia y no en otra.<sup>14</sup>

En un mundo donde todo va a gran de velocidad, donde resulta imposible mantenerse al corriente de los constantes avances tecnológicos y científicos y donde a todo esto hay que sumarle la presión del entorno e inclusive del gobierno, la búsqueda de la eudaimonía es algo que simplemente no se puede evadir. Pensarla es algo necesario y presente en el día a día, y esto es aprovechado por prácticamente todos los sectores, ya sea para guiarnos con la pretensión de mostrarnos alternativas para vivir mejor, o con el objetivo de sacar algún beneficio. Con todo esto, la incesante exposición a mensajes a la que estamos sometidos ha complejizado el tema del buen vivir a niveles que difícilmente Aristóteles pudo haber imaginado.

## 1.2 La industria de la felicidad

Además de la medición de los índices de felicidad por parte de los gobiernos, en la actualidad existe una industria billonaria que promueve todo tipo de cursos, programas, retiros, seminarios, terapias y otras actividades que ofrecen a las personas mejorar su nivel de vida e incrementar la llamada “satisfacción personal”. Según Lipovetsky, “la secularización del mundo está en sintonía con la sacralización de la felicidad aquí abajo”.<sup>15</sup> Es decir, conforme la población va dejando de creer que la felicidad viene del cielo o de Dios, su búsqueda en la tierra se va volviendo cada vez más importante. Durante siglos las personas vivían tranquilas con la creencia de que, si no eran felices en esta vida, lo serían después de la muerte. Conforme este pensamiento se ha ido desvaneciendo, esta búsqueda en el presente se va

---

<sup>13</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, Anagrama, Barcelona, 2007, p. 145.

<sup>14</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?, Una nueva reflexión sobre una vieja pregunta*, Paidós, Barcelona, 2003, p. 34.

<sup>15</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, p. 320.

convirtiéndose en obligación, en obsesión. El hombre se ha convertido en el centro del universo y, para quienes no son fervientes creyentes de la promesa que ofrece la religión, la responsabilidad de vivir bien se ha vuelto suya y de nadie más; si ya no se cree en que Dios nos va a salvar, entonces ya no se le puede culpar de los infortunios.

Nuevas corrientes de pensamiento como la psicología positiva están conscientes de esta gran responsabilidad y han encontrado un gran mercado para todo lo que se refiere al “well being” o “bienestar”, publicando cientos de libros que ofrecen todo tipo de consejos, terapias, rituales y rutinas para vivir mejor. Tan solo en el sitio norteamericano de venta en línea de libros Amazon.com,<sup>16</sup> aparecen enlistados más de 60,000 libros relacionados con “felicidad” (happiness), de los cuáles más de 30,000 aparecen bajo la clasificación de “auto ayuda”; muchos de ellos son repetidos y aparecen en distintos formatos, pero aun así el número no es nada despreciable. El estoicismo, el budismo, el cristianismo, el hinduismo y casi cualquier corriente filosófica, religiosa o de pensamiento han servido para que de ahí se desarrollen y escriban todo tipo de libros que permiten vislumbrar lo que puede ser una mejor vida.

Otro ejemplo claro de cómo la eudaimonía se está manipulando como negocio es la empresa privada “Great places to work”, que se presenta como “la autoridad global en “high trust” (alta confianza) y culturas de alto rendimiento en el lugar de trabajo”,<sup>17</sup> otorgándose el privilegio de decidir de forma unilateral cuáles empresas son las que cuentan con un mejor ambiente de trabajo para sus empleados; es decir, en qué empresas los empleados son más felices. ¿Cómo se logra ser una empresa “Best place to work” (mejor lugar para trabajar)? Simplemente se debe contratar a dicha “autoridad” para que haga auditorías, ofrezca asesoría y cursos en la empresa y, después de una buena inversión monetaria, la empresa contratante ya entrará a la lista de las “mejores empresas en dónde trabajar”. ¿Y quién nos asegura que esta empresa cuenta con el criterio necesario como para juzgar a las demás empresas? ¿Quién los nombró a ellos autoridad en lo que respecta a un “buen lugar de trabajo”? Curiosamente ese dato no aparece en su página web; es la “magia” de la mercadotecnia.

---

<sup>16</sup> <http://www.amazon.com> , consultado 22/IV/2019.

<sup>17</sup> Great places to work, <https://greatplacetowork.com.mx>, Consultado 05/V/2019.

La obsesión por el vivir bien y probablemente la falta de reflexión sobre este tema hacen que las personas y las organizaciones busquen a alguien que, independientemente de que lo sea, se presente como experto en el tema y les provea de certificados y estadísticas que les den un poco de paz mental. El ser humano, a lo largo de su historia, ha estado acostumbrado a tener un guía, un líder o alguien que le diga cuál camino elegir. Lo que antes hacían los sabios, los médicos brujos, los sacerdotes y los gurús, ahora lo hacen los “expertos” o las empresas “certificadoras”. Así como los niños van acumulando estrellitas para sentirse exitosos en lo que hacen, ahora los “expertos” y las empresas auditoras acumulan premios, reconocimientos y estadísticas que les permiten certificar a los demás con base en su autoproclamada experiencia. Siguiendo con la cadena de certificaciones, las empresas a su vez se certifican en cuanto cosa puedan para con esto demostrar su superioridad y sus “buenas intenciones” sobre las demás empresas. Casi todas las transnacionales como Wal-Mart, Coca Cola, Nike y Nestlé exigen a sus proveedores estar auditados y “certificados” en cualquier cantidad de temas que van agregando a su lista de requisitos. Dicho irónicamente, ahora se da el “dime qué certificaciones tienes y te diré quién eres”.

Según Bruckner, “No sólo la felicidad constituye, junto con el mercado de la espiritualidad, la mayor industria de la época, sino que es también, y con la mayor exactitud, el nuevo orden moral (...)”.<sup>18</sup> Cabe señalar que Bruckner equipara la industria de la felicidad con la religión, en tanto que ofrecen la promesa de un futuro mejor con pocas o nulas probabilidades de que se pueda comprobar si efectivamente se alcanzó o no la meta con éxito. Es la forma más sencilla de atraer devotos y mantener su fidelidad, ya que se pueden hacer todas las promesas que se quiera sin tener que cumplirlas. Cita a Kierkegaard diciendo que “las religiones (...) son agencias de viajes que nos prometen una travesía segura hacia el cielo, pero nadie ha vuelto nunca para contarnos si el viaje y la estancia les parecieron satisfactorios”.<sup>19</sup> Nos piden sacrificarnos hoy por una recompensa después de la muerte. Mejor negocio no puede existir: podemos vender lo que queramos, a sabiendas de que no hay manera de que, al menos en esta vida, los clientes puedan comprobar si lo que vendemos es realmente lo que esperaban. Y así como en todo asunto que depende de la fe habrá quien dice que la religión hace promesas cuyo

---

<sup>18</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p. 58.

<sup>19</sup> *Ibidem*, p. 206.

cumplimiento no se puede demostrar, de igual manera habrá también quien dice que, así como no se puede determinar si existe el más allá, tampoco se puede asegurar que NO existe.

### 1.3 Conflictos con el tema de la felicidad

Antes de desarrollar el tema de la *vida buena*, es importante aclarar que la variedad de opiniones, pensamientos y comentarios referentes a la felicidad es sorprendente. Según Bruckner, tan solo “Agustín (de Hipona) ya enumeraba en su época no menos de doscientas ochenta y nueve opiniones distintas sobre el tema (...)”.<sup>20</sup> Como se mencionó antes, prácticamente todos los filósofos clásicos y contemporáneos tocan el asunto. Vamos desde aquellos que ofrecen propuestas para llevar una mejor vida hasta aquellos que dicen que discutir dicho tema es innecesario, absurdo e inclusive peligroso al ofrecernos una ilusión inalcanzable. Más aún, en la mayoría de los casos, quien habla del tema lo hace bajo la creencia de que lo que dice es verdadero y sus fundamentos son sólidos y contundentes. Según Aristóteles, “muchas veces, incluso, una misma persona opina cosas distintas: si está enferma, piensa que la felicidad es la salud; si es pobre, la riqueza ...”<sup>21</sup> Tomando esto en consideración, si una misma persona altera su opinión conforme a las circunstancias que le rodean, resulta fácil entender por qué entonces existen tales discrepancias entre los distintos pensadores.

Curiosamente, las principales diferencias que se encontraron en el tema se debían más a puntos de vista que a las épocas en las que vivieron los sujetos estudiados. A pesar de haber más de dos milenios de distancia entre uno y otro, se puede decir que en general tocan los mismos temas y consideran los mismos factores. Las divergencias más marcadas conciernen la relevancia que le dan a cada tema, su personal forma de verlo y el impacto que tiene en la vida de las personas. Al menos en lo que respecta al tema de la eudaimonía, aquello que incitaba a los filósofos en la antigua Grecia a reflexionar sigue siendo similar a lo que los pensadores del siglo XXI discuten. Y así como en los tiempos de Aristóteles no se ponían de acuerdo y unos

---

<sup>20</sup> *Ibidem*, p.17.

<sup>21</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 16.

veían las cosas blancas mientras los demás las veían negras, ahora se sigue encontrando la misma diversidad de opiniones.

*Los hombres, dice una antigua máxima griega, son atormentados por las opiniones que tienen de las cosas, y no por las cosas en sí.<sup>22</sup>*

Michel de Montaigne

---

<sup>22</sup> Michel de Montaigne, *The complete works, Essays, travel journal, letters*, Everyman's library, Nueva York, 2003, p. 39. Traducción propia.

## 2. ¿Cómo se define la felicidad?

Uno de los principales conflictos con los que se encuentra uno al hablar de la felicidad es el tratar de definirla. Pudiéramos tomar la célebre frase de San Agustín de Hipona referente al tiempo y substituir “tiempo” con “felicidad” para decirlo sin rodeos:

¿Qué es, pues, la felicidad? Si nadie me lo pregunta, lo sé; pero si quiero explicárselo al que me lo pregunta, no lo sé.<sup>23</sup>

El tema es inagotable y la mayoría de los autores consultados para este estudio toman sus precauciones en lo que se refiere a las definiciones. Para Giovanni Reale, las disimilitudes empiezan desde que se pregunta qué es la felicidad, ya que “la multitud juzga de manera diferente que los sabios, y éstos mismos no están de acuerdo entre sí”.<sup>24</sup> Para este estudio se hizo la pregunta de manera casual a personas de todo tipo y se encontró la misma respuesta: todas saben de qué se trata, pero no hubo una sola que pudiera definirla de forma tal que se sintiera satisfecha con su propia respuesta. De hecho, hubo quienes abiertamente se negaron a contestarla; como se dijo antes, prefieren evitar el esfuerzo que implica reflexionar.

Aunque hay autores como Bruckner<sup>25</sup> que evitan definirla, existen muchos otros que presentan distintas propuestas que pueden servir como plataforma para este ensayo. Comenzando con Aristóteles, se tienen al menos una docena de variantes de definiciones tan solo en sus libros *Ética nicomáquea* y *Protréptico*. Algunas representativas de las que menciona en dichos textos son:

- ...tampoco vivimos bien por conocer algunas propiedades de los seres, sino por obrar bien, pues en esto consiste verdaderamente ser feliz.<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup> San Agustín, *Confesiones*, Gredos, Madrid, 2012, p.293. La frase en su versión original es: “¿Qué es, pues, el tiempo?...”

<sup>24</sup> Giovanni Reale, *Introducción a Aristóteles*, Herder, Barcelona, 2007, pp. 98-99.

<sup>25</sup> Al menos en su libro *La euforia perpetua* Bruckner no se encontró una sola definición del término, al igual que en entrevistas y conferencias donde simplemente evita el hacerlo.

<sup>26</sup> Aristóteles, *Protréptico, Una exhortación a la filosofía*, Gredos, Madrid, 2011, p. 30.

- Es manifiesto, pues, que la felicidad es algo perfecto y suficiente, ya que es el fin de los actos.<sup>27</sup>
- Si la felicidad es una actividad de acuerdo con la virtud, es razonable (que sea una actividad) de acuerdo con la virtud más excelsa (...) Y esta actividad es contemplativa, como ya hemos dicho.<sup>28</sup>
- ¿Qué nos impide, pues, llamar feliz al que actúa de acuerdo con la vida perfecta y está suficientemente provisto de bienes externos no por algún período fortuito, sino durante toda la vida?<sup>29</sup>

Giovanni Reale lleva la definición Aristóteles a su mínima expresión: “Los bienes verdaderos del hombre son los espirituales; éstos consisten en la virtud de su alma, y precisamente en la virtud está la felicidad”.<sup>30</sup>

Aunque difícilmente se pueden agrupar sus distintas definiciones en una sola, podemos ver en ellas de forma repetida las referencias al hecho de que:

- La felicidad es un fin en sí mismo.
- Está directamente relacionada con la virtud.
- En su nivel más elevado es una actividad contemplativa.
- Requiere de bienes externos.

Aristóteles hace énfasis principalmente en el hecho de que la felicidad es el bien hacia el que todo hombre tiende, y que para alcanzarla se debe vivir conforme a la virtud, siendo de las virtudes la contemplación la más pura y elevada. Como se verá a la largo de este ensayo, él aplica para este concepto el mismo método de análisis que utiliza para gran parte de sus estudios: divide el tema en todos y cada uno de sus elementos para después analizarlos por separado. En el aspecto de la virtud, explica en detalle cada una de las virtudes relacionadas con el vivir una vida buena y brinda ejemplos claros para explicitarlas. Aunque se enfoca en una vida virtuosa, en capítulos posteriores se verá que siempre se mantiene objetivo y aclara

---

<sup>27</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 22.

<sup>28</sup> *Ibidem*, p. 233.

<sup>29</sup> *Ibidem*, p. 29.

<sup>30</sup> Giovanni Reale, *Introducción a Aristóteles*, p. 101.

que, siendo realistas, para vivir felizmente se requiere también de otros elementos menos “elevados” pero que facilitan el buen vivir: un mínimo de bienes materiales, un círculo social al cual pertenecer y al menos un poco de suerte.

Debido a que Bruckner no proporciona una definición de felicidad, para las definiciones contemporáneas se tomarán como referencia de análisis las presentadas por André Comte-Sponville y Martha Nussbaum, dos reconocidos filósofos de la misma época de Bruckner que nos dicen:

- Ser feliz es tener lo que se desea. Pero si el deseo es carencia, sólo se desea, por definición, lo que no se tiene: nunca se tiene entonces lo que se desea (apenas se tiene, ya no se desea) y por eso nunca se es feliz. En cambio, la felicidad puede residir en la satisfacción de nuestros deseos si deseamos lo que hacemos o lo que es (lo que no falta).<sup>31</sup>
- La mayor felicidad es la experiencia de un instante – se diría que la eternidad – en que no se plantea la cuestión del sentido, porque la vida aquí y ahora basta para colmarnos.<sup>32</sup>
- Sin embargo, como el fin del aristotélico no es tanto la felicidad en el sentido de contento o satisfacción, sino la plenitud de la vida y la riqueza del valor, la solución no es prescindir de lo valioso en aras de la felicidad, ni reducir el nivel de lo que pedimos para obtener una respuesta más grata. Sencillamente, el aristotélico asume el mundo y ve lo que puede hacer con él.<sup>33</sup>

En el caso de los filósofos contemporáneos, tanto las definiciones como los elementos que las componen presentan algunas diferencias, siendo la principal el hecho de que, mientras que Aristóteles hace énfasis en la relación directa entre el bien vivir y la virtud, los contemporáneos la definen más como una actitud o una manera de ver las cosas; una forma de reflexión. La virtud ni siquiera es mencionada.

---

<sup>31</sup> André Comte-Sponville, Jean Delumeau y Arlette Farge, *La historia más bella de la felicidad*, Anagrama, Barcelona, 2005, p. 47.

<sup>32</sup> *Ibidem*, p. 56.

<sup>33</sup> Martha C. Nussbaum, *La fragilidad del bien: Fortuna y ética en la tragedia y la filosofía griega*, Machado Grupo de Distribución, Madrid, 2015, p. 458.

Aunque en ambas épocas las definiciones están dirigidas hacia una forma de vivir, se podría decir que, mientras que para Aristóteles la contemplación era la virtud más perfecta, en el caso de los contemporáneos, la contemplación – en tanto que reflexión - no es sólo la más elevada, sino que pasa a ser prácticamente lo único que nos puede llevar a una vida plena. Rodeados de mensajes que pueden resultar confusos y contradictorios, la reflexión, el regreso a uno mismo y el mirar hacia adentro son las piedras angulares que pueden permitir a las personas vivir una vida buena.

Cabe señalar que, para Aristóteles, la vida contemplativa no era solo para los sabios y filósofos, sino que está al alcance de todos en la medida en la que podemos examinarnos, reflexionar y aprender de dicho proceso.<sup>34</sup> Aunque los sabios y filósofos están más predispuestos por ser la contemplación parte de su vida diaria, la gente común puede acceder a ella en la medida que sea capaz de observar sus acciones y reflexionar sobre ellas. A diferencia de muchos de los filósofos posteriores que escribían con un lenguaje complejo y dirigido a las élites intelectuales, Aristóteles no solo tomaba en cuenta a la persona común, sino que consideraba que tenía la misma oportunidad de llevar una vida buena. Dicho brevemente en su *Ética Nicomáquea*:

... la felicidad es una actividad del alma de acuerdo con la virtud perfecta.<sup>35</sup>

## 2.1 Felicidad: ¿Acción o actitud?

Aunque Aristóteles se refiere a la felicidad como el bien máximo al que todos queremos acceder, cuando entra al tema de las virtudes y la forma en la cual se debe actuar para alcanzar una vida buena, lo describe como si fueran una serie de acciones constantes que requieren de esfuerzo en todo momento. El ser humano tiende a ese bien, pero de ninguna manera dice que tan solo tendiendo a él o reflexionándolo se puede alcanzar. Deja claro que:

---

<sup>34</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 26.

<sup>35</sup> *Ibidem*, p. 31.

Es preciso, entonces, que quien va a investigar acerca de estas cuestiones (filosofía) no olvide que todas las cosas buenas y provechosas para la vida del hombre dependen del uso y de la acción, y no sólo del conocimiento; pues no estamos sanos por conocer las cosas que procuran la salud, sino por aplicarlas a nuestros cuerpos...<sup>36</sup>

Aunque el vivir de acuerdo con la razón y la virtud nunca salen del primer plano, “Aristóteles insiste reiteradas veces en que el fin de su discurso ético no es teórico, sino práctico”.<sup>37</sup> Rompe de forma radical con gran parte de lo que promete la industria actual de la felicidad al enfatizar que el camino a la eudaimonía es largo y requiere de un gran esfuerzo. Consejos que dan los “expertos” en felicidad tan específicos como: “Asigna cinco minutos libres cada noche durante las próximas dos semanas, preferentemente antes de lavarte los dientes. Prepara una libreta con una página para cada uno de los siguientes catorce días...”<sup>38</sup> no pudieran estar más alejados de sus enseñanzas. No hay recetas ni listas de actividades a seguir y los planteamientos Aristotélicos van enfocados a lo que se pretende lograr y a la actitud que se debe de mantener. Mientras se busque siempre actuar de forma virtuosa y se entiendan aquellos factores de la vida diaria que se deben cuidar, eventualmente se vivirá mejor. La búsqueda de la eudaimonía no es a través del cumplimiento de listas de actividades diarias ni a través del llenado de cuestionarios para obtener el programa “ideal” para ser feliz. No hay un camino y tanto Aristóteles como los pensadores actuales se abstienen de dar consejos o recomendaciones concretas que se puedan seguir de forma literal. El bien vivir es algo demasiado relevante como intentar simplificarlo de esa manera. Aristóteles lo dice poéticamente así:

Porque una golondrina no hace verano ni un solo día, y así tampoco ni un solo día ni un instante (bastan) para hacer venturoso y feliz.<sup>39</sup>

---

<sup>36</sup> Aristóteles, *Protréptico, Una exhortación a la filosofía*, p. 29.

<sup>37</sup> Martha C. Nussbaum, *La fragilidad del bien...*, p. 376.

<sup>38</sup> Martin E.P. Seligman, *Authentic happiness, Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, Atria paperback, Nueva York, 2002, p. 75. Traducción propia.

<sup>39</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 23.

El pretender llevar una vida buena implica vivir conforme a la virtud, tener al menos un poco de suerte y formar parte de un entorno social, entre algunas otras cosas que se irán esclareciendo aquí. Es decir, el “tener pensamientos felices” o pensar que la “felicidad depende de cada uno” es algo que no cabe dentro de las enseñanzas del Estagirita.

En la actualidad, la comercialización de la felicidad ha llegado a un grado tal que existen empresas como la “One Minute Meditation”,<sup>40</sup> con oficinas en 9 ciudades del mundo, libros y seminarios por doquier, que prometen que en un minuto puede uno transformar su vida. Tristemente, pareciera que el éxito de estas empresas es inversamente proporcional al tiempo en el cual prometen alcanzar la felicidad: mientras más rápido logra uno su cometido, más dinero le cobran y más éxito tienen. Aristóteles tal vez estaba en lo correcto cuando dijo que todos buscamos ser felices, pero lo que no mencionó es que la mayoría de las personas no están dispuestas a esforzarse por lograrlo, ya que cada vez estamos menos dispuestos a invertir nuestro tiempo en algo que no nos brinde resultados inmediatos. En su época no existían los teléfonos móviles “inteligentes” que permiten conseguir casi cualquier producto o servicio en un instante. Para el buen vivir se requiere tanto de acción como de actitud.

En este sentido, los filósofos contemporáneos aquí estudiados están de acuerdo con Aristóteles, rechazando por completo la idea de que existan medios, caminos, técnicas o herramientas para ser más felices en cuestión de poco tiempo. Los pensadores actuales dan peso tanto a la manera en la que vemos las cosas como a los actos que realizamos, y siguen retomando el concepto de *contemplación* de Aristóteles para llevarlo a un nivel en el cual pasa a ser lo primordial para intentar ser felices. Esta forma de pensar las cosas se puede apreciar en esta definición de André Comte-Sponville:

No es el deseo de lo que no tenemos o de lo que no es (...), sino el conocimiento de lo que es, la voluntad de lo que podemos y, por último, el amor a lo que ocurre y que, desde ese momento, ni siquiera necesitamos poseer. Ya no la carencia, sino la

---

<sup>40</sup> Medidea, *The one minute meditation*, <https://www.oneminutemeditation.com>, consultado 10/V/2019.

potencia; ya no la esperanza, sino la confianza y la valentía; ya no la nostalgia, sino la fidelidad y la gratitud.<sup>41</sup>

Pascal Bruckner es menos positivo y considera esta forma de pensar como algo que ha dado falsas esperanzas a las personas durante cientos de años ya que, para él, “toda la noción moderna de la felicidad se apoya en una frase célebre de Voltaire, extraída de su poema *El mundano* (1736): *El paraíso terrenal está dondequiera que vaya*”.<sup>42</sup> Para Bruckner, el creer que somos dueños de nuestro destino y que somos capaces de crear e invocar nuestras alegrías a placer es una de las grandes falacias del siglo XXI.<sup>43</sup> En su mismo libro aclara después que “más tarde, Voltaire, (...) adoptó una actitud más cabizbaja: *Un día todo irá bien, ésta es nuestra esperanza. Todo va bien ahora, ésta es la ilusión*”.<sup>44</sup> De alguna manera Voltaire llegó eventualmente a una de las premisas bajo las cuales Bruckner desarrolla su libro *La Euforia Perpetua*: la felicidad en tanto que “vivir siempre alegres” es una ilusión que ha traído y sigue trayendo consecuencias severas a la población. Piensa que “probablemente somos las primeras sociedades de la historia que han hecho a la gente infeliz por no ser feliz”.<sup>45</sup> Para él, actitud o acción da lo mismo; el pensar o actuar bajo la premisa de que el llevar una vida buena depende de nosotros es una fantasía y trae consigo serias consecuencias.

Bruckner no está solo: aunque no todos los filósofos contemporáneos comparten su teoría de que la búsqueda de la felicidad puede ser más perjudicial que benéfica, reconocen que es un tema que debe ser tratado con precaución y que ha sido desviado, malinterpretado y alterado tantas veces, que bien puede ser dañino si se usa para dar falsas esperanzas. Julia Annas, experta en el estudio de Aristóteles, comenta que es ingenuo el decir que la felicidad depende de uno mismo. Inclusive en el nivel más básico, el ser feliz depende en gran parte de otras personas, y del mundo en general.<sup>46</sup> El ser humano crece y se desarrolla en sociedad; está no solo acostumbrado a vivir de esta manera, sino que el vivir en sociedad le permite tener acceso

---

<sup>41</sup> André Comte-Sponville, *La felicidad, desesperadamente*, Paidós, Barcelona, 2001, p. 67.

<sup>42</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua*, p. 38.

<sup>43</sup> *Ibidem*, p. 51.

<sup>44</sup> *Ibidem*, p. 38.

<sup>45</sup> *Ibidem*, p. 70.

<sup>46</sup> Julia Annas, *The morality of happiness*, Oxford Press University, New York, 1993, p. 428. Traducción propia.

a los requerimientos básicos para vivir dignamente. Para ella, se puede decir que el buen vivir más bien *depende de mí, y de quienes me rodean*.

Lo enfatiza de nuevo Lipovetsky, quien asegura que, “si hay algo que nos enseña la vida es que somos incapaces de gobernar la felicidad. (...) Incompleto, incapaz de bastarse, el ser humano necesita a otros para conocer la felicidad”.<sup>47</sup> Las historias de los ermitaños que encuentran la iluminación espiritual después de vivir largo tiempo en una cueva suenan bien, pero la realidad es que el hombre es primordialmente un ser social.

Ahora, mientras que Aristóteles y los filósofos contemporáneos difieren principalmente en la relevancia que se le da a los actos y a la forma de ver las cosas, los trabajadores de la industria de la felicidad funcionan bajo la premisa de que un simple cambio de mentalidad y una actitud más positiva pueden traer mejoras significativas a la vida de sus clientes; nada más lejano de lo propuesto por los filósofos. En pocas palabras, tanto Aristóteles como los pensadores contemporáneos están de acuerdo en que para vivir bien es necesario actuar de forma correcta (*virtuosa* según Aristóteles), y mantener una actitud adecuada, durante un período prolongado de tiempo. No existe un mapa o una fórmula que indique cómo se puede alcanzar y, lo más importante: el camino es largo, requiere de esfuerzo constante y no ofrece garantía alguna de éxito. No hay atajos.

---

<sup>47</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, p. 337.

# 3. La búsqueda de la eudaimonía

## Aristotélica

### 3.1 ¿Por qué Aristóteles?

Aristóteles fue el primer pensador del cual contamos con escritos completos y que escribió un documento llamado *Ética* que trata de forma sistemática la teoría de cómo llevar una vida buena.<sup>48</sup> Según Julia Annas, en la antigua Grecia la pregunta fundamental de la ética era *¿cómo debo vivir?* y no se consideraba exclusiva de los filósofos; era una pregunta que una persona ordinaria tarde o temprano se hacía a sí misma. Aun así, no hay gran discusión en cuanto a que esta sea la pregunta correcta que hacer, y al hecho de que la filosofía es la que provee la respuesta.<sup>49</sup> Como se mencionó en la introducción, Aristóteles dejó definiciones claras y ordenadas tanto de la felicidad como de los actos y formas de pensar relacionados con la “vida buena” y sus conceptos siguen presentes tanto en filósofos como en pensadores de otras disciplinas. Resultaría inclusive complicado encontrar algún filósofo posterior a Aristóteles que NO toque alguno de los temas antes ya expuestos por él.

### 3.2 ¿Eudaimonía o Felicidad?

Como sucede constantemente en la práctica de la filosofía, el uso de una simple palabra puede causar grandes discusiones. La traducción literal del término *eudaimonía* es: *buen demonio* o *espíritu* (“eu” – bueno, “daimon” – espíritu o demonio), pero en la actualidad se le traduce más como *felicidad* o *bienestar*.<sup>50</sup> El problema surge dependiendo del libro que se consulte, ya que podemos encontrar quienes dicen que la palabra eudaimonía no se traduce como

---

<sup>48</sup> Julia Annas, *The morality of happiness*, p. 17.

<sup>49</sup> *Ibidem*, p. 27.

<sup>50</sup> Enciclopedia Británica, *Daimon*, <https://www.britannica.com/topic/demon-Greek-religion>, consultado 16/V/2020.

felicidad, mientras que hay otros autores que afirman lo contrario. Por ejemplo, Luc Ferry, prefiere usar el término “vida realizada”<sup>51</sup> en lugar de “felicidad”, mientras que hay otros que consideran que Aristóteles se refería al término *eudaimonía* en tanto que “vida buena” o “felicidad”. Según Julia Annas, Aristóteles relacionaba el término con *bien vivir*, y las descripciones que hace del término permiten que se substituya de forma indistinta por “felicidad”. Citando a Ario, dice que realmente “no importa qué palabra se utilice. Lo que hace Aristóteles es señalar el hecho de que las personas tienen al menos una idea general de lo que es una vida buena, satisfactoria o feliz, y que todos ven esto como el fin último”.<sup>52</sup> Al ser la felicidad algo subjetivo y que solo uno mismo puede evaluar como éxito o fracaso, Aristóteles daba por hecho que todas las personas entendían, aunque no siempre correctamente, lo que significaba *ser feliz*.

Lo que es importante considerar es que el término “felicidad” no era utilizado para describir sentimientos o estados de ser momentáneos de una persona.<sup>53</sup> La sensación de alegría, euforia, el “estar contento” y disfrutar de algunos actos esporádicos y efímeros no formaban parte del concepto de eudaimonía de la Antigüedad. La felicidad se pretendía como algo que se buscaba y se deseaba tener durante toda la vida, conscientes de que siempre habría altibajos.

Aristóteles repite constantemente que la virtud es lo que determina principalmente el vivir bien: “la felicidad deberá ser la actividad de una vida perfecta en concordancia con la virtud perfecta”.<sup>54</sup> Aunque a lo largo de sus *Éticas* va desarrollando los elementos que se requieren para vivir una vida buena, Aristóteles, como es usual en sus escritos, lleva al lector poco a poco, de lo general a lo particular y tratando de clarificar todos los elementos de su pensamiento. Una vez definida la eudaimonía y aclarado que la virtud está por encima de todo, comienza a dividir el *bien vivir* en los 3 bienes que considera como primordiales: “hay tres bienes que conducen a la felicidad y que hemos reconocido (...) como los mayores para el hombre: la virtud, la prudencia y el placer”.<sup>55</sup>

---

<sup>51</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...*, Paidós, Barcelona, 2003.

<sup>52</sup> Julia Annas, *The morality of happiness*, p. 44.

<sup>53</sup> *Ibidem*, p. 45.

<sup>54</sup> Aristóteles, *Ética Eudemia*, Gredos, Madrid, 1993, p. 433.

<sup>55</sup> *Ibidem*, p. 418.

Martha Nussbaum lo explica con en estas palabras:

Para los griegos, eudaimonía significa algo parecido a ‘el vivir una vida buena para un ser humano; o, como ha señalado un autor reciente (John Cooper), ‘florecimiento humano’. Aristóteles nos dice que, en el discurso ordinario, el término equivale a ‘vivir y actuar bien’<sup>56</sup>

### 3.3 La virtud y el justo medio

Si uno quisiera tomar UNA sola idea de Aristóteles para buscar vivir una vida buena, sería el vivir conforme a la virtud. Para él, “la virtud del hombre será también el modo de ser por el cual el hombre se hace bueno y por el cual realiza bien su función propia”.<sup>57</sup> El obrar bien era lo principal y quien no obrara conforme a ello podría llegar a tener placer y pasar momentos de alegría, pero nunca podría ser verdaderamente feliz. Un criminal, por ejemplo, podía pasarla bien e inclusive divertirse, pero de ninguna manera podría considerarse feliz. Tanto el conocimiento de su propia maldad, como el dudar de que sus amistades fueran solo por interés, haría que no fuera capaz de disfrutar una vida plena.

El vivir conforme a la virtud es algo indiscutible e indispensable si se quiere alcanzar la vida buena, y, para Aristóteles, no existía pretexto para no cumplir con esto, ya que “tanto la virtud como el vicio están en nuestro poder. En efecto, siempre que está en nuestro poder el hacer, lo está también el no hacer, y siempre que está en nuestro poder el no, está el sí...”<sup>58</sup>. El *no pude evitarlo*, las circunstancias no lo permitieron, la economía, las amistades, la familia, la genética, el trabajo...: ninguna influencia exterior puede evitar que alguien elija la virtud por encima del vicio, si así se lo propone. Tal vez las circunstancias en las cuales vive alguien no le permitan llevar una vida buena, pero para Aristóteles las decisiones sobre la virtud dependen de cada persona. Podrá carecer de los elementos básicos para ser completamente

---

<sup>56</sup> Martha C. Nussbaum, *La fragilidad del bien...*, p. 458.

<sup>57</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 43.

<sup>58</sup> *Ibidem*, p. 63.

feliz, pero al menos siempre tendrá la capacidad de ser una persona virtuosa. Aristóteles no habla de que se pueda ser poco o muy feliz, - se es o no se es – pero sí deja claro que algunos aspectos como lo material ayudan a hacer la vida más llevadera.

Su planteamiento es contundente y, aunque pareciera no dejar lugar a dudas, al igual que con muchos otros de sus postulados, tomado fuera de contexto puede ser interpretado de manera tal que se entienda como: *si la virtud está en nuestro poder, entonces todo está en nuestro poder*. Es decir, *soy capaz de hacer lo que me proponga, y, por lo tanto, la felicidad depende de mí*. Este es un fundamento clave para quienes se dedican a promover los métodos para encontrar la felicidad y que será abordado más adelante, ya que es generador de grandes conflictos en la actualidad. Dicho de antemano, la felicidad NO está enteramente en nuestro poder y muy probablemente Aristóteles consideraría esto una falsa promesa.

El *término medio* es lo que Aristóteles pone por delante de todas las demás virtudes, ya que sin esto ninguna tiene sentido; inclusive, el justo medio –como también se le conoce- debe formar parte de todas las virtudes. La contemplación y el uso de la razón son las acciones más nobles, pero de nada sirven si en su uso no se busca siempre y en todo momento el *justo medio*: el punto en el cual una persona no cae ni en el exceso, ni en el defecto. “El modo de ser que nos hace capaces de realizar los mejores actos (...) es el que está de acuerdo con la recta razón, o sea, el término medio entre el exceso y el defecto relativamente a nosotros...”<sup>59</sup>

Es importante enfatizar que el justo medio es *relativo a nosotros*, ya que al ser algo interno no es factible que alguien más lo mida por nosotros. Mientras una persona con gran fuerza física puede considerar el justo medio el mover algo de cierto peso, para una persona de poca fuerza el mismo peso puede representar ya un extremo. De la misma forma existen personas de gran generosidad dedicadas a ayudar al prójimo y cuyo justo medio en este sentido está muy por encima del resto de la población. “El moderado ocupa el término medio entre estos extremos, porque no se complace en lo que más se complace el licencioso (...) y cuantas cosas

---

<sup>59</sup> Aristóteles, *Ética Eudemia*, p. 443.

agradables conducen a la salud o al bienestar, las deseará con medida y como se debe...”.<sup>60</sup> Aclara además que no necesariamente es un punto que se encuentre exactamente a la mitad de ellos, ya que en virtudes como la bondad es mejor estar cerca del exceso que de la ausencia. Contrariamente a lo que se puede pensar, la virtud para Aristóteles no es sobrepasarse inclusive en lo que se considera bueno, ya que esto es también un vicio y lleva a la destrucción. En sus palabras “el exceso y el defecto pertenecen al vicio, pero el término medio, a la virtud...”. Como ejemplo podemos pensar en una persona que es extremadamente generosa: llegando al extremo, dedicará tanto esfuerzo a los demás, que podrá quedarse sin salud, trabajo, dinero... por pensar solo en ayudar a los demás, y, por lo tanto, dejará de llevar una vida buena tanto para sí como para los demás.<sup>61</sup> Aristóteles aprovecha frases extraídas de obras clásicas para reforzar sus mensajes, y cita a Calipso en la *Odisea* con respecto al justo medio: “Mantén alejada la nave de este oleaje y de esta espuma”.<sup>62</sup> Hace una analogía con la navegación, donde es tan peligroso acercarse al oleaje en alta mar como estar cerca de la costa, donde el reventar de las olas puede hundir una embarcación.

La virtud tampoco es algo que se oponga al vicio, sino que más bien es una manera de evitar los vicios, mismos que entre sí son opuestos.<sup>63</sup> Es decir, para Aristóteles el vicio es representado tanto por el exceso como por la deficiencia. Por ejemplo: un vicio puede ser el comer en exceso, pero su contrario no sería la virtud, sino otro vicio, la anorexia. Dicho esto, el justo medio consiste en encontrar ese punto donde se encuentra el balance deseado entre ambos extremos. Julia Annas vislumbra algo que permite comprender el por qué alguien estaría dispuesto a llevar una vida virtuosa, que en cierta forma pudiera verse como una carga pesada de sobrellevar. Según su interpretación, para Aristóteles el tener una virtud implica que el carácter de una persona se ha desenvuelto de forma tal, que no solo sabe qué se debe hacer, sino que siente placer haciéndolo.<sup>64</sup> Este punto ayudará a entender en los siguientes capítulos

---

<sup>60</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 75.

<sup>61</sup> A lo largo de la *Ética Nicomáquea*, Aristóteles desarrolla algunos principios como el justo medio o la moderación que después serán retomados por otras corrientes filosóficas, y desarrollados de forma más extensa y profunda. Como ejemplo, la moderación pasará a ser un estilo de vida para los estoicos, quienes harán de la vida conforme a la virtud la columna vertebral de su pensamiento.

<sup>62</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 50.

<sup>63</sup> Julia Annas, *The morality of happiness*, p. 59.

<sup>64</sup> *Ibidem*, p. 55.

la importancia que se le da al placer en la búsqueda de una vida buena. Como un rompecabezas que va mostrando poco a poco su imagen, Aristóteles completa su definición de *virtud* al integrar sus distintos elementos claves:

Es, por tanto, la **virtud** un modo de ser selectivo, siendo un término medio relativo a nosotros, determinado por la razón y por aquello por lo que decidiría el hombre prudente. Es un medio entre dos vicios, uno por exceso y otro por defecto...<sup>65</sup>

Como se ha dicho repetidamente, Aristóteles considera que el adquirir la virtud y llevar una vida buena no es algo inmediato ni sencillo, y “el adquirir un modo de ser de tal o cual manera desde la juventud tiene no poca importancia, sino muchísima, o mejor, total”.<sup>66</sup> Hace gran énfasis en la práctica y en el hecho de que la única manera de lograr ser mejor en algo es haciéndolo, y haciéndolo de la mejor manera posible. Las virtudes, al igual que cualquier otra habilidad, se tienen que activar antes de adquirirse. Cuando tenemos que aprender algo, la única manera de lograrlo es haciéndolo.<sup>67</sup> La ética es algo que se debe practicar y vivir; no solo pensar. Cabe señalar que este es uno de los pocos preceptos de Aristóteles que los que se dicen expertos en felicidad siguen al pie de la letra en lo que publican, y al menos dejan claro a sus seguidores y lectores que la única forma de seguir este “camino” es llevando sus enseñanzas a la práctica.

### 3.4 La prudencia

Hay tres grandes bienes que conforman la felicidad: la virtud, la prudencia y el placer. Aristóteles no desarrolla a fondo el concepto de prudencia, pero la define claramente como: “un modo de ser racional, verdadero y práctico, respecto de lo que es bueno y malo para el hombre”.<sup>68</sup> Es una virtud que las personas van adquiriendo a lo largo de los años para poder

---

<sup>65</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 45.

<sup>66</sup> *Ibidem*, p. 38.

<sup>67</sup> Julia Annas, *The morality of happiness*, p. 57.

<sup>68</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 132.

diferenciar el bien del mal, y como resulta obvio, sin dicha virtud no hay posibilidad de vivir una verdadera vida buena. “En efecto, parece propio del hombre prudente el ser capaz de deliberar rectamente sobre lo que es bueno y conveniente para sí mismo (...) para vivir bien en general”.<sup>69</sup> Las personas de edad avanzada eran respetadas y por lo general consultadas en lo que se refería a las distinciones entre lo que se entendía como bueno o malo, y más aún aquellas que eran reconocidas como gente sabia. Como en las antiguas tradiciones milenarias, los ancianos eran quienes marcaban la pauta de lo permitido y lo no permitido. A pesar de que en su época las escuelas como se conocen en la actualidad no existían, el reducido tamaño de las poblaciones y el involucramiento constante de los ciudadanos en la actividad política permitía a gran parte de la gente tener una idea clara de lo que se entendía como bueno o malo, algo que, en la realidad resulta muy complejo, y en lo cual se profundizará en capítulos posteriores.

### 3.5 El placer

Al igual que con la prudencia, Aristóteles no profundiza en el concepto de placer. Se enfoca aparentemente solo en aquello que pudiera causar confusión para pasar luego a nuevos temas. El énfasis principal consiste en dos puntos: deshacerse de la idea de que el placer solo está relacionado con la satisfacción de los sentidos, y aclarar que el vivir conforme a la virtud es ya un placer en sí mismo. Para él, “el vulgo y los más groseros los identifican (la felicidad) con el placer, y, por eso, aman la vida voluptuosa...”.<sup>70</sup> Continúa, y para no dejar lugar a dudas con respecto al lugar que le asigna al placer sensual, afirma que: “la generalidad de los hombres se muestra del todo serviles al preferir una vida de bestias ...”.<sup>71</sup> Como se puede leer en sus *Éticas*, la razón está por encima de todo y siempre debe ser quien guíe las acciones; todo aquel que se deja llevar por el placer lleva entonces “una vida de bestia”.

---

<sup>69</sup> *Ibidem*, p. 131.

<sup>70</sup> *Ibidem*, p. 17.

<sup>71</sup> *Idem*.

En contra de quienes buscan el placer sensual como un fin en sí mismo, menciona que las acciones y la vida conforme a la virtud son agradables y placenteras en sí mismas. Es decir, el placer es necesario para el buen vivir, pero es secundario respecto a la virtud, ya que quien vive conforme a esta no necesita del placer como añadidura.<sup>72</sup> La clave para Aristóteles, que atribuye a su vez a Platón, está en saber de qué acciones obtener placer y de cuáles dolor, ya que, si no fuimos educados con respecto a esto, difícilmente elegiremos el camino correcto y sabremos vivir de forma virtuosa.<sup>73</sup> Ahora, lo más relevante para Aristóteles es que, con una buena educación, la persona virtuosa puede obtener placer de todo aquello que permite llevar una vida buena: amigos, familia, obrar bien, practicar la contemplación. Para él, tener una virtud equivale a desarrollar el carácter propio de una forma tal, que no solo le permite entender qué es lo correcto por hacer, sino que además disfruta el hacerlo.<sup>74</sup> Mientras *el vulgo* deriva placer sólo a través de la satisfacción de los sentidos, la persona virtuosa disfruta haciendo lo correcto, siempre. En su tono magistral dice:

O uno podría decir que los placeres son deseables, pero no a base de estos medios, como es deseable el enriquecerse, pero no a costa de una traición, o el disfrutar de salud, pero no a cambio de comer cualquier cosa.<sup>75</sup>

### 3.6 Los bienes materiales y la suerte

El tema referente a la riqueza y los bienes materiales era al parecer de gran importancia para Aristóteles. Aparece mencionado, explicado y ejemplificado en prácticamente todos los capítulos de sus *Éticas Nicomáquea* y *Eudemia*. Parecería como si, con dos milenios y medio de diferencia, el tema del materialismo estuviera tan vigente en la antigua Grecia como lo está ahora. Aunque Aristóteles no lo etiqueta como un problema, deja muy claras las consecuencias nefastas que tiene cuando no se le considera conforme al justo medio; es decir, cuando se cae en los excesos. Aun así aclara que, sabiendo los riesgos que conlleva, es algo

---

<sup>72</sup> *Ibidem*, p. 25.

<sup>73</sup> *Ibidem*, p. 40.

<sup>74</sup> Julia Annas, *The morality of happiness*, p. 55.

<sup>75</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 225.

importante ya que, “resulta evidente que la felicidad necesita también de los bienes exteriores, como dijimos; pues es imposible o no es fácil hacer el bien cuando no se cuenta con recursos”.<sup>76</sup> La felicidad es el bien al que todos tendemos, pero en la escala de necesidades siempre están por delante aquellas que requerimos para sobrevivir; de nada nos sirve pretender la virtud si no tenemos algo que comer. Suena inspirador el oír hablar a quienes dicen que no requieren de bienes materiales, pero, al menos para Aristóteles, esto es algo que raya en lo absurdo. Cualquier ser humano, por su mera naturaleza, requiere de un mínimo de recursos para poder encontrarse en una situación donde su único objetivo ya no es la supervivencia.

Como con los temas previos, lo que se busca siempre es el justo medio. Aristóteles da una serie de ejemplos clarificando que el estado del alma y la virtud siempre están por encima de cualquier cosa material, y si bien se requiere de un mínimo de riqueza para ser feliz, cualquier exceso trae consigo efectos negativos: “la felicidad no depende tanto de poseer muchos bienes como del estado en que se encuentra el alma. Pues nadie diría que es dichoso el cuerpo adornado con un vestido reluciente, sino el que tiene salud y se halla en buen estado...”.<sup>77</sup> Según su forma de ver las cosas, solo aquellos con capacidad para pensar las cosas pueden mantenerse alejados de los excesos en lo material, ya que la mayoría de las personas, o *el vulgo*, como les llamaba, juzgan por los signos externos, al ser estos los únicos que perciben.<sup>78</sup> Comenta que “además de lo dicho, ocurre a quienes no tienen ninguna valía que, cuando alcanzan a poseer una fortuna, consideran sus posesiones incluso más valiosas que los bienes del alma, y eso es lo más infame de todo”;<sup>79</sup> pareciera estar escribiendo un artículo para una publicación actual. Basta ver cualquier revista, programa o publicación de negocios, de moda o de casi cualquier otro giro para ver plasmado aquello de lo cual Aristóteles intentaba prevenirnos. Gente que se valora solo por lo que tiene y que mide su supuesta grandeza única y exclusivamente en función del dinero y los bienes materiales. Y reafirmando lo ya antes previsto por Aristóteles, vemos personas aparentemente exitosas que terminan suicidándose o viviendo en eterna depresión por su extrema soledad.

---

<sup>76</sup> *Ibidem*, p. 25.

<sup>77</sup> Aristóteles, *Protréptico...*, pp. 5-6.

<sup>78</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 237.

<sup>79</sup> Aristóteles, *Protréptico...*, p. 6.

A diferencia de su tono dogmático acostumbrado, lo dice poéticamente:

...la autarquía y la acción no dependen de una superabundancia de estos bienes, y sin dominar el mar y la tierra se pueden hacer acciones nobles, ya que uno puede actuar de acuerdo con la virtud aun con recursos moderados.<sup>80</sup>

Al igual que con los bienes materiales, Aristóteles menciona que, aunque no se puede demostrar ni estudiar de forma precisa, la suerte suele ayudar a quienes alcanzan la felicidad. No es algo de lo cual dependa el bien vivir, pero el tenerla en definitiva facilita las cosas. El nacer dentro de la nobleza, poseer belleza, estar exento de tragedias familiares y situaciones similares caen dentro de la buena fortuna, ya que ni los tenemos por naturaleza, ni están bajo nuestro control. “Y puesto que la felicidad necesita de la fortuna, creen algunos que la buena fortuna es la felicidad; pero no lo es, ya que también es un obstáculo para la felicidad si es excesiva, y, quizás, entonces, ya no es justo llamarla *buena fortuna*...”.<sup>81</sup>

Unos años más adelante, Epicuro, uno de los grandes estoicos, prevenía a sus discípulos diciéndoles que la búsqueda de la felicidad es trabajo duro. Los logros materiales por sí solos no nos satisfacen por mucho tiempo. Inclusive, la ciega persecución del dinero, la fama y el placer lo único que logra es hacernos miserables.<sup>82</sup>

### **3.7 La amistad. Lo más necesario para la vida.**

*El hombre es por naturaleza un animal social.*<sup>83</sup>

Una de las frases más conocidas de Aristóteles que en pocas palabras define una de las principales características del ser humano es que necesitamos de los demás. Aristóteles dedica varios capítulos al tema de la *philia*, tradicionalmente traducida como “amistad”, para explicar

---

<sup>80</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 237.

<sup>81</sup> *Ibidem*, p. 168.

<sup>82</sup> Yuval Noah Harari, *Homo Deus...*, p. 33.

<sup>83</sup> Aristóteles, *Política*, Gredos, Madrid, 2011, p. 250.

y ejemplificar la relevancia que tienen las demás personas en el *zoon politikón*, el *animal social* que no puede ser feliz sin los demás.

Hay que recalcar que el término “*philia*” en Aristóteles se refiere a cualquier relación amistosa en la que existe algún tipo de compromiso hacia gente en particular. Es decir, no se limita a los amigos, sino que incluye a la familia, compañeros de trabajo y todos aquellos que caigan dentro de dicha definición.<sup>84</sup> Para Aristóteles, la amistad es “lo más necesario para la vida. (Y,) en efecto, sin amigos nadie querría vivir, aunque tuviera todos los otros bienes...”.<sup>85</sup> Explica Martha Nussbaum que, “en efecto, la *philia* no es tanto anhelo intenso y apasionado cuanto un hacer el bien desinteresadamente, un compartir y una reciprocidad; no tanto locura, cuanto una rara especie de equilibrio y armonía”.<sup>86</sup>

Aristóteles explica que, aunque los sabios y quienes practican la contemplación podrían subsistir perfectamente en soledad, simplemente no le ve caso y dice que “parece absurdo asignar todos los bienes al hombre feliz sin darle amigos, que parecen ser el mayor de los bienes externos”.<sup>87</sup> El hecho de que alguien tenga la capacidad y la disciplina para vivir solo no es justificación de que dicha persona decida vivir en soledad. El sabio, aunque puede vivir de la forma que desee y con cualquier tipo de carencias, en su misma sabiduría seguramente elegirá vivir rodeado de gente querida.

Aristóteles presenta dos razones principales por las cuales la amistad es tan necesaria: en primer lugar, estamos naturalmente predispuestos a vivir en sociedad (somos *zoon politikón*), y, en segundo lugar, al amar a un amigo amamos nuestro propio bien, ya que la amistad es un bien que trae consigo placer y satisfacción.<sup>88</sup> Julia Annas retoma otros dos argumentos con los cuales Aristóteles demuestra que, para lograr el fin último, requerimos de la amistad: “una es que la amistad facilita el autoconocimiento (...). La otra es que compartir actividades con amigos nos permite realizar dichas actividades de una manera más continua, agradable y

---

<sup>84</sup> Julia Annas, *The morality of happiness*, p. 223.

<sup>85</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 175.

<sup>86</sup> Martha C. Nussbaum, *La fragilidad del bien...*, p. 443.

<sup>87</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 212.

<sup>88</sup> *Ibidem*, p. 182.

efectiva que si estuviéramos limitados al esfuerzo individual”.<sup>89</sup> Los amigos hacen la función de un espejo en el que nos podemos reflejar para conocernos mejor. Aun en frases actuales tan simples como “dime con quién te juntas y te diré quién eres” alcanzamos a ver enseñanzas de Aristóteles. Aunque no de forma explícita, el consejo de Sócrates de “Conócete a ti mismo” sigue estando presente y, para Aristóteles, nuestro círculo cercano es el que nos ayuda a lograrlo.

Siguiendo con su estilo analítico, Aristóteles aclara una serie de puntos referentes a lo que conlleva una verdadera amistad:

1. Para una verdadera amistad se debe buscar el término medio al igual que con las virtudes. Aunque no menciona el número exacto de amigos, aclara que no deben ser muchos, ya que “no es posible ser amigo de muchos con perfecta amistad, como tampoco estar enamorado de muchos al mismo tiempo...”.<sup>90</sup>
2. Se requiere de tiempo. Para que una amistad proporcione placer a ambas partes, debe haber conocimiento suficiente acerca de la otra persona y no confundir lo que es, “porque el deseo de amistad surge rápidamente, pero la amistad no”.<sup>91</sup> Este punto será desarrollado con detalle más adelante, ya que ayuda a entender algunos de los problemas que se dan en la actualidad por la soledad que conlleva el tener decenas o inclusive cientos de “amigos virtuales” que se consiguen en cuestión de minutos.

Mientras que los filósofos contemporáneos están de acuerdo en que el ser humano es un ser social, Aristóteles no deja lugar a duda y lo remarca: “Y el que no puede vivir en comunidad, o no necesita nada por su propia suficiencia, no es miembro de la ciudad, sino una bestia o un dios”.<sup>92</sup> Él no descarta la vida contemplativa, pero tal vez siendo realista se refiere a quienes pueden llegar a vivir bien sin la compañía de otros como “dioses” por la gran dificultad que esto implica. Durante siglos se pensó que los sabios podían ser autosuficientes en todos los

---

<sup>89</sup> Julia Annas, *The morality of happiness*, p. 251.

<sup>90</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 182.

<sup>91</sup> *Ibidem*, p. 179.

<sup>92</sup> Aristóteles, *Política*, p. 252.

aspectos y, Aristóteles, sin descartar que dichas personas pudiesen existir, en tono extremadamente respetuoso o sarcástico se refiere a ellos como dioses. Es difícil saber en qué tono escribió dicha frase, ya que doscientos años más tarde, Epícteto, uno de los más renombrados estoicos,<sup>93</sup> diría con otras palabras algo similar acerca de las personas que parecen ser superiores en tanto que vivir sin las necesidades de la gente común:

Veo muchos hombres que divulgan las máximas de los estoicos, pero no veo ningún estoico. ¡Muéstrame a un estoico, tan sólo a uno! Un estoico, es decir, un hombre que en la enfermedad es feliz, que en el peligro es feliz, que moribundo es feliz, que despreciado y calumniado es feliz.<sup>94</sup>

La contemplación no deja de ser la forma más elevada de buscar la felicidad, pero, tanto los filósofos de la Antigüedad como los contemporáneos dejan entrever que, aunque dicha actividad está por encima de todas las demás, la realidad es que el ser humano común necesita de muchas otras cosas para inclusive pensar en acercarse a lo que entendemos por vida feliz. Quizás una frase que ayuda a comprender la relevancia que tenía para Aristóteles la filia en toda su extensión es cuando decía a su círculo de amigos más cercanos: “Oh mis amigos, no hay amigo (como tal)”,<sup>95</sup> refiriéndose al hecho de que su amistad representaba para él algo mucho mayor que lo que se entendía tradicionalmente con el término *amigo*. Lo que se entendía con dicha palabra no era suficiente para expresar su verdadero valor, que era más próximo a lo que ahora entendemos por *familia*.

---

<sup>93</sup> Los estoicos fueron los primeros en enseñar el ideal ético de imperturbabilidad.

<sup>94</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...*, p. 211.

<sup>95</sup> Michel de Montaigne, *The complete works...*, p. 171.

## 4. La “euforia” contemporánea

### 4.1 El tesoro al final del arcoíris

Pascal Bruckner habla sin rodeos: “¡Sed felices! Tras su apariencia amable, ¿hay exhortación más paradójica, más terrible? Se trata de un mandamiento al que resulta muy difícil sustraerse, porque carece de objeto”.<sup>96</sup> Aunque no niega que la felicidad como tal exista, difiere de Aristóteles en gran parte de sus planteamientos. Inicia afirmando que, de entrada, la felicidad no es el bien al que todos tendemos, ni es el bien último que se busca por sí mismo. No ahonda en este pensamiento, pero dice que “la felicidad no puede convertirse en el fin último de las sociedades humanas ni en el fundamento de la acción. Hay que subordinarla, como el sufrimiento, a la libertad”.<sup>97</sup> Habría que considerar que la libertad como tal puede llevar consigo un sentimiento de felicidad, y, del mismo modo, el bien vivir sin libertad resulta por demás complicado y probablemente resultará en infelicidad. Bruckner afirma que, en ocasiones, la libertad está por encima de todo, pero deja su afirmación volando sin llevarla más a fondo. Al parecer queda satisfecho exponiendo que no se puede ser feliz sin ser libre, y, por lo tanto, la libertad va antes que la felicidad.

Bruckner considera que gran parte de los problemas de la generación actual se deben a que las personas creen que la felicidad es un derecho y que tienen el poder de ser felices, si así lo deciden. Es decir, la felicidad depende de ellos; creencia errónea ya antes clarificada en este escrito. Al igual que con muchas otras ideas, el derecho a ser felices se ha malentendido de forma tal, que “pronto llega a ser un lastre para nuestros jóvenes: (ya que) al verse convertidos en los únicos contables de sus reveses y de sus éxitos, se dan cuenta que la tan esperada felicidad se les escapa a medida que la buscan”.<sup>98</sup> El ejemplo más común es el de la declaración de independencia de los Estados Unidos de América, que garantiza el derecho a la

---

<sup>96</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p.16.

<sup>97</sup> *Ibidem*, p. 215.

<sup>98</sup> *Ibidem*, p. 16.

búsqueda de la felicidad - mas no el derecho a la felicidad como tal.<sup>99</sup> Desafortunadamente, en ocasiones escuchamos lo que queremos escuchar, y entendemos lo que queremos entender. Generaciones enteras, apoyadas por los medios de comunicación, aseguran que la felicidad es un derecho. Al pasar del tiempo el “derecho a la **búsqueda** de la felicidad” pasó a ser el “derecho a la felicidad”, alterando así el curso de la historia en lo referente a este tema.

El llevar una vida buena implica mucho más que el pensar que uno mismo pueda decidir si se es feliz o no. Más aún, en la época actual, la industria de la felicidad complica aún más esto al recordarnos de forma constante que *la felicidad depende de nosotros* y que *todo es cuestión de actitud*. Aunque dichas afirmaciones pueden tener algo de cierto – por supuesto que tenemos que ver con nuestra felicidad y es obvio que necesitamos la actitud adecuada – se presentan de manera tal que pueden llegar a perjudicar a quienes creen tener la capacidad de controlar su destino para luego darse cuenta de que estaban muy lejos de la realidad. Para Bruckner, “el hombre de hoy en día sufre también por no querer sufrir, igual que podemos enfermarnos a fuerza de buscar la salud perfecta”.<sup>100</sup> Por si fuera poco, el tratar de vivir bien conlleva ya un gran esfuerzo, como para que a eso se le sume un sentimiento de malestar si no se alcanza esa “euforia”; si no se es constantemente feliz.

La mayoría de los pensadores estudiados en este ensayo están de acuerdo con Bruckner, reflexionando sobre los supuestos avances de la época moderna. Según el historiador Yuval Noah Harari, a pesar de los logros sin precedente de las últimas décadas, resulta difícil distinguir si las personas en la actualidad viven significativamente más satisfechas que sus antecesores.<sup>101</sup> Harari presenta una serie de hechos que demuestran que, en prácticamente todos los ámbitos de la vida, hemos superado con creces a nuestros antecesores y que, a pesar de ello, no hay información que demuestre que las generaciones actuales vivan más felices.

---

<sup>99</sup> Yuval Noah Harari, *Homo Deus...*, pp. 31-32

<sup>100</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p.18.

<sup>101</sup> Yuval Noah Harari, *Homo Deus...*, p. 33.

Peor aún, ahora vivimos con la esperanza de que podemos ser felices, “y ‘mientras esperamos vivir, la vida pasa’, como advierte la fórmula de Séneca”.<sup>102</sup> El hombre vive con la falsa pretensión de que es dueño de su propio destino, y en la búsqueda constante de algo para muchos inalcanzable, deja de vivir su vida. Bertrand Russell dice que por razones como las anteriores, la felicidad debe ser más un logro que un regalo de los dioses.<sup>103</sup> Lo que antes se dejaba a los dioses, ahora se tiene como un derecho; como algo que nos pertenece, independientemente de que lo merezcamos o no.

A pesar de substituir la palabra *felicidad* por *euforia*; a pesar de negar que la felicidad es el bien que todos buscamos y afirmar que llega a ser más una carga que un motivador, Bruckner no cierra la puerta a la búsqueda del buen vivir. Hace una crítica constante y fundamentada al abuso que se da al concepto de *felicidad* en la actualidad, pero de igual manera ofrece algunos pensamientos – llamémosles *consejos* – que dejan entrever esa puerta abierta a la búsqueda de una mejor vida. Ejemplo de esto es cuando afirma que: “la alegría de vivir sólo surge cuando discriminamos entre lo odioso y lo maravilloso, cuando nos negamos a aceptar las cosas tal y como son. La capacidad de decir que sí, sólo tiene sentido acompañada de la capacidad de decir que no”.<sup>104</sup> Al igual que otros pensadores que critican abiertamente la obsesión por la felicidad, Bruckner suaviza su postura en breves instantes y no desperdicia la oportunidad de compartir lo que para él ayuda a vivir mejor. En entrevistas no solo no se muestra en contra de la búsqueda de la felicidad, sino que afirma que, “pase lo que pase seguimos siendo amos de nuestra propia vida”.<sup>105</sup> Pareciera que su objetivo no es acabar con la esperanza de que se puede vivir mejor, sino que, más bien, lo que busca es eliminar la obsesión que se tiene por este tema. Lo que puede verse como incongruencias entre sus mismos planteamientos – diciendo que es absurdo preocuparse por ser feliz, y luego explicar lo que nos hace felices – pudiera verse más bien como dos vertientes de un mismo pensamiento: es natural y humano que queramos vivir mejor, pero para poder avanzar tenemos que desmitificar el concepto de eudaimonía como lo único y más importante en nuestras vidas. Para Bruckner todos los gurús,

---

<sup>102</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...*, p. 212.

<sup>103</sup> Bertrand Russell, *The conquest of happiness*, Liveright Publishing, Nueva York, 2013, p. 208. Traducción propia.

<sup>104</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p. 225.

<sup>105</sup> Pascal Bruckner, *La filosofía y los días de la felicidad*. Entrevista en Radio Netherland Worldwide [https://www.youtube.com/watch?v=\\_3QWIICGRlc](https://www.youtube.com/watch?v=_3QWIICGRlc)

felizólogos<sup>106</sup> y demás llamados “expertos” en felicidad ofrecen las mismas soluciones, y ninguna de ellas funciona porque, al final, como se acaba de mencionar, seguimos siendo amos de nuestra propia vida.

## 4.2 La virtud: un tema del pasado

Una de las diferencias más marcadas entre las descripciones de la vida buena de Aristóteles y de los pensadores contemporáneos es que, en la actualidad, el concepto de “virtud” es prácticamente inexistente. Bruckner, Ferry, Comte-Sponville, Lipovetski, Nussbaum, Russell... Todos ellos desarrollan el tema de la felicidad y tocan puntos críticos que se repiten de una u otra manera entre sus distintos escritos, pero el tema de la *virtud*, de vivir conforme a ciertos principios morales, es algo que no aparece en ellos. Resulta claro que en la actualidad el tema de la vida *virtuosa* es algo a lo que no se le da la relevancia que se le daba en la antigua Grecia. Es más, simplemente no se le menciona.

A manera de hipótesis sería interesante reflexionar si en la actualidad los valores han cambiado tanto, que la virtud, en tanto que vivir de acuerdo con lo más excelente que hay en nosotros, ha pasado ya a segundo plano. Según Michael Sandel, autor y profesor de Harvard, “sin siquiera darnos cuenta, sin siquiera haberlo decidido, pasamos de *tener* una economía de mercado, a *ser* una sociedad de mercado”.<sup>107</sup> Para dicho autor, la escala de valores actual gira más sobre todo lo referente a lo material que sobre cualquier otro asunto. Es decir, el vivir bajo la premisa de que se debe hacer siempre lo correcto, ya no es relevante dentro de la sociedad actual. Ya no son los ancianos ni los sabios quienes marcan la pauta a seguir; es ahora el mercado el que pone las reglas.

---

<sup>106</sup> El término “felizólogo” no existe como tal, pero para fines de este estudio se utilizará para representar a aquellas personas que se dicen expertas en el tema de la felicidad y que ofrecen cursos, libros, programas, seminarios y demás donde afirman poder ayudar a las personas a ser más felices.

<sup>107</sup> Michael J. Sandel, *What money can't buy, the moral limits of markets*, Farrar, Straus and Giroux, Nueva York, 2012, p. 10. Traducción propia.

Una posible explicación que proporciona John-Stewart Gordon, profesor de la universidad de Colonia, es que en la antigua Grecia los filósofos se preocupaban principalmente por cómo vivir una vida buena, mientras que en la actualidad la ética se enfoca más al cómo uno **debe** actuar; es decir, a las reglas que se deben seguir. El mismo Gordon explica que, aunque este fuera el caso y en la actualidad la filosofía moral pase a segundo plano, la pregunta del cómo debo vivir para alcanzar una vida buena no se puede separar de la pregunta referente al cómo debemos actuar. Según él, la filosofía moral contemporánea simplemente ha hecho a un lado los temas referentes a la vida buena, relegándolos y dejándolos a la psicología y otras ramas.<sup>108</sup>

Para Julia Annas, las teorías de la felicidad y la virtud son ambas teorías de la moral, y no pueden existir unas sin las otras.<sup>109</sup> No importa la forma en la cual se estudian ni las distintas variantes que se analicen de cada una, ya que al final, la felicidad y la virtud siguen estando intrínsecamente relacionadas. Comenta que “la principal razón por la cual la filosofía moral ha sido tan improductiva en la última década es porque ha fracasado por completo en abordar los temas del pensamiento moral referentes a los asuntos cotidianos que involucran la virtud y el carácter”.<sup>110</sup> Es decir, la ética moderna continúa preocupándose por asuntos específicos referentes al “qué debo hacer” kantiano, y no al “cómo debo vivir” en armonía con los demás. El problema radica en que, según lo que comenta Annas, la ética actual debate solo el aspecto moral de las cosas y no el cómo aplicar esto en la vida diaria porque, si se pretende cumplir con el deber ser, es probable que se sacrifique la posibilidad de ser feliz.<sup>111</sup> En otras palabras, si el llevar una vida moralmente correcta se interpone en la búsqueda por el buen vivir, entonces resulta menos riesgoso para los autores contemporáneos el tocar ambos temas por separado.

---

<sup>108</sup> John-Stewart Gordon, *Modern morality and ancient ethics*, Internet encyclopedia of philosophy, <https://www.iep.utm.edu/anci-mod/#H3>, consultado 05/X/2019. Traducción propia.

<sup>109</sup> Julia Annas, *The morality of happiness*, p. 131.

<sup>110</sup> *Ibidem*, p. 455.

<sup>111</sup> *Ibidem*, p. 454.

Cualquiera que sea la razón, encontramos que entre los filósofos contemporáneos consultados la virtud no es mencionada. Se habla de actitudes, de formas de ver las cosas, pero de la virtud conforme a los preceptos de Aristóteles: nada.

### 4.3 La imprudencia y el placer

El ser prudente implica el ser capaz de deliberar rectamente sobre lo que es bueno y conveniente para sí mismo. Se describen en este punto la prudencia y el placer debido a que, en la actualidad, el concepto de prudencia o los límites entre lo bueno y lo malo son tan ambiguos, que el placer ha pasado a ser algo que se busca por encima de muchas otras cosas – como la virtud – por ejemplo. Según Michael Sandel, el vivir en una sociedad de mercado tiene el atractivo de que no juzga las preferencias que satisface; no pregunta si la forma en la que valuamos algunas cosas es superior o más valiosa que otras. Si alguien está dispuesto a pagar por sexo o por un riñón, y un adulto está dispuesto a venderlo, la única pregunta para el economista es entonces *¿Por cuánto?*.<sup>112</sup> En estos tiempos, la prudencia es importante siempre y cuando no afecte nuestros intereses y no impida nuestra satisfacción total.

El ser prudente ahora resulta mucho más complejo de lo que era en tiempos de Aristóteles, debido a que el entorno ha borrado e inclusive eliminado lo que antes permitía distinguir lo bueno de lo malo. A la pregunta que se hacía en la anterioridad “¿es esto algo bueno?”, ahora se nos permite agregarle un “para mí”, que justifica situaciones que en la Antigüedad hubieran sido rechazadas sin lugar a duda. Lo que antes era tajante con un “es bueno” o “es malo”, ahora cae ante el egocentrismo donde el individuo está por encima de todo. Mientras que antes los límites provenían de los dioses, los oráculos, los reyes, los sacerdotes, los sabios o cualquier otra autoridad moral, ahora han sido sustituidos por lo que consideramos “lo mejor para nosotros”. Si consideras que algo es bueno para ti, entonces nadie tiene por qué impedírtelo.

---

<sup>112</sup> Michael J. Sandel, *What money can't buy...*, p. 14.

Al igual que Aristóteles, Bruckner no profundiza en el tema del placer. La satisfacción de los sentidos es esporádica y pasajera, y de ninguna manera representa el verdadero significado de la felicidad. Además, “cuando el placer es la única realidad, se confunde con el orden de las cosas y deja de ser placer (...)”.<sup>113</sup> Comte-Sponville es un poco más extremo y dice que “buscamos todos los placeres, y los más violentos (embriaguez del alcohol, de la velocidad, del amor) para no tener que pensar en nosotros mismos: encadenamos las salidas, coleccionamos horas extras y subimos el volumen de la radio para olvidarnos aún más”.<sup>114</sup> Es decir, lejos de ayudarnos a vivir bien, el placer es una especie de somnífero que por unos momentos anula la sensación de soledad, impotencia, aburrimiento e insatisfacción que acosa a la generación actual. El placer es la medicina que combate los síntomas, pero no elimina la enfermedad.

#### **4.4 Dinero y poder. Dime cuánto tienes y te diré quién eres.**

Al igual que Aristóteles, Bruckner y los pensadores contemporáneos hacen gran énfasis en el asunto de los bienes materiales. Pareciera como si a mayor abundancia, mayor necesidad de tener más; el dinero causaba tantos estragos hace 2 milenios como lo hace ahora. Dice Bruckner que “la economía es el nuevo absoluto, y con sus criterios juzgamos nuestras satisfacciones y nuestras inquietudes: ha dejado de ser un servicio para convertirse en nuestro destino”.<sup>115</sup> Quizás lo que en su momento describía Aristóteles como uno de los principales impedimentos para llevar una vida buena es ahora el principal culpable de la confusión en la que vive nuestra generación. Según Michael Sandel, vivimos en una época donde casi todo puede ser comprado y vendido, y donde los mercados, y los valores del mercado, han pasado a gobernar nuestras vidas como nunca.<sup>116</sup> El dinero es el principal indicador de éxito – y por tanto de la capacidad de ser feliz – de una persona. La riqueza es el termómetro con el que se miden los ricos, y el tesoro con el cual los pobres sueñan creyendo que resolverá sus problemas para llegar a ser felices.

---

<sup>113</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p. 117.

<sup>114</sup> André Comte-Sponville, Jean Delumeau y Arlette Farge, *La historia más bella de la felicidad*, p. 10.

<sup>115</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua*, p. 138.

<sup>116</sup> Michael J. Sandel, *What money can't buy...*, p. 5.

Nunca se había visto semejante obsesión por los bienes materiales. “Una línea muy fina, casi imperceptible, separa en nuestras sociedades el dinero como fin y el dinero como medio; y la tarea del consumismo y de la publicidad es borrar constantemente esta línea”.<sup>117</sup> La gran diferencia con la época de la antigua Grecia es que en la actualidad vivimos eternamente “comunicados” y conectados a aparatos a través de los cuales se nos pueden hacer llegar un sinfín de mensajes. Estamos expuestos a cientos de textos, imágenes y sonidos a diario que nos condicionan conforme a las normas de la sociedad en la que vivimos: la sociedad de mercado. Gilles Lipovetsky concuerda con Bruckner y dice que “el mercado ofrece cada vez más medios de comunicación, cada vez más distracciones, y la ansiedad, la soledad, la duda sobre uno mismo causan estragos. Producimos y consumimos cada vez más, pero no somos más felices por eso”.<sup>118</sup> Explica que consumimos el triple de energía que en los años sesenta, pero claramente no somos tres veces más felices.<sup>119</sup> Como mencionaba antes Harari, los bienes materiales y los avances tecnológicos se han incrementado de forma exponencial, pero la satisfacción personal, el famoso *bien estar* no solo *no* ha mejorado de forma proporcional, sino que cabe la duda de si realmente se vive mejor que antes en tanto que *vida buena*. Inclusive los *felizólogos* y los *gurús* de la industria de la felicidad hablan de las desgracias provocadas por el exceso de amor al dinero, pero con una gran diferencia: ellos cobran grandes cantidades por sus cursos, libros y talleres mientras pretenden ayudar a las personas a deshacerse de lo *material* y lo *superficial*.

Reforzando el mensaje de Aristóteles, Bruckner afirma también que “si bien la miseria nos hace desgraciados, la prosperidad no nos garantiza en absoluto la euforia y el placer”.<sup>120</sup> En ese sentido el dinero es democrático: hace tanto daño a los que no lo tienen como a los que lo tienen en exceso. Mientras a unos los afecta al no permitirles llevar al menos una vida digna cubriendo las mínimas necesidades, a los otros les genera una adicción en ocasiones incontrolable, donde lejos de que se cumpla el *dinero llama dinero*, más bien se tiene un *dinero exige dinero*. “De ahí los equívocos de la idea de progreso: invitación al esfuerzo, al

---

<sup>117</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua*, p. 165.

<sup>118</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, p. 322.

<sup>119</sup> *Ibidem*, p. 331.

<sup>120</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p. 140.

valor, esperanza de tener éxito allí donde las generaciones anteriores han fracasado (...).<sup>121</sup> Aun existiendo claros registros en incontables escritos que hablan del gran daño que puede traer la obsesión por la riqueza, lo material sigue ganando cada vez más territorio sobre lo espiritual. Los medios de comunicación y redes sociales siguen haciendo su labor presentando a personas de cualquier perfil moral cuya principal señal de éxito es la posesión de riqueza, sin importar el origen de esta.

¿Quién no intercambia con gusto salud, descanso y vida por reputación y gloria, la moneda más inservible, devaluada y falsa que existe entre nosotros? <sup>122</sup>

Michel de Montaigne

## 4.5 El círculo social

A diferencia de Aristóteles, Pascal Bruckner prácticamente no menciona la *philia* en su libro *La euforia perpetua*. Los amigos, la familia y el entorno social no forman parte de su desarrollo, salvo para explicar cómo la envidia por lo que hacen los demás y la felicidad ajena aumenta nuestra miseria. Sin embargo, no se puede afirmar que la no sea importante para Bruckner o que tenga una opinión opuesta a Aristóteles, ya que simplemente no es desarrollada dentro de su libro. Lo que sí cabe decir es que, mientras que para Aristóteles - después de la virtud- el entorno social es lo más importante para una vida feliz, de acuerdo con Bruckner, “no hay nada más intolerable que la visión de la felicidad ajena cuando las cosas no nos van bien”.<sup>123</sup> Bruckner toca sólo el lado negativo de la influencia que tiene el entorno social sobre los individuos y que, según él, aumenta el grado de insatisfacción de las personas al recordarles de manera constante que siempre hay alguien que tiene más que ellos, que es más exitoso y por tanto, más feliz.

Pone para esto un ejemplo muy gráfico:

---

<sup>121</sup> *Ibidem*, p. 42.

<sup>122</sup> Michel de Montaigne, *The complete works...*, p.215.

<sup>123</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p.111.

...nos creemos los seres más afortunados del mundo y hete aquí que en el curso de una conversación nos enteramos de que un amigo pasa unas vacaciones más excitantes, que tiene una vida amorosa más variada, mejores perspectivas profesionales. Conclusión: somos unos pobres diablos uncidos de por vida a un destino mediocre.<sup>124</sup>

Luc Ferry detalla un poco más; para él, “en un universo despoblado de trascendencias, en un mundo que carece de más allá, el fenómeno de la envidia oculta algo más profundo que lo que puede captar la moral: la realización de los demás se manifiesta ante nosotros como la prueba factual de que estamos fracasando en nuestro propio recorrido sin remedio ni reparación posibles”.<sup>125</sup> Así como para Aristóteles los demás son el espejo con el cual podemos incrementar nuestro auto conocimiento, para Ferry, los demás sirven para recordarnos nuestra infelicidad y nuestra incapacidad de lograr aquello que nos proponemos. Y para empeorar las cosas, las personas tenemos la mala costumbre de siempre mirar hacia arriba, hacia aquellos que tienen más o que han logrado algo que nosotros aún no hemos hecho; nos olvidamos de valorar lo que tenemos y agradecer que estamos mejor que muchos otros. Dicho esto, los demás no solo reflejan lo que no hemos podido ser, sino que nos demuestran que ellos sí lo lograron. No todo es negativo para él: reflexiona sobre la obra del premio Nobel de literatura V.S. Naipaul y dice que “necesitamos de los demás para comprendernos a nosotros mismos, necesitamos la libertad de aquellos, y si es posible su felicidad, para realizar nuestra propia vida”.<sup>126</sup>

Bertrand Russell presenta una opinión distinta y hace referencia al entorno social como algo positivo y clave para la eudaimonía. Dice que el hombre depende de la cooperación y ha sido dotado por la naturaleza, tal vez de forma un poco inadecuada, con el aparato instintivo con el cual se puede detonar la amistad requerida para la cooperación. El amor es la forma primera y más común de emoción que lleva a la cooperación (...).<sup>127</sup> Al igual que Aristóteles, afirma también que el afecto es uno de los elementos más importantes para la verdadera felicidad.<sup>128</sup>

---

<sup>124</sup> *Ibidem*, p. 113.

<sup>125</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...*, p. 29.

<sup>126</sup> *Ibidem*, p. 327.

<sup>127</sup> Bertrand Russell, *The conquest of happiness*, p. 43.

<sup>128</sup> *Ibidem*, p. 166.

Siguiendo la línea aristotélica, Gille Lipovetsky afirma también que requerimos de los demás para ser completamente felices, y que, por esta misma razón, la felicidad es necesariamente fugitiva y pasajera.<sup>129</sup> Necesito de los demás, pero al no tener control sobre ellos, resulta imposible vivir en un estado de felicidad constante. Para Lipovetsky, puedo tener todo a mi favor para llevar una vida buena, pero las circunstancias que afecten a quienes me rodean tendrán un impacto directo en mi felicidad. Basta un problema grave, un accidente o cualquier suceso significativo para que nuestro estado de ánimo sea dañado de forma inmediata. Y aun existiendo siempre la posibilidad de seguir el esquema estoico y hacer lo posible para que los hechos externos no nos perjudiquen, la realidad es por lo general que lo hacen. La fuerza y duración de esto podrá variar de una persona a otra, pero el hecho es que siempre existirán factores externos que influyen sobre nosotros.

## 4.6 Deseo y esperanza

*La vida oscila, como un péndulo, del dolor al hastío.' Sufrimiento, porque deseo lo que no tengo y sufro esa carencia; aburrimiento porque tengo lo que desde ese instante ya no deseo.*<sup>130</sup>

Schopenhauer

Para los autores contemporáneos consultados, el deseo y la esperanza son, junto con la obsesión por el dinero, los principales obstáculos para vivir una vida realizada, feliz, buena. Vivimos deseando aquello que no tenemos, y “cuando lo deseable se convierte en posible, se integra de inmediato en la categoría de lo necesario”;<sup>131</sup> pierde su atractivo para dejar lugar a lo que sigue; al nuevo objeto que nos deslumbra con su fugaz brillo. Es la eterna carrera sin fin; la búsqueda del santo grial, del tesoro al final del arcoíris, de la fuente de la juventud. Mientras que en los libros que “venden” la felicidad se habla de cómo “la esperanza muere al último” y como “sin esperanza no tenemos nada”, los autores aquí estudiados opinan todo lo contrario. Para ellos, “los dos males que se ciernen sobre la existencia humana, los dos frenos

---

<sup>129</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, p. 338.

<sup>130</sup> André Comte-Sponville, *La felicidad, desesperadamente*, p. 33.

<sup>131</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p. 58.

que la bloquean y le impiden acceder a formas realizadas, son la nostalgia y la esperanza; el apego al pasado y la preocupación por el porvenir”.<sup>132</sup>

Como se explicó antes, la generación actual vive principalmente para el futuro. Los medios y el entorno promueven mensajes de esperanza que nos dicen que aquello que siempre hemos deseado es posible, y que lo podemos alcanzar. Desde tiempos históricos la palabra “esperanza” tiene connotaciones positivas que nos ayudan a pensar que algo bueno está por llegar. El problema es que la esperanza, por definición, implica esperar algo, y si lo tenemos que esperar, es porque no lo poseemos. Inclusive, por lo general aquello que esperamos es algo que no depende en su totalidad de nosotros.

Durante siglos, la religión nos ha condicionado a esperar algo sobre lo cual no tenemos control alguno. Y, a diferencia de lo que sucedía en el pasado, en la actualidad podemos ver cómo sí hay quienes en apariencia han logrado aquello que nosotros seguimos esperando. En el ámbito religioso, al menos, teníamos el consuelo de que, si alguien alcanzaba el cielo y la felicidad absoluta en el más allá, no podría restregárnoslo en la cara y hacernos sentir mal. El “premio mayor” se entregaba después de la muerte, y, por lo tanto, al menos en este mundo, teníamos la misma probabilidad – la misma *esperanza* – de ser felices en el más allá. No había manera de que alguien regresara para decirnos que íbamos por el camino equivocado o que si actuábamos de cierta forma no nos estarían esperando nuestros seres queridos en el paraíso. Para bien o para mal, la esperanza era una cuestión cultural y social aprovechada por los sacerdotes y guías espirituales para prometer cualquier cantidad de premios o castigos, según fuera el caso, *después* de la muerte. Se puede decir que, al menos para la gente religiosa, en general la esperanza no representaba un problema social.

Ahora el nuevo dios es el dinero, y su recompensa es inmediata; no tenemos que esperar a morir para disfrutar de sus beneficios. Vemos como otras personas alcanzan el éxito monetario y eso hace que redoblemos nuestras esperanzas y nos lamentemos de nuestra “mala suerte” si no conseguimos lo esperado. Lo grave de la situación es que ahora se vive creyendo que el

---

<sup>132</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...*, p. 211.

dinero y los objetos materiales van a resolver todos nuestros problemas, sin la conciencia de que esto muy probablemente no suceda. La esperanza de lo espiritual y, por lo tanto, improbable, se substituyó por la de lo material y tangible. Ahora sí, estamos rodeados de personas que pueden demostrar poseer más bienes y hacernos ver que han conseguido lo que con tanto anhelo esperaban. Peor aún, en culturas como las de México y Estados Unidos, ni siquiera se tiene que voltear a ver lo que los demás han conseguido; ellos mismos se encargan de presumirlo en cada oportunidad que tienen. Las redes sociales permiten publicar con lujo de detalle todo aquello que se quiere *compartir* con nuestro círculo social. Si antes yo buscaba la eterna redención, no había posibilidad de que mostrara mi éxito a los demás; podía decir ser un santo y tener línea directa con Dios, pero no había manera de comprobarlo. Ahora, inclusive, puedo aparentar ser alguien que alcanzó lo que tanto esperaba y presumirlo a quienes me rodean, sin importar siquiera si verdaderamente es algo que me pertenece. El retoque de imágenes, comúnmente conocido como “photoshop”, ya no solo es utilizado por fotógrafos profesionales para embellecer a las modelos; cualquiera que tenga acceso a un teléfono “inteligente” puede tomarse fotos, retocarlas para verse mejor y modificarlas para aparentar estar en cualquier lugar que quiera. El deseo y la esperanza son ya también un arma de dos filos: no solo se vive esperando, sino que, mientras llega lo esperado, se tiene la posibilidad de engañarse mostrando a los demás que ya se tiene aquello que tanto se desea.

Comte-Sponville trae a colación una serie de pensamientos que permiten entender la gravedad de dejar que la vida se nos pase esperando. “Pascal explica que no se vive nunca para el presente: se vive un poco para el pasado, explica, y, sobre todo, mucho, mucho para el futuro”.<sup>133</sup> No en vano somos *la generación del futuro*. Siempre queriendo más, siempre buscando algo nuevo, siempre esperando, siempre viendo hacia adelante. Y una vez más, “mientras esperamos vivir, la vida pasa”, diría Séneca”.<sup>134</sup> El mismo Comte-Sponville, citando el Samkhya-Sutra remata diciendo que “sólo es feliz el que ha perdido toda esperanza, pues la esperanza es la mayor tortura y la desesperación la mayor felicidad”.<sup>135</sup>

---

<sup>133</sup> André Comte-Sponville, *La felicidad, desesperadamente*, p. 34.

<sup>134</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...*, p. 212.

<sup>135</sup> André Comte-Sponville, *La felicidad, desesperadamente*, p. 58.

Es importante recalcar que, aunque la esperanza como tal puede representar un obstáculo para dichos pensadores, no la consideran como algo del todo negativo. Gilles Lipovetsky contradice directamente a Comte con este comentario: “Es cultivar demasiado el arte de la paradoja afirmar que *el hombre feliz es el que no tiene nada que esperar*. Sin duda, con la esperanza crecen las ilusiones y las decepciones, pero ¿qué es una vida sin sueños de algo mejor o distinto?”<sup>136</sup> Para Lipovetsky, siempre debe existir un grado de esperanza, algo que nos mantenga vivos y con el deseo de seguir adelante. Como todo en la filosofía, existen infinitas formas de ver las cosas y, siguiendo el pensamiento de Aristóteles, el justo medio sigue probablemente siendo la regla por seguir.

Resulta interesante jugar con la idea de alguien que no espera nada y que vive satisfecho siempre con lo que tiene, pero la realidad es que, como se dijo antes, hasta los estoicos más estrictos tienen dificultades para cumplir con semejante forma de vida. La esperanza, al menos en la persona común, necesariamente debe jugar un papel relevante en la búsqueda de una vida buena. Séneca trae claridad al asunto y resume el mensaje de los autores contemporáneos:

Cuando hayas desaprendido a esperar, te enseñaré a querer.<sup>137</sup>

---

<sup>136</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, p. 324.

<sup>137</sup> André Comte-Sponville, *La felicidad, desesperadamente*, p. 50.

## 5. La felicidad en el siglo XXI

Como se mencionó al inicio de este ensayo, existe una gran diversidad de opiniones en lo que respecta no solo a la definición de felicidad, sino a la forma en la cual se puede llevar una vida feliz, o al menos, moderadamente feliz. En lo que todos están de acuerdo, inclusive Bruckner, es en que todos pretendemos el bienestar, el buen vivir, la eudaimonía, la vida realizada o como le queramos llamar. La diferencia principal entre lo expuesto por Aristóteles y las opiniones de Bruckner y sus contemporáneos es que los últimos hacen hincapié en que, en la búsqueda de la felicidad, se debe reflexionar sobre las consecuencias contraproducentes que un enfoque erróneo puede traer para las personas y la comunidad en general. La gran soledad, los altos índices de depresión y el aumento en los suicidios no son algo que deba tomarse a la ligera, y si, aunque sea en un mínimo porcentaje, la presión por ser feliz puede agravar estos problemas, es importante reflexionar sobre ello.

Hay que tomar conciencia de las grandes diferencias entre ambas épocas y recordar a la vez el hecho de que, en la actualidad, los medios de comunicación y la tecnología permiten transmitir mensajes a las personas de una manera que en tiempos de Aristóteles era simplemente inimaginable. Aristóteles no tenía por qué preocuparse por la “industria de la felicidad” ni por la información a la cual los habitantes de su ciudad estaban expuestos. Aunque 2,500 años después la eudaimonía sigue siendo tan relevante como antes, la problemática de la actualidad hace que su búsqueda sea, si no más difícil, al menos más compleja por la cantidad de variables a considerar.

Una buena manera de entender la complejidad en la actualidad es echándole un vistazo al arte. Según Luc Ferry, a lo largo de las distintas épocas el arte se ha utilizado para representar la concepción de la vida buena. “El arte griego pretende reflejar – en el rostro sereno de las estatuas o en las justas proporciones de sus cuerpos, por ejemplo- la armonía cósmica (...)”<sup>138</sup>

---

<sup>138</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...*, p. 130.

Leonardo Da Vinci, Miguel Angel e inclusive los impresionistas como Van Gogh muestran la belleza del ser humano y de la naturaleza en todo su esplendor. Hace falta tan solo observar unas cuantas de sus obras para sentirse inspirado por ellas y ver como glorifican todo aquello que estaba a su alrededor. Inclusive la música clásica a su vez pretendía elevar el alma a través de la armonía y el dominio de los instrumentos musicales.

Si quisiéramos definir el arte en la actualidad y la forma en la cual refleja la vida buena, probablemente perderíamos la cordura. El término “arte” se encuentra tan diluido y sujeto a tantas interpretaciones, que ayuda a vislumbrar cómo el concepto de eudaimonía resulta ser tan problemático. Ahora se le llama arte a un brochazo sobre un lienzo, a un cable torcido colgando de un hilo o a un trozo de estiércol con alguna forma abstracta. Nuevos géneros *musicales* con los cuales sería casi imposible captar qué tipo de sociedad reflejan. ¿Qué dice esto de nuestra cultura?, ¿habrá manera de *definir la vida buena* a través del arte de nuestro tiempo?

Aristóteles en ningún momento se muestra ni motivante ni negativo; no modera sus palabras ni se contiene: dice lo que debe decirse. Por el contrario, algunos de los autores actuales son claramente precavidos cuando hablan de la posibilidad de alcanzar una vida feliz. Aún Bertrand Russell, quien pareciera ser uno de los más optimistas en este asunto, habla no tanto de que pretendamos ser felices, sino más bien de dejar de ser infelices – aunque sea por unos breves momentos –. La felicidad, más que la regla, es la excepción. Las personas pueden llegar a un grado tal que ya no buscan formas de satisfacción, sino tan solo algo de distracción y olvido. El alcoholismo, por ejemplo, es suicidio temporal: la felicidad que trae es meramente negativa, un cese momentáneo a la infelicidad.<sup>139</sup>

Mientras que en la antigua Grecia la eudaimonía era un tema serio que representaba, al menos para Aristóteles y sus seguidores, el bien último a alcanzar, en la actualidad el concepto de felicidad se ha perdido en un mar de información y desinformación que puede llegar a ser una carga negativa para quienes no tienen el tiempo, el valor, el conocimiento o simplemente las

---

<sup>139</sup> Bertrand Rusell, *The conquest of happiness*, p. 30.

ganas de reflexionar sobre lo que realmente necesitan. De una u otra manera las personas siguen en la misma búsqueda, pero la falta de una piedra angular en la cual apoyarse hace que se reviva una y otra vez la clásica conversación entre Alicia y el gato en *Alicia en el país de las maravillas*:

-Podrías decirme por favor, cómo hago para salir de aquí ¿qué camino debo tomar?

- Eso depende del lugar al que quieras ir – respondió el gato.

- La verdad es que me da igual- dijo Alicia.

-Entonces da lo mismo cualquier camino que sigas – dijo el gato.<sup>140</sup>

Entre la falta de dirección y la presión por ser felices o, al menos, aparentar ser felices, la generación actual se encuentra entre la espada y la pared. Tiene como ejemplos a las personas famosas, a las celebridades y a quienes aparentan ser exitosos, pero en el fondo sabe que eso no deja de ser un espejismo y, aunque los sigue y está al pendiente de sus acciones, entiende que no son el reflejo de una realidad alcanzable. Desea algo que no sabe cómo obtener, y, al contrario de lo que se pretendería al buscar una vida buena, sufre por no alcanzarlo. Dice Lipovetsky que, “la cultura clásica tenía por finalidad elevar al hombre, las industrias culturales (actuales) se dedican a distraerle”.<sup>141</sup> Mientras hace 30 o 40 años era impensable utilizar la tecnología para mantener entretenidos a adultos, jóvenes, niños y bebés, ahora lo impensable es lo contrario. Los avances tecnológicos han democratizado el acceso al entretenimiento ininterrumpido para cualquier edad y nivel socio económico. Quien así lo desee, puede vivir distraído y con acceso a material audiovisual que se genera y renueva a una velocidad superior a la que cualquier ser humano tendría para captarlo en su totalidad.

## 5.1 Cultura. La influencia de nuestro entorno.

Para Bruckner, el problema radica en que “toda nuestra religión de la felicidad tiene como motor la idea de dominio: somos dueños tanto de nuestro destino como de nuestras alegrías,

---

<sup>140</sup> Lewis Carroll, *Alicia en el país de las maravillas*, Editorial Tomo, México, 2010, p. 81.

<sup>141</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, p. 340.

capaces de crearlas e invocarlas a placer”.<sup>142</sup> Todo nos dice que la satisfacción está a nuestro alcance y que depende de nosotros. Las generaciones anteriores cuando menos podían culpar a la religión, al destino, al karma o a cualquier otra situación ajena a ellos por no alcanzar la vida plena. Ahora ya no hay a quien culpar: la bella frase “la felicidad depende de ti” no resulta tan hermosa cuando evaluamos todo lo que implica. ¿Depende de mí solamente? Es decir, ¿no hay nadie a quien pueda culpar si algo no sale bien? *Debo* ser feliz: tremenda responsabilidad.

Según Noah Harari, a esto hay que agregar el hecho de que,

ahora no nos satisfacemos con llevar una vida próspera y tranquila. Por el contrario, estamos satisfechos sólo cuando la realidad iguala las expectativas. La mala noticia es que, cuando las condiciones mejoran, las expectativas vuelan. Las mejoras dramáticas en las condiciones de vida, como las que ha experimentado el ser humano en las últimas décadas, se traducen en mayores expectativas y no en mayor satisfacción.<sup>143</sup>

Estamos envueltos en un torbellino de imágenes donde siempre hay algo nuevo y algo mejor. Siempre hay alguien que tiene más o que ha logrado algo que nosotros quisiéramos tener o lograr. Por si fuera poco, no solo nos exigimos a nosotros mismos siempre más, sino que siempre hay algo o alguien que nos recuerda que no tenemos suficiente. “Lo que temen las personas cuando entran a esta lucha no es tanto el no tener algo para desayunar al día siguiente, sino el no poder lucirse ante los vecinos”.<sup>144</sup>

Un ejemplo claro de todo esto son los llamados “tiempos compartidos” ofrecidos por el grupo hotelero Vidanta – conocidos también como “Grupo Mayan”- que ofrece la compra de noches de hotel en paquete a sus clientes con una serie de beneficios aparentemente superiores a la renta de cuartos de hotel tradicional. Cuentan con un sistema en el cual las personas pueden “subir de categoría” de manera constante dentro del hotel que adquirieron, y una vez que llegan a la clase superior, pueden acceder al siguiente grupo de hoteles de mayor nivel, donde

---

<sup>142</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p. 51.

<sup>143</sup> Yuval Noah Harari, *Homo Deus...*, p. 35.

<sup>144</sup> Bertrand Russell, *The conquest of happiness*, p. 48.

la historia se repite. Actualmente cuentan con siete hoteles, cada uno de categoría distinta y, a su vez, con varias categorías dentro de cada hotel. Aún y con esta variedad de niveles a los que un huésped puede acceder, en palabras de su equipo de marketing, “siempre habrá algo mejor que ofrecerles”. Conscientes de la necesidad que tienen las personas por siempre querer tener más que los demás, usan todo tipo de estrategias para que sus clientes siempre tengan oportunidad de ver aquello a lo que pueden “ascender”. Un tour por la suite, una reja por donde se puede ver la alberca del “siguiente nivel...” Lo suficiente para que nunca se sientan satisfechos y quieran seguir *mejorando*.

Vemos a nuestro alrededor que aparentemente todo es fácil y rápido; todo está al alcance de nuestras manos – si estamos dispuestos a pagar el precio –. El problema es que seguimos tan insatisfechos como antes y, a diferencia de nuestros antepasados, estamos cada vez menos dispuestos a esforzarnos. Woody Allen lo satiriza así: “¡Qué feliz sería si fuera feliz!”.<sup>145</sup> Nos lamentamos de nuestra situación, pero hacemos poco o nada al respecto, y tenemos a toda una industria que nos dice que no nos preocupemos, que la felicidad está ahí, a unos cuantos pasos.

## **5.2 Aburrimiento: el enemigo a vencer**

Una de las grandes paradojas de nuestro tiempo es que, conforme la oferta de productos y servicios dedicados a la diversión aumenta, la sensación de aburrimiento crece y se convierte cada vez más en un problema mayor. Al menos en las *Éticas* de Aristóteles, no se aborda el aburrimiento como algo que representara un conflicto; de hecho, ni siquiera se menciona. Sin video juegos, computadoras, televisiones ni teléfonos “inteligentes”, las personas aparentemente vivían vidas donde sobraba qué hacer con su tiempo. El ocio era considerado como algopreciado e indispensable para poder filosofar, y lo que las personas menos querían era estar ocupadas de forma constante. En la época actual, por el contrario, contamos con tantas opciones de entretenimiento instantáneo que, el estar aunque sea unos minutos sin algo que nos distraiga, trae consigo consecuencias terribles. ”Estamos menos aburridos que

---

<sup>145</sup> André Comte-Sponville, *La felicidad, desesperadamente*, p. 34.

nuestros ancestros, pero tenemos más miedo al aburrimiento”.<sup>146</sup> Basta quitarle su teléfono a un adolescente para ver el nivel de dependencia que se tiene de la tecnología y del pánico que se tiene a aburrirse. Vivimos cada vez más atados a aparatos que evitan que utilicemos la mente a través de la oferta infinita de distracciones, y el no contar con acceso constante a internet es probablemente considerado como una de las peores cosas que le puede suceder a alguien en la actualidad. La creatividad que se desarrollaba en los niños y sus padres para inventar juegos y crear historias ha sido substituida por “tablets” y teléfonos que distraen a los niños, mientras sus padres trabajan o se distraen con sus propios aparatos. El frente común para las distintas generaciones es el mismo: acabar con el aburrimiento.

Dice Ayn Rand, escritora y filósofa, que el problema del miedo al aburrimiento es tal que, en las nuevas generaciones, ha provocado un aumento en el uso de drogas entre los jóvenes, demostrando la gravedad del estado interior de las personas que buscan escapar de la realidad y del terror que trae su impotencia para lidiar con su existencia.<sup>147</sup> Lipovestky agrega que “el uso actual de las drogas no depende sólo de motivaciones hedonistas, es también una especie de ‘automeditación’ destinada a escapar de la dificultad de ser uno mismo, de integrarse y comunicarse”.<sup>148</sup> La soledad, el aburrimiento y la impotencia de no saber qué hacer con uno mismo lleva a las personas a la desesperación y a la búsqueda, una vez más, del camino fácil. Estamos tan acostumbrados a conseguir lo que sea con tan solo deslizar un dedo sobre el teléfono móvil, que cualquier momento de ocio representa un reto.

Para Bruckner, “apenas emancipado de la esclavitud moralizadora, el placer se da cuenta de su fragilidad y tropieza con un obstáculo mayor: el aburrimiento”.<sup>149</sup> Afirma con preocupación que, “sin el aburrimiento, sin esa somnolencia del tiempo en las que las cosas pierden su sabor, ¿quién abriría nunca un libro o se marcharía de su ciudad natal?”<sup>150</sup> Al igual que los griegos de la Antigüedad, Bruckner ve en el tiempo libre – el *ocio* para los griegos – un gran recurso a explotar. En los tiempos de ocio es cuando surgen las grandes ideas, los pensamientos

---

<sup>146</sup> Bertrand Rusell, *The conquest of happiness*, p. 59..

<sup>147</sup> Ayn Rand, *Philosophy: who needs it*, The Bobbs-Merrill Co., Nueva York, 1982, p. 8.

<sup>148</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, pp. 240-241.

<sup>149</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p. 47.

<sup>150</sup> *Ibidem*, p. 123.

innovadores; digamos que sin ocio no habría filosofía. Platón atribuye a Sócrates la afirmación de que la admiración y el asombro eran partes esenciales para poder reflexionar, asegura inclusive que la admiración es el origen de la filosofía.<sup>151</sup> ¿Cuántas historias no conocemos que empiezan con *estaba sentado debajo de un árbol cuando...., o eran las altas horas de la noche cuando...?* La lista de inventos y descubrimientos que se dieron en tiempos de ocio, o de *aburrimiento* como ahora se le conoce, es interminable. El problema es que las empresas no pueden comercializar el ocio a las personas de la misma forma que pueden ofrecer diversión y entretenimiento.

Para Bertrand Russell, “el tipo especial de aburrimiento del que sufre la población urbana moderna está íntimamente ligado a su separación de la vida de la tierra”.<sup>152</sup> Aunque no profundiza en el asunto, vislumbra una relación directa entre la modernidad y el desprecio al aburrimiento. En la medida en que nos vamos desconectando de la naturaleza y nos vamos conectando a la tecnología, nuestra mente se va acostumbrando a recibir los estímulos de forma artificial y deja de admirar todo aquello que está a su alrededor. Ese asombro por la naturaleza que conmovió a los filósofos de la Antigüedad y que los llevó a desarrollar conocimientos que aún siguen vigentes, está quedando cada vez más rezagado y siendo substituido por todo tipo de estimulantes que se pueden adquirir y utilizar de forma instantánea. Bruckner no menciona el tema en su libro, pero en entrevistas habla específicamente de su propia necesidad de separarse de la civilización para convivir con la naturaleza.<sup>153</sup> Enfatiza el mismo punto presentado por Russell: la sobrepoblación, el ruido y la sobre-exposición a estímulos visuales y auditivos hace que cada vez sea más necesario el separarse de todo para, al menos por algunos momentos, estar en paz y disfrutar de la tranquilidad que ofrecen las montañas y los lugares aislados de la vida acelerada de la ciudad.

---

<sup>151</sup> Platón, *Diálogos V, Teeteto*, Gredos, Madrid, 1988, p.202.

<sup>152</sup> Bertrand Rusell, *The conquest of happiness*, p. 66.

<sup>153</sup> Pascal Bruckner, *La filosofía y los días de la felicidad*.

## 5.3 La medición de la felicidad

Como se mencionó al inicio de este ensayo, el tema de la felicidad ha cobrado gran relevancia en los círculos políticos y se ha convertido en el factor de moda para medir el éxito de un país. *¿No eres exitoso económicamente o tu nivel de corrupción está por encima de todos los demás? No importa, siempre y cuando tu población diga ser feliz.* Dice Gilles Lipovetsky que, “si la mayoría se declara feliz en los sondeos, todos, a intervalos más o menos regulares, se muestran inquietos, tristes, insatisfechos de su vida privada o profesional”.<sup>154</sup> La medición de la felicidad trae consigo una serie de conflictos innumerables, siendo el principal el hecho de que no hay manera de medirla de forma objetiva. Podemos preguntar de cientos de formas distintas y con todas las técnicas psicológicas habidas y por haber, pero la realidad es que, al final, la respuesta es subjetiva y no hay manera de que podamos estar seguros de que la persona dice la verdad. A esto hay que sumarle el hecho de que probablemente un porcentaje de la gente dice ser feliz por la simple vergüenza de aceptar lo contrario cuando alguien más se lo pregunta. Más aún, probablemente la persona que está contestando la pregunta ni siquiera tiene la certeza de si es o no feliz.

Habrá quien defienda este asunto aclarando que las encuestas miden solo la *percepción* que tienen las personas de ser felices, pero esto a su vez lleva a un conflicto similar al de la constitución de EUA, donde el “derecho a la búsqueda de la felicidad” se ha confundido con el “derecho a ser feliz”. En este caso, existe una gran diferencia entre que alguien *sea* realmente feliz o que, en el instante de la encuesta y frente a un desconocido, se *diga* ser feliz. Si lo importante es que una persona *se sienta* feliz o que realmente *sea* feliz no es asunto de este estudio.

Habiendo dicho lo anterior, resulta difícil de creer que psicólogos y académicos de renombre publiquen libros donde, de forma casi “científica”, afirman ser capaces de medir el nivel de bienestar de las personas. En su libro “Authentic happiness”<sup>155</sup>, Martin Seligman, uno de los más reconocidos autores en el tema, pide a los lectores que a lo largo de su libro llenen 36

---

<sup>154</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, p. 141.

<sup>155</sup> Martin E.P. Seligman, *Authentic happiness...*

encuestas para medir sus niveles de felicidad en lo que respecta a diversas variables. Más adelante, presenta los resultados de sus cientos de análisis y años de estudio en este tema: la fórmula de la felicidad.<sup>156</sup>

Según Seligman, la felicidad se puede formular así:

$$H = S + C + V$$

H: Happiness (Felicidad)

S: Set range (Rango establecido)

C: Circunstancias de la vida

V: control Voluntario

Seligman explica brevemente cómo funciona su fórmula, pero resulta irrelevante para este estudio porque todas las variables que maneja son igual de subjetivas que el decir si uno es o no feliz. Es decir, utiliza 3 variables totalmente subjetivas que lo único que hacen es exhibir la poca objetividad del resultado. Es difícil saber la razón por la cual alguien pretendería inventar una fórmula para asuntos que de entrada se sabe que no se pueden cuantificar; tal vez el hacerlo le da algo de certeza a sus estudios y los hace ver un poco más científicos, pero ciertamente, Aristóteles, Séneca, Spinoza, Montaigne o cualquier otro gran filósofo que haya pensado la felicidad, se sentiría probablemente incrédulo si se le presentara una fórmula para medirla.

La poca o nula confiabilidad de la medición del bien vivir, tomada desde el punto de vista de los negocios o de la política presenta una situación ideal: se *vende* algo que desde milenios atrás ha sido deseado por todas las personas, y el éxito de ese *producto* (llamémosle así a la felicidad por esta ocasión) resulta imposible de medir. Pudiera considerarse inclusive como el equivalente a una nueva religión, donde se persigue algo que difícilmente sabremos si encontramos o no. En el caso de los felizólogos, ofrecen todas las estrategias, tácticas y caminos para ser feliz, y, si la persona no lo logra, es porque no los siguió adecuadamente o no

---

<sup>156</sup> *Ibidem*, p. 45.

se esforzó lo suficiente. A final de cuentas todos los mensajes a los que estamos expuestos nos repiten incansablemente que la felicidad depende única y exclusivamente de nosotros.

En el caso de los políticos, si una encuesta sale con un nivel de felicidad inferior al esperado, siempre hay manera de cambiar las preguntas hasta que se logre el resultado deseado. Existen empresas de investigación como Gallup ([www.gallup.com](http://www.gallup.com)), que procuran eliminar este problema midiendo a todos los países con la misma encuesta, pero no por esto deja de ser un tema subjetivo. Y, si la encuesta de Gallup no resulta favorable, siempre habrá manera de desacreditarla. No es mera casualidad que la ONU utilice el estudio anual realizado por Gallup, pero aclarando siempre que la información proviene de un tercero; seguramente los responsables de dicha información en la ONU tienen claro el nivel de subjetividad al que está expuesto un estudio de este tipo y no desean exponerse a una crítica cuyos fundamentos difícilmente podrían debatir.

Otra posible consecuencia por considerar es que, si ahora inclusive los gobiernos están presionando a las distintas empresas e instituciones a que mejoren sus niveles de satisfacción, pueden estar sumando al ya de por sí grave problema de vivir insatisfechos por no alcanzar esa supuesta felicidad promovida por el gobierno. Si de por sí resulta complicado mantener la cordura frente a la sobre exposición de mensajes “positivos”, al estar midiendo el bienestar de las personas se les estará recordando de forma constante su incapacidad para vivir bien. En la época que Bruckner escribió el libro aquí estudiado aún no cobraba tanta relevancia la medición gubernamental, pero seguramente le hubiera provocado gran molestia.

En conclusión: la medición de la felicidad se puede deber más a fines comerciales y políticos, que al hecho de que los gobiernos tengan un real interés por el bienestar de su población. Al igual que con muchas otras acciones, el inicio de algo puede ser legítimo y por una buena causa, pero siempre existe la posibilidad de que se le dé un mal uso con el paso del tiempo. Y en lo que respecta a Aristóteles y a Bruckner, ninguno de los dos habla de que se deba o inclusive pueda medir el buen vivir. Es un tema que ni siquiera aparece en sus escritos.

## 5.4 Los nuevos guías

A raíz de la importancia que se le ha dado a la búsqueda de la eudaimonía en las últimas décadas, han surgido cada vez más psicólogos, pensadores, “felizólogos” y gurús que se dedican a este tema de tiempo completo. Cuando un tema se pone de moda tanto en la población como a nivel gobierno, invariablemente surgen oportunidades de negocio que atraen a todo tipo de personas, empresas y organizaciones.

De acuerdo al psicólogo Martin Seligman, “durante el último medio siglo la psicología se ha concentrado en un solo tema – la enfermedad mental – y lo ha hecho con bastantes buenos resultados”.<sup>157</sup> La industria farmacéutica genera cientos de billones de dólares cada año en ventas de medicamentos, y las enfermedades son cada vez más relevantes para esta industria; tan solo en los Estados Unidos, de 1999 a 2014 el consumo de antidepresivos creció en un 65%.<sup>158</sup> Mientras hace un par de décadas a los niños molestos o hiperactivos se les castigaba con nalgadas, reglazos o cinturonzos, ahora la alternativa, principalmente en los Estados Unidos, es doparlos. Enfermedades como la depresión o algunas más recientes como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder) se han convertido en negocios multimillonarios para la industria, lo que provoca que los recursos que invierten en nuevos medicamentos vayan enfocados a dichos trastornos que pretenden eliminar o al menos disminuir los problemas. Al igual que con la mayoría de los demás medicamentos y tratamientos de la medicina tradicional occidental, se concentran en eliminar los síntomas y no la causa del problema. Él mismo complementa diciendo que ahora “las personas quieren más que sólo corregir sus debilidades. Quieren que sus vidas tengan significado, y no solo vivir en ansiedad hasta morir”.<sup>159</sup> Para bien o para mal, la sobreexposición a anuncios y mensajes de personas aparentemente felices, entre muchas otras causas, ha provocado el crecimiento exponencial de la industria de la felicidad y ha traído

---

<sup>157</sup> Martin E.P. Seligman, *Authentic happiness...*, p. IX.

<sup>158</sup> E.J. Mundell, *Antidepressant use in U.S. soars by 65% in 15 years*, CBS News, 2017. <https://www.cbsnews.com/news/antidepressant-use-soars-65-percent-in-15-years/>

<sup>159</sup> Martin E.P. Seligman, *Authentic happiness...*, p. IX.

consigo la aparición de todo tipo de maestros y guías dispuestos a “acompañar” a las personas en este camino.

¿Por qué las personas acuden a alguien más para que les enseñe a ser feliz? Si desde tiempos de Aristóteles se confirmó que la búsqueda del bien vivir es algo innato en el hombre, ¿no sería razonable pensar que a lo largo de dos milenios y medio ya habríamos avanzado en este asunto? Es obvio que la respuesta a esta pregunta es un gran “NO”, al igual que no hemos avanzado en un sinfín de asuntos que se han venido tocando desde la antigua Grecia. La búsqueda de un maestro o guía para que nos enseñe “el camino” está documentada desde tiempos de Platón, cuando los sofistas ofrecían enseñar a sus alumnos cómo incrementar su sabiduría y cómo utilizar la retórica para convencer a los demás. En aquella época, el dominio de la palabra era algo deseado por buena parte de los jóvenes por ser considerado como un símbolo de poder, y la razón principal por la que elegían a un sofista era porque precisamente querían llegar a ser como él. La búsqueda de ese maestro, guía o *gurú* sigue tan vigente como lo fue en aquella época.

Si el hombre ha evolucionado creciendo sobre los cimientos de lo que construyeron sus antecesores, es comprensible entonces que, así como nos acercamos a una maestra para que nos enseñe matemáticas, de igual manera podemos buscar a un psicólogo o a un *gurú* para que nos ayude a ser felices. ¿Para qué quebrarnos la cabeza pensando y reflexionando sobre cómo vivir una vida buena, si ya hay tantas opciones que nos ofrecen una solución a nuestro problema? Los avances tecnológicos han provocado que cada vez sea más fácil conseguir lo que nos proponemos, y si existe un libro o un seminario que en poco tiempo te puede ayudar a vivir mejor, sobra quién esté dispuesto a pagar el precio. Aunado a esto, son tantas las cosas que pueden poner en riesgo nuestra entera satisfacción, que no hay nada más cómodo que pasar la responsabilidad a alguien más. Técnicas que han demostrado ser exitosas como la que utiliza la asociación “Alcohólicos Anónimos”, donde se va avanzando una hora a la vez y un día a la vez, pueden ser replicadas por los “expertos” en felicidad para ofrecer a sus clientes y pacientes soluciones a corto plazo que les ayuden a lidiar con el día a día y les den una sensación de satisfacción inmediata.

Para Aristóteles, la responsabilidad de alcanzar o no la eudaimonía depende en gran parte de uno mismo. A pesar de haber sido alumno de Platón durante muchos años y posteriormente fundar su propia escuela, en ningún momento habla de que se requiera de algún tipo de maestro o guía espiritual para el bien vivir. Aunque recalca la importancia del entorno en que se vive y de quienes nos rodean, jamás hace referencia a otras personas que puedan guiarnos en la búsqueda de la vida buena. Según Julia Annas, la teoría moral de Aristóteles nos debe ayudar a decidir qué es lo mejor para nosotros y a resolver dilemas morales difíciles. Las teorías antiguas asumían que las personas interiorizaban y hacían suya la teoría moral para poder pensar las respuestas correctas en las situaciones complejas; en ningún momento se puntualizaba que las respuestas en sí fueran parte de la teoría.<sup>160</sup> Aristóteles no deja de enfatizar que se requiere de gran esfuerzo y nadie más lo puede hacer por nosotros. La escuela les ayudaba a pensar y les daba las herramientas necesarias para hacer una reflexión profunda, pero no se pretendía dar respuestas a los alumnos; cada uno debía encontrar su propio camino. Desde los libros de Platón resulta claro que fueron escritos de forma tal que requieren un esfuerzo de comprensión de parte de quien los lee. En ningún momento se pretende ofrecer al lector el material digerido, sino que más bien lo que se busca es detonar el análisis y la reflexión para que eventualmente el lector pueda llegar a sus propias conclusiones. Una vez más, lo contrario a lo que se hace en la actualidad.

Seguramente quienes se dedican a la industria de la felicidad consideran que existen personas que buscan a alguien que les diga de forma concreta y paso a paso qué es lo que deben hacer para lograr sus objetivos; de hecho, su profesión depende de ello. Si en los seminarios o libros dijeran a sus clientes “el camino es difícil, lo debes hacer por ti mismo y no hay forma de que te dé instrucciones precisas ni te garantice resultado alguno”, lo más probable es que la industria de la felicidad, en tanto que negocio multimillonario, simplemente desaparecería; pero la gente quiere tener un manual y quiere tener la esperanza de que lo va a lograr. Los pacientes van con los terapeutas porque, aunque no les dan la solución específica a sus problemas, al menos les ayudan a reflexionar sobre ellos. Si me pueden ayudar a lidiar con una depresión, entonces, ¿no será que también me pueden ayudar a encontrar la felicidad?

---

<sup>160</sup> Julia Annas, *The morality of happiness*, p. 6.

Bruckner va más allá y critica abiertamente a aquellos que dicen poder ayudar a las personas en su búsqueda del buen vivir. Ataca directamente al budismo, una de las religiones orientales con mayor crecimiento en Occidente porque ofrecen una religión “light” que no requiere de sacrificios. No es necesario rezar, ir al templo, donar parte de sus ingresos, confesarse ni nada de lo que requieren otras religiones como el catolicismo. Mientras las religiones occidentales suelen demandar de sus fieles todo tipo de acciones y compromisos, el budismo les recibe con los brazos abiertos y les transmite su forma de pensar y vivir sin pedir nada a cambio. Para ponerlo más claro, “(...) no es el budismo lo que triunfa en Occidente, sino una religión a gusto del consumidor, disfrazada de exotismo”.<sup>161</sup> Prosigue hablando sobre “la terapia de la sonrisa: es la ventaja indiscutible, en términos de mercado, de los budistas sobre los cristianos. Por eso los primeros tienen tanto éxito entre los ricos de los países templados, mientras que los protestantes y los católicos convierten sobre todo a los pobres de los países tropicales”.<sup>162</sup> Al igual que en algunos otros temas, Bruckner solo menciona una cara de la moneda y reduce las enseñanzas del budismo a unos cuantos elementos. Así como la ética Aristotélica se puede simplificar y llevar erróneamente a un “la felicidad depende de uno mismo”, de igual forma el decir que el budismo no requiere sacrificios y que se trata solo de sonreír es ver las cosas desde un punto de vista un tanto limitado y superficial.

Para Bruckner, y pudiera pensarse que, para Aristóteles, los gurús de la felicidad sirven para dos cosas: quitar el dinero a las personas y venderles falsas esperanzas. Psicólogos serios y con currículos respetables como Martin Seligman, confiesan que sus hallazgos son poco confiables, lo cual parece no serles muy relevante porque después proceden a dar actividades específicas a manera de receta con las cuales alguien puede mejorar su vida. Dice Seligman: “en algunos temas puedo presentar hechos sólidos, pero en otros, lo mejor que puedo hacer es inferencias de los últimos estudios y sugerir como estas pueden guiar tu vida”,<sup>163</sup> dando sugerencias como:

---

<sup>161</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p.209.

<sup>162</sup> *Ibidem*, p.65.

<sup>163</sup> Martin E.P. Seligman, *Authentic happiness...*, p. 6.

Te incito (...) a que tengas un hermoso día. Chiquéate. Diseña, por escrito, lo que vas a hacer hora por hora. Utiliza la mayor cantidad de técnicas aquí explicadas que puedas.<sup>164</sup>

Lo que no se puede olvidar es que, así como existen muchas personas que obtienen dinero vendiendo falsas expectativas, existen también personas que sinceramente quieren ayudar a sus semejantes a vivir mejor. A pesar de que Bruckner ataca sin piedad al budismo, es difícil pensar que los budistas promuevan la paz y armonía con la pretensión de hacerse ricos, volverse famosos y/o vivir una vida de excesos. Pensar que obtienen algún tipo de placer engañando a las personas y haciéndolas creer que pueden ser más felices resulta inclusive ingenuo. Al igual que con lo que pudiera ser uno de los propósitos del budismo, existen personas y organizaciones no lucrativas que, tal vez sin decirlo directamente, pretenden alegrar un poco la vida de quienes viven en una situación desafortunada.

Para Aristóteles, “[...] vivir bien y obrar bien, es lo mismo que ser feliz”.<sup>165</sup> Cabría entonces la posibilidad de que, si no los llamados “gurús” que cobran por sus servicios, al menos algunas personas que viven bien pretendan ayudar a otros individuos a vivir mejor. Sea porque el ayudar a otros les beneficia a ellos, o sea por simple altruismo, porque para Aristóteles, hacer el bien es parte integral en la búsqueda de la eudaimonía. Como se explicó antes, quienes llevan una vida virtuosa obtienen placer de realizar actos virtuosos. También menciona que el verdadero aprendizaje viene a través de la práctica, y que, “en general, el ser capaz de enseñar es una señal distintiva del que sabe frente al que no sabe”.<sup>166</sup> De acuerdo con esto, el compartir sus hallazgos en lo que respecta a la búsqueda de la felicidad es algo que forma parte de quien ha aprendido a bien vivir.

Resulta fácil descartar las acciones de quienes profesan conocer el camino de la felicidad por carecer de fundamentos científicamente comprobables que avalen sus enseñanzas, pero de igual manera hay que considerar que esto no necesariamente es indicativo de que no pueden

---

<sup>164</sup> *Ibidem*, p. 111.

<sup>165</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 16.

<sup>166</sup> Aristóteles, *Metafísica*, Gredos, Madrid, 2011, p. 74.

ayudar a sus semejantes. La historia nos enseña que durante siglos las personas han confiado en sacerdotes, guías espirituales y todo tipo de líderes que les han enseñado, o al menos eso perciben, a vivir mejor, o como diría Bruckner, a disminuir su desdicha. Con o sin fundamentos que respalden sus enseñanzas, lo más probable es que los *gurús* de la felicidad o “felizólogos” sigan formando parte de la sociedad de manera cada vez más activa.

Si se le quiere ver desde una perspectiva más científica, entonces cabe señalar que, durante años, los laboratorios han realizado experimentos serios con grupos de control donde se les proporciona un placebo, obteniendo en muchos casos los mismos resultados que las personas que recibieron el medicamento a estudiar. De la misma forma, gran cantidad de médicos se burlan de la homeopatía diciendo que tan solo es “agua con azúcar” o “chochitos de dulce”, para luego quedarse sin palabras cuando ven personas que se curan más rápidamente, y sin consecuencias secundarias, tomando homeopatía en lugar de medicina tradicional. El hecho de que el poder de la mente, el pensamiento positivo, la autosugestión o como se le quiera llamar es algo que se ha comprobado que en ocasiones tiene beneficios directos sobre la salud y el bienestar, abre entonces la posibilidad de que los *expertos* en felicidad sean una especie de placebo con el que, sin fundamento científico alguno, las personas puedan mejorar su nivel de satisfacción personal.

## **5.5 La *philia* virtual**

Un fenómeno que ha venido cobrando relevancia en los últimos años es el hecho de que las redes sociales consumen cada vez más el tiempo de las personas y, principalmente, el de los jóvenes. El tema de la amistad y los círculos sociales es crítico para el buen desarrollo de las personas y tanto los psicólogos modernos como Aristóteles lo consideran como uno de los elementos más relevantes en la búsqueda del bien vivir. “Felicidad y relaciones sociales: no puedes vivir sin ellas” <sup>167</sup> dicen los señores Diener, unos de los investigadores más reconocidos. Sonja Lyubomirsky, otra psicóloga, lo refuerza diciendo que “las relaciones

---

<sup>167</sup> Ed Diener y Robert Biswas-Diener, *Happiness, Unlocking the mysteries of psychological wealth*, Blackwell publishing, Massachusetts, 2008, p.47. Traducción propia.

personales constituyen el factor más importante responsable de la supervivencia del homo sapiens”.<sup>168</sup> Aunque resulta obvio que Aristóteles no analizó este asunto y probablemente no era de gran relevancia cuando Bruckner escribió *La euforia perpetua*, el tema de las redes sociales, en tanto que plataforma donde los amigos se relacionan y comunican, presenta un problema en la actualidad digno de considerar como algo de fuerte influencia en la juventud.

Mientras que el lado positivo de las redes sociales es que permiten a las personas “conectarse” con sus amigos y parientes sin importar el lugar donde se encuentren, la parte negativa es que, en muchas ocasiones, dichos contactos son meramente “virtuales” y la interacción que se tiene con ellos es mínima o prácticamente inexistente. Los jóvenes se congratulan de tener decenas o cientos de “amigos”, de los cuales realmente con muy pocos sostienen una relación que caería dentro de lo que Aristóteles, o inclusive los filósofos contemporáneos, pudieran considerar como *philia*. Queda claro que la necesidad de pertenecer a un grupo social y rodearse de amigos es algo inherente a las personas, pero entonces la pregunta es: ¿un contacto, un nombre, una foto que aparece dentro del perfil social de una persona, debe considerarse realmente como un amigo bajo el significado de *philia*? Según Julia Annas, Aristóteles definía como amigos a aquellos con los cuales se tiene un cierto grado de intimidad, y pensaba la amistad como un compromiso que se tiene hacia gente en particular.<sup>169</sup> Como siempre, la precisión en el uso del lenguaje de Aristóteles no deja lugar a dudas, ya que, para sentirse *comprometido* con alguien, es necesario un mínimo de cercanía personal. Extrañamente, mientras que Aristóteles hacía énfasis en que solo se pueden tener unos cuantos verdaderos amigos,<sup>170</sup> en Facebook el promedio de amigos es de 281.<sup>171</sup> ¿Realmente podemos ser amigos de 281 personas?

Craig Condella, profesor de filosofía y escritor, explica por qué Facebook ha sido tan popular como red social. “En la medida en que nos permite mantener, cultivar y quizá incluso forjar amistades, Facebook responde a un deseo humano básico cuya posible insaciabilidad no pasa

---

<sup>168</sup> Sonia Lyubomirsky, *The how of happiness, A new approach to getting the life you want*, Penguin books, Nueva York, 2008, p.125. Traducción propia.

<sup>169</sup> Julia Annas, *The morality of happiness*, p. 223.

<sup>170</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 182.

<sup>171</sup> Craig Condella, “¿Por qué no podemos ser amigos virtuales?” en *Nueva Revista*, Junio 2012 <https://www.nuevarevista.net/destacados/por-que-no-podemos-ser-amigos-virtuales/>

desapercibida a Aristóteles”.<sup>172</sup> Con todo y que Facebook sirve como plataforma para mantenerse “conectado” con los amigos, Condella reafirma lo ya antes propuesto por Aristóteles: una verdadera amistad requiere de tiempo, comunicación constante y lo más importante, que sea “una relación de amor en la que cada persona logra superarse a sí misma gracias al otro. La virtud y la amistad son indisociables”.<sup>173</sup> Para Condella, una amistad legítima y verdadera, conforme a lo planteado por Aristóteles, solo se puede dar con la presencia física de ambas personas. No niega que Facebook y las redes sociales facilitan la comunicación a distancia y ayudan a encontrar a conocidos y amistades que de otra manera difícilmente reaparecerían en nuestras vidas, pero esto por sí solo no es suficiente para formar una relación estrecha en la que dos personas se complementan, se ayudan y crecen juntas.

Lo curioso de este asunto es que en muchos casos las personas verdaderamente consideran a sus contactos como amigos reales y se congratulan de tener muchas amistades; mientras más, mejor. No solo piensan que dichos contactos son solo eso: contactos, sino que toman sus opiniones o “likes”<sup>174</sup> de manera muy personal. Es decir, algunas personas se alegran si tienen muchos “likes” en sus publicaciones, y se deprimen si, por el contrario, no tuvieron la respuesta esperada. ¿Será que la misma velocidad a la que se vive, la excesiva dependencia de la tecnología y el miedo al aburrimiento son lo que hace que se vea a las redes sociales como un último recurso para no perderse en la soledad? En una época en la que somos un insignificante uno entre 7.7 billones, el tener decenas de “amigos”, o al menos el creer que se tienen puede traer al menos algo de alivio a los individuos. Tal vez, el saber que hay amigos con los que estoy conectado me ayuda a reafirmar mi existencia. La pregunta sería entonces: ¿Este “permanecer conectado” realmente me aporta algo como persona?, ¿esa amistad a la que se refiere Aristóteles como elemento clave en la búsqueda de la eudaimonía, puede ser virtual?

En la serie de televisión de Netflix llamada “Merlí”, un maestro de filosofía pregunta a sus alumnos si Aristóteles hubiera tenido una cuenta de Facebook, considerando obviamente que

---

<sup>172</sup> *Ídem.*

<sup>173</sup> *Ídem.*

<sup>174</sup> El término “like” fue creado por la plataforma social Facebook ([www.facebook.com](http://www.facebook.com)) para que los contactos de una persona puedan mostrar al propietario de la página que su publicación, sea en forma textual o gráfica, les gustó.

dicha plataforma existiera en su época. Después de un largo debate concluyen que efectivamente hubiera contado con dicha cuenta por dos razones: el hombre es un ser social, y, para Aristóteles, la amistad es algo de gran importancia. Aunque esto pudiera ser congruente con lo planteado en sus libros, la respuesta a la pregunta probablemente no hubiera sido tan sencilla. Facebook es tan solo una herramienta de comunicación y pudiera decirse, de “búsqueda” de personas conocidas y amistades. Tal vez Aristóteles hubiera tenido una cuenta para saber dónde estaban sus amistades y para que a su vez sus amigos le pudieran localizar, pero de ninguna manera pensando que un amigo en Facebook equivaldría a un verdadero amigo con el que se tienen encuentros cara a cara. Y como en muchas otras situaciones, el problema radica en que la tecnología substituye las actividades cotidianas cada vez más, sin que nos demos cuenta de que, en el mejor de los casos, solo cubre una fracción de aquello que supuestamente está substituyendo.

Otro problema del “mundo” virtual, es que rara vez refleja la vida real de una persona. Es razonable pensar que una persona no va a publicar fotos de sus momentos tristes, de lo mal que se ve al levantarse por la mañana ni del momento en el cual está teniendo un altercado con su pareja. Sin embargo, los “personajes” que representan las personas en las redes sociales suelen estar alejadas de su realidad. Hay personas que toman decenas de fotos “casuales” antes de publicarlas; hay quienes toman fotos de algún viaje y publican distintas series de fotos con meses de distancia entre una y otra para aparentar que hicieron un segundo o tercer viaje al mismo lugar. Existe además una infinidad de casos en los que la realidad es maquillada, modificada y alterada para presentar una versión “mejorada”. Esto ha llegado a tal grado que ya hay frases que se burlan de este fenómeno, como: “Ojalá que su vida real sea la mitad de buena que la que publica en Facebook”.

Si consideramos que, según Aristóteles, las amistades son un reflejo de nosotros que facilita nuestro auto conocimiento, difícilmente aceptaremos entonces que el total de nuestros *amigos* de Facebook o de cualquier otra red social pueden ser considerados como verdadera *philia*.

## 6. Tiempo y esfuerzo

En lo que respecta al tema de la felicidad, tiempo y esfuerzo están íntimamente relacionados. El capitalismo y las nuevas tecnologías permiten ahora que se satisfaga casi cualquier necesidad, gusto o capricho de forma instantánea. La renta de autos y los taxis están siendo reemplazados por empresas como Uber y Cabify; la búsqueda de un departamento o casa, actividad que requería semanas de preparación y contratos de al menos un año, se hace ahora en unos minutos con Airbnb, Homeaway, y empresas similares con las que se puede reservar desde una noche. El aprender un idioma, labor tediosa y tardada, ahora es cada vez menos necesaria gracias a los “apps” y aparatos de traducción instantánea. La lista continúa, pero el punto es que el entorno en que vivimos ha hecho que las personas cada vez estamos menos dispuestas a invertir en dos elementos que, para Aristóteles, eran críticos no solo en la búsqueda de la eudaimonía, sino en el aprendizaje de cualquier oficio: tiempo y esfuerzo.

Según lo que señala Aristóteles en su *Ética Nicomáquea*, “la felicidad requiere, como dijimos, una virtud perfecta y una vida entera.”<sup>175</sup> “Una vida entera” es algo que difícilmente comprendería o al menos aceptaría alguien nacido después del año 2000. Personas de todas las edades están acostumbradas a la gratificación inmediata, con el mínimo de esfuerzo. Haciendo a un lado los fraudes comerciales como las fórmulas mágicas que prometen bajar de peso sin dieta ni ejercicio, la realidad es que cada vez se obtiene más, en menos tiempo.

Como con infinidad de otras frases famosas, el “here and now” (aquí y ahora) propuesto por las corrientes de yoga, *well being* y demás prácticas conocidas como “alternativas”, pasó de ser una forma de vivir el presente estando aquí y ahora, a un slogan de mercadeo donde puedes comprar y tener lo que deseas en cualquier lugar y en cualquier momento. El tan famoso *carpe diem*<sup>176</sup> de Horacio (aprovecha el momento / aprovecha el día) se malinterpreta y, en lugar de ayudar a comprender la riqueza de cada instante y valorarlo como si fuera el más preciado, se utiliza ya sea para caer en los excesos o para molestarse si no se consigue lo que se desea en

---

<sup>175</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 27.

<sup>176</sup> Horacio, *Odas*, [brittanica.com](http://www.brittanica.com), Consultado 16/V/2020. “Carpe diem, quam minimum credula postero / ‘Aprovecha el día, no confíes en el mañana’ “ <http://www.brittanica.com/topic/carpe-diem>

unos segundos. Al igual que con la mayoría de los temas tratados en este ensayo, las repercusiones de una mala interpretación de un mensaje tan común son innumerables. Ya el tiempo y el esfuerzo no son cosas que jueguen a nuestro favor, sino que, por el contrario, van en detrimento de nuestra satisfacción inmediata; de nuestra “euforia” diría Bruckner.

## **6.1 Homo Deus. El hombre Dios.**

Según el autor Yuval Noah Harari, la actual generación no está dispuesta a invertir tiempo ni esfuerzo en cualquier asunto del cual se tenga conocimiento previo de que es algo lento, demandante y/o difícil de lograr. Por otro lado, cada vez más personas pretenden prolongar la vida más allá de los límites de la edad promedio de fallecimiento, al ser el tiempo uno de los pocos recursos que no se pueden comprar ni reponer. Una más de las incongruencias de la actualidad: se quiere vivir más, pero con menos esfuerzo.

Ya no solo se pretende disfrutar de la vida al máximo en todo momento, sino que se busca el extenderla por encima del promedio conocido. Según Harari, quien llama a la próxima generación “Homo Deus” (el Hombre Dios), los avances científicos se enfocan cada vez más a la búsqueda de aquello que hasta la fecha ha resultado imposible, y que se reservaba anteriormente solo a los dioses: cuerpos con fuerza sobrehumana, cerebros ultra poderosos y juventud eterna. La rapidez en los avances tecnológicos ha llevado al ser humano a pensar que puede alcanzar lo que nuestros antepasados creían imposible. “Al buscar la dicha y la inmortalidad, los humanos de hecho están tratando de convertirse en dioses”.<sup>177</sup> Como ya se mencionó antes en el tema “Dinero y poder”, la disponibilidad que existe en la actualidad para adquirir casi cualquier bien ha hecho pensar a algunas personas que, efectivamente, pueden comprar lo que se les antoje si cuentan con los recursos económicos necesarios; inclusive recuperar su juventud.

---

<sup>177</sup> Yuval Noah Harari, *Homo Deus...*, p. 43.

Bruckner, en tono sarcástico, pone el dedo sobre la llaga y dice que: “(...) no se está prolongando exactamente la vida, sino que es la tercera edad lo que se estira interminablemente (...)”.<sup>178</sup> Los avances en tratamientos médicos, las vitaminas, complementos alimenticios y la nueva tecnología han permitido que la longevidad se incremente a una velocidad cada vez más acelerada. Desde el 1900 la expectativa de vida se ha prácticamente duplicado a casi 70 años en la actualidad,<sup>179</sup> y tan solo entre los años 2000 y 2016 dicha expectativa creció 5.5 años. La ciencia ha demostrado que puede darles a las personas más años de vida, pero desafortunadamente, no ha encontrado la manera de darles una vida más feliz. Bruckner señala que lo único que se ha logrado es que las personas mayores vivan más tiempo, lo que, al menos en términos de salud social, representa inclusive un problema. Países como Japón están teniendo que reajustar sus estructuras debido a que, mientras que las nuevas generaciones cada vez tienen menos hijos, el grupo de la tercera edad es cada vez más numeroso. En términos económicos se vislumbra más fácilmente: cada vez nace menos gente que produzca recursos, y cada vez hay más gente retirada que no produce y requiere de dichos recursos.

Como se ha dicho repetidamente, se han logrado avances científicos y tecnológicos que dejarían incrédulos inclusive a los visionarios más reconocidos del siglo pasado, pero la depresión, la desdicha y la infelicidad no solo no han disminuido, sino que van en aumento. A pesar de que cada vez vivimos más, no vivimos mejor. Séneca lo resume:

Lo cierto es que la vida que se nos dio no es breve, nosotros hacemos que lo sea (...).<sup>180</sup>

Muchas personas buscan aquello que les pueda dar un poco de luz en su día a día, acercándose a todo aquello que consideran les puede ayudar, pero, según Lipovetsky, “es indudable que los neolectores buscan en los libros de sabiduría vías que puedan acercarles a la felicidad, pero la quieren con facilidades, cómodamente, enseguida, sin esfuerzos de voluntad, sin los

---

<sup>178</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p.61.

<sup>179</sup> Our world in Data, <https://ourworldindata.org/life-expectancy> . Consultado 28/VII/2019.

<sup>180</sup> María Zambrano, *El pensamiento vivo de Séneca*, Cátedra, Madrid, 2011, p.87.

*ejercicios espirituales* continuos que prescribían los maestros de la antigüedad”.<sup>181</sup> Quieren la medalla, pero sin correr el maratón. Y, ¿cómo no habría de ser así, si todo a su alrededor les dice que es posible?, ¿por qué no, si es un derecho que aparece inclusive en la Constitución de los Estados Unidos?

## 6.2 Aquí y ahora

Aunque la frase “aquí y ahora” suena muy trillada por ser slogan de gran cantidad de libros, anuncios y mensajes de *gurús* y *felizólogos*, resulta crítica para el tema del tiempo en la felicidad. Para la mayoría de los filósofos de la actualidad estudiados, el problema no es un asunto de esfuerzo o de vivir más. La gente no sale de su desdicha porque no vive en el presente; viven un poco para el pasado y mucho para el futuro, como ya se había dicho antes. Para Comte-Sponville, “el presente es nuestro lugar, el único: ya estamos en la eternidad. Y casi nunca nos damos cuenta. Estamos habitados por la falta del pasado (la pena, la nostalgia) o del porvenir (la esperanza)”.<sup>182</sup> Luc Ferry lo segunda: “Por ello, como dice un proverbio budista, el instante más importante de nuestra vida es el que vivimos en este momento concreto, y las personas que cuentan más son las que están ahora con nosotros”.<sup>183</sup> Este es uno de los pocos temas donde todos están de acuerdo, inclusive los psicólogos y promotores de la felicidad: el ubicarse en el aquí y ahora es algo indispensable si se pretende la vida buena. De nuevo Séneca embellece lo que los demás exponen:

(...) hazme ver que la felicidad de la vida no consiste en su duración, sino en su empleo; que suele suceder, que sucede con frecuencia, que el que ha vivido mucho, ha vivido muy poco.<sup>184</sup>

Es importante recalcar que Aristóteles, al menos en sus *Éticas*, no hace mayor énfasis en este tema. Por el contrario, tanto los psicólogos como los filósofos contemporáneos parten del

---

<sup>181</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, p.335.

<sup>182</sup> André Comte-Sponville, Jean Delumeau y Arlette Farge, *La historia más bella de la felicidad*, p. 139.

<sup>183</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...* p. 212.

<sup>184</sup> María Zambrano, *El pensamiento vivo de Séneca*, p.142.

principio de “vivir el momento” para de ahí complementarlo con otros consejos y enseñanzas. Probablemente para Aristóteles el seguir el camino de la virtud llevaría implícito ya el disfrutar cada momento, mientras que por el ritmo de vida actual las personas deben partir de lo más básico si quieren acceder a la eudaimonía. Es decir, de nada sirve pensar en la amistad, la virtud y el justo medio si se vive corriendo y sin tiempo de reflexionar. Hay que recordar que la contemplación y la reflexión eran indispensables para los filósofos y para todo aquel que quisiera alcanzar una vida más armoniosa y completa. Tal vez en la actualidad estamos tan lejos del concepto Aristotélico de *eudaimonía*, que tenemos que regresar a los principios, a lo más básico; a vivir el momento. Como analogía podemos usar el ejemplo de la tarjeta de emergencia que tienen los pilotos de las avionetas Cessna para cuando falla el motor del avión durante el vuelo, misma que empieza con la frase: “Fly the airplane; ”<sup>185</sup> (¡vuela el avión!) en grandes y gruesas letras. A lo largo de los años se dieron cuenta de que la mayoría de los accidentes no sucedían por fallas técnicas de las naves, sino por el hecho de que las personas se ponían tan nerviosas con cualquier falla del equipo, que en su frenética búsqueda de la falla se olvidaban de seguir volando el avión. ¿No será que estamos tan desconectados de nuestra propia vida que nos olvidamos inclusive de vivirla?

### 6.3 Dinero: ¿el nuevo dios?

Vivimos en una carrera hacia el final del arcoíris y, como era de esperarse, nunca lo alcanzamos. Una y otra vez, la historia nos enseña, con infinidad de casos que lo comprueban, que el dinero no es la solución. Pero aun así, estamos tan contaminados por el entorno que no podemos ver con claridad. Creemos equivocadamente que, si tenemos aquello que tanto deseamos, si tan solo compramos el producto que nos hace falta, estaremos completos. La *máquina imparable* del capitalismo nos dice en palabras de Luc Ferry que, “pase lo que pase, cueste lo que cueste, es preciso desarrollar por desarrollar, progresar o perecer, sin que nadie sepa a ciencia cierta si el desarrollo en sí, es decir, el crecimiento del poder instrumental procura a fin de cuentas más felicidad y libertad que el pasado.”<sup>186</sup> Corremos a toda velocidad,

---

<sup>185</sup> Atul Gawande, *The checklist manifesto, how to get things right*, Picador, Nueva York, 2009, p. 198.

<sup>186</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...*, p. 25.

pero sin saber a dónde. Pensamos que la riqueza nos va a dar aquello que buscamos incansablemente, sin darnos cuenta de que los ricos son tan miserables como todos los demás.<sup>187</sup> Las imágenes que vemos en las series de televisión, en las películas, videos y en las redes sociales invariablemente relacionan la felicidad y el éxito personal con el dinero. Desde los ejemplos más burdos de cantantes y grupos musicales que se rodean de autos de lujo, yates y mujeres voluptuosas con el mínimo de vestimenta, hasta los estereotipos de empresarios, miembros de la “realeza” y personas de sociedad que aparecen siempre vestidos impecablemente y en lugares de gran lujo que expresan una vez más que, para ser verdaderamente felices, hay que ser ricos.

En México, desde hace algunos años, se está viviendo una situación que resulta por demás preocupante. Los narcotraficantes están siendo vistos por parte de la población como “héroes” o, al menos, como gente que de éxito. Las telenovelas, películas y series de televisión los presentan como personas fuertes, honorables, protectoras de sus familiares y amigos, rodeados de gente bella, artículos de lujo, y, sobre todo, felices. Resulta increíble que entre los jóvenes de todos los niveles sociales existen ya algunos que se visten siguiendo el estereotipo de los narcos, para de esta manera causar –en su manera de verlo– respeto e inclusive miedo en quienes los ven. Mientras en países europeos como Islandia la corrupción es vista como algo repulsivo, en México hay incontables personas corruptas que se ven así mismas como “listas” o “inteligentes”, porque lo único que están haciendo es “aprovechar las oportunidades que se les presentan”.

En los medios de comunicación y en las reuniones sociales se repudia la corrupción, pero la gravedad de este problema no podría existir si verdaderamente toda la población lo repudiara. Se dice en público lo socialmente correcto, es decir, que “la corrupción es inaceptable y que el dinero no lo es todo”, pero la realidad es que el dinero ha sido y sigue siendo justificante de acciones moralmente dudosas. Si se hiciera una encuesta entre los habitantes de México, seguramente la gran mayoría contestaría que dentro de su círculo cercano hay al menos una

---

<sup>187</sup> Bertrand Rusell, *The conquest of happiness*, p. 23.

persona que se ha beneficiado ampliamente de la corrupción, y, siendo este el caso, cuando se tiene un problema que llega a toda la población, difícilmente se puede resolver.

Según Bruckner, vivimos trabajando y sacrificándonos por algo que no tiene sentido. Inclusive, el cansancio por el trabajo se ha vuelto un símbolo de estatus: *si vivo exhausto por trabajar, seré una persona de éxito*. Es “un cansancio abstracto que no es consecuencia de esfuerzos particulares, porque surge del simple hecho de vivir”.<sup>188</sup> Él mismo, citando a Nietzsche, dice que ahora “el agotamiento es nuestro vicio moderno”.<sup>189</sup> Al igual que con las series de narcos, hay incontables películas y series donde se presenta a empresarios, emprendedores y grandes ejecutivos de Wall Street trabajando de noche, en fines de semana y en todo lugar con la única finalidad de enriquecerse; la salud, la familia y los amigos son irrelevantes en la búsqueda del éxito económico. Desde tiempos de Aristóteles los grandes pensadores tenían ya la certeza de que el exceso de trabajo y la riqueza no proporcionaban una vida buena conforme a sus preceptos, pero el amor por el dinero ha mostrado tener mayor aceptación que la filosofía.

Empresas como Google, Microsoft y Facebook ofrecen a sus empleados una serie de servicios a manera de prestaciones que básicamente les permiten olvidarse de todo aquello que requieren fuera de la empresa. Comedores con alimentos gratis las 24 horas del día, servicio de lavandería, gimnasio y atención médica a unos pasos de las instalaciones donde trabajan, entre muchos otros aparentes beneficios. Prestaciones que son envidiadas por quienes no laboran en dichas empresas, pero quienes tampoco están conscientes de que dichas ventajas están diseñadas precisamente para que las personas nunca salgan de la empresa. En otras palabras: le facilitan al empleado todo lo necesario para que pase día y noche en su lugar de trabajo. Su casa es solo para ir a dormir; ¿por qué razón habría de querer cocinar en su casa si en la empresa los alimentos son preparados por chefs profesionales de manera gratuita? ¿Para qué regresar a lavar ropa si en la empresa lo puede hacer sin costo? Los infames “barcos fábrica” chinos que fueron tan duramente criticados hace algunos años por tener a la gente captiva y trabajando de sol a sol, han sido reemplazados por empresas denominadas “best

---

<sup>188</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p.84.

<sup>189</sup> *Ibidem*, p. 85.

place to work” que aprovechan la obsesión por el dinero para ofrecer a sus empleados los nuevos “barcos fábrica”.

Increíblemente, gracias a las empresas más poderosas del mundo y a la sociedad de mercado, ahora “el exceso de trabajo se ha convertido en signo ostentoso de poder (...)”.<sup>190</sup> Mientras que en la antigua Grecia el ocio era un símbolo de éxito, algo indispensable para la práctica de la contemplación, en la época actual hay quienes consideran que lo que antes era exclusivo de los esclavos es ahora un símbolo de poder. Más aún, si alguien no trabaja todo el día, se le llega a ver como un “inútil” o un “bueno para nada”. El cambio ha sido tal, que, en nuestros días, el imaginar que alguien puede pasar el día meditando, reflexionando, pensando o filosofando es algo prácticamente inconcebible y relegado solamente a ermitaños viviendo en lugares remotos y apartados de la “vida real”. Curiosamente, para quienes tienen la posibilidad de reflexionar sobre la situación actual, ahora “el lujo consiste en todo lo que escasea: la comunión con la naturaleza, el silencio, la meditación (...) y otros tantos privilegios que no se pueden comprar porque no tienen, literalmente, precio”.<sup>191</sup> El mismo Bruckner comenta que es un ávido montañista, y no tanto por convivir con la naturaleza, sino por alejarse de la civilización. En un mundo sobrepoblado, donde todo es electrónico y nuestros teléfonos monitorean nuestra ubicación, comunicaciones e inclusive nuestra salud, resulta casi un lujo el poder salirse de la vida cotidiana y comulgar con la naturaleza. La obsesión por el dinero ahora está siendo alcanzada con la obsesión por la tecnificación, donde ya no solo se es esclavo de la riqueza, sino que ya no se puede vivir sin la tecnología.

Como muchas otras cosas, tuvieron que pasar 2,500 años después de los primeros filósofos para darnos cuenta de que las cosas más sencillas y que literalmente no cuestan, son aquellas que nos pueden ayudar a vivir mejor. Es decir, la modernidad no necesariamente trae consigo solo bondades. No en vano ahora los viajes “alternativos”, los safaris y los tours con exploradores e investigadores son la nueva forma de utilizar la riqueza. Mientras hasta hace algunos años se soñaba con yates y jets, ahora cada vez más la élite económica se distrae en y con la naturaleza.

---

<sup>190</sup> *Ibidem*, p. 157.

<sup>191</sup> *Ibidem*, p. 168.

Otra gran diferencia entre la antigua Grecia y la actualidad es que ahora las empresas son mucho más hábiles en el manejo de su personal. Si hay algo que el capitalismo le ha enseñado a quienes lideran las empresas, es que el recurso humano es lo más importante para lograr el éxito. El problema radica en que en lugar de buscar la forma en la cual las personas puedan trabajar menos para disfrutar más de su vida, se busca la manera en la cual los empleados estén mejor **dentro** de la empresa, y que se sientan más satisfechos **desempeñando sus labores**. Los avances en psicología y desarrollo humano son aplicados para que los trabajadores “sean más felices”, siempre y cuando esto suceda dentro de su trabajo y les permita ser más productivos. Ahora, si el ser humano es un ser pensante y en teoría la tecnología nos brinda la oportunidad de hacer las cosas de forma más rápida y sin esfuerzo, ¿por qué trabajar cada vez más?, ¿por qué pasar cada vez más tiempo en la empresa y por qué tratar de ser cada vez más eficiente? La respuesta sigue siendo la misma: porque todo nuestro entorno nos dice que, si trabajamos más y producimos más, tendremos más dinero y por ende seremos más felices.

Aristóteles se pronuncia en contra del dinero y las posesiones constantemente en sus escritos. Como ya se mencionó, es claro al decir que resulta más fácil ser feliz si se cuenta con recursos materiales, pero eso de ninguna manera justifica que el dinero se ponga por encima de la virtud para llevar una vida buena. El estado del alma es siempre más importante que cualquier bien material, y de nada sirve la riqueza si se tiene un alma pobre. Con estos pensamientos ha dado pie a un sinnúmero de escritores, *gurús*, psicólogos y demás personas que lo han retomado y desarrollado con el objetivo de ayudar a las personas a reenfocar sus vidas y a reflexionar para concentrarse en el bienestar de su alma, y no en el tamaño de su casa, coche o cuenta bancaria. Aristóteles abre una vez más un camino para ayudar a quienes están dispuestos a escuchar y pretenden romper el *status quo*, diciéndoles de forma clara y concreta: lo que importa es el alma. Con lenguaje menos reflexivo, él mismo critica a los que se concentran en la riqueza diciendo que: “Además de lo dicho, ocurre a quienes no tienen ninguna valía que, cuando

alcanzan a poseer una fortuna, consideran sus posesiones incluso más valiosas que los bienes del alma, y eso es lo más infame de todo”.<sup>192</sup>

La interconectividad que existe en la actualidad nos permite estar conectados prácticamente con todo el mundo, en todo momento. Mientras antes nos comparábamos con los vecinos, con los familiares y con los amigos cercanos, ahora resulta todo mucho más complicado. Puedo ser el más rico de la cuadra, o inclusive de la ciudad, pero siempre habrá alguien que tiene una mayor riqueza. El nivel de competitividad es cada vez mayor porque ahora se tiene la noción de que podemos tener cualquier cosa que deseemos, y si no la tenemos, es porque no hemos trabajado lo suficiente para merecerla. Mientras en la Antigüedad el círculo de comparación era relativamente pequeño, ahora es casi infinito. Podemos tener un mejor coche que el de al lado, pero no una mejor casa. Podemos tener las mismas posesiones, pero tal vez no pertenecemos al club “exclusivo”. La competencia se hace cada vez más sofisticada en tanto existe un mayor número de variables “a nuestro alcance” que nos ayudarán a ser más felices. Para Gilles Lipovetsky, ahora encontramos “símbolos de distinción donde los actores no quieren tanto disfrutar de un valor de uso como ostentar un rango, calificarse y ser superiores en una jerarquía de signos en competencia”.<sup>193</sup> Siguiendo esta línea de pensamiento, se pudiera pensar que hasta el mismo concepto de “dinero” debería de ser repensado. Probablemente “riqueza” es una palabra más adecuada, pero de igual manera, si se le considera como “abundancia de bienes y cosas preciosas”<sup>194</sup> habría que ver si la posición social, el “status” y el acceso a servicios “ultra exclusivos” cae dentro de la definición. Tener mucho dinero ya no es suficiente para ser feliz, ahora se necesita pertenecer a un cierto grupo social, ostentar algún rango, en fin; nunca se alcanza el arcoíris.

Aristóteles fue insistente en la dificultad de vivir conforme a la virtud, y probablemente dentro de esta dificultad visualizaba el poder de atracción de la riqueza material. Aunque Bruckner no hace mayor énfasis en este tema, tal vez por no repetir lo ya antes dicho por muchos otros, deja claro que el problema existe y que el concepto de riqueza y lujo sigue cambiando para

---

<sup>192</sup> Aristóteles, *Protréptico*..., p. 6.

<sup>193</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, p. 33.

<sup>194</sup> *Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua*. [www.dle.rae.es](http://www.dle.rae.es)

permanecer siempre lejano, pero al mismo tiempo accesible a las personas. *Lo suficientemente cerca como para que lo pueda ver, y lo suficientemente lejos como para mantenerme deseándolo.* Luc Ferry ejemplifica lo dañino que puede ser la obsesión por el dinero, citando a San Agustín de Hipona:

Era yo, pues, bien miserable; pues por fuerza lo es el corazón que se aferra al amor de las cosas mortales, y por fuerza se desgarrá cuando las pierde.<sup>195</sup>

Ferry reflexiona sobre un punto que no mencionan Aristóteles ni Bruckner: el dinero o la riqueza, como le queramos llamar, es triplemente dañino: afecta a las personas que no lo tienen al hacerlas sentir infelices por su ausencia; en muchas ocasiones las hace miserables aún y cuando lo poseen, y, como agrega Ferry, también trae consecuencias funestas cuando se pierde. Dicho de otra manera: un deseo erróneo de riqueza es contraproducente antes, durante y después de su posesión. Existe gran cantidad de historias referentes a personas aparentemente exitosas que se quitan la vida, familias de la alta sociedad que terminan despedazadas por causa de discusiones referentes a su herencia, empresarios multimillonarios que viven en depresión y muchos otros casos extremos en los que están involucradas personas a quienes les sobaban los recursos. Decía Séneca citando a Epicuro que “para muchos haber adquirido riquezas no constituye el fin de la miseria, sino un cambio de ella”.<sup>196</sup>

Como en todo, el evitar los excesos permite gozar de las ventajas de poseer bienes materiales; para Ferry, “sabio es precisamente quien llega a contentarse con lo que tiene, que existen otros valores aparte de la simple realización social”.<sup>197</sup> Al igual que Aristóteles, en ningún momento se hace referencia a un cierto monto de dinero para ser feliz. Para estos dos pensadores, y prácticamente para todos los consultados en este ensayo, la felicidad está directamente relacionada con la capacidad de sentirse satisfecho con lo que se tiene, sea poco o mucho.

---

<sup>195</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...*, p. 247.

<sup>196</sup> Séneca, *Consolaciones, diálogos, epístolas morales a Lucilio*, Gredos, Madrid, 2013, p. 349.

<sup>197</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...*, p. 19.

Aristóteles comenta en sus *Éticas* que son tan escasas las personas verdaderamente felices, que resulta igualmente difícil el identificarlas. Dice: “también parece que Anaxágoras no atribuía al hombre feliz ni riqueza ni poder, al decir que no le extrañaría que el hombre feliz pareciera un extravagante al vulgo, pues éste juzga por los signos externos, que son los únicos que percibe”.<sup>198</sup> Esto pone en cuestión una vez más la credibilidad de los gurús y guías de la felicidad, al aclarar que pueden ostentarse no solo como expertos en el tema, sino como personas que realmente viven una vida buena. Según Aristóteles, estamos tan acostumbrados a juzgar por lo exterior, que difícilmente podríamos distinguir entre una persona que **se dice** feliz, y una que **es** feliz. Peor aún, nuestro condicionamiento tal vez haga más probable que creamos feliz a quien muestre las señales que consideramos típicas de alguien así, sin tener la certeza de que estas señales sean o no genuinas. Basta ver los perfiles y páginas de infinidad de personas en Facebook y las demás redes sociales que ostentan vidas que muchas personas pudieran describir como *fantásticas*.

Séneca, citando de nuevo a Epicuro, con su característico sarcasmo, afirma:

A quien sus bienes no le parecen muy cuantiosos, aun siendo  
dueño de todo el mundo, ése es un desgraciado.<sup>199</sup>

## 6.4 Deseo y esperanza

Existen dos grandes líneas de pensamiento presentadas por los filósofos estudiados. Una que dice que la esperanza y el deseo son dos de los grandes problemas de la generación actual, y otra que afirma que las personas no podrían llevar una vida buena si no tienen esperanza.

En lo que se refiere a los deseos, André Comte-Sponville, con una postura propositiva comenta que “el asunto no es suprimir los deseos, sino transformarlos, pasar del deseo de lo

---

<sup>198</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 237.

<sup>199</sup> Séneca, *Consolaciones, diálogos...*, p. 342.

que falta al deseo de lo que no falta, en otras palabras, al deseo de lo que está”.<sup>200</sup> Presenta una alternativa a la crítica que se hace al desear aquello que no tenemos y que por lo tanto puede traer consigo un sentimiento incesante de insatisfacción. Tanto para este autor, como para Luc Ferry, la posibilidad de estar satisfecho con lo que se tiene, o desear aquello que ya es nuestro, es algo que trae consigo una oportunidad verdadera y alcanzable de ser feliz. El deseo, que por definición suele enfocarse a algo que no se tiene, se puede reenfocar hacia lo que ya se posee. Comte-Sponville remata diciendo que “la sabiduría no es ni amnesia ni abulia. Dejar de esperar, o esperar menos, no significa dejar de acordarse, ni renunciar a imaginar o a querer”.<sup>201</sup> Se adelanta a quienes posiblemente pudieran argumentar que el vivir en el pasado trae consigo más pesar que alegría, aclarando que los recuerdos, los sueños y la imaginación forman parte de nosotros y que no por esperar menos o desear menos, estamos renunciando a nuestro pasado. No se pretende dejar de ser quienes somos ni olvidar de dónde venimos; no se trata de dejar de crecer y superarse; se trata de estar en el momento y apreciar lo que se tiene.

La crítica a “vivir en el pasado” no debe tomarse a la ligera porque conlleva un mensaje que puede ser devastador para quienes se sienten orgullosos de su pasado y tienen memorias que para ellos son causa de alegría, o de “momentos felices”, como los llama Bruckner. Comte-Sponville lo explicita al decir que no se pretende olvidar el pasado, sino que lo que se debe evitar es “vivir” en él. El presente es y deber ser lo que nos mueve y lo que nos hace sentir. Ni los recuerdos del pasado, por más positivos que sean, ni las promesas del futuro deben guiar nuestras decisiones o alterar nuestros hábitos. De ahí que el “vivir en el presente” siga cobrando cada vez más relevancia en el vocabulario de los *felizólogos* de la actualidad.

Del mismo modo, el “dejar de esperar” de los estoicos no pretende acabar con la esperanza de las personas. Al igual que se trata de no *vivir* del pasado, se trata de no *vivir* de las esperanzas. Aristóteles mostró su gran sabiduría con el “justo medio”, que en todo momento sale a relucir y permite dar claridad a las propuestas de los demás pensadores. El “dejar de esperar”, visto desde Aristóteles, sería más un no dejar que las esperanzas sean el foco principal de la

---

<sup>200</sup> André Comte-Sponville, Jean Delumeau y Arlette Farge, *La historia más bella de la felicidad*, p. 142.

<sup>201</sup> André Comte-Sponville, *La felicidad, desesperadamente*, p.76.

persona; el vivir esperando es un vivir de lo desconocido, de aquello sobre lo cual se tiene poca o ninguna influencia. Los estoicos suelen ser más enfáticos en sus declaraciones, y eliminan el riesgo de la posible mala influencia de la esperanza desmedida al pretender deshacerse de ella por completo. Pero tanto Aristóteles, como los filósofos contemporáneos, parece aceptar una postura menos extrema al considerarla como algo natural al ser humano. Bruckner, con una postura extrema que contrasta con la de Aristóteles, afirma que el cristianismo saca la posibilidad de felicidad del presente al decir que:

Todos los autores creyentes o agnósticos que vinieron después recogen esta trinidad temporal cristiana: la felicidad pertenece al ayer o al mañana, se halla en la nostalgia o en la esperanza y nunca en el presente.<sup>202</sup>

Ferry desarrolla un poco más la postura estoica, diciendo que “no se puede cambiar el orden del mundo (...), pero en cambio sí se pueden modificar las aspiraciones y deseos, distinguiendo, por ejemplo, como sugieren constantemente los estoicos, entre las cosas que dependen de nosotros y aquellas otras que no están en nuestras manos y no deben, por tanto, asustarnos”.<sup>203</sup> El seguir esperando y deseando lo que no tenemos solo provoca que vivamos en una suerte de espejismo, donde imaginamos lo que no necesariamente es posible alcanzar, y donde deseamos algo que inevitablemente será reemplazado por algo más que desear. La postura estoica es una de control y al mismo tiempo de liberación; control para enfocarnos solo en aquello que verdaderamente depende de nosotros, y liberación para aceptar que hay cosas que simplemente no están bajo nuestro control. Comte-Sponville lo resumen así: “Dicho de otro modo, y es la inmensa lección estoica, queremos siempre lo que hacemos y hacemos siempre lo que queremos, no siempre lo que deseamos o lo que esperamos (...)”.<sup>204</sup>

Según Luc Ferry, gran parte de los filósofos está de acuerdo en que la esperanza es uno de los grandes males que acosan al ser humano y que le llevan a una vida de insatisfacción, pero, aun así, siempre terminan aceptándola como algo no solo natural en el hombre, sino necesario.

---

<sup>202</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p.24.

<sup>203</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...*, p. 179.

<sup>204</sup> André Comte-Sponville, *La felicidad, desesperadamente*, p.49.

Concluye: “(...) todos ellos, comenzando sin duda por los dos pioneros más influyentes, Spinoza y Nietzsche, se vieron obligados en un momento u otro, por razones de fondo, a reintroducir a hurtadillas la esperanza, lo universal, lo trascendente, lo eterno, por no mencionar lo místico”.<sup>205</sup>

## 6.5 ¿La felicidad depende de uno mismo?

Esta es una de las preguntas más polémicas y fuertes que surgieron a lo largo del desarrollo de este ensayo. Si la felicidad depende de mí, entonces si no soy feliz, es que soy un fracaso; debo aceptar la carga personal y social que esto conlleva, y que, según Bruckner, es uno de los principales causantes de insatisfacción e inclusive de depresión en la actualidad. Por el contrario, si la felicidad NO depende de mí, entonces debo atenerme a lo que me venga de mi familia, mis amigos, mi sociedad o vaya, del universo. Si todo está predestinado y estamos tan condicionados que nuestro destino ya no depende de nosotros, entonces podemos caer en el extremo donde ya nada importa.

Como se dijo antes, para Aristóteles, los amigos y familiares juegan un papel crítico en la felicidad de una persona. Aunque no descarta la posibilidad de que una persona virtuosa llegue a ser feliz, la *philia* aparece recurrentemente como un elemento clave en la vida buena. Si vivimos un momento de alegría y de pronto resulta que alguien cercano muere o sufre un infortunio, afectará directamente a nuestro estado emocional. Aristóteles es prudente en aclarar que esto no significa que por unos momentos de tristeza o malestar dejaremos de ser considerados “felices”, pero de cualquier manera nuestro entorno y aquellos que nos rodean tienen influencia constante sobre nuestro estado de ánimo. Los estoicos se refieren a las tragedias familiares y los grandes conflictos como momentos de prueba y aprendizaje, ya que mientras que en los buenos momentos todos dicen ser fuertes y serenos, es en medio de las tragedias donde verdaderamente podemos conocernos a nosotros mismos y probar si somos capaces de salir adelante. Los amigos y familiares pueden ser causantes tanto de alegría como

---

<sup>205</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...* p. 60.

de tristeza, y está en cada uno el buscar hacer de cada situación algo de beneficio para la vida buena.

Como se mencionó ya antes, Gilles Lipovetsky afirma que “el ser humano necesita a otros para conocer la felicidad”.<sup>206</sup> El ser humano nunca dejará de ser un ser social, y, por lo tanto, su felicidad depende en parte de los demás. Resulta inspirador pensar que tenemos el control absoluto sobre nuestras acciones y emociones, pero para los pensadores aquí estudiados, esa forma de pensar sirve más un fin comercial que algo real.

Para Bruckner, el simple hecho de pensar que podemos ser felices en toda la extensión de la palabra es algo casi imposible: “solo existen momentos felices, que usualmente identificas cuando ya pasaron”.<sup>207</sup> Considera que la importancia que se le da a la búsqueda de la euforia perpetua seguirá creciendo y que por eso se convertirá en la mayor industria del siglo XXI.<sup>208</sup> Lejos de reflexionar sobre la capacidad que tiene una persona de vivir bien, cuestiona más bien el por qué se le da tanta importancia a este asunto. Para él, el tema de la felicidad es relevante más por una cuestión comercial que por una verdadera preocupación filosófica. Es un negocio como cualquier otro, y se ha puesto de moda porque permite que las personas se enriquezcan, algo que es imposible de medir. “¿Cómo saber si se es feliz? ¿Quién establece la norma?”<sup>209</sup> Según Bruckner, los *felizólogos* y *gurús* ofrecen fórmulas sin fundamento alguno y más que soluciones, ofrecen a las personas falsas esperanzas. Dice que “lo que hace que los tratados sobre la felicidad sean, en general, tan insípidos, es que proponen el único y mismo mensaje: Confórmense con su suerte, moderen sus deseos, deseen lo que tienen y así tendrán lo que desean”.<sup>210</sup> Aunque lo dice en tono irónico, resulta curioso que este mensaje es uno de los principales pensamientos que han hecho del estoicismo una de las corrientes filosóficas con más seguidores.

---

<sup>206</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, p.337.

<sup>207</sup> Pascal Bruckner, *La filosofía y los días de la felicidad*.

<sup>208</sup> *Ibidem*

<sup>209</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua*, p.16.

<sup>210</sup> *Ibidem*, p.114.

Según Gilles Lipovetsky, ahora los consumidores están tan acostumbrados a obtener exactamente lo que quieren, que piden no menos que magia en lo que se refiere al tema de la felicidad. Esperan ser felices de la misma manera que confían en bajar de peso en cuestión de pocas semanas – sin ejercicio ni dieta – obteniendo los mismos resultados. La triste realidad de que, si el producto o régimen no funcionó, es porque no lo siguieron al pie de la letra. Lipovetsky dice que “el hiperconsumidor se ha convertido en demandante de neomagia, de remedios milagrosos basados en la omnipotencia de la conciencia, de rituales y encantamientos que garanticen que la felicidad depende únicamente de nosotros.”<sup>211</sup>

Lo cierto es que, entre los medios de comunicación que nos dicen que todo está a nuestro alcance, las redes sociales que nos muestran lo felices que aparentan ser quienes forman nuestro entorno social, y la realidad del día a día que nos muestra un nivel de insatisfacción cada vez mayor con índices de depresión y suicidio en aumento, la respuesta a la pregunta de si la felicidad depende de nosotros se vuelve más y más compleja. Para Aristóteles, para Bruckner y los demás pensadores, la felicidad no es algo que se consiga de inmediato, que se pueda comprar o encontrar de forma casi mágica, y, definitivamente, no depende al enteramente de nosotros. Julia Annas opina que “decir que la felicidad depende de mí es algo simplemente ingenuo. Obviamente la felicidad, al nivel intuitivo, no depende de mí; involucra el éxito en cosas que dependen fuertemente de otras personas, y del mundo en general”.<sup>212</sup>

Ahora, ¿por qué la insistencia constante en los medios de que todo depende de nosotros? Viéndolo desde un punto de vista optimista, el “empoderar” a las personas puede tener un efecto positivo en su actitud hacia la vida. Si somos dueños de nuestro destino, entonces en cierta forma somos libres para aprender, para crecer y para decidir lo que es mejor para nosotros. Podemos elegir aquello que nos da satisfacción y que trae esos “momentos de alegría”, y olvidarnos de lo que nos molesta, estresa o entristece. Tal vez no es necesario seguir el tortuoso camino de la virtud y los preceptos de los estoicos, y más bien se puede seguir la doctrina de Nietzsche de que: “aquel para quien el esfuerzo sea la alegría suprema,

---

<sup>211</sup> Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica*, p.337.

<sup>212</sup> Julia Annas, *The morality of happiness*, p. 428.

que se esfuerce. Aquel que ame ante todo el descanso, que descansa (...) Pero que sepa bien cuál es su preferencia y no vacile ante ningún medio”.<sup>213</sup>

La psicología positiva tiene pruebas – o más bien testimonios y opiniones – de que una actitud positiva hacia la vida y un sentimiento de control sobre lo que hacemos tiene resultados favorables en el bienestar de las personas. Esto no se puede probar científicamente, pero debido a la gran cantidad de psicólogos, religiosos, pensadores y estudiosos del tema de la felicidad que lo afirman, se puede al menos considerar que existe la posibilidad de mejorar el nivel de satisfacción personal si se piensa que ello depende de uno mismo. Al igual que los placebos han demostrado tener efectos curativos en las personas, el pensamiento positivo pudiera llegar a tener un efecto similar en quienes lo practican regularmente. Por otro lado, viéndolo desde un punto de vista negativo y como se explicó antes, el empoderar a las personas y hacerlas pensar que todo está bajo su control es la mejor manera de deslindarse de toda responsabilidad. Digamos que el nutriólogo propone la dieta, pero, al final, el paciente es quien tiene la responsabilidad de que funcione.

Bruckner cita a Kant cuando dice que “depende de nosotros que el presente cumpla su promesa de futuro”,<sup>214</sup> pero quizás se le podría agregar que, según Aristóteles, depende de nosotros **y los que nos rodean**, que el presente cumpla su promesa de futuro.

---

<sup>213</sup> Luc Ferry, *¿Qué es una vida realizada?...*, p. 57.

<sup>214</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p.40.

## 7. ¿Aristóteles o Bruckner?

Como se ha visto a lo largo de este ensayo, cada frase, cada pensamiento y en ocasiones cada palabra pueden ser vistos desde distintos ángulos. No hay verdades absolutas e inclusive las conclusiones a las cuales se puede llegar son imposibles de comprobar, ya que una misma actividad puede tener resultados totalmente distintos si es llevada a cabo por otra persona. Dicho esto, y con el afán de no dejar el asunto en el aire, se puede decir que hay algunos pensamientos que han permanecido vigentes a lo largo de los milenios y que son compartidos por los pensadores aquí considerados. Esto de ninguna manera pretende ser una lista de los puntos a seguir para ser feliz, sino que más bien es un compendio de mensajes que han mostrado ser relevantes para personas que invirtieron su tiempo en reflexionar sobre ellas.

### 7.1 La búsqueda de la felicidad

Aristóteles afirma que todos pretendemos ser felices, y que la felicidad se busca como un fin; cualquier otra cosa que hagamos a final de cuentas pretende llevarnos a ese buen vivir. Bruckner, por su parte, discute este punto pero no hace demasiado énfasis en él, sino que prefiere criticar la obsesión por dicha búsqueda. Para él, el simple hecho de dar nombre a esta búsqueda y comercializarla como si fuera un producto más es ya de por sí algo reprochable. Dice que “no solamente desconfiamos de los paraísos prefabricados, sino que nunca estamos seguros de ser felices de verdad. En cuanto nos lo preguntamos dejamos de serlo”.<sup>215</sup> Es un hecho que la mayoría de las personas desean ser felices, pero también se debe considerar que, si no nos ponemos de acuerdo en lo que significa ser felices, menos aún sabremos si en algún momento alcanzamos la meta.

Pareciera además que todo aquello relacionado con la palabra “felicidad” tiene un poder superior al que captamos de forma superficial. El término se usa tanto y de forma tan

---

<sup>215</sup> *Ibidem*, p.17.

indiscriminada, que rara vez se consideran las implicaciones que tiene el decirse “feliz”, y peor aún, lo terrible que resulta el decir lo contrario: que se es *infeliz*. Séneca lo advierte en sus cartas a Lucilio: “Créeme, es cosas seria la verdadera alegría”.<sup>216</sup> Resulta curioso cómo un término tan “inocente”, que por lo general representa algo positivo, puede llegar a tener una connotación tan negativa y puede traer tanto pesar si no se le posee. Probablemente esta es la razón por la cual Bruckner evita utilizar el término como tal. Por ejemplo, si se tiene dinero se puede vivir con mayor comodidad y, por el contrario, el no tenerlo puede representar para algunas personas un fracaso económico o inclusive profesional, pero de ahí no pasa. El no lograr el éxito en lo material, profesional, social o de cualquier otro tipo no conlleva implicaciones más allá de lo que cada uno de esos logros representa. Lo terrible es que, si se fracasa en la obtención de la felicidad, se fracasa en la vida.

## 7.2 ¿Qué es la felicidad?

Sin entrar de nuevo a las definiciones proporcionadas por los distintos autores, hay algunos comentarios de ellos mismos que permiten al menos comprender un poco lo que pudiera entenderse como una vida buena. Bruckner, siempre renuente a definirla, habla más bien de “la alegría de vivir, la alegría de estar aquí, en esta tierra, viviendo una aventura efímera e insensata”.<sup>217</sup> Le resulta irrisorio pensar que alguien pueda ser eternamente feliz, pero no descarta en ningún momento la posibilidad de pasar momentos que hacen de la vida algo mejor. Para él, “la auténtica vida no se halla en la renuncia, sino en el apasionado afecto por la magia del mundo y por los demás. Las doctrinas que creen resolver la dificultad evitándola, tienen poco que enseñarnos”.<sup>218</sup> Rechaza toda enseñanza que implique sacrificios extremos y prefiere buscar lo bueno y mágico a cada momento. Sin piedad crítica a religiosos, pensadores, psicólogos, estoicos y a todo aquel que pretenda mostrar un camino hacia la vida buena, pero, curiosamente, aprovecha también para él mismo aportar sugerencias para lograr el mismo fin. En la última sección de *La euforia perpetua* concluye diciendo: “en fin, tal vez haya llegado la

---

<sup>216</sup> Séneca, *Tratados filosóficos y cartas a Lucilio*, Porrúa, México, 2016 (Sepan cuantos N° 281), p. 203.

<sup>217</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p. 119.

<sup>218</sup> *Ibidem*, p. 182.

hora de decir que el secreto de una buena vida es burlarse de la felicidad: no buscarla nunca como tal, darle la bienvenida sin preguntarse si es merecida o si contribuye a la edificación del género humano (...).<sup>219</sup>

Aristóteles es claro al decir que “vivir bien y obrar bien, es lo mismo que ser feliz”,<sup>220</sup> siempre relacionando la vida buena con la virtud. A manera de complemento de lo ya se ha dicho en capítulos anteriores, solo valdría la pena agregar algo que ayuda a resumir su pensamiento en una especie de precepto:

Por eso juzgamos del carácter de un hombre por su elección, es decir, no por lo que hace, sino por qué causa lo hace.<sup>221</sup>

De nada sirve una gran actitud, una reflexión filosófica y una mentalidad de vivir en el presente, si esto no se hace, si no se vive. Si hay algo que separa a Aristóteles de los demás pensadores es que es enfático en sus mensajes y no deja lugar a dudas. Aquellos que nos rodean nos deberían juzgar por lo que hacemos y no por lo que decimos, y nosotros nos debemos autoevaluar no solo por lo que hacemos, sino por la causa por la cual lo hacemos.

Bertrand Russell, en tono sarcástico, se burla de la industria de la felicidad y de aquellos pensadores que complejizan las cosas con el único propósito de sentirse eruditos y superiores al común denominador de la gente. Dice que “los elementos esenciales de la felicidad son simples, tan simples, que la gente sofisticada no logra admitir qué es lo que realmente les hace falta”.<sup>222</sup> Leyendo a algunos filósofos, pareciera como si uno de sus objetivos fuera el utilizar lenguaje altamente sofisticado para que la gente los perciba como verdaderos genios de la palabra. Curiosamente, Bertrand Russell ha sido reconocido por sus complejos y casi incomprensibles desarrollos matemáticos, y, por el contrario, cuando tocó el tema de la felicidad, utilizó un lenguaje alegre, sencillo y complementado con un gran sentido del humor.

---

<sup>219</sup> *Ibidem*, p. 216.

<sup>220</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 16.

<sup>221</sup> Aristóteles, *Ética Eudemia*, p. 465.

<sup>222</sup> Bertrand Rusell, *The conquest of happiness*, p. 87.

## 7.3 La persona feliz

Bruckner no se complica y no toca el tema referente a cómo es una persona feliz. Ciertamente aclara que cada uno tiene su propia definición de felicidad y es por esto que no hay manera de saber si alguien, incluso uno mismo, es feliz. Bertrand Russell, por el contrario, se toma la libertad de cuando menos ofrecer una opinión al respecto, escribiendo que “por lo general una vida tranquila es característica de grandes hombres, y sus placeres no suelen ser del tipo que llama la atención a la vista de los demás”.<sup>223</sup> Aristóteles cita a su vez a Anaxágoras de Clazómenas quien, “preguntando quién era el hombre más feliz, dijo: ‘Ninguno de los que crees, sino uno que te parecería extraño’”.<sup>224</sup>

Aunque Bruckner critica a los budistas por ser quienes promueven la “terapia de la sonrisa”,<sup>225</sup> la realidad es que, junto con algunos otros grupos religiosos, campesinos o gente que lleva vidas aparentemente sencillas, parecieran ser el estereotipo descrito por Aristóteles y Russell. Mientras que en la actualidad las imágenes que se nos presentan de personas exitosas suelen incluir juventud, dinero, belleza, salud y un cierto estatus social, las descripciones que tenemos de los pensadores respecto a quienes al menos parecen vivir bien suelen ser totalmente distintas. En el documental *Happy*,<sup>226</sup> premiado a nivel internacional y en el que participan reconocidos psicólogos, se presenta una serie de historias de personas que dicen ser felices. Con sus debidas precauciones, y a sabiendas de que estas producciones pueden tener una credibilidad dudosa, todos los casos que se presentan caen dentro de los perfiles definidos por Aristóteles. En todos los casos, las personas están rodeadas de seres queridos – *philia* – y en todos los casos la riqueza material no solo es irrelevante, sino que ha llegado a ser contraproducente. Todos llevan vidas sencillas, pobres inclusive, y sus comentarios están por lo general alineados con lo que Aristóteles desarrolla en sus *Éticas*.

---

<sup>223</sup> *Ibidem*, p. 63.

<sup>224</sup> Aristóteles, *Ética Eudemia*, p. 419.

<sup>225</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p.65.

<sup>226</sup> Roco Belic, *Happy*, (documental), Vivien Hillgrove (editor), Wadi Rum Productions, EUA, 2011 (Netflix, Color, 73 min).

Si no hay parámetros que permitan medir la felicidad de forma confiable por su subjetividad, entonces, ¿por qué se siguen haciendo reportajes, organizando retiros, escribiendo libros y produciendo videos sobre la felicidad?, ¿será simplemente un acto de fe como la vida después de la muerte donde las personas creen ciegamente en ello? A diferencia de la religión, donde no hay manera de comprobar si efectivamente hay vida en el más allá, en el caso de la eudaimonía sí se puede afirmar que todos hemos estado en contacto con al menos una persona que, a nuestra manera de entenderlo, es feliz. De igual manera, en uno o varios momentos de nuestra vida hemos tenido instantes de alegría que – independientemente de lo que opinen los demás – representan nuestro propio concepto del bien vivir. Inclusive Bruckner no niega que existan personas felices, aunque sea de forma intermitente. No falta el pariente, amigo o maestro que transmite esa energía de paz, alegría y serenidad que va implícita en los escritos de los distintos pensadores estudiados aquí. Es tal vez este contacto con alguien que ha logrado vivir bien que mantiene la esperanza viva en todos aquellos que buscan algún medio para facilitar su búsqueda.

Al igual que con los maestros de cualquier disciplina que son diestros en su arte, probablemente los consumidores compran los libros y van a los seminarios con la esperanza de ser tan felices como dicen ser quienes los escriben y/o realizan. Como se explicó antes, muchas personas buscan el apoyo de maestros, guías y ejemplos a seguir para que les ayuden a mejorar su vida, pero lo que puede marcar la diferencia es que, al margen de quienes se toman siempre fotos sonriendo para sus redes sociales, efectivamente existen personas que ya viven lo que pareciera ser una vida buena. La parte negativa es que esto puede dar falsas expectativas a las personas al pensar que pueden llegar a ser igual que dichos sujetos felices, cuando tal vez lo único que están haciendo es malgastar su dinero en cursos, libros o seminarios que no les traerán beneficio alguno. La parte positiva sería que el ver que alguien ha alcanzado una meta siempre puede ser motivador para los demás, al saber que algo es realizable y no solo un sueño. Cuando menos se tiene el consuelo de que existen dichas personas y que están entre nosotros.

## Reflexiones finales

Si hay algo que se puede concluir en este tema, es que no existe un *camino* a seguir. La palabra “camino” probablemente se comenzó a utilizar de forma más frecuente en los últimos años, agregada al término “felicidad” con fines meramente comerciales. Lo que sí se puede concluir, es que, en su mayoría, tanto los grandes pensadores de la antigua Grecia como los de la actualidad han considerado la reflexión sobre la vida buena como algo relevante. Inclusive los más críticos como Bruckner ceden de vez en cuando y nos dejan con bellas reflexiones que nos mueven e invitan a soñar, a ir más allá. Citando a Lewis Carroll, nos recuerda que de vez en cuando “hay que dejar una puerta abierta al país de afuera, al misterio, a lo inexplorado, y atravesar esa puerta al menos una vez (...)”.<sup>227</sup> Filósofos sistemáticos como Aristóteles, emperadores como Marco Aurelio, políticos como Séneca y pensadores de todos los tiempos dejan siempre una luz encendida para quienes osan mirar más allá. En un mundo donde la obscuridad está por doquier, y donde el sufrimiento nunca deja de estar presente, la tan criticada esperanza sigue ahí.

Queda claro también que debemos vivir en el presente. Pero, ¿debemos vivir solo para el presente o también para el futuro? El pasado ya no existe y no tiene caso preocuparse anticipadamente por el futuro, pero la realidad es que el pensar y el planear son distintivos del ser humano y difícilmente nos podemos deshacer de estas cualidades. De hecho, habría que evaluar hasta dónde el pensar en el futuro es dañino y hasta dónde es un incentivo para seguir adelante. Si se quiere resumir lo encontrado en este ensayo, entonces se debe dar la mayor importancia al presente, en el entendido también de que el pasado es el que nos hizo quienes somos y el pensar en el futuro es algo que nos distingue como seres humanos.

La famosa corriente del “bien estar”, que reúne varias de las enseñanzas proporcionadas por los pensadores estudiados, basa gran parte de sus enseñanzas en los preceptos de los estoicos y de algunas corrientes asiáticas como el budismo. Sugiere que se aproveche cada día y fomenta el desprendimiento no solo de lo material, sino de todo aquello que nos genera algún tipo de

---

<sup>227</sup> Pascal Bruckner, *La euforia perpetua...*, p.110.

preocupación. Séneca decía que no hay “nada más desdichado, ni insensato que temer por adelantado: ¿a qué viene esta locura de anticipar el propio mal?”<sup>228</sup> Mencionaba que la gran cantidad de preocupaciones con las que se vive impiden disfrutar de cada momento, y que siendo así, no tiene mucho caso hacer todo lo posible por vivir más tiempo, ya que “lo verdaderamente importante no es vivir mucho tiempo, sino vivir bien”.<sup>229</sup>

Cada época tiene sus crisis, sus tragedias, sus alegrías, sus altos y sus bajos. Por un lado se piensa que vivimos en una gran época donde se han erradicado terribles enfermedades, donde se ha logrado extender la longevidad y donde el hambre y la pobreza van en decremento. Por otro lado vivimos en una época donde el medio ambiente está siendo destruido, donde la riqueza y la pobreza se polarizan cada vez más y donde el poder bélico es tal, que con las armas existentes se podría destruir el planeta varias veces. Aunque en la antigua Grecia se luchaba con problemas similares a los actuales – violencia, corrupción, obsesión por el dinero – no se estaba expuesto al bombardeo de imágenes, sonidos y mensajes que provocan que el hombre se encuentre en la actualidad cada vez más disperso. Caminamos sin una “brújula”, sin una piedra angular a la cual podamos recurrir cuando no sabemos cómo actuar. En un mundo moderno que sobresale por su extraordinaria interconectividad, estamos cada vez más desconectados. La felicidad está tan cercana o tan lejana como hace dos milenios; depende de cómo se le vea.

Como suele suceder en la filosofía, en lugar de contestar la pregunta inicial de *¿cómo podemos ser felices?*, se fueron más bien agregando cuestionamientos a lo largo del desarrollo de este trabajo. Bajo las circunstancias actuales la pregunta ahora sería *¿realmente podemos llegar a ser felices, o es esto tan solo una ilusión más que nos llega a través de los medios masivos?*

La realidad es que la capacidad de ser feliz está en gran parte definida tanto por el entorno que nos rodea como por la manera en la cual cada persona ve las cosas. Algo que resultó claro a lo largo de este estudio es que el trabajo duro y el esfuerzo son inherentes a todo aquello que tiene algún valor significativo para nosotros y, por ende, la eudaimonía no tendría por qué ser

---

<sup>228</sup> Séneca, *Consolaciones, diálogos...*, p. 392.

<sup>229</sup> *Ibidem*, p. XXXV.

diferente. Aristóteles, y el mismo vivir nos enseñan que rara vez algo que valga la pena se obtiene fácilmente. Si realmente la vida buena es ese bien último que todos buscamos, entonces eso implicaría que requiere el máximo esfuerzo de quien lo pretenda alcanzar. A sabiendas de que no existe un camino, que hay muchos factores que influyen en la posibilidad de vivir mejor y que el esfuerzo requerido es grande, quizás el simple hecho de pensar la felicidad puede al menos ayudarnos a encontrar un poco de la seguridad que proyectaba Aristóteles cuando se refería a la eudaimonía diciendo:

*(...) debemos, en la medida de lo posible, inmortalizarnos y hacer todo esfuerzo para vivir de acuerdo con lo más excelente que hay en nosotros; pues, aun cuando esta parte sea pequeña en volumen, sobrepasa a todas las otras en poder y dignidad.<sup>230</sup>*

Aristóteles

---

<sup>230</sup> Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, p. 234.

# Bibliografía

1. Annas, Julia, *The morality of happiness*, Oxford University Press, Nueva York, 1993.
2. Aragon, Louis, “Que serais-je san toi” en *Mon Poeme.fr*, <https://www.mon-poeme.fr/poeme-que-serais-je-sans-toi/> Consultado 05/V/2019.
3. Aristóteles, *Ética Eudemia*, Gredos, Madrid, 1993.
4. Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, Gredos, Madrid, 2011.
5. Aristóteles, *Metafísica*, Gredos, Madrid, 2011.
6. Aristóteles, *Política*, Gredos, Madrid, 2011.
7. Aristóteles, *Protréptico, Una exhortación a la filosofía*, Gredos, Madrid, 2011.
8. Belic, Roco, *Happy*, (documental), Vivien Hillgrove (editor), Wadi Rum Productions, EUA, 2011 (Netflix, Color, 73 min).
9. Bruckner, Pascal, *La euforia perpetua, sobre el deber de ser feliz*, Tusquets, Barcelona, 2002.
10. Bruckner, Pascal, *La filosofía y los días de la felicidad*. Entrevista en Radio Netherland Worldwide, 2011, [https://www.youtube.com/watch?v=\\_3QWIICGRic](https://www.youtube.com/watch?v=_3QWIICGRic) Consultado 26/IX/2019.
11. Carroll, Lewis, *Alicia en el país de las maravillas*, Editorial Tomo, México, 2010.
12. Comte-Sponville, André, *La felicidad, desesperadamente*, Paidós, Barcelona, 2001.
13. Comte-Sponville, André, Delumeau, Jean y Farge, Arlette, *La historia más bella de la felicidad*, Anagrama, Barcelona, 2005.
14. Condella, Craig, “¿Por qué no podemos ser amigos virtuales?” en *Nueva Revista*, Junio 2012, <https://www.nuevarevista.net/destacados/por-que-no-podemos-ser-amigos-virtuales/> , consultado 21/IV/2019.
15. Diener, Ed, Biswas-Diener, Robert, *Happiness, Unlocking the mysteries of psychological wealth*, Blackwell publishing, Massachusetts, 2008.
16. Gordon, John-Stewart, “Modern morality and ancient ethics” en *Internet encyclopedia of philosophy*, <https://www.iep.utm.edu/anci-mod/#H3>, consultado 05/X/2019.

17. Harari, Yuval Noah, *Homo Deus, A brief history of tomorrow*, HarperCollins, Nueva York, 2017.
18. Helliwell, John F., Layard, Richard y Sachs, Jeffrey D. (Eds), *World Happiness Report 2019*, New York: Sustainable Development Solutions Network, Nueva York, 2019.
19. Horacio, *Odas*, brittanica.com, Consultado 16/V/2020. “Carpe diem, quam minimum credula postero / ‘Aprovecha el día, no confíes en el mañana’ “  
<http://www.brittanica.com/topic/carpe-diem>
20. Jowit, Juliette, “What is depression and why is it rising?” en *The guardian*, 10/XI/2018, <https://www.theguardian.com/news/2018/jun/04/what-is-depression-and-why-is-it-rising#top> , Consultado 21/IV/2019.
21. Lipovetsky, Gilles, *La Felicidad paradójica*, Anagrama, Barcelona, 2007.
22. Lyubomirsky, Sonja, *The how of happiness, A new approach to getting the life you want*, Penguin books, Nueva York, 2008.
23. Montaigne, Michel de, *The complete works, Essays, travel journal, letters*, Everyman’s library, Nueva York, 2003.
24. Nussbaum, Martha C., *La fragilidad del bien, Fortuna y ética en la tragedia y la filosofía griega*, Machado Grupo de Distribución, Madrid, 2015.
25. Platón, *Diálogos V, Teeteto*, Gredos, Madrid, 1988.
26. Reale, Giovanni, *Introducción a Aristóteles*, Herder, Barcelona, 2007.
27. San Agustín, *Confesiones*, Gredos, Madrid, 2012.
28. Sandel, Michael J., *What money can’t buy, the moral limits of markets*, Farrar, Straus and Giroux, Nueva York, 2012.
29. Seligman, Martin E.P., *Authentic happiness, Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, Atria paperback, Nueva York, 2002.
30. Séneca, *Consolaciones, diálogos, epístolas morales a Lucilio*, Gredos, Madrid, 2013.
31. Séneca, *Tratados filosóficos y cartas a Lucilio*, Porrúa, México, 2016 (Sepan cuantos N° 281).
32. Zambrano, María, *El pensamiento vivo de Séneca*, Cátedra, Madrid, 2011.

## Fuentes electrónicas

1. Amazon.com, <http://www.amazon.com> , consultado 22/IV/2019.
2. Centre for Bhutan studies & GNH, *2015 GNH survey report*, <https://www.grossnationalhappiness.com/>, Consultado 21/IV/2019.
3. Enciclopedia Británica, *Daimon*, <https://www.britannica.com/topic/demon-Greek-religion>, consultado 16/V/2020.
4. Great places to work, <https://greatplacetowork.com.mx>, Consultado 05/V/2019.
5. Horacio, *Odas*, brittanica.com, “Carpe diem“, <http://www.brittanica.com/topic/carpe-diem>, consultado 16/V/2020. Traducción propia.
6. John-Stewart Gordon, *Modern morality and ancient ethics*, Internet encyclopedia of philosophy, <https://www.iep.utm.edu/anci-mod/#H3>, consultado 05/X/2019. Traducción propia.
7. Medidea, *The one minute meditation*, <https://www.oneminutemeditation.com>, consultado 10/V/2019.
8. Our world in Data, <https://ourworldindata.org/life-expectancy>. Consultado 28/VII/2019.