

Ética a Nicómaco — Aristóteles

¿Qué significa vivir bien?

Autor: Aristóteles

Época: Grecia clásica, siglo IV a. C.

Disciplina: Filosofía · ética · felicidad · virtud · carácter

Obra original: *Ética a Nicómaco*

La idea central

Aristóteles comienza con una pregunta aparentemente sencilla:

¿Cuál es el bien más importante al que puede aspirar una persona?

Si hacemos algo, normalmente lo hacemos buscando algún bien.

Estudiamos para aprender o conseguir un trabajo.

Trabajamos para obtener recursos.

Buscamos amigos porque valoramos la amistad.

Buscamos dinero porque nos permite conseguir otras cosas.

Pero entonces aparece una pregunta fundamental:

¿Existe un bien que deseemos por sí mismo y no simplemente como medio para conseguir otra cosa?

Aristóteles responde:

Sí: la felicidad.

Pero su idea de felicidad es muy diferente de la que solemos asociar hoy con la palabra.

La felicidad no es simplemente sentirse bien.

Es **vivir bien y realizar plenamente nuestras capacidades como seres humanos.**

Para Aristóteles, una vida feliz se construye mediante **virtud, razón, buenos hábitos, relaciones humanas y actividad**, a lo largo de toda una vida.

Las 8 ideas fundamentales

1. Todos buscamos algún bien

Aristóteles observa que nuestras acciones siempre parecen dirigirse hacia algún objetivo.

Pero existe una jerarquía.

Podemos buscar dinero para conseguir seguridad.

Buscamos seguridad para vivir mejor.

Buscamos vivir mejor porque queremos ser felices.

Por tanto, Aristóteles busca el **fin último**: aquello que queremos por sí mismo.

Y lo identifica con la **eudaimonía**.

Traducir *eudaimonía* simplemente como "felicidad" puede llevar a confusión.

Se acerca más a:

florecimiento humano, vida lograda o realización plena.

Una persona puede tener momentos de placer y no tener una vida verdaderamente buena.

La felicidad aristotélica no es un estado de ánimo.

Es una forma de vivir.

2

2. La felicidad no consiste en placer, dinero o fama

Aristóteles analiza algunas de las cosas que normalmente consideramos importantes.

El placer

Es bueno, pero no puede constituir por sí solo una vida buena.

La riqueza

Es útil para muchas cosas, pero es un medio, no el fin último.

El reconocimiento

Depende demasiado de otras personas.

El poder

Puede utilizarse bien o mal y tampoco garantiza una vida feliz.

Por tanto:

No debemos confundir las condiciones que pueden contribuir a una buena vida con la buena vida misma.

Esta distinción sigue siendo muy actual.

Podemos tener dinero, éxito y reconocimiento y, sin embargo, llevar una vida profundamente insatisfactoria.

3. La virtud se construye mediante hábitos

Esta es probablemente una de las ideas más importantes de toda la obra.

Nadie se convierte en una persona valiente simplemente leyendo sobre valentía.

Nadie se convierte en una persona generosa simplemente admirando la generosidad.

Nos convertimos en aquello que hacemos repetidamente.

Aristóteles sostiene que las virtudes se adquieren mediante la práctica.

Actuamos justamente → nos volvemos más justos.

Actuamos con valentía → desarrollamos valor.

Practicamos la generosidad → nos hacemos generosos.

Por eso el carácter no es algo completamente fijo.

Nuestros hábitos nos van convirtiendo en la persona que somos.

3

4. La virtud está en un término medio

Aristóteles desarrolla una de sus ideas más conocidas:

la doctrina del término medio.

Muchas virtudes se encuentran entre dos extremos.

Por ejemplo:

Cobardía ← VALENTÍA → Temeridad

Avaricia ← GENEROSIDAD → Despilfarro

Insensibilidad ← TEMPLANZA → Exceso

La virtud no consiste en ser siempre moderado matemáticamente.

Consiste en encontrar **la respuesta adecuada en cada situación.**

La valentía, por ejemplo, no significa no tener miedo.

Significa saber **cuándo debemos enfrentarnos al miedo y cómo hacerlo.**

Por eso la virtud requiere juicio.

5. La virtud no es simplemente seguir reglas

Este punto diferencia a Aristóteles de algunas concepciones más rígidas de la moral.

No existe necesariamente una fórmula que nos diga exactamente qué hacer en cada circunstancia.

La vida es demasiado compleja.

Necesitamos desarrollar una capacidad práctica para discernir.

Aristóteles la llama **phronesis**, normalmente traducida como prudencia o sabiduría práctica.

La persona prudente sabe:

- qué merece la pena;
- cuándo actuar;

- cuándo esperar;
- cuándo hablar;
- cuándo callar;
- cuándo ser firme;
- cuándo ser flexible.

Por eso una persona virtuosa no es simplemente alguien que conoce reglas.

Es alguien que **ha desarrollado buen juicio**.

4

6. La amistad es necesaria para una vida buena

Aristóteles dedica una parte extraordinariamente importante de la obra a la amistad.

Y distingue diferentes tipos.

Amistad por utilidad

Nos relacionamos porque obtenemos algún beneficio.

Amistad por placer

Disfrutamos de estar juntos.

Amistad basada en la virtud

Queremos el bien del otro por quien es.

Esta última es la forma más elevada de amistad.

No significa que las otras sean falsas.

Pero las amistades basadas exclusivamente en utilidad o placer pueden desaparecer cuando desaparece aquello que las sustentaba.

En cambio:

La amistad verdadera consiste en querer el bien de la otra persona.

Esta idea tiene una enorme importancia para una vida feliz.

Aristóteles llega incluso a considerar difícil imaginar una vida plena sin amigos.

7. Somos seres sociales

Aristóteles afirma que el ser humano es un **animal político**.

No podemos desarrollarnos completamente aislados.

Nuestra identidad se construye en relación con otras personas:

familia,

amigos,
comunidad,
ciudad,
sociedad.

Por eso una vida buena no puede reducirse a:

"Yo estoy bien."

También tenemos que preguntarnos:

"¿Cómo contribuyo al bienestar de las personas con las que comparto mi vida?"

La ética individual conduce inevitablemente a la ética social.

5

8. La contemplación y la vida intelectual

Al final de la obra Aristóteles introduce una idea que puede sorprender.

Después de hablar de virtudes, amistad y vida social, afirma que la actividad contemplativa ocupa un lugar especialmente elevado.

¿Por qué?

Porque considera que la capacidad racional es una de las características más propias del ser humano.

Conocer, comprender y contemplar la realidad puede constituir una de las formas más elevadas de realización humana.

Esto conecta extraordinariamente bien con el proyecto de **Almas Positivas**.

Porque para Aristóteles:

Una vida buena no consiste solamente en hacer cosas. También consiste en comprender.

♥ ¿Qué significa ser feliz según Aristóteles?

Quizá podamos resumirlo así:

Felicidad = desarrollar nuestras capacidades + vivir virtuosamente + mantener buenas relaciones + utilizar bien la razón + actuar a lo largo de una vida completa.

Por eso una persona no puede determinar completamente si ha vivido bien a partir de un solo día.

Un día malo no destruye una buena vida.

Un día extraordinario tampoco convierte automáticamente una mala vida en buena.

La felicidad es algo que **se construye a través del conjunto de nuestra existencia**.

¿Qué puede aportarnos hoy?

Vivimos en una época especialmente obsesionada con la felicidad.

Aplicaciones de bienestar.

Viajes.

Experiencias.

Consumo.

Éxito profesional.

Redes sociales.

Desarrollo personal.

Pero Aristóteles nos plantearía una pregunta incómoda:

¿Estás intentando sentirte feliz o estás construyendo una vida que merezca la pena?

La diferencia es enorme.

Podemos tener un día estupendo sin tener una vida buena.

Y podemos atravesar una época difícil sin que nuestra vida deje de tener sentido.

Aristóteles y los hábitos

Una de las aplicaciones más prácticas de la obra es preguntarnos:

¿Qué estoy haciendo repetidamente?

Porque nuestros hábitos terminan formando nuestro carácter.

Si cada día:

- evitamos cualquier dificultad, desarrollamos fragilidad;
- buscamos gratificación inmediata, fortalecemos la impulsividad;
- cumplimos nuestros compromisos, desarrollamos responsabilidad;
- ayudamos a otros, desarrollamos generosidad;
- aprendemos, desarrollamos nuestra inteligencia;
- cuidamos nuestras relaciones, fortalecemos nuestros vínculos.

No somos solamente lo que pensamos.

Somos también aquello que repetidamente hacemos.

Aristóteles y el equilibrio

El "término medio" no significa vivir una vida mediocre.

Al contrario.

Significa evitar los extremos que destruyen aquello que pretendemos conseguir.

No necesitamos trabajar hasta destruir nuestra salud para ser responsables.

No necesitamos evitar todo riesgo para ser prudentes.

No necesitamos renunciar a todos los placeres para ser moderados.

No necesitamos acumular infinitamente para sentirnos seguros.

La virtud busca **la proporción adecuada**.

Y encontrarla requiere experiencia, reflexión y prudencia.

7

Aristóteles y la búsqueda de una vida trascendente

Aristóteles no es un pensador cristiano.

Sin embargo, su filosofía tuvo una influencia extraordinaria sobre el cristianismo medieval, especialmente sobre **Santo Tomás de Aquino**.

Santo Tomás incorporará buena parte de la ética aristotélica a una visión cristiana en la que la felicidad humana última no se encuentra únicamente en las realidades de este mundo, sino en la relación con Dios.

Esta diferencia es importante.

Para Aristóteles, la vida virtuosa y contemplativa representa la forma más elevada de realización humana.

Para el cristianismo posterior, esa búsqueda será llevada más allá:

La felicidad humana apunta hacia un Bien último que trasciende el mundo y encuentra su plenitud en Dios.

Por eso leer a Aristóteles ayuda también a comprender por qué Santo Tomás pudo construir posteriormente un puente tan poderoso entre **razón filosófica y fe cristiana**.

¿Qué nos dice Aristóteles sobre el conocimiento?

Aristóteles no fue únicamente un filósofo moral.

Fue también uno de los grandes investigadores de la Antigüedad.

Estudió:

- biología;
- física;
- lógica;

- política;
- psicología;
- metafísica;
- ética.

Su enorme influencia científica duraría siglos, aunque algunas de sus teorías naturales serían posteriormente superadas por la ciencia moderna.

Esto nos enseña algo interesante:

Una persona puede equivocarse en muchas respuestas y, sin embargo, hacer preguntas extraordinariamente importantes.

8

¿Con qué podemos estar de acuerdo y con qué no?

Muchas de las ideas de Aristóteles siguen teniendo una enorme fuerza:

La importancia de los hábitos.

La necesidad de cultivar el carácter.

El valor de la amistad.

La importancia del equilibrio.

La necesidad de prudencia.

La idea de que la felicidad es más profunda que el placer momentáneo.

Pero también debemos reconocer las limitaciones históricas de su pensamiento.

Su concepción de la sociedad era jerárquica y aceptaba desigualdades que hoy rechazamos.

Y su idea de lo que constituye una vida plenamente realizada estaba condicionada por la sociedad de su época.

Por eso no necesitamos aceptar todo Aristóteles.

Podemos hacer algo más interesante:

Aprender de sus preguntas y continuar pensando por nosotros mismos.

Una reflexión para Almas Positivas

Quizá una de las preguntas más importantes que nos deja Aristóteles sea:

¿Estoy construyendo una vida feliz o simplemente intentando tener momentos felices?

La diferencia puede cambiar completamente nuestra forma de vivir.

Un momento de placer pasa.

Un éxito pasa.

Un fracaso pasa.

Incluso una etapa difícil puede pasar.

Pero el carácter que construimos permanece y condiciona nuestra manera de afrontar todo lo demás.

Por eso podemos preguntarnos:

¿Qué hábitos estoy construyendo?

¿Qué tipo de persona me están convirtiendo mis decisiones repetidas?

¿Estoy cuidando mis amistades?

¿Tengo un equilibrio razonable entre trabajo, familia, ocio y reflexión?

¿Estoy desarrollando mis capacidades o simplemente consumiendo experiencias?

¿Qué significa para mí una vida verdaderamente lograda?

Y quizá una pregunta todavía más profunda:

Si dentro de veinte años pudiera mirar hacia atrás, ¿qué tendría que haber ocurrido para considerar que mi vida ha merecido realmente la pena?



En una frase

Aristóteles nos enseña que la felicidad no consiste en conseguir todo lo que deseamos, sino en construir, mediante buenos hábitos, virtud, relaciones y razón, una vida plenamente desarrollada y digna de ser vivida.



Para seguir el camino

Anterior: Platón — *La República*

Platón nos preguntaba:

¿Qué es el Bien y cómo debe organizarse una vida y una sociedad justas?

Aristóteles transforma esa pregunta en algo más práctico:

¿Cómo se convierte una persona, día tras día, en alguien capaz de vivir bien?

Siguiente: San Agustín — *Confesiones*

Con San Agustín se producirá uno de los grandes cambios de la historia del pensamiento.

La pregunta ya no será solamente:

¿Cómo podemos alcanzar una vida buena?

Sino también:

¿Por qué, aun sabiendo lo que queremos, nuestro corazón parece buscar siempre algo que está más allá de las cosas que podemos conseguir?

La filosofía griega comenzará entonces a encontrarse con una nueva respuesta: **la búsqueda de Dios.**