



## LA MELANCOLÍA EN LA REFLEXIÓN FILOSÓFICA

Gonzalo Soto Posada\*

### RESUMEN

El artículo intenta hacer una reflexión filosófica sobre la depresión, desde la melancolía. Para ello, incursiona etimológica, paremiológica, histórica y conceptualmente en dicho concepto; de estas incursiones, sobresale una tesis: Frente a la melancolía, cabe la afirmación de la vida, desde el *conatus spinozista y la tranquilidad del ánimo senequiano*.

### PALABRAS CLAVE

Filosofía, Ética, Psicología, Psiquiatría, *conatus*

### ABSTRACT

This article aims at a philosophical reflection on depression, from a melancholic standpoint; in order to do this, it explores the etymological, paremiological, historical and conceptual references of such term, having as a result a thesis: Before melancholy, an affirmation of life is likely from Spinoza's *conatus* and Seneca's *tranquillity of mind*.

### KEY WORDS

Philosophy, Ethics, Psychology, Psychiatry, *conatus*

### 1. Rodeo etimológico

*Melancolía* viene del griego *melanjolía*, que, a su vez, procede de *mélas*, *negro y jolé*, *bilis*. Es así el humor negro, la bilis negra que, al lado de la sangre, la cólera y la flema constituían los cuatro humores de la medicina hipocrática, con sus cuatro temperamentos: Melancólico, sanguíneo, colérico y flemático. La bilis negra o melancolía, es el humor seco y frío; la cólera o bilis amarilla, es el humor seco y cálido; la sangre es el humor cálido y húmedo; la flema o pituita, es el humor frío y húmedo. Cada organismo se compone de estos cuatro humores, y el predominio de uno de ellos dio origen a la célebre taxonomía de los cuatro temperamentos. El predominio del humor caliente y seco, la cólera o bilis amarilla y roja, daba el temperamento bilioso o colérico, descrito como tenaz, volitivo, rebelde, inteligente, irascible, apasionado, animoso, poco reflexivo, optimista, intuitivo, corajudo, libre, autoritario, buen amigo, buen ciudadano, amante de la familia, del deporte, de la vida del campo, agresivo, estoico, vital, terco, irritable, quisquilloso, temerario... El humor cálido y húmedo, la

---

\* Doctor en Filosofía de la Pontificia Universidad Gregoriana de Roma. Profesor Titular de la Universidad Pontificia Bolivariana. Docente de Historia de la Filosofía (Antigua y Medieval). Dirección electrónica: [soto@cis.net.co](mailto:soto@cis.net.co)

Artículo recibido el día 30 de Octubre de 2006 y aprobado por el Comité Editorial, el día 6 de Noviembre de 2006.

sangre, producía el temperamento sanguíneo o impulsivo: Campechano, sociable, extrovertido, apasionado, vivaz, superficial, no se plantea grandes problemas, entusiasta, activo, decidido, práctico, de buen humor, alegre, ligero, seguro, fantasía viva e ingeniosa, prudente, buen observador, orgulloso, conector de los otros, sentimental, amante de la libertad, muy dado a los excesos: En la mesa, en la bebida, en el juego, en el trabajo, poco predispuesto a los desórdenes psíquicos. El humor frío y húmedo, la flema o pituita, causaba el temperamento flemático o linfático: Inclínados a la dulzura, torpes y lentos en sus movimientos, no se apuran para nada, estables y tranquilos, indecisos, carentes de iniciativa, sobrios, hábiles y metódicos, lo que empiezan lo terminan, veraces, perseverantes, reflexivos, satisfechos con el trabajo, a veces se muestran cansados y perezosos... El humor seco y frío, la melancolía, desemboca en el temperamento melancólico o atrabiliario o nervioso: Insociables, amantes de la soledad, introvertidos, melancólicos, poco alegres, apáticos, escrupulosos, abstractos, vida interior intensa, pesimistas, volubles, se plantean grandes problemas y profundas cuestiones, predispuestos a la cavilación mental y a la ansiedad, se descorazonan fácilmente, poco amigos de diversiones y de excesos, se deprimen con gran facilidad...

*El Diccionario terminológico de Ciencias Médicas*, en pleno siglo XX, en íntima relación con lo que hemos dicho sobre el temperamento melancólico, nos dice, precisamente de la melancolía, lo siguiente: “*Forma de locura caracterizada por la depresión física y moral; se llama así, por la creencia clásica de que dicho estado provenía de la retención de la bilis negra o atrabilis*”<sup>1</sup>; de ahí, su otro nombre: *Lipemanía*, del griego *lype*, *tristeza* y *manía*, *locura*.

Del sustantivo *melancolía*, el griego construye el verbo *melanjolao*, que los latinos traducen por *atra bile laboro*, *stómachor* y que podemos traducir

---

<sup>1</sup> Barcelona: Salvat Editores, 1966, p. 630

por: *Padecer melancolía, estar enfermo de atrabilis, estar fastidiado, incomodarse, irritarse*. De ahí, la expresión de Plinio, el célebre naturalista romano del siglo I de nuestra era: “*melancholicae vertígines: vértigos de melancolía que perturban el sentido*”<sup>2</sup>. Cicerón, el orador y filósofo romano del siglo I A. C., afirma sin ninguna perturbación: “*Aristóteles dice que todos los hombres de talento son melancólicos*”<sup>3</sup>. El maestro medieval de la etimología, Isidoro de Sevilla, en sus *Etimologías*, nos recuerda: “*la melancolía recibe su nombre del sedimento negro de la sangre, mezclada con abundancia de bilis. Los griegos, a lo negro, lo llaman mélan, y a la bilis, le dicen jolé*”<sup>4</sup>. Más adelante y en íntima relación con la doctrina de los cuatro humores, ya comentada, añade: “*por estos cuatro humores se rigen los hombres sanos; por ellos padecen los enfermos, pues, cuando han aumentado más de lo que es natural, producen las enfermedades. La sangre y la bilis son el origen de las dolencias agudas, que los griegos llaman oxéa. Por su parte, la flema y la melancolía producen las enfermedades largas, llamadas krónia entre los griegos*”<sup>5</sup>. De este modo, la *crasia* o mezcla proporcionada de los cuatro humores, produce la salud y el desarreglo de ellos (*discrasia*), la enfermedad. Luego, en una simpática reflexión, relaciona epilepsia y melancolía: “*la epilepsia se llama así, porque lo que está oprimiendo el cerebro se adueña al mismo tiempo del resto del cuerpo. Los griegos, a la opresión, la llaman epilepsia. Se produce también, cada vez que el humor melancólico resulta excesivo y llega al cerebro. Esta dolencia recibe, asimismo, la denominación de caduca, porque el enfermo, al caer, sufre espasmos*”<sup>6</sup>. Al describir a los melancólicos, poseídos por la hiel negra o *mélas*, sus palabras son muy significativas: “*de ahí que se califique de melancólicos a los que rehuyen la conversación humana y sospechan de sus amigos íntimos*”<sup>7</sup>.

<sup>2</sup> Citado en: *Diccionario Latino-Español*. Barcelona: Editorial Ramón Sopena, 1961, p. 1032

<sup>3</sup> Citado en: *Diccionario Latino-Español. Op. Cit.*, p. 1032

<sup>4</sup> *Etimologías* IV, 5, 5

<sup>5</sup> *Ibid.* IV, 5, 7

<sup>6</sup> *Ibid.* IV, 7, 5

<sup>7</sup> *Ibid.* X. 176

Del humor como cualquiera de los cuatro humores y por extensión, como cualquiera de las partes líquidas del cuerpo animal, se pasó, por mimesis, al humor en sentido psicológico, ese estado afectivo asociado a un sentimiento, y caracterizado por un grado particular del tono muscular, y que, simpáticamente, siguen siendo cuatro: Alegría, tristeza, enervamiento e inquietud<sup>8</sup>.

Este rodeo etimológico nos permite, entonces, sacar una conclusión: La melancolía como humor, remite a la bilis negra o atrabilis, cuyo predominio conduce a la melancolía como humor, en sentido afectivo: Ese estado de tristeza vaga, profunda, sosegadamente inquieta, permanente, donde se pierde el sentido hedonista del vivir.

Rematemos este primer punto citando a Hipócrates: “*en primavera se tienen melancolía, locura, epilepsia, flujos de sangre, angina, resfriados, ronquera, tos, enfermedades de la piel, exantemas, pústulas, abscesos y artritis*”<sup>9</sup>. La razón del aforismo y de la aparición de la melancolía en primavera se debe a que dicho humor crece en dicha estación y afecta la mezcla proporcionada de los humores.

## 2. Rodeo paremiológico

Las paremias o refranes se han ocupado extensa e intensamente de la melancolía. No sin razón. El refrán agarra lo que los humanos experimentamos en términos de pasiones y lo sintetiza en una expresión sapiencial. De ahí, que Cervantes ponga en boca de Don Quijote estas palabras: “*pareceme, Sancho, que no hay refrán que no sea verdadero, porque todos son sentencias sacadas de la misma experiencia, madre de*

---

<sup>8</sup> Cfr. CADAVID RESTREPO, Tomás. *Humor*. En: *Raíces griegas y latinas*. Bogotá: Editorial Colombia, 1942, p. 338

<sup>9</sup> *Aforismi e Giuramento*. Roma: Tascabili Economici Newton, 1994, p. 34. Traducción personal

las ciencias todas"<sup>10</sup>. Traigamos, pues, a colación *muestras y botones*, teniendo como telón de fondo este refrán: *En tus apuros y afanes, pide consejo a los refranes*. Oigamos a los refranes hablarnos de la melancolía: *El que canta, sus penas espanta. Las penas no vienen solas. Para colmo de mis males, me vinieron más pesares. La mucha abundancia hace ahitos; la mucha escasez, aflitos. Si no hubiera amargura, poco valdría la dulzura. No hay vida sin muerte, ni placer sin pesar. Tiempo tras tiempo viene; si el uno es triste, el otro será alegre. Cuando la alegría a la sala llega, el pesar va subiendo por la escalera. La alegría tiene a la tristeza por vecina. Tras el cantar viene el llorar. Risas y llantos andan mezclados. El día del placer, víspera es del pesar. Alegría, víspera es del pesar, como el florecer lo es del marchitar. No hay carnaval sin cuaresma. No hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo resista. A quien de sufrir no es ducho, poco mal se le hace mucho. Ver correr el agua, de la ictericia se sana. El mal y el bien, en el rostro se ven. Corazón llagado, no lo curan médicos ni boticarios. Corazón alegre, hombre sano. Descansa el corazón, contando su pasión. El corazón dolorido, no cree en cosa de alivio. El que suspira, algo se alivia. La alegría alarga la vida; las penas la menguan. La alegría es gran medicina; pero no se vende en botica. La alegría rejuvenece; la tristeza envejece. Tristeza y melancolía fuera de la casa mía. Al paladar amargado, todo le sabe amargo. Cuando el pecho está lleno de hiel, no puede la boca escupir miel. ¡Ay del ay que llega al alma, y en llegando, allí se para! Penas y cenas y malas razones matan a los hombres. La mucha tristeza es muerte lenta. Los pesares envenenan la sangre. La mucha tristeza, mucho cuidado pon. Las tristezas del corazón salen al rostro. Mal se pueden llevar las tristezas del ánimo, si no se esfuerzan los descaecimientos del cuerpo. A las penas que matan, matarlas con alegría. Nada enseña tanto como el sufrir y el llorar. La tristeza enferma. El mal humor destruye la salud. Siente plena alegría, quien vive alejado de angustias. Porque siempre es la tristeza hermana de un mal presente...*

---

<sup>10</sup> *El Quijote*, parte 1º, c. 21

Dejemos este recuento de refranes. De todos ellos, queremos comentar los siguientes: 1. *Ver correr el agua, de la ictericia se sana*. Todos los coléricos son melancólicos y utilizan este sencillo remedio, para distraer el ánimo. 2. *Mal se pueden llevar las tristezas del ánimo, si no se esfuerzan los descaecimientos del cuerpo*. Por lo general, quien está triste no come. Es la anorexia. El refrán recomienda no abstenerse del alimento, cuando se está triste. *Descaecimiento* es flaqueza, debilidad, falta de fuerzas en el cuerpo y en el ánimo. 3. *La tristeza enferma*. El mejor comentario a este refrán, son unas sentencias tomadas de la tradición judaica en su libro de *Los Proverbios*: “*ansiedad en el corazón deprime al hombre*” (12, 25). “*Una mirada luminosa alegra el corazón*” (15, 30). “*El ánimo del hombre lo sostiene en su enfermedad; pero perdido el ánimo, ¿quién lo levantará?*” (18,14). “*Si te dejas abatir el día de la angustia, angosta es tu fuerza*” (24,10).

Terminemos este apartado, con unas coplas que tienen que ver con la melancolía y que son hermanas de los refranes: *Ya viene la noche triste / Para mí que estoy penando; / Que pasen otros durmiendo / Que yo pasaré velando*<sup>11</sup>. *Comunicame tus males / Que tus quejas me lastiman; / Los males comunicados / No sanan, pero alivian*<sup>12</sup>. *Trist´estoy de verte triste, / Mas consolarte no puedo / ¿Qué consuelo puede dar / Quien necesita consuelo?*<sup>13</sup>. *Dicen que las penas matan, / Las penas no matan, no, / Que si las penas mataran / Ya me hubiera muerto yo*<sup>14</sup>. *La caña con ser la caña / También siente su dolor; / La meten en el trapiche, / Le parten el corazón*<sup>15</sup>.

---

<sup>11</sup> RESTREPO, José Antonio. *El Cancionero de Antioquia*. Medellín: Editorial Bedout, 1955, p.106

<sup>12</sup> *Ibid.*, p. 113

<sup>13</sup> *Ibid.*, p. 115

<sup>14</sup> *Ibid.*, p. 282

<sup>15</sup> *Ibid.*, p. 313

### 3. Rodeo historiográfico

Vamos a centrarnos en dos momentos históricos: El Renacimiento y La *Ética* de Spinoza (1632-1677). Comencemos con el Renacimiento, especialmente, el tiempo que corre entre 1480 y 1640. Starobinski lo perfila como “*la edad de oro de la melancolía*”<sup>16</sup>. Ésta es vista como estado del alma y enfermedad mental. La inquietud, la zozobra, el pesimismo, la tristeza, las consideraciones negativas sobre la naturaleza humana invaden estos siglos, a los que la historiografía tradicional siempre ha considerado de optimistas, luminosos y humanistas. Poetas, filósofos, artistas, médicos, gobernantes, religiosos, teólogos, historiadores... nos hablan de la melancolía, ese “*humor corrompido*”<sup>17</sup>, como lo que predispone a los individuos a ser “*tristes, enojados, firmes, severos y rudos, envidiosos y tímidos*”<sup>18</sup>. La “*bilis negra*”, de la naturaleza de la tierra, fría y seca, con su consistencia grasosa, espesa y limosa, con su color negro, con su sabor ácido y punzante, es un “*alquitrán viscoso y negro*”<sup>19</sup>, cuyo exceso en el organismo debe ser evacuado; de lo contrario, el individuo se torna pesado y grueso y su espíritu se llena de tinieblas. Este exceso viene producido por el mal funcionamiento de los órganos abdominales, cuyo conjunto constituye el “*hipocondrio*” (bazo, hígado, vesícula, vejiga, útero...). El bazo no absorbe el exceso de bilis negra del hígado y la sangre y se produce como consecuencia la corrupción psicosomática, la melancolía hipocondríaca, ya que los vapores de la región abdominal y el exceso de atrabilis, con sus exhalaciones tóxicas, ascienden al cerebro y perturban el equilibrio de cuerpo y alma. De ahí, la importancia de los purgantes, en especial del eléboro, en el tratamiento de la melancolía<sup>20</sup>.

<sup>16</sup> STAROBINSKI, J. *Histoire du traitement de la mélancolie, des origines a 1900*, Bale Geigy, 1960 (*Acta Psychosomatica*, N. 3), p. 38. Citado en: DELUMEAU, Jean. *La Edad de Oro de la melancolía*. En: *Sociología* 15 (1992) 14

<sup>17</sup> DELUMEAU, Jean. *Op. Cit.*, p. 15

<sup>18</sup> *Ibid.*, p. 16

<sup>19</sup> *Idem.*

<sup>20</sup> *Idem.*

El médico Ambroise Paré, muerto en 1540, identifica dos causas para este mal. La primera, son los alimentos de jugo espeso y difíciles de cocinar. La segunda, son los disgustos y aburrimientos del espíritu<sup>21</sup>. Robert Burton, en su *Anatomía de la melancolía*, aparecida en 1621, sigue la misma tesis y afirma que todos los males del cuerpo provienen del alma<sup>22</sup>. Este doble origen de la enfermedad explica el por qué de su tratamiento. Por una parte, régimen alimenticio y evacuaciones adecuadas, incluido el coito; por la otra, una panacea de herramientas para actuar sobre el psiquismo: Repartición adecuada del trabajo, del reposo, del sueño, de la vigilia, uso de la música, beber vino claro y ligero, acudir a los perfumes que satisfacen el olfato, recurrir a colores placenteros, como el amarillo y el blanco, a piedras preñadas de magia talismánica, no dejar de lado los chistes llenos de chispa, ni las compañías placenteras como antídoto contra la soledad del neurasténico melancólico; no sobran tampoco el maltrato, los reproches, los castigos, incluidos el fuste y el calabozo, como lo recomienda la mística de Ávila en su *Libro de las Fundaciones*<sup>23</sup>.

A estas causas internas, hay que añadir una externa: Los influjos planetarios. Saturno es el aliado de los melancólicos. Este astro terrible, estrella seca y helada como la atrabilis, dios destronado, castrado, encerrado en las entrañas de la tierra, “frío, estéril, sombrío, pernicioso”<sup>24</sup>, castrará a los nacidos bajo su signo con preocupaciones, perturbaciones, sin sabores, dolencias, desacuerdos, riñas, asesinatos, mentiras... Todos los males de la tierra se deben a estas nefastas influencias y a los hijos de tan abominable astro. No sin razón, el Bosco, en su *Tentación de San Antonio*, ejecutada entre 1506-1509, pintó un “cojo saturnino” seguido de perros, metáfora pictórica para darle plasticidad al problema del mal en el mundo y de la melancolía, con sus siniestros efectos.

---

<sup>21</sup> *Idem.*

<sup>22</sup> *Idem.*

<sup>23</sup> C. VII, p. 48-49. Citado en: DELAMEAU, Jean. *La Edad de Oro de la melancolía. Op. Cit.*, p. 16

<sup>24</sup> Citado en: DELAMEAU, Jean. *Op. Cit.*, p. 16. Éste cita el *Picatrix*, manual de magia y astrología, muy en boga en el Renacimiento.

Sin embargo, la reflexión del filósofo neoplatónico Ficino no concuerda con las anteriores descalificaciones de Saturno y la melancolía. Saturno es “*el patrón de todos aquellos que se consagran a la reflexión y a la meditación, la melancolía es la aptitud para la investigación de los secretos más grandes*”<sup>25</sup>. El genio es saturnino. Sólo por ello y su melancolía, puede dedicarse a la contemplación. De ahí, la conocidísima imagen renacentista de la “*figura sedens*”, ese personaje solitario que medita, con la cabeza apoyada sobre la mano. Este camino abierto por Ficino, lo continúan Pico de la Mirandola y Lorenzo el magnífico. Este último introduce otro tema melancólico: La relación de la melancolía con el dolor amoroso y las pasiones eróticas. Los amantes se complacen en pensamientos tristes, suspiros, lloros, hambre amorosa, penas, pasiones... en medio de su éxtasis afrodisíaco. Esta patología erótica del enamorado herido en su sed maniática de locura amorosa, se supera sólo con la meditación. Ha aparecido la “*enfermedad del amor*”<sup>26</sup>.

De las relaciones planetarias anteriores, se puede concluir: Saturno y la melancolía, al darse la mano, dan el genio o la enfermedad. Si es el genio, aparecen los poetas, los filósofos, los intelectuales, los artistas. Si es la enfermedad, la tierra se puebla de bandidos, asesinos, criminales, ladrones, mendigos, patanes, individuos oscuros (obreros agrícolas, poceros, enterradores, pastores, limpiadores de letrinas, aserradores, trabajadores de la piedra...), toda la suciedad de la sociedad. Es el rostro desdoblado del yo en sus múltiples pliegues, es la enérgica catarsis contra el poder omnipotente de la muerte, es el juego de los *dissoi logoi* de la tragedia griega, asumidos por el Renacimiento: Todo tiene su anverso y su reverso, el medicamento es a la vez remedio y veneno, Edipo es el más sabio y el más ignorante: Descifró el enigma de la esfinge y no sabe descifrar el enigma de su propio ser. El melancólico es esa criatura ambigua, enigmática,

---

<sup>25</sup> *Ibid.*, p. 17

<sup>26</sup> *Ibid.*, p. 18

desconcertante: agente y paciente, libre y esclavo, lleno de remordimientos e inocencia, asociado a lo mejor y a lo peor. Es, en una palabra, *deinos*, en los dos sentidos de la palabra: maravilloso y monstruoso. De ahí, la filantropía y la misantropía que el atrabiliario conlleva en su intimidad individual y colectiva. De ahí, la importancia que la reflexión renacentista concede a la fugacidad del tiempo, al poder implacable de la muerte, a la vida como un sueño, si recordamos al poeta español Calderón, nacido en 1600. El soneto 77 de Shakespeare es muy significativo de lo que decimos: *“tu espejo te mostrará cómo se marchitan tus gracias; tu cuadrante, cómo se disipan tus preciosos minutos... las arrugas que te mostrará fielmente tu espejo, te traerán a la memoria las tumbas de boca abierta”*<sup>27</sup>.

Este tema del espejo es fundamental. Siempre me recuerda los versos de Borges en su *El Espejo*: *“Yo de niño temía que el espejo / me mostrara otra cara o una ciega / máscara impersonal que ocultaría / algo sin duda atroz”*<sup>28</sup>. Lacan mismo ha mostrado lo decisivo que es el espejo en la constitución del yo sustantivo (*moi*), en el proceso de identificación, al ocurrir allí la asunción de una imagen, imagen especular que será *“la matriz simbólica en la que el yo formal se precipita en una forma primordial, antes de objetivarse en la dialéctica de la identificación con el otro y antes de que el lenguaje le restituya en lo universal su función sujeto”*<sup>29</sup>.

Comenzamos a pisar los escabrosos terrenos del espejo y de la sombra, del desdoblamiento como ambivalencia e incongruencia, motivo permanente de inquietud ante la radical caducidad de la vida y la imposibilidad de ser uno como subjetividad constituyente. En el lenguaje de los renacentistas, además de la imagen del espejo, es la metáfora de la rueda de la fortuna, la tiranía de las estrellas, la hostilidad del destino. Como remedio a esta enfermedad melancólica y sus dobles, sólo cabe el *contemptus mundi*

---

<sup>27</sup> *Ibid.*, p. 19

<sup>28</sup> *Cfr. Espejo y melancolía. La Condesa Sangrienta, de Alejandra Pizarnik.* En: [www.philosophia.cl](http://www.philosophia.cl)

<sup>29</sup> *Ibid.*, p. 3

(*desprecio del mundo*), categoría tomada de Agustín y ahora aplicada a devaluar sistemáticamente el mundo presente y anhelar otro universo totalmente invertido. Aparecen las utopías del Renacimiento: Moro y su *Utopía*, Campanella y su *La Ciudad del Sol* y Francis Bacon y su *La Nueva Atlántida*. Sin embargo, al lado de estas utopías están también las danzas macabras, los triunfos de la Muerte, los poemas de Agrippa, de Camoens, de Régnier. Todos ellos son lo otro de las utopías, la alteración del ensimismamiento como condición de posibilidad de la vida, cuyo estatuto racional no puede ser sino la melancolía y el miedo, simbolizados en el ya nombrado Saturno, flaco, siniestro, doliente, castrado, devorador de niños, desgredado, devorador del tiempo y Tiempo devorador, taciturno, viejo, lleno de dolencias y de indigencia. Lo expresan claramente los libros de proverbios del siglo XVI: “*melancolía hace que el sano enferme y el enfermo muera*”; “*estar en proceso o melancólico es un entierro en vida*”; “*huye de la melancolía, la tristeza y la locura*”<sup>30</sup>.

Los moralistas también se ocuparon de la melancolía. Para ellos, razón y pasión se oponen como la luz y las tinieblas. La tristeza melancólica es una pasión que desata celos, crueldades, temores, cobardía, quimeras, insensatez: “*marchita el rostro, deseca los huesos, engaña nuestra vida y envenena todas nuestras acciones*”, declara tajantemente Charron en su tratado *Sobre la Sabiduría*<sup>31</sup>. Levinus Lennius la considera como el castigo que envía Dios para castigar a los herejes. Se le asocia a la acedia como uno de los pecados capitales en cuanto torpeza espiritual que aleja de Dios y la salvación debido a su compañera, la pereza. Es que Satán juega con la debilidad física para inducir al pecado y al vicio. Lo hace valiéndose del adormecimiento y la tristeza, trampas diabólicas de que se vale el “*el astuto príncipe del engaño*” para barrer con los esfuerzos de santidad de todas las almas. Muy bien lo sabía Teresa de Jesús: La melancolía somete la razón. Si bien los que son melancólicos no tienen la culpa de serlo, el Diablo

---

<sup>30</sup> Citados en: DELAMEAU, Jean. *La Edad de oro de la melancolía*. *Op. Cit.*, p. 19

<sup>31</sup> Citado en: DELAMEAU, Jean. *Op. Cit.*, p. 20

utiliza este humor para hacer de las suyas, despista su lucidez, los invade de pereza. Contra ello, no vale ni la oración. A las religiosas melancólicas, hay que hacerlas trabajar, se les rebajarán las horas de oración y los períodos de ayuno. La misma opinión tiene Lutero en sus *Conversaciones de mesa*: “todas las tristezas, epidemias y melancolías vienen de Satán”<sup>32</sup>. De ahí, la paremia monástica: “el humor melancólico es un baño preparado por el diablo”<sup>33</sup>. Sin ser monje, pero sí anacoreta feudal, Hamlet piensa lo mismo: “el espectro... puede ser el diablo...; y tal vez, valiéndose de mi debilidad y mi melancolía, abusando de su poder sobre los fantasmas, me engaña con el fin de condenarme”<sup>34</sup>.

Por otra parte, si la melancolía es un ardid del demonio, también es un caldo de cultivo para la posesión demoníaca y la brujería. El humor negro es la puerta de entrada a los demonios y el mejor camino a la perdición en los infiernos. Tan constante ha sido esta relación brujería-melancolía, que todavía la reglamentación canónica eclesiástica advierte taxativamente: “De modo que no se crea fácilmente... y se tenga un conocimiento adecuado de aquellos signos por los cuales el poseído se distingue de aquellos que se deben a la melancolía o a alguna otra enfermedad”.

Es que el diablo es signo también del desespero, de la impenitencia final, del suicidio. De ahí la relación melancolía-suicidio. El darse la muerte, además de simbolizar la acedia como pecado capital, recordaba al tétrico Judas y su desespero final. Es el límite patológico del desdoblamiento del yo. Uno de los grabados más célebres de Durero, lleva por título *El Desesperado*, data probablemente de 1514-1515 y muestra los efectos de la melancolía en los cuatro temperamentos, destacándose el melancólico extremadamente melancólico, que tiene un rostro extraviado y surge de la oscuridad con una máscara. Jean-Pierre Vernant ha mostrado cómo “la máscara es eso: un

---

<sup>32</sup> *Idem.*

<sup>33</sup> *Idem.*

<sup>34</sup> *Idem.*

hueco del vacío y de dos ojos que os fijan. Es un manto, pero no hay nada dentro”<sup>35</sup>. Henos en el ámbito del no ser, de la nihilidad plena, de la mirada que, como la Gorgona, es thanática y ambivalente, porque lleva la vida y la muerte; de la intimidad humana que los griegos designaban con la expresión *splakhna*: las entrañas y que constituían, una vez analizadas, el valor de presagio divino y comunión con los dioses, la expresión de la vulnerabilidad del hombre, los sufrimientos de las enfermedades, las turbaciones y desgracias de las pasiones y su experimentación<sup>36</sup>. Estas entrañas: corazón, hígado, riñones, alma, mente, sangre, aliento... son nuestras emociones, a la vez bestias salvajes, potencias demoníacas y anclas de salvación. El melancólico es el desesperadamente suicida. Burton, en su *Anatomía de la melancolía*, se pregunta si se condenan. Los que no pidieron perdón se condenan como Judas y Pilatos. Los que tuvieron tiempo de arrepentirse, pueden salvarse. Lo que se quitaron la vida, presos de locura y melancolía, es decir, sin posesión de sus cabales, se salvan, pues hay que pensar como los turcos “que creen que todos los locos y los dementes van directamente al paraíso”<sup>37</sup>. Interesante maniobra conceptual de un médico que desculpabiliza el suicidio en nombre de los humores y distingue lo voluntario de lo involuntario en la vida humana y su sino trágico. Ya lo había expresado la tragedia griega, con la díada *agos-hagos*: lo impuro-sagrado, lo sacrílego-santo, lo impío-inocente. La vida y su tragedia es el juego constante de esta tensión. Por ello, es terrible y fascinante, faena tremebunda<sup>38</sup>, que como ser-en-el mundo entiende el mundo como un enigma, como el repertorio de facilidades y dificultades, como la totalidad de nuestras ideas y creencias para la construcción poética del vivir, como el plano que imaginamos para caminar entre los otros y lo otro, como el drama que todos tenemos que narrar, como el plan de ataque a las circunstancias<sup>39</sup>. El suicidio es, entonces,

<sup>35</sup> *Entre mito y política*. México: Fondo de Cultura Económica, 2002, p.213

<sup>36</sup> *Ibid.*, p. 232-236

<sup>37</sup> Citado en: DELAMEAU, Jean. *La Edad de oro de la melancolía*. Op. Cit. p. 21

<sup>38</sup> Cfr. VERNANT, Jean-Pierre. *Entre mito y política*. Op. Cit., p. 60

<sup>39</sup> Véase: ORTEGA Y GASSET, José. *Ideas y creencias*. En: *Obras Completas*, T. V. Madrid: Revista de Occidente, 379-411

para el renacentista, un ícubo-súcubo siniestro y fascinante. De ahí su prohibición religiosa y el castigo infligido al cuerpo del suicida, al no permitírsele la ceremonia de difuntos y ser depositado en el muladar público. Es que la melancolía conlleva un desencanto pesimista ante la vida, injertado en el cosmos por la serpiente hermeneuta de *El Génesis y la caída original*, serpiente hermeneuta que llenó todos los intersticios de la existencia de miedo, muerte, asesinatos, dolor, pasiones, tristeza, insatisfacción y torres de Babel con sus laberintos tétricos y rizomáticos, como muy bien los pinta Jerónimo Bosco<sup>40</sup>.

Pasemos a Spinoza. La parte tercera de su *Ética*<sup>41</sup> (*del origen y de la naturaleza de las afecciones*) y la parte cuarta (*de la servidumbre del hombre o de la fuerza de las afecciones*) serán el eje de nuestro análisis. Lo primero que hay que plantear, es la categoría de *conátus* o *impulso, esfuerzo, poder*: Cada cosa particular se caracteriza por la tendencia activa a perseverar en su ser. En el hombre, este esfuerzo o empeño son los apetitos, deseos y voliciones, que son favorecidos o contrariados por la acción de las demás cosas y hombres. Estos efectos adversos o favorables para la realización de nuestros ímpetus, son las pasiones humanas. Las pasiones fundamentales son la alegría y la tristeza, determinadas respectivamente por el aumento o la disminución del propio grado de ser o de poder. Las demás pasiones (amor y odio, miedo y esperanza, orgullo y humildad, envidia, celos, etc.) dependen de la alegría y la tristeza y surgen de sus combinaciones y las circunstancias que dan lugar a tales combinaciones. Las pasiones son así, totalmente naturales y no deben confundirse con vicios o pecados, o usar la razón y la voluntad contra ellas, sino que las pasiones más fuertes vencen a las más débiles, en cuanto la razón diferencia lo más de lo menos e ilumina la búsqueda de lo propio, en cuanto útil, es decir, en cuanto conservación y potenciación del propio ser. La Filosofía

---

<sup>40</sup> Cfr. DELUMEAU, Jean. *El miedo en Occidente*. Madrid. Taurus, 2002

<sup>41</sup> Madrid: Aguilar, 1969. Citamos por proposición y página

deviene, por lo mismo, una meditación sobre la vida, no sobre la muerte; es aumento de la vida y el hombre sabio es el que está libre del miedo a la muerte y de los sentimientos deprimentes que acosan este impulso de vida. De ahí, que la alegría sea positivamente vital y la tristeza negativamente vital.

Amplíemos lo anterior. Ya desde la definición tercera de la tercera parte, el filósofo holandés nos define las afecciones o pasiones: *“entiendo por Afecciones las afecciones del Cuerpo, por medio de las cuales se aumenta o disminuye, es secundada o reducida, la potencia de obrar de dicho Cuerpo, y a la vez, las ideas de esas afecciones”*<sup>42</sup>. En medio de este juego intenso de afirmación y negación, aparecen el Gozo y la Tristeza. El Gozo es la pasión por la que el alma pasa a una perfección mayor. La Tristeza, en cambio, *“es una pasión por la que el alma pasa a una perfección menor”*<sup>43</sup>, *“en cuanto el Alma imagina su impotencia”*<sup>44</sup>, que viene acompañada de Dolor y Melancolía; por el Dolor, una parte del hombre viene afectada más que las otras; por la Melancolía, todas sus partes son igualmente afectadas; de ahí que odiamos o amemos lo que nos afecta más o menos<sup>45</sup>, ya se trate de una cosa presente, pasada o futura<sup>46</sup>. En este contexto, el Temor *“es una Tristeza inconstante, nacida, igualmente, de la imagen de una cosa dudosa”* y *“la Opresión de conciencia es la Tristeza opuesta a la Expansión del ánimo”*<sup>47</sup>, hasta tal punto que, si lo que uno ama es destruido, surgirá la tristeza y, si es conservado, activará la alegría<sup>48</sup>; lo mismo pasa con el Odio

<sup>42</sup> *Ibid.*, p. 173

<sup>43</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición XI, Escolio, p. 188. Definición de las Afecciones, III, p. 251

<sup>44</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición LV, p. 238

<sup>45</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición XV, Demostración, p. 193

<sup>46</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición XVIII, p. 196

<sup>47</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición XVIII, Escolio II, p. 197-198. Definición de las Afecciones, XIII, p. 236

<sup>48</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición XIX, p. 198

y el Amor. Se ama lo que suscita alegría y se odia lo que implica tristeza<sup>49</sup>. En este conjunto de ímpetus que vamos describiendo, la Conmiseración es “la Tristeza nacida del perjuicio de otro”<sup>50</sup>, la Censura es “la Tristeza que sentimos, cuando la acción de otro nos inspira aversión”<sup>51</sup>, la Vergüenza es “la Tristeza que nace de que los hombres se creen censurados”<sup>52</sup>, el Arrepentimiento es la Tristeza opuesta al Contenido de sí<sup>53</sup>, el Anhelado frustrado es la Tristeza, “en cuanto se refiere a la ausencia de lo que amamos”<sup>54</sup>, el Miedo “no es otra cosa que el temor en cuanto dispone a un hombre a evitar un mal que juzga debe venir por medio de un mal menor”<sup>55</sup>, el miedo se llama Pudor “si el mal de que se tiene miedo es la Vergüenza”<sup>56</sup>, la Consternación se da “si el Deseo de evitar un mal futuro es reducido por el Miedo de otro mal, de modo que no se sepa ya lo que se quiere”<sup>57</sup> y el objeto a que nos enfrentamos inspira pavor<sup>58</sup>, la Timidez se da cuando se teme un mal que tenemos costumbre de despreciar<sup>59</sup>, la Pusilanimidad se presenta cuando el Deseo se reduce por el temor de un mal que detiene el obrar<sup>60</sup>, el Horror viene “cuando es la cólera de un hombre, su envidia, etc., lo que nos asombra”<sup>61</sup>, la Humildad es “la tristeza que acompaña la idea

<sup>49</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición XXII, p. 200; Proposición XXXIX, Demostración, p. 220

<sup>50</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición XXII, Escolio, p. 201

<sup>51</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición XXIX, Escolio, p. 209

<sup>52</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición XXX, Escolio, p. 210. Definición de las Afecciones, XXXI, p. 265

<sup>53</sup> *Idem.*

<sup>54</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición XXXVI, Escolio, p. 217

<sup>55</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición XXXIX, Escolio, p. 221. Definición de las Afecciones, XXXIX, p. 269

<sup>56</sup> *Idem.* Definición de las Afecciones, XXXI, p. 265

<sup>57</sup> *Idem.*

<sup>58</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición LII, Escolio, p. 235

<sup>59</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición LI, Escolio, p. 233

<sup>60</sup> *Idem.*

<sup>61</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición LII, Escolio, p. 235

*de nuestra debilidad*<sup>62</sup>, la Desesperación “*es una Tristeza nacida de la idea de una cosa futura o pasada con respecto a la cual no hay causa de duda*”<sup>63</sup>, el Menosprecio propio “*consiste en hacer de sí mismo por Tristeza menos caso de lo que es justo*”<sup>64</sup>.

Saquemos ahora conclusiones. La primera, es que “*la Tristeza disminuye o reduce la potencia de obrar del hombre, el esfuerzo que realiza para perseverar en su ser; así, es contraria a este esfuerzo; y todo esfuerzo del hombre afectado de Tristeza tiende a alejar dicha Tristeza. Pero cuanto mayor es la Tristeza, tanto mayor es la parte de la potencia de obrar del hombre a la que aquella se opone necesariamente; y, por consiguiente, tanto más grande es la potencia de obrar con que el hombre se esfuerza a su vez en alejar la tristeza; es decir, mayor es el Deseo o apetito con que se esfuerza en alejar la Tristeza*”<sup>65</sup>. La segunda es que “*no hay Esperanza sin Temor ni Temor sin Esperanza*”<sup>66</sup>. La tercera es “*que nadie puede desear poseer beatitud, obrar bien y vivir bien, sin desear al mismo tiempo ser, obrar y vivir, es decir, existir en acto*”<sup>67</sup>. La cuarta es que “*la Alegría no puede tener exceso, sino que es siempre buena; por el contrario, la Melancolía es siempre mala*”<sup>68</sup>. La razón salta a la vista. La Alegría potencia nuestros ímpetus; la Tristeza los disminuye. Finalmente, “*un hombre libre no piensa en cosa alguna menos que en la muerte, y su sabiduría es una meditación, no acerca de la muerte, sino de la vida*”<sup>69</sup>.

<sup>62</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición LV, Escolio, p. 239. Definición de las Afecciones, XXXVI, p. 261

<sup>63</sup> *Ibid.*, parte 3º, Definición de las Afecciones, XV, p. 257

<sup>64</sup> *Ibid.*, parte 3º, Definición de las Afecciones, XXIX, p.264

<sup>65</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición XXXVII, Demostración, p. 218

<sup>66</sup> *Ibid.*, parte 3º, Proposición L, Escolio, p. 232

<sup>67</sup> *Ibid.*, parte 4º, Proposición XXI, p. 304

<sup>68</sup> *Ibid.*, parte 4º, Proposición XLII, p. 329

<sup>69</sup> *Ibid.*, parte 4º, Proposición LXVII, p. 359

#### 4. Rodeo conceptual

La pregunta que cabe hacer ahora, es: ¿Desde la Filosofía, qué se puede responder frente a la melancolía? Hay una categoría greco-romana que podemos hacer resonar hoy, y que permite una posible respuesta para formar un plan de ataque ante la melancolía. Me estoy refiriendo a la *epiméleia seautou*, que los latinos traducen por *cura sui* y nosotros por *cuidado de sí*. El último Foucault dedicó sendos estudios a estas categorías<sup>70</sup>. No es volver a los griegos por ser los griegos, sino porque en ellos se puede hallar una hermenéutica del deseo, en tanto posibilidad de subjetivación del sujeto, desde técnicas de sí, prácticas de sí y tecnologías del yo, análogas a las técnicas clínicas hodiernas, que permiten el despliegue de la vida como una obra de arte y una estética y ética de la existencia, en tanto terapéutica y ascesis, entendida ésta al modo greco-romano: “*el de un ejercicio de uno sobre sí mismo, mediante el cual intenta elaborarse, transformarse y acceder a cierto modo de ser*”<sup>71</sup>. Estas prácticas de sí son una *anastrophé* o *conversión*, en cuanto intentan cambiar el estilo de vida propio (ética), la relación con los otros (política), la relación con las cosas (ciencia) y la relación con lo divino (mística). El sentido de ellas no es sujetar, en tanto juegos de verdad y de poder que aten al sujeto al panóptico de lo universal, necesario y absoluto como caminos-navegaciones que se convierten en lo que hay que hacer y decir y vivir, desde conductas restrictivas y homogeneizadoras, apoyadas en la autoridad y el castigo. Son kairológicas, es decir, responden a las circunstancias desde lo que se considera lo mejor, más oportuno, conveniente y adecuado para estar a la altura de dichas circunstancias, conjugando los verbos deliberar, juzgar y decidir. Es lo que significa el verbo griego *epimeleisthai*: Tener cuidado, prestar atención,

---

<sup>70</sup> Cfr. *La Inquietud de sí*. México Siglo XXI, 1997. *La hermenéutica del sujeto*. México: Fondo de Cultura Económica, 2002. *Estética, ética y hermenéutica*. Barcelona: Paidós, 1999. *Discurso y verdad en la antigua Grecia*. Barcelona: Paidós, 2004

<sup>71</sup> FOUCAULT, Michel. *La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad*. En: *Estética, ética y hermenéutica*. Op. Cit., p. 394

diligenciar, tratar con cuidado, cultivar, curar, guiar, conducir, orientar, incitar, provocar, entusiasmar, lograr el acceso a una vida buena, bella y feliz. De ahí, la importancia de la amistad en estas técnicas de sí, de la *enkrateia* como gobierno de sí en tanto autarquía, de la *eleuthería* como autonomía e independencia en torno a lo que uno determina como su *ethos* o estilo de vida, de la *parresía* como un decir verdad sobre sí mismo en tanto franqueza.

Pero es en Séneca y su *De tranquillitate animi*<sup>72</sup>, donde quiero centrar mi analítica. Es un diálogo con su amigo Sereno, el cual se dirige a Séneca como a un médico, ya que le confiesa que no se siente tranquilo, que si bien no está en una tempestad, sí se halla en un mareo, que no halla reposo, tranquilidad, calma, placer, estabilidad. Le pide a Séneca entonces que le guíe y lo lleve a puerto seguro como maestro de almas. Es la conocida idea greco-romana de la filosofía como medicina del alma. Epicuro lo expresa bellamente: “*vana es la palabra del filósofo que no remedia ningún sufrimiento del hombre. Porque, así como no es útil la medicina, si no suprime las enfermedades del cuerpo, así tampoco la filosofía, si no suprime las enfermedades del alma*”<sup>73</sup>. Sereno y Séneca caminan por estos senderos. El lío es que Sereno siente que ya ha avanzado mucho por los caminos del arte de vivir y, no obstante, está incómodo, flotando en un sopor inestable, vacila entre mil proyectos, el mareo de esta inestabilidad le recuerda el sabor del vómito que viene y va como en una ola. La tan anhelada tranquilidad del alma no llega y se revela como una quimera, lo mismo que las técnicas de sí que le ha revelado su maestro-médico Séneca. Éste asume el reto de ser de nuevo guía espiritual, pero saliéndose del marco del estoicismo y pensando por sí mismo el problema de Sereno que no es otro que su problema: cómo vivir bien y bellamente. Es que quien enseña se

---

<sup>72</sup> *De la tranquilidad del alma*. En: *Obras Completas*. Madrid: Aguilar, 1943, p. 136-156. Citamos por capítulo y página. Véase: VEYNE, Paul. *Séneca y el estoicismo*. México: Fondo de Cultura Económica, 1996

<sup>73</sup> *Fragmentos y testimonios escogidos, 2*. Bogotá: Editorial Norma, 11995

enseña. El filósofo romano sabe que la tranquilidad del alma nunca se logrará, que las prácticas de sí no resuelven el problema del vivir bien y bellamente, que no hay seguridad en nada de lo vital, ya que la vida es oleaje y mareo. Sin embargo, comienza su reflexión con una afirmación: en la vida se puede uno inventar una botica en donde hallar lo que uno necesita y la dosis conveniente; es el lugar de los remedios para enfrentar las agitaciones del mar de la vida, ese “no estar enfermo ni tener salud”<sup>74</sup>. El primer remedio es la templanza<sup>75</sup>: “aprendamos a satisfacer los deseos naturales con remedios poco costosos; aprendamos a cohibir las esperanzas licenciosas y la tensión del ánimo hacia lo futuro”<sup>76</sup>. El segundo es la *epimeleia* o cuidado de sí: “agárrese el espíritu a sí mismo; regodéese en su propia posesión, no se embarace en negocios ajenos, en nada que lo someta a juicio de otro...complázcase en su propia tranquilidad”<sup>77</sup>. El tercero tiene que ver con la escritura de sí: ocupar el tiempo escribiendo en provecho personal sin importar la fama<sup>78</sup>. El cuarto es la *parresía*: “valor para decirse la verdad a sí mismo”<sup>79</sup>. El quinto es la *eutimia* o tranquilidad: caminar con serenidad, búsqueda de la paz interior, vivir con alegría, persistir en la quietud a pesar de la inquietud<sup>80</sup>, el descontento de uno mismo<sup>81</sup>, el cansancio y el asco de sí<sup>82</sup>, el hastío de la repetición de lo mismo<sup>83</sup>, el fastidio de la vida y del placer<sup>84</sup>. El quinto es el ocio como meditación sobre

---

<sup>74</sup> *Ibid.*, I, p.137

<sup>75</sup> *Idem.*

<sup>76</sup> *Ibid.*, IX, p. 147

<sup>77</sup> *Ibid.*, I, p. 138

<sup>78</sup> *Ibid.*, I, p. 139. Cfr. FOUCAULT, Michel. *La escritura de sí*. En: *Estética, ética y hermenéutica*. Op. Cit., p. 289-305

<sup>79</sup> *Ibid.*, I, p. 139

<sup>80</sup> *Ibid.*, II, p. 139-140

<sup>81</sup> *Idem.*

<sup>82</sup> *Ibid.*, II, p. 141

<sup>83</sup> *Idem.*

<sup>84</sup> *Idem.*

la virtud, la muerte y lo divino, no obstante el ruido de las pasiones y de la vida pública<sup>85</sup>. El sexto es la amistad y la ciudadanía cósmica que, desde la virtud, esparcen utilidades<sup>86</sup>, amistad que genera el diálogo, facilita la decisión, establece la alegría en la tristeza, produce el deleite de la confianza<sup>87</sup>. El séptimo es darle duro a “la atadura del miedo... [en cuanto] el más grave de todos los males es salir del número de los vivos antes de morir”<sup>88</sup>. Es la lucha encarnizada contra el miedo a vivir. El octavo es el examen de conciencia, no para renunciar a sí mismo (práctica cristiana) sino para afirmarse uno mismo en sus empresas vitales<sup>89</sup>, es “ese replegarse interiormente en el estadio de la vida”<sup>90</sup>. El noveno es reconocer las limitaciones y desde este reconocimiento, encaminar las tendencias de la vida como obra de arte, pues “los talentos coaccionados responden mal y es infructuoso el trabajo cuando la naturaleza lo repugna”<sup>91</sup>. Hay que darle cabida a los deseos posibles que avivan la esperanza<sup>92</sup>. El décimo es evitar el lamentarse de todo y empaparse de pesimismo, de modo que todo se convierta en motivo de queja y la vida sea agriada, “con cara de vender sangre”<sup>93</sup>. El undécimo tiene que ver con el manejo de las diversas tribulaciones: congojas, muertes, enfermedades, temores, deseos, padecimientos de dolores, daños que acarrea la riqueza. Con una metáfora, Séneca enseña a moderar estos males: “no es menos molesto a los calvos que a los melencólicos que les arranquen los cabellos”<sup>94</sup>. El duodécimo es

---

<sup>85</sup> *Ibid.*, III, p. 142

<sup>86</sup> *Ibid.*, IV, p. 143

<sup>87</sup> *Ibid.*, VII, p. 145

<sup>88</sup> *Ibid.*, V, p. 144

<sup>89</sup> *Ibid.*, VI, p. 144

<sup>90</sup> *Ibid.*, IX, p. 147

<sup>91</sup> *Ibid.*, VII, p. 145

<sup>92</sup> *Ibid.*, X, p. 148

<sup>93</sup> *Idem.*

<sup>94</sup> *Ibid.*, VIII, p. 146

saber manejar los libros: No tenerlos como adorno de los comedores ni como objetos de lujo, que sólo producen bostezos a su tenedor. Lo importante es saber leer, para vivir bien<sup>95</sup>. El décimo tercero es la *ataraxia*: “*aplica la razón a las dificultades; las cosas duras pueden ablandarse, y ensancharse las angostas, y las pesadas, oprimir menos a quien las sabe sobrellevar*”<sup>96</sup>. El décimo cuarto es prestar atención a dos máximas: “*Mal vivirá cualquiera que no supiere vivir bien*”<sup>97</sup>; “*es más humano reírse de la vida que lamentarla*”<sup>98</sup>. El décimo quinto es saber alternar la soledad y la conversación; la soledad cura el hastío de la multitud; la conversación, el tedio de la soledad<sup>99</sup>. Esta combinación de soledad y conversación, debe llenarse de trabajo y reposo en forma equilibrada<sup>100</sup>. El último, pero no el de menos, es apartar la austera sobriedad: “*alguna vez, es agradable perder el seso*”. Hay que hacerle caso al divino Platón: “*en vano toca a las puertas de la poesía el que tiene perfecto dominio de sí*”. Y al sobrio Aristóteles: “*no hay genio alguno grande, sin alguna dosis de demencia*”<sup>101</sup>.

En definitiva: “*confíe de sí, gócese consigo, estime lo suyo, apártese cuanto pueda de lo ajeno, aplíquese a sí mismo, hágase insensible a los daños, interprete benignamente aun los hechos adversos*”<sup>102</sup>.

Mas, nada de lo dicho es una panacea; es sólo una botica que se centra no en las enfermedades y los agentes patológicos, sino en las defensas del yo como “*un sistema inmunitario*”, según la bella expresión de Paul Veyne<sup>103</sup>.

---

<sup>95</sup> *Ibid.*, IX, p. 147

<sup>96</sup> *Ibid.*, X, p. 148

<sup>97</sup> *Ibid.*, XI, p. 149

<sup>98</sup> *Ibid.*, XV, p. 153

<sup>99</sup> *Ibid.*, XVII, p. 154

<sup>100</sup> *Ibid.*, XVII, p. 155

<sup>101</sup> *Ibid.*, XVII, p. 155-156

<sup>102</sup> *Ibid.*, XIV, p. 152

<sup>103</sup> *Séneca y el estoicismo. Op. Cit.*, p.14

Esta palabra inmunidad significaba libertad, exención. Por mimesis, es exención de enfermedad. La raíz de ella es *moenia-orum*, muros, fortificación y *maenia-orum*, sustituto del arcaico *munia-orum*, oficios, cargas. Con la privativa *in* derivó en *inmunitas* como ausencia de carga, exención y en términos médicos es el estado refractario ante un agente patógeno. El verbo *immunire* significa rodear de muros, fortificar. Inmunizar entonces es rodear de muros fortificando el castillo de la salud<sup>104</sup>. Cuidar de sí es aprender a inmunizarse adquiriendo fortalezas contra las desdichas que nunca cesarán, sólo se intentará regularlas. Es lo fascinante y tenebroso de la apuesta por el cuidado de sí, de los otros, de las cosas y de los dioses. Muy bien lo advirtió Esquilo: “Zeus condujo a los mortales al saber, estableciendo como ley: con el dolor la comprensión”<sup>105</sup>.

### *Epílogo*

Para concluir, rematemos con *la Canción de la vida profunda* de Barba Jacob, lúcidamente precedida de un epígrafe de Montaigne:

“El hombre es cosa vana, variable y ondeante”:

“Hay días en que somos tan móviles, tan móviles, / como las leves briznas al viento y al azar. / Tal vez bajo otro cielo la gloria nos sonría. / La vida es clara, undívaga y abierta como un mar.

Y hay días en que somos tan fértiles, tan fértiles, / como en abril el campo, que tiembla de pasión: / bajo el influjo pródigo de espirituales lluvias, / el alma está brotando florestas de ilusión.

Y hay días en que somos tan plácidos, tan plácidos... / —niñez en el crepúsculo!, lagunas de zafir!— / que un verso, un trino, un monte, un pájaro que cruza, / y hasta las propias penas nos hacen sonreír.

---

<sup>104</sup> Cfr. CADAVID RESTREPO, Tomás. *Inmunidad*. En: *Raíces griegas y latinas*. Op. Cit., p. 339-340

<sup>105</sup> *Agamenón*. Madrid: Aguilar, 1978, p. 14

Y hay días en que somos tan sórdidos, tan sórdidos, / como la  
entraña oscura de oscuro pedernal: / la noche nos sorprende con sus  
profusas lámparas, / en rútilas monedas tasando el Bien y el Mal.

Y hay días en que somos tan lúbricos, tan lúbricos, / que nos depara  
en vano su carne la mujer: / tras de ceñir un talle y acariciar un seno, / la  
redondez de un fruto nos vuelve a estremecer.

Y hay días en que somos tan lúgubres, tan lúgubres, / como en las  
noches lúgubres el llanto del pinar. / El alma gime bajo el dolor del mundo,  
/ y acaso ni Dios mismo nos pueda consolar.

*Mas hay también oh Tierra! un día... un día... un día / en que  
levamos anclas para jamás volver... / Un día en que discurren vientos  
ineluctables. / Un día en que ya nadie nos puede retener!"*<sup>106</sup>

e

---

<sup>106</sup> *Obras Completas*. Medellín: Académicas, 1962, pp. 188-189.