



VIVIR LA VIDA

De la adicción al trabajo a una vida en armonía

Luis Fernando Fernández Ochoa
José Raúl Ramírez Valencia



Luis Fernando Fernández Ochoa

Doctor en Filosofía y Letras por la Universidad Pontificia de Salamanca. Profesor titular en la Facultad de Filosofía de la Universidad Pontificia Bolivariana y en el Seminario

Conciliar de Medellín. Miembro de los grupos de investigación Epimeleia (UPB) y Rehumanización y Responsabilidad Social (Universidad Complutense de Madrid), así como de la Asociación Española de Personalismo.

Correo electrónico: luis.fernandez@upb.edu.co



José Raúl Ramírez Valencia

Licenciado en Filosofía Sistemática por la Pontificia Universidad Gregoriana y Doctor en Filosofía por la Universidad Pontificia Bolivariana. Profesor titular en la Facultad de Teología y Humanidades de la Universidad Católica de Oriente. Miembro del grupo de

investigación Humanitas (UCO). Sacerdote de la diócesis de Sonsón-Rionegro.

Correo electrónico: jramirez@uco.edu.co



VIVIR LA VIDA

De la adicción al trabajo a una vida en armonía

Luis Fernando Fernández Ochoa
José Raúl Ramírez Valencia

Este libro hace parte de los resultados de investigación del proyecto “De la desorientación ética generada por la mentalidad moderna a una vida en equilibrio personal y social en el contexto de la postpandemia. Reflexión desde una perspectiva personalista”. Radicado ante el Centro de Investigación para el Desarrollo y la Investigación (CIDI) de la Universidad Pontificia Bolivariana con el número de radicado 632C-11/20-42.

196

Fernández Ochoa, Luis Fernando, autor

Vivir la vida. De la adicción al trabajo a una vida en armonía/
Luis Fernando Fernández Ochoa y José Raúl Ramírez Valencia --
1 edición-- Medellín: UPB, 2023 -- 229 páginas.
ISBN: 978-628-500-101-7 (versión digital)

1. Salud, enfermedad y adicción: aspectos sociales 2. Filosofía
3. Sociedad y ciencias sociales

CO-MdUPB / spa / RDA / SCDD 21 /

© Luis Fernando Fernández Ochoa
© José Raúl Ramírez Valencia
© Red de Universidades Católicas de Colombia
© Universidad Católica de Oriente - UCO
© Editorial Universidad Pontificia Bolivariana
Vigilada Mineducación

Vivir la vida. De la adicción al trabajo a una vida en armonía

ISBN: 978-628-500-101-7 (versión digital)
DOI: <http://doi.org/10.18566/978-628-500-101-7>
Primera edición, 2023

Escuela de Teología, Filosofía y Humanidades
Facultad de Filosofía

CIDI. Grupo de investigación *Epimeleia*. Proyecto: De la desorientación ética generada por la mentalidad moderna a una vida en equilibrio personal y social en el contexto de la postpandemia. Reflexión desde una perspectiva personalista. Radicado: 632C-11/20-42
Grupo de investigación Humanitas, Facultad de Teología y Humanidades. Universidad Católica de Oriente.

Gran Canciller UPB y Arzobispo de Medellín: Mons. Ricardo Tobón Restrepo

Rector General: Padre Diego Marulanda Díaz

Vicerrector Académico: Álvaro Gómez Fernández

Decano de la Escuela de Filosofía, Teología y Humanidades: Johman Esneider Carvajal Godoy

Director Facultad de Filosofía: Jorge Alonso Bedoya Vásquez

Coordinadora (E) Editorial UPB: Maricela Gómez Vargas

Producción: Ana Milena Gómez Correa

Diagramación: Divegráficas

Corrección de Estilo: Mateo Muñetones

Fotografía portada: Ana Milena Gómez Correa

Dirección Editorial:

Editorial Universidad Pontificia Bolivariana, 2023

Correo electrónico: editorial@upb.edu.co

www.upb.edu.co

Medellín - Colombia

Radicado: 2251-06-03-23

Prohibida la reproducción total o parcial, en cualquier medio o para cualquier propósito sin la autorización escrita de la Editorial Universidad Pontificia Bolivariana.

Contenido

Introducción	7
Insustancialidad.....	14
Una vida sin peso.....	14
Poscultura.....	21
<i>Horror Vacui</i>.....	33
Frivolidad metafísica.....	33
La amenaza de la nada	37
La solución de Calvino	40
El giro capitalista	43
La mentalidad nihilista	48
Una espesa niebla.....	48
El torbellino de la vacuidad.....	52
Absoluta inconsistencia	59
Tierra firme	63
La enfermedad del infinito.....	65
El hombre light	68
El mal del siglo	71
Angustias encubiertas	82
Una agonía sobria	82
Tiempo vacío.....	84
Neurosis masiva.....	87
Contenido biográfico.....	90
Autotrascendencia.....	92
Metas y móvil.....	96
Voluntad de sentido.....	100
Conflictos ocultos.....	108
La patología de nuestro tiempo.....	113
Un sentido que toca el cielo	115
Perturbaciones por vacancia	118
Éxito interior	128

Sedientos de amor.....	131
Valores creadores, vivenciales y de actitud	138
“No solo de pan vive el hombre”	141
Cuatro Armonías	145
La sociedad del rendimiento	145
Ganar vida	149
La virtud de la eutrapelia	152
Víctimas de la maximización	157
Paz interior y justicia social	160
Vida contemplativa.....	164
Hacernos como niños	170
Tomarse tiempo.....	175
Harmonía y Eris	179
El valor del ocio.....	181
Tomarse en serio al otro	184
La trampa del progreso	184
Tiempo para encontrarnos	190
Mirarnos de nuevo	193
Aprender a detenernos	199
Sentido comunitario	202
Hacia una moral transindividualista	206
Lógica de la proximidad	210
El mundo debe ser transfigurado	214
Bibliografía.....	217

Introducción

EN LA MODERNA sociedad del trabajo el ser humano ha sido reducido a la condición de *animal laborans* y el pensamiento a simple previsión con la finalidad de incrementar la producción. Para rendir cada vez más, la tardomodernidad ha absolutizado el trabajo. Con ello el crecimiento económico ha sido innegable, pero también las repercusiones negativas sobre un hombre que, aunque siente que va a reventar, no logra detenerse, como tampoco se detiene el aparato productivo que continuamente le exige rendimientos a una velocidad cada vez más vertiginosa. Aunque esa dinámica genera indisposición, el sistema se las ha ingeniado para hacernos pensar que trabajar a toda hora es una conducta normal.

La hiperkinesia y la sobreaceleración han engendrado las enfermedades emblemáticas de nuestro tiempo, específicamente patologías de tipo neuronal debidas a un exceso de positividad que se ve acentuado por la completa exteriorización, esto es, por la carencia de una vida interior que sirva de soporte espiritual a la persona, así como por el aislamiento y la soledad que ha generado la excesiva dedicación a la actividad laboral. El hombre se ha ido entregando cada vez más a sus ocupaciones y se ha ido alejando de los suyos y de lo que le produce alegría, y de ese modo ha ido perdiendo libertad.

Las personas se sobreesfuerzan optimizándose para rendir más, para autorrealizarse y ponerse a la altura de las demandas sociales. Ese fenómeno, que ha sido llamado “autoexplotación”, es la raíz del *burnout*, el síndrome del trabajador “quemado”, ese que se deja absorber por el trabajo porque se siente obligado a rendir sin límites, siempre con la sensación de que le falta algo, de que el tiempo no le alcanza, que tiene asuntos pendientes y que debe resolverlos a la mayor brevedad posible, sin poder por ello reposar de manera gratificante.

La sobreexigencia va generando una crispación que a la larga puede desencadenar un colapso psíquico tras el cual puede haber un vacío existencial, una situación personal no resuelta, una indecisión angustiada o una ausencia de ideales claros y firmes. Todo ello producto de una cultura nihilista que se mueve sin programa y sin finalidad.

El ritmo exorbitante de las acciones laborales provoca una creciente deshumanización que afecta nuestras relaciones con nosotros mismos, con nuestra familia, nuestros amigos y compañeros de trabajo y, por supuesto, con Dios, pues no se destina tiempo para nada distinto del trabajo. La carta encíclica *Laudato Si'*, en respuesta, invita a superar dicha distorsión viviendo cuatro armonías que son condiciones de posibilidad de la paz interior y la justicia social: “con Dios, con los otros, con la naturaleza y consigo mismo”. Estas serían la clave de una ecología integral que nos conecte con la esencia de lo humano.

El hombre se entrega a la actividad frenética para huir de la sensación de vacío. Ese vivir a toda hora negocioso y sin vida interior, sin destinar tiempo para trascender, compartir y descansar, ha llegado a convertirse en una neurosis colectiva que ocasiona trastornos funcionales, cuyo común denominador es la angustia de expectativa que suele encerrar a la persona en un círculo vicioso, en cuanto por temor a enfrentar alguna situación dolorosa, se refugia en el trabajo con la esperanza de escapar momentáneamente de su realidad, lo que, por supuesto, le carcome emocionalmente.

La dedicación desmesurada a la actividad laboral constituye una “autorreferencialidad” que aísla y empobrece, y de la que solo se puede salir mediante la “autotrascendencia”, esto es, yendo más allá de uno mismo, encontrándose con otra persona o llevando a cabo algo que llene la vida de sentido.

La adicción al trabajo no es más que un grito desesperado. Siendo así, la mejor manera de hacerle frente a la vida es tener algo por lo que valga la pena vivir, alguien con quien compartir y Alguien en quien creer. Contar con algo que nos interese de verdad y con lo cual podamos comprometernos, porque solo es posible sobrevivir si nos orientamos hacia el futuro, si nos sentimos llamados a cumplir una misión y si contamos con alguien con quien podamos sortear las emergencias de la vida.

Inducido por la presión social el hombre trabaja continuamente buscando dinero, fama o ascenso socioeconómico, pero esa compulsión hace que el mundo personal se encoja y se descuiden las dimensiones más valiosas de la vida. La cultura, y lamentablemente también la educación, está dirigida hoy a fines exteriores, al éxito, la producción y el consumo. Hace falta un cambio profundo, asumir actitudes biófilas, actitudes que acrecienten la vida,

para que tener, utilizar, dominar y parecer, no sigan siendo las coordenadas culturales imperantes. Debemos infundir amor a la vida, hacer que se descubra el potencial humanizador del trabajo, formar para que se trabaje de tal manera que sea posible disfrutar lo que se hace, para que el trabajo ejercido como servicio fomente el encuentro con los otros. Formar para que se busque la integración armónica de las diversas facetas de la vida y no la desintegración que privilegia la actividad y destruye todo lo demás.

Para romper la lógica de la compulsión es preciso aprender a trabajar en los horarios y los espacios establecidos para ello y solo excepcionalmente fuera de ellos, de manera que quede tiempo libre que pueda ser dedicado al encuentro con las personas amadas, la oración, el cultivo de sí mismo, el servicio y el descanso. Equilibrar vida activa y vida contemplativa, ejercitarnos en la sobriedad, aprender a hacer las cosas más despacio, disfrutar lo que hacemos, interesarnos en el otro y reservar momentos para el descanso, son buenas estrategias para evitar que todo nuestro tiempo sea colonizado por la lógica laboral y de lo económico. La toma de conciencia es decisiva, de manera que conviene preguntarse con frecuencia si lo que se persigue con tanto ahínco es realmente necesario o, por lo menos, conveniente.

El adicto al trabajo huye de la vida. Aquel que se siente inseguro respecto de su ser se refugia en sus labores para desentenderse de sus penas y encubrir sus desdichas. Es probable que llegue a tener éxito, que llegue a tenerlo todo, pero a no ser él mismo. En nombre de la vida –como diría Erich Fromm– debemos detenemos, ir más despacio, preguntarnos por el sentido de nuestra existencia y nuestros quehaceres, redefinir prioridades, equilibrar trabajo y descanso, reservar tiempo para las personas que amamos y, sobre todo, para Dios, que quiere lo mejor para nosotros; reconocer que los valores económicos no son los más elevados, que son tan solo medios; que sin un contenido espiritual que nos sostenga, los bienes materiales y el reconocimiento social terminan por arruinarnos y la vida por volverse insoportable.

Hemos estudiado el problema de la adicción al trabajo desde la perspectiva de la filosofía personalista y el Magisterio de la Iglesia. El lector encontrará un diálogo interdisciplinario en el que confluyen historia, literatura, filosofía y psicología. Así mismo, hallará abundantes referencias bibliográficas no solo en función

del rigor, sino como una cortesía con quienes deseen profundizar en esta problemática.

Este libro está compuesto por seis capítulos. En el primero se aborda la insustancialidad propia de los tiempos que corren, es decir, la falta de argumento vital y de un peso que nos definan y estabilicen, y para hacer más asequible el problema, hemos decidido acudir en principio a la literatura, que despeja el camino para efectuar luego las reflexiones filosóficas pertinentes. En el segundo capítulo se presenta el horror al vacío que la Modernidad ha querido llenar con el activismo frenético del que hoy es presa el hombre contemporáneo. En el tercer capítulo se rastrea la mentalidad nihilista que deja al hombre y a la cultura sin fundamentos y sin proyecto y, por tanto, a la deriva. En el cuarto capítulo se profundiza en el problema mismo declarando que en el fondo de la adicción al trabajo subyacen angustias y miedos de los que el hombre intenta escabullirse aturdiéndose con sus quehaceres. En el quinto capítulo se exhorta a buscar las cuatro armonías que propone el Papa Francisco en la encíclica *Laudato Si'*. En el sexto y último capítulo se hace una invitación a tomarse en serio al otro, a superar el individualismo y a rescatar la vida comunitaria en el seno de la familia y el ámbito social.

Combinamos la hermenéutica, el método genealógico y la crítica. Asumimos el enfoque de la antropología metafísica a la manera de Julián Marías. Aunque consideramos los aportes de Viktor Frankl y Erich Fromm por su sintonía con la filosofía personalista, nuestro abordaje no es psicológico sino filosófico o, más exactamente, socioantropológico, contando, además, con las luces del Magisterio de la Iglesia, la historia y lo que Joan-Carles Mèlich denomina filosofía literaria.

Alternamos las expresiones hombre, ser humano y persona, pero preferimos esta última dado que realizamos esta reflexión con el estilo propio de filosofía personalista, aquella que concibe al hombre como una realidad diferente de todas las demás, en cuanto es un alguien corporal capaz de ser siempre más, pensar el mundo que tiene entorno y pensarse a sí mismo, así como construir un mundo interior al que llama intimidad, en el cual toma posesión de sí mismo y en donde puede acoger al otro; y en tanto está facultada para elegir, amar, anticipar, imaginar, responsabili-

zarse, comprometerse y trascender; en definitiva, un ser espiritual, único e irrepetible.

Observará el lector que, cuando vamos a referirnos a nuestro existir como realidad ejecutiva, empleamos el gerundio a la manera de Ortega, con lo cual queremos dar cuenta de que nuestra vida es “faena poética” que va verificándose, siendo, ejecutándose, ocupándose con las cosas. Usamos el gerundio porque la vida humana no es un *factum*, un participio, un hecho acabado, sino un *faciendum*, una realidad viniente, *in fieri*, un estarse haciendo. Por este motivo el gerundio es el modo más apropiado para expresar que el ser del hombre no es algo fijo e inmutable, sino un acontecimiento, pura movilidad, porque nuestra vida es un constante ir “siendo y des-siendo”, ir viviendo, siendo siempre más, acumulando experiencias. El gerundio manifiesta que la vida humana no es una cosa, sino un drama; muestra que la vida da mucho que hacer, lo que significa que tenemos que estarnos haciendo cargo de ella; da cuenta de que vivir es tener que hacer para ser. Declara, en fin, que la acción vital no tiene carácter estático, sino dinámico, plural y orientado hacia el futuro mediante proyectos.

De manera congruente con el uso del gerundio nos expresamos en primera persona cuando queremos aludir a nuestra vida como ejecutividad, presencia y plena realidad, y lo hacemos por haber asumido el estilo característico de la Escuela de Madrid, en particular de Ortega, quien afirma que, en sentido biográfico, no existe la vida genérica, sino mi vida, “la de cada cual”, y al igual que él, Unamuno, escribió que el hombre o la humanidad no existen, que lo que existe es “el hombre de carne y hueso, el que nace, sufre y muere —sobre todo muere—, el que come y bebe y juega y duerme y piensa y quiere, el hombre que se ve y a quien se oye”, el hombre concreto, este hombre que soy yo o ese hombre que eres tú.

Al redactar en primera persona ponemos el acento en el ser dinámico del hombre, en sus búsquedas, ansias, elecciones, renunciaciones y rectificaciones. Escribir en primera persona es ocuparnos de la acción humana “desde dentro”, es atender a las circunstancias de cada hombre, a su situación singular y a su dinamismo interior. Al proceder así nos alineamos en las éticas eudemonistas o de la vida buena, aquellas que centran su interés en el bien integral de la

persona, lo que hace que tengamos como horizonte de nuestra reflexión el fin último del hombre, esto es, su plenitud en comunión con el Ser perfectísimo que lo creó y al cual tiende. Al expresarnos en primera persona hacemos patente el dramatismo intrínseco de la existencia humana.

Este libro es fruto del trabajo colaborativo de los grupos de investigación *Epimeleia* y *Humanistas*, y fue posible gracias al apoyo de la Universidad Pontificia Bolivariana y la Universidad Católica de Oriente. Iniciativas como esta hacen realidad el llamado de la Constitución Apostólica *Veritatis Gaudium* a crear sinergias para estudiar los problemas de alcance histórico que repercuten en la humanidad de hoy, y a proponer pistas de resolución apropiadas.

*"Todos vosotros
que amáis el trabajo salvaje
y lo rápido, lo nuevo y lo extraño,
-os soportáis mal a vosotros mismos,
vuestra diligencia es huida
y voluntad de olvidarse a sí mismo.
Si creyeseis más en la vida,
Os lanzaríais menos al instante.
¡Pero no tenéis en vosotros
bastante contenido para la espera!"*

Nietzsche, Así habló Zaratustra

Insustancialidad

Una vida sin peso

LA PANDEMIA DE coronavirus ha exacerbado una serie de conductas inapropiadas, una de ellas el hecho de trabajar desmedidamente sin ceñirse a los horarios laborales, ocasionando de ese modo un desequilibrio que afecta la vida personal¹, familiar y social y que influye negativamente en el rendimiento laboral, puesto que el desgaste profesional mengua la capacidad de concentración, la creatividad y el deseo de relacionarnos con los demás. En casos extremos dicho desgaste se conoce como síndrome de agotamiento profesional o burnout, una situación que puede provocar deterioro físico y mental e interferir en el trabajo cotidiano, con lo cual vale la pena reflexionar sobre lo que significa una vida de calidad o, en términos clásicos, una vida buena, puesto que la turbomodernidad nos ha impuesto “un ritmo cada vez más desaforado y urgente en la vida, en el trabajo, en los viajes, en el placer, en la música, un ritmo que excluyó lo divino y que pronto excluirá lo humano”².

El fenómeno sobre el que vamos a reflexionar es el de la adicción al trabajo o ergopatía³. Entendemos por adicción “cualquier realidad que hace a la persona esclava de sí misma en su cuerpo, en su mente y en su espíritu”⁴, y declaramos que lo decisivo en el

¹ Asumimos en esta investigación la perspectiva de la filosofía personalista. Para acceder a una visión panorámica del Personalismo puede leerse: BURGOS, Juan Manuel. El personalismo, Palabra, Madrid, 2000. Reconstruir a la persona, Palabra, Madrid, 2009. La experiencia integral, Palabra, Madrid, 2015. Repensar la naturaleza humana, Siglo XXI Editores, Ciudad de México, 2017. Personalismo y metafísica, Universidad San Dámaso, Madrid, 2021. BURGOS, J. M., y CAÑAS, J. L. Hacia una definición de la filosofía personalista, Palabra, Madrid, 2006.

² OSPINA, William. Es tarde para el hombre. Norma, Bogotá, 1999, p. 48.

³ La palabra “ergopatía” proviene del griego *érgan-ou*, obra, trabajo, y *pathos*, padecimiento o enfermedad.

⁴ CAÑAS FERNANDEZ, José Luis. Antropología de las adicciones.

mecanismo de toda adicción es que “anula libertad y causa incomparable sufrimiento.”⁵

Lo patente en el mundo actual es el activismo desenfrenado, pero esto no es más que un síntoma de algo más profundo, la punta del iceberg. Así que lo que nos proponemos presentar es lo latente de este fenómeno, aquello que causa la ruptura de la armonía vital; por tanto, en los capítulos iniciales nos ocuparemos detenidamente del entramado cultural que está en la base del problema, de modo que descubramos lo que lo ha originado.

Pedro R. Gil-Monte, profesor del Departamento de Psicología Social y de las Organizaciones en la Universidad de Valencia, en un artículo en el que analiza el síndrome de quemarse en el trabajo, afirma que dicho desgaste encubre un vacío⁶. El asunto queda apenas enunciado, pero acudiendo a Viktor Frankl lograremos elucidarlo más adelante. Lo que sí hace Gil-Monte es dar cuenta de los diversos nombres con los que se conoce este síndrome, uno de los cuales es “enfermedad de Tomás”, denominación que según Gervás y Hernández⁷ proviene de la novela *La insostenible levedad del ser* escrita por Milan Kundera, cuyo protagonista es un neurocirujano checoslovaco radicado en Praga llamado Tomás y cuya vida es insustancial. Este médico es un símbolo del hombre que desearía no ser insosteniblemente leve, pero que, a pesar de ser consciente de la contradicción entre peso y levedad, luz y oscuridad, deja a un lado su esencia y persiste en lo que lo incomoda, para no tener que afrontar su realidad. Nos afirmamos, así, en la búsqueda de los motivos que subyacen a la conducta.

La insostenible levedad del ser comienza con una reflexión sobre la teoría nietzscheana del eterno retorno de lo mismo, idea

UTPL, Loja, 2015, p. 55. Véase: GARRIDO PIOSA, María. “Adicción al trabajo: características, detección y prevención desde una perspectiva integral”, *Enfermería Global*, 33 (2014), pp. 362-369.

⁵ MARIAS, Julián. *La felicidad humana*, Alianza, Madrid, 1989, p. 189.

⁶ Cf. GIL-MONTE, Pedro. “Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás?”. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19 (2003), p. 184.

⁷ Cf. GERVÁS, J. J. y HERNÁNDEZ, L. M. “Tratamiento de la enfermedad de Tomás”. *Medicina Clínica*, 93 (1989), pp. 572-575.

sobrecogedora para Kundera, porque pensar que alguna vez haya de repetirse todo lo que hemos vivido ya, y más aún, que eso ocurra infinitamente, sería demencial. El eterno retorno es la negación de la gravedad de la vida, de aquello que ocurre solamente una vez, y por ello es también la exaltación de la levedad. Si cada uno de los instantes de nuestra vida se repitiera infinitas veces, sobre cada acción y cada gesto pesaría una insoportable responsabilidad, lo que hizo que Nietzsche dijera que el eterno retorno era la carga más pesada. Pero si no fuera así, la levedad, esa inconsistencia que tantas veces nos aterra, resultaría una realidad maravillosa.

Sentir que la vida es como una sombra, sin peso ni significado es tanto como experimentar el aplastante peso de la levedad, esto es, la ausencia de algo o de alguien que le confiera contenido a la existencia.

Hay pesos positivos que promueven a la persona humana⁸, como el del amor, y pesos negativos que sofocan al hombre, como el de lo absurdo. Positivo es el amor que nos lleva a anhelar lo que nos hará felices⁹, lo que condujo a San Agustín decir: “Mi amor es mi peso, él me lleva adondequiera que voy”¹⁰, y luego explicará: “Entendemos [...] por peso lo que reduce a la estabilidad y quie-

⁸ La noción “persona” surgió en el seno del cristianismo para explicar el hecho de que Dios sea uno y trino. Fue Tertuliano, un teólogo apologeta latino que vivió entre los siglos II y III, quien acuñó términos como “sustancia” y “persona”, vocablo este último que existía ya en el mundo griego para referirse a los personajes teatrales, pero que Tertuliano emplea para designar a la sustancia completa que existe por sí misma, y que aplica a cada uno de los miembros de la Santísima Trinidad, de los cuales afirmó que son “personas divinas”. Posteriormente se extendería esa categoría tanto a los ángeles, de los cuales se dijo que son “personas angélicas”, y al hombre, del que se predicó que es “persona humana”. De igual modo, si eventualmente se descubriera vida inteligente en otros planetas, podría hablarse de “personas extraterrestres”. Según Boecio la persona es una “sustancia individual de la naturaleza racional”, y en términos de la filosofía personalista, un ser encarnado, inteligente, relacional y trascendente, todo lo cual le otorga un valor absoluto que se conoce como dignidad.

⁹ Cf. ARENDT, El concepto de amor en San Agustín. Encuentro, Madrid, 2009, p. 26.

¹⁰ SAN AGUSTÍN. Confesiones, XIII, 9, 10.

tud a todo ser”¹¹, y más aún, lo que inclina la acción hacia su fin. Lope de Vega, por su parte, en la jaculatoria XCVI de los Soliloquios amorosos de un alma a Dios, escribirá: “Jesús mío, mientras fui piedra bajé con mi peso huyendo de ti; ahora que soy fuego, mi propia ligereza me lleva a ti”¹². En ambos casos el amor es “la dimensión más fundamental del espíritu humano, responsable de su movimiento tendencial”¹³. También hay pesos negativos, como la roca que Sísifo fue condenado a empujar eternamente hasta lo alto de una montaña, desde donde la piedra volvía a caer por su propio peso, y es que “no hay castigo más terrible que el trabajo inútil y sin esperanza”¹⁴. Debido a esto el santo de Hipona advierte que en materia de amores debemos ser cuidadosos: “Amad, pero pensad qué cosa amáis”¹⁵, porque un amor equivocado puede acarrear la más irremisible de las desgracias y hacer inalcanzable la felicidad.

El amor equivocado del que habla San Agustín y al que en latín llama cupiditas, concupiscencia, es el peso negativo que puede echar a perder la vida, por eso el narrador de *La insoportable levedad del ser* se pregunta: *¿qué hemos de elegir?, ¿qué es lo más deseable?, ¿qué es lo positivo, el peso o la levedad?*, y recuerda que Parménides respondió que la levedad es positiva y el peso es negativo, pero el narrador no está seguro de que sea de ese modo, sino que la contradicción entre peso y levedad es lo más misterioso de todo, porque una vida sin el peso del amor que hace crecer¹⁶ no es vida, pero una vida abrumada por las contrariedades tampoco lo es.

Tomás, el protagonista de la obra, encarna al hombre que no tiene claro qué es lo mejor, ese que ni sabe qué quiere, ni qué debe hacer, ni se siente capaz de tomar decisiones, porque, según él, no

¹¹ SAN AGUSTÍN. Del Génesis a la letra, IV, 3, 7.

¹² VEGA, Lope de. *Soliloquios amorosos de un alma a Dios*. Ediciones Alfar, Sevilla, 2008, p. 226.

¹³ FERRER, Urbano y ROMÁN, Ángel. San Agustín de Hipona, n. 5, en: <https://www.um.es/urbanoferrer/documentos/Agustin.pdf> [consultado el 20 de octubre de 2021].

¹⁴ CAMUS, Albert. El mito de Sísifo. Alianza, Madrid, 2006, p. 167.

¹⁵ SAN AGUSTÍN. Enarraciones sobre los salmos: 31, II, 5.

¹⁶ Cf. SCHELER, Max. *Ordo amoris*. Revista de Occidente, Madrid, 1934, p. 127.

existe posibilidad alguna de comprobar cuál de las opciones es la mejor; por lo cual para él vivir es verse forzado a representar un personaje sin haber ensayado. Esta incertidumbre le parece enojosa, pero luego se autoconviene de que es natural no saber qué es lo que quiere; y aunque esta perplejidad le resulte abrumadora, resuelve no pensar en ello para evitar sentirse estancado, aunque reconoce que su actitud es imperdonable.

Sin embargo, Tomás se encoge de hombros y recuerda unas anotaciones de Beethoven en su Cuarteto de Cuerdas N.º 16 en Fa Mayor, Op. 135, en el que tras una lenta introducción seguida de un enérgico allegro escribe: “Der schwer gefasste Entschluss” (una decisión de peso o alcanzada con dificultad), y, después de tres notas que componen el tema principal del Allegro pone: “Muss es sein?” (¿Debe ser?), para responder: “Es muss sein! Es muss sein!” (¡Debe ser! ¡Debe ser!)¹⁷. Para Beethoven, aquel cuarteto había significado una serie de difíciles decisiones, pero finalmente supo que la dirección que había elegido era la correcta, lo que lo hizo exclamar: ¡Debe ser!

Tomás conocía aquel episodio y sabía cómo lo había resuelto Beethoven, lo que no le quedaba claro era si la orientación que le estaba dando a su vida era la adecuada. No sabía qué hacer, pero tampoco se quería complicar, refugiándose en la aparente levedad que proporciona el no pensar en ello, pero de todas formas le asaltaba la duda de si esa esa levedad resolvía alguna cosa, pues, al igual que Beethoven, presentía que el peso era positivo, sentía que “sólo aquello que tiene peso, vale”¹⁸. Esta convicción nació en Tomás a raíz de su proximidad con la música de Beethoven, que le permitió concluir que “la grandeza del hombre consiste en que carga con su destino como Atlas sostenía la esfera celeste sobre sus espaldas”¹⁹. Del mismo modo que el titán y Beethoven

¹⁷ Beethoven explicó en una carta que ese cuarteto le dio muchos problemas y que no lograba componer el último movimiento, por eso dejó constancia de haberlo compuesto con dificultad, no sin haberse preguntado si debería ser así, para contestar que sí, que así debería sonar.

¹⁸ Cf. KUNDERA, Milan. La insoportable levedad del ser. Tusquets, Barcelona, 2018, p. 42.

¹⁹ Atlas o Atlante, hijo de Japeto y de Climene y hermano de Prometeo, Epimeteo y Menecio, fue uno de los doce titanes que reinaban en

se vieron obligados a levantar pesos metafísicos, Tomás sentía que era una enorme carga el tener que tomar decisiones cruciales, esas que brotan de aquellas situaciones que nos hacen sentir en una encrucijada, esas que inundan el alma de angustia por el temor a cometer una equivocación, esas que nos paralizan y hacen que nos veamos tentados a huir, a no resolver nada, a esperar que con el tiempo amaine la tormenta. Kierkegaard da buena cuenta de lo que significa verse impelido a tomar una decisión cuando escribe *O lo uno o lo otro*, donde aparece el dilema entre lo que se quiere y lo que se debe hacer,²⁰ entre verse forzado a decidir y desear no tener que hacerlo porque, como escribe Richard Bach en su libro *Uno*, cada encuentro y cada desencuentro, cada decisión y cada indecisión, cada oportunidad aprovechada o desaprovechada hacen que uno sea uno, satisfecho y feliz, o frustrado e infeliz²¹.

Probablemente, la liviandad del hombre contemporáneo se deba a que está volcado a lo exterior, descuidando aquello que puede llenar su vida de contenido, y nada puede darle más peso que el amor, que nunca es leve, porque es lo que hace que la vida sea nuestra y no un simple devenir genérico e impersonal.

Lo que define a una persona son sus anhelos más profundos; ni lo que hace ni lo que desea le otorga peso, solo lo que ama se lo puede conferir, aquello con lo que se identifica, eso que la conmueve y hermosea su vida²². Todo depende de en qué se pone el amor, en qué se cifran las esperanzas. Era por ello que Tomás, que vivía en función de su trabajo e iba de mujer en mujer sin dormir nunca con ninguna para no llegar a involucrarse personalmente, cuando se enamora de Teresa se siente redimido de la insustan-

el mundo primigenio, pero una vez aparecieron los dioses olímpicos combatieron contra ellos encabezados por Zeus, derrotándolos y castigándolos a unos al confinamiento en el inframundo, mientras que la suerte de Atlas fue sometido a soportar el peso del firmamento sobre sus hombros durante toda la eternidad, lo cual a pesar de su fuerza extraordinaria hacía que gimiera de dolor. Cf. GRAVES, Robert. *Los mitos griegos*, 1. Alianza, Madrid, 2007.

²⁰ Cf. KIERKEGAARD, Soren. *O lo uno o lo otro: un fragmento de vida*. Trotta, Madrid, 2006.

²¹ Cf. BACH, Richard. *Uno*. Urano, Bogotá, 1988.

²² Cf. KUNDERA, Milan. *La insoportable levedad del ser*. *Óp. Cit.*, p. 220.

cialidad y concluye que el amor no se manifiesta en el deseo de acostarse con alguien, sino en el deseo de dormir junto a alguien²³, de quedarse con esa persona, elegirla y comprometerse con ella.

Mientras dejó el amor fuera de su vida²⁴, Tomás se movió a ras de superficie, tratando de evadir la gravedad de la existencia; pero cuando descubrió el amor se dio cuenta que no todo peso es terrible y que la levedad no es tan maravillosa como parece ser, sino que, por el contrario, la ausencia absoluta de carga hace que el hombre se vuelva insignificante²⁵.

En el mismo tono de *El Principito*, dice Cortázar en *Rayuela* que, para ver ciertas realidades, esas de adentro, las personales, las que le pueden dar peso a la vida, es necesario empezar por cerrar los ojos²⁶. Seguramente no serán rentables, pero son valiosas, y sin ellas la vida estará vacía. Hay un bello pasaje en el que escribe Cortázar: “No me parece que la luciérnaga extraiga mayor suficiencia del hecho incontrovertible de que es una de las maravillas más fenomenales de este circo, y sin embargo basta suponerle una conciencia para comprender que cada vez que se le encandila la barriguita el bicho de luz debe sentir como una cosquilla de privilegio”²⁷.

Ver o no las realidades fundamentales es lo que hace que la vida cuente con un argumento sustancial o carezca de él, problema que analiza García Canclini cuando recuerda que para Heidegger

Hay dos modos de existencia: la auténtica y la inauténtica. La primera es llevada por los hombres que aceptan con lucidez su condición en el mundo, que hacen de cada acto una creación original y profunda, que asumen la certeza de la muerte como un conocimiento que sólo el hombre tiene y por eso lo dignifica; [...] La existencia inauténtica se comporta a la inversa: [...] ocupando la vida en una curiosidad superficial, en esa

²³ Cf. *Ibid.*, p. 23.

²⁴ Cf. *Ibid.*, p. 21.

²⁵ Cf. *Ibid.*, p. 13.

²⁶ Cf. CORTÁZAR, Julio. *Rayuela*. Alfaguara, Madrid, 2013, p. 20.

²⁷ *Ibid.*, p. 22.

“avidez de novedades” que busca lo nuevo, no para comprenderlo, sino para distraerse²⁸.

Un hombre que hace consistir su vida en acción y distracción sin un programa explícito, o si este es cortoplacista o de tejas para abajo, no solo irá a la deriva, sino que terminará por hacer de la inseguridad y la contingencia condiciones permanentes de su vida. Ortega y Gasset proclamó numerosas veces que la vida es naufragio y que el hombre bracea para no hundirse en el abismo de inseguridad que le circunda; sin embargo, el hombre que se ha acostumbrado a lo contingente simplemente buscará alguna tabla para ir flotando a donde la corriente lo lleve.

Poscultura

CADA VEZ ESTÁ más acentuada una actitud consistente en dejar que la vida vaya pasando disipadamente²⁹, sin tomarla en serio. A esta actitud podríamos llamarla “distracción”, palabra que proviene del latín *distractio*, *distractio*, que significa perturbación, separación, disgregación o división. Para la acción de distraerse los romanos contaban con el verbo *distrahere*, que se componía del prefijo *-dis*, separación en múltiples caminos o divergencia, y *-trahere*, arrastrar o tirar de algo, por lo que *distrahere* significaba perder la aplicación, ser apartado de lo esencial y arrastrado sin rumbo por diversos caminos, lo que hacía que la persona se tornara licenciosa³⁰.

Basándonos en la etimología podemos afirmar que la distracción es el envés de la diversión, vocablo que proviene de *diversio*, *divertio*, compuesto del prefijo *-di*, separación, y *-vertere*,

²⁸ GARCÍA CANCLINI, Néstor. “La inautenticidad y el absurdo en la narrativa de Cortázar”. *Revista de Filosofía*, 16 (1982), p. 65.

²⁹ La palabra disipación proviene del latín *dissipare*, desparramar, aniquilar. Cf. COROMINAS, J., y PASCUAL, J. A. *Diccionario crítico etimológico castellano e hispánico 2*, Gredos, Madrid, 1996, p. 503.

³⁰ Cf. COROMINAS, J., y PASCUAL, J. A. *Diccionario crítico etimológico castellano e hispánico 5*, Óp. cit., p. 575.

volverse, voltearse, girar, cambiar, convertir, más el sufijo -tionis, acción y efecto³¹. Divertirse significa, por tanto, apartarse de algo y volverse a otra cosa, cambiar momentáneamente la ocupación que fatiga por una que renueva y refresca.

La distracción es una dispersión existencial, mientras que la diversión es una suspensión temporal de los trabajos para recrearnos, para solazarnos y encontrar descanso de las actividades habituales. La distracción desvía la atención y desorienta, en tanto que la diversión aligera y renueva gracias al sosiego y de esa manera hace que sea posible recuperar la concentración al retomar los deberes.

Quienes viven tempestuosamente suelen sentir y decir que están muy ocupados, cuando en realidad es frecuente que pierdan el tiempo, por lo que Aranguren concluye que “es curioso que, contra lo que parece, el no tener tiempo y el perder el tiempo vayan íntimamente unidos”³², en lo cual coincide con Marías cuando escribe que el hombre que se queja de que no “no tiene tiempo para nada” descubre luego que, más bien, es que “no tiene nada para el tiempo”³³, que a sus días les falta contenido argumental.

A esa tendencia a vivir en la disipación, a aligerarlo todo, a diluirlo todo, Lipovetsky la ha llamado “humorística”, y muestra cómo un periódico de San Francisco perdió lectores por haber suprimido una tira cómica, y cómo publicaciones serias, científicas o filosóficas, se han dejado arrastrar por esa tendencia, mientras que el tono universitario, sustancioso y ceremonial, ha cedido el paso a un estilo dinámico y desenfadado que bien puede definirse como “realismo grotesco”, cuyo *modus operandi* consiste en llevar a cabo de continuo un rebajamiento de lo sublime. Todo lo elevado, lo espiritual y lo ideal ha sido traspuesto a planos inferiores y ordinarios. Todo se ha difuminado, se ha vuelto divertido, carnavalesco. Lo cómico se ha convertido en un imperativo social, impera una atmósfera cool, la banalización y la desubstanciación han

³¹ Cf. *Ibid.*, p. 792.

³² ARANGUREN, José Luis López. *Ética de la felicidad y otros lenguajes*. Tecnos, Madrid, 1992, p. 37.

³³ Cf. MARÍAS, Julián. *Antropología metafísica*, Alianza, Madrid, 1983, p. 181-182.

impuesto un estilo unas veces relajado y en muchas oportunidades underground, extravagante³⁴.

Detrás del código humorístico, que como lo acabamos de ver lo ha distensionado todo imponiendo una dinámica juvenil, se esconden dos fenómenos: el consumo y el hedonismo. La sociedad entera ha sido arrastrada a consumir todo tipo de mensajes fáciles y placenteros, todo debe ajustarse a ese nuevo ethos, en el campo educativo, religioso y político todo debe ser entretenido. No son ya las universidades las que a través del pensamiento iluminan y elevan a la sociedad, más bien descienden para adaptarse a sus gustos y vender lo que las masas reclaman. Sin embargo, en un mundo que quiere cada día más entretenimiento no hay alegría; se multiplican los entretenimientos, pero se empobrece lo real; “la hipertrofia lúdica compensa y disimula la angustia real cotidiana”³⁵.

El buen humor es indulgente y ameno, no se ríe del otro sino con el otro y de ese modo despierta la empatía, y mediante bromas hace llevadera la vida; en cambio, el humorismo se atreve a ridiculizar, descalifica y desvaloriza, por eso en lugar de unir y recrear, degrada, y no solo ha relajado a la sociedad, sino que la ha despojado de signos y rituales; en aras de la democratización lo ha desubstancializado y desacralizado todo. El igualitarismo, que no es equidad sino, tal vez, “postigualitarismo”, nivelación extravagante, ha exacerbado el individualismo hedonista y devaluado las formas produciendo una inflación de la insipidez.

El auténtico sentido del humor permite que el hombre se libee, así sea momentáneamente, de los convencionalismos y las tiranteces de cada jornada, e impide que el hombre se tome demasiado en serio a sí mismo, de manera que no asuma una actitud altiva, de ese modo aligera la vida y pacifica las relaciones sociales impregnándolas de cordialidad. Pero cuando el buen humor cambia de tonalidad perdiendo el autodominio y el buen gusto para tornarse procaz, en lugar de hacer más amable la vida infundiéndole calor humano, lo que consigue es la vulgarización social, por lo cual deja de ser terapéutico y pasa a ser tóxico.

³⁴ Cf. LIPOVETSKY, Gilles. La era del vacío. Anagrama, Barcelona, 1994, pp. 136-142.

³⁵ Ibid., p. 157.

Ese es el contexto de la llamada “poscultura”, que ha traído consigo el eclipse de todo ideal. La nota preponderante de esta tendencia es el Kulturpessimismus, el pesimismo cultural al que denominan realismo estoico. Coincidiendo con esto la posmodernidad, en cuanto contracultura, no acepta que las humanidades humanicen ni que haya una línea divisoria entre lo inferior y lo superior, y lo hace objetando que la cultura no hizo nunca nada para detener la barbarie. Lo que quizá no tienen en cuenta es que la cultura nunca fue solamente erudición, sino también cultivo de lo humano, sensibilidad que movía a ocuparse del otro e inquietud espiritual que llevaba a trascender.

Lipovetsky y Serroy identifican esa poscultura con la cultura de masas que ofrece todo tipo de novedades para distraer, divertir y proporcionar placer; una cultura que no forma, sino que posibilita la evasión y nivela a punta de tópicos³⁶. Curiosamente, aunque es cultura de masas no es colectivista, sino que ha incentivado el individualismo, fenómeno que podría ser positivo si propiciara la autonomía con base en criterios de algún tipo, pero lo que hace es aborregar y aislar.

Autores como Frédéric Martel, a esta manera de ser la llaman, de manera benévola, “cultura del gran público”, y le reconocen el mérito de haberle arrebatado la vida cultural a las minorías para ponerla al alcance de todos³⁷. Lo que no queda claro es si visitar de prisa un museo y darles un simple vistazo a las obras que allí se exhiben o ir por las más bellas ciudades del mundo tomando selfies, como hacen los turistas de hoy, es en realidad vida cultural. Valioso será lo que les agrada a las masas, exitoso será lo que se venda; el valor preponderante será el comercial, lo que significa que será el mercado el que fije los valores. Para la cultura del gran público lo pop es cultura porque es divertido, de manera que “lo que no es divertido no es cultura”³⁸.

³⁶ Cf. LIPOVETKY, Gilles y SERROY, Jean. La cultura-mundo. Respuesta a una sociedad desorientada. Anagrama, Barcelona, 2010, p. 79.

³⁷ Cf. MARTEL, Frédéric. Cultura Mainstream. Cómo nacen los fenómenos de masas. Taurus, Madrid, 2011, p. 464.

³⁸ LLOSA, Mario. La civilización del espectáculo. Alfaguara, Bogotá, 2012, p. 31.

La masificación es otro de los rasgos de la cultura actual, un fenómeno que corre paralelamente al de la extensión del consumo de drogas con el que muchos pretenden huir del vacío mediante una distracción que aplaque sus angustias y perplejidades referentes a su dificultad para entablar relaciones estables, sus inquietudes de cara a la muerte y la perplejidad frente al sentido o sinsentido de la vida. Las drogas proporcionarían momentáneamente la sensación de estar a salvo, liberado de problemas, responsabilidades y zozobras, aunque se trate de un espejismo, ya que al pasar el efecto de los alucinógenos todo volverá a ser igual que antes, exigiendo dosis cada vez mayores de aturdimiento que irán acrecentando el vacío espiritual³⁹.

Ortega y Gasset reflexionaba en la primera mitad del siglo XX sobre el fenómeno de la masificación, cada vez más contundente, y lo calificaba como “la más grave crisis que a pueblos, naciones, culturas, cabe padecer”⁴⁰. Observaba que la cultura se encontraba –y se sigue encontrando– bajo el poderío de una muchedumbre incapaz de dirigir su propia existencia, un conjunto en el que desaparece el individuo y en el que ya no hay protagonistas sino co-ristas. Pero resulta interesante la advertencia de Lipovetsky, quien nos hace notar que tras la masa se oculta hoy en día un neoindividualismo narcisista que aísla a los seres humanos y disuelve los vínculos comunitarios⁴¹ en un conglomerado amorfo que sabe exigir, pero no comprometerse; y repárese que, al refugiarse en lo colectivo, el hombre no gana en solidaridad ni en personalización, sino en desafección y despersonalización⁴².

Para Ortega y Gasset la masa era, ante todo, el hecho psicológico de sentirse “como todo el mundo”⁴³, de ser, pensar y actuar como los demás y la rebelión de las masas sería la imposición de

³⁹ Ibid., p. 42.

⁴⁰ ORTEGA Y GASSET, José. La rebelión de las masas. Orbis, Barcelona, 1983, p. 39.

⁴¹ Cf. LIPOVETSKY, Gilles. El crepúsculo del deber. Anagrama, Barcelona, 1994, pp. 140-145.

⁴² Cf. FERNÁNDEZ OCHOA, Luis Fernando. La desmoralización, problema de nuestro tiempo. La filosofía moral de Aranguren como crítica de la cultura establecida. Kadmos, Salamanca, 2002, p. 82.

⁴³ ORTEGA Y GASSET, José. La rebelión de las masas, Óp. Cit., p. 42.

ese adocenamiento, ya que considera que tiene derecho a “imponer y dar vigor de ley a sus tópicos de café”⁴⁴, más aún, a imponer la vulgaridad como un derecho⁴⁵, lo que viene a ser una hiperdemocracia dispuesta a sentenciar sobre todo tipo de cosas, pero sin los necesarios criterios de juicio.

Lo característico de la masa es que teniendo “el alma vulgar, sintiéndose vulgar, tiene el denuedo de afirmar el derecho de la vulgaridad y lo impone dondequiera”⁴⁶, para que todos vivamos bajo el brutal imperio de las masas, pagándole tributo al dios de los tópicos⁴⁷, puesto que, como dice Chesterton: “la masa de los hombres no tiene ni tiempo ni aptitudes para la invención de la belleza”⁴⁸.

A ese tipo de hombre José Ingenieros lo llama “hombre mediocre” y afirma que su psicología se caracteriza por la incapacidad de concebir la perfección o formarse un ideal; lo que sí saben hacer es arrebatañarse para oprimir a todo aquel que no se ajuste a su mediocracia. Individualmente no representan nada, pero en conjunto son capaces de subvertir cualquier tabla de valores y falsear toda noción, y en lugar de disimular su vulgaridad, ponen su mayor jactancia en exhibir su pseudocultura, hecha de datos superficiales. Lo suyo es repudiar cínicamente todo lo sublime y practicar un utilitarismo egoísta⁴⁹.

Este hombre pretende nivelarlo todo en aras de una mayor vitalidad, lo que no implica necesariamente una ganancia, puesto que en diversos ámbitos tendríamos que coincidir con Horacio cuando escribe: “Nuestros padres, peores que nuestros abuelos, nos engendraron a nosotros aún más depravados, y nosotros daremos una progenie todavía más incapaz”⁵⁰.

⁴⁴ Ibid., p. 44.

⁴⁵ Cf. Ibid., p. 84.

⁴⁶ Ídem.

⁴⁷ Cf. Ibid., p. 45.

⁴⁸ CHESTERTON, G. K. Lo que está mal en el mundo. Ciudadela libros, Madrid, 2006, p. 44.

⁴⁹ Cf. INGENIEROS, José. El hombre mediocre. Ediciones Universales, Bogotá, 1987, pp. 50-55.

⁵⁰ HORACIO. Odas, libro III, 6.

Por supuesto, la decadencia es un diagnóstico comparativo de suyo parcial, por eso lo mejor será no atenernos a manifestaciones exteriores sino contemplar la vida humana desde dentro y preguntarnos si ha sido enriquecida o si, por el contrario, estamos ante una existencia insípida y debilitada. En lo que se refiere a ciencia y tecnología son indudables los avances, pero existe una pasmosa desproporción entre dichas conquistas y el mundo interior.

Desde su altitud vital el hombre masificado se sentirá satisfecho con la mentalidad de hoy, y, ya sea por frivolidad o ignorancia, presumirá que la suya es más vida que la de los hombres de épocas anteriores, a las que no sabrá valorar y por las que no mostrará ningún respeto ni reconocerá en ellas un posible modelo, puesto que el hombre masificado se siente por encima de los hombres pretéritos y cree ser más que ellos sin ni siquiera saber cuáles fueron sus contribuciones a la cultura.

Uno de los síntomas de insustancialidad, de la falta de contenido que ha llevado a la masificación, es la ausencia de ideales claros y firmes, como si el mundo hubiera sido vaciado de proyectos, eso ha hecho que el hombre se sienta empujado a mil realizaciones sin saber qué es lo que debe realizar ni por qué debería hacerlo. “Domina todas las cosas, pero no es dueño de sí mismo. Se siente perdido en su propia abundancia”⁵¹, y con más medios, más saberes y más tecnología que nunca, va a la deriva, por eso “esa extraña dualidad de prepotencia e inseguridad que anida en el alma contemporánea”⁵².

Sobre la vida pública hoy impera un hombre que vive sin programa y sin proyecto y que “no sabe a dónde va porque, en rigor, no va, no tiene camino prefijado, trayectoria anticipada”⁵³. Un hombre que vive de las urgencias del presente y que se desgasta en infinidad de actividades que ni aportan nada interesante ni resuelven problemas, sino que acrecientan su hastío y van acumulando conflictos internos.

⁵¹ ORTEGA Y GASSET, José. La rebelión de las masas. Óp. Cit., p. 63-64.

⁵² Ibid., p. 64.

⁵³ Ibid., p. 67.

Para Ortega y Gasset la psicología del hombre masificado es la del niño mimado que vive en función de sus deseos egocéntricos sin agradecer a las generaciones pasadas que han hecho posible que viva como lo hace. Ese niño mimado es un “señorito satisfecho”⁵⁴ que cree que lo merece todo, que tiene todos los derechos y ninguna obligación, que todo está a su disposición y que le está permitido todo; más aún, un pedante que intenta autoconvencerse de que lo puede todo, pero que en el fondo está aterrado de su vacío, solo que no tiene la sensatez de reconocerlo y pedir ayuda.

Lipovetsky verá en ese modo de ser una escalada hiperindividualista cuyo rasgo definitorio es la obsesión por uno mismo, lo que hace que el hombre de hoy se empeñe en ser autónomo y en construir libremente su entorno personal sin referencia a la comunidad, lo que tiene un alto costo pues esto va acompañado de “un incremento inquietante de la ansiedad, de la depresión, de diversos trastornos psicopatológicos del comportamiento”⁵⁵. Por eso el Narciso actual no es un individuo triunfante, es un ser frágil e inestable que lucha solo sin el apoyo que le brindaba antes su entorno social.

Al aislarse y sumirse en la cultura del bienestar, tantas veces asfixiante, el hombre se ha vuelto cada vez más vulnerable. Vivimos en sociedades posmoralistas que ya no están alentadas por ideales sino movilizadas por la exaltación del ego y el deseo. Si en la Modernidad dominaba una moral del trabajo, el ahorro, la templanza y la previsión, componentes todos de una moral del deber que señalaba obligaciones absolutas con relación a uno mismo, en la Modernidad tardía todo eso se ha metamorfoseado en opciones libres y en derechos individuales⁵⁶.

La moral del deber ha sido sustituida por una cultura de los derechos individualistas. Aun en el ámbito de la moral social ha ocurrido una transformación, ya no se promueve una moral sacrificial o de la entrega, como ocurría en tiempos de patriotismo. Hasta en la esfera privada se vive ese individualismo: “jamás ha ha-

⁵⁴ Cf. *Ibid.*, p. 103-109.

⁵⁵ LIPOVETSKY, Gilles. *Metamorfosis de la cultura liberal*. Anagrama, Barcelona, 2003, p. 28.

⁵⁶ Cf. *Ibid.*, pp. 38-39.

bido tantos divorcios, ni se ha vivido tanto en unión libre, ni han sido engendrados tantos hijos fuera del matrimonio. En resumen, cada cual se impone como un actor libre y liberado de las antiguas imposiciones colectivas”⁵⁷.

El individualismo ha llevado a no tener noción de autoridad, ni de límites, ni de jerarquías. Las nuevas pedagogías y la actual normativa legal le han evitado todo choque con la realidad para que alcance el “libre desarrollo de la personalidad”, y de ese modo, el hombre ha llegado a creer que es el centro del mundo y se ha acostumbrado a no contar con nadie, ni a considerar a nadie, ni a respetar a nadie como superior; lo único que le preocupa es su bienestar; da por buenas sus opiniones, apetitos, preferencias y gustos, sin que sienta que debe pensar las cosas a fondo o apelar a una instancia superior, puesto que él es el soberano de su vida.

Mientras el hombre excelente sabe autoexigirse y solo concibe su vida desde el compromiso sin exigir otro privilegio que el de servir para ennoblecerse, el hombre adocenado no se exige mucho a sí mismo, sino que “se contenta con lo que es y está encantado consigo”⁵⁸, sin que se plantee la necesidad de cambiar, puesto ni siquiera sospecha su insuficiencia, ni siente el anhelo de ir más allá de sí mismo ni trascender.

Por supuesto está muy informado, pero le sirve poco, porque no es más que un tartufo⁵⁹ cargado de tópicos que no ha reflexionado seriamente. El hombre promedio conoce sobre todo lo propio del área en la que se desempeña, pero carece de una visión panorámica y ni qué decir de la falta de profundización en los grandes problemas de la vida, porque “ni quiere dar razones ni quiere tener razón”⁶⁰, solo está interesado en imponer su barbarie íntima a través de sus opiniones, que no son más que apetitos con palabras que no está dispuesto a poner en tela juicio. Ni piensa a fondo ni escucha argumentos, porque defiende “el derecho a no

⁵⁷ Ibid., p. 40.

⁵⁸ ORTEGA Y GASSET, José. La rebelión de las masas. Óp. Cit., p. 77.

⁵⁹ Cf. INGENIEROS, José. El hombre mediocre. Óp. Cit., pp. 79-89.

⁶⁰ ORTEGA Y GASSET, José. La rebelión de las masas. Óp. Cit., p. 85.

tener razón, la razón de la sinrazón”⁶¹, no obstante, “tiene las ideas más taxativas sobre cuanto acontece y debe acontecer”⁶², por eso siempre está dispuesto a juzgar y a decidir.

Esa sinrazón lo lleva a la dicotomía entre la reivindicación de su libertad, en nombre de la cual dice no tolerar ningún género de opresión, y la autoimposición de prácticas que lo oprimen, como trabajar y consumir sin tregua, lo cual hace que viva como con el alma descoyuntada.

Para no pensar en esto el hombre llena su vida de distracciones y divertimentos, por eso Mario Vargas Llosa afirma que la nuestra es la civilización del espectáculo, en la que “el primer lugar en la tabla de valores vigente lo ocupa el entretenimiento, y donde divertirse, escapar del aburrimiento, es la pasión universal”⁶³. Siendo así, resulta natural que el concepto de cultura haya sufrido una profunda metamorfosis, puesto que se ha pasado de la hegemonía de la “alta cultura”, en singular, al imperio de las culturas regionales, en plural. Otrora la cultura apuntaba a ideales de vida y era transmitida por la familia, pero una vez esta institución dejó de ser significativa socialmente, sobrevino el “deterioro de la cultura”⁶⁴, esto es, del estilo de vida que apuntaba hacia lo alto.

No hay que confundir cultura con conocimiento. En los tiempos que corren es evidente el desarrollo científico y tecnológico, pero paralelamente ha venido ocurriendo un agrietamiento de esa propensión del espíritu que es la cultura en tanto aspiración a lo mejor.

La demolición de los ideales tradicionales de Occidente ha catapultado a la “poscultura”, un modo de ser que se apoya en cuatro fenómenos: el fin del pensamiento lógico que le cedería el paso a la sensibilidad; la quiebra de la fe en el progreso, es decir, de que la historia sigue una curva ascendente, axioma que controvierten, apelando a las brechas sociales, la violencia de todo tipo y la

⁶¹ Ibid., p. 84. Véase, además: DOMINGO MORATALLA, Agustín. El arte de poder no tener razón. Universidad Pontificia de Salamanca, Salamanca, 2009.

⁶² ORTEGA Y GASSET, José. La rebelión de las masas. Óp. Cit., p. 84.

⁶³ LLOSA, Mario. La civilización del espectáculo. Óp. Cit., p. 33.

⁶⁴ Cf. Ibid., p. 16.

ruptura del equilibrio entre la sociedad y la naturaleza; el derrumbamiento de las expectativas con respecto a la Ilustración, ya que los avances en materia educativa no han erradicado la violencia y las desigualdades; y la bancarrota de la razón instrumental que ha expoliado la naturaleza. En este contexto la poscultura se erige como un modelo alternativo en el que todos los participantes están llamados a construir en una atmósfera lúdica caracterizada por contenidos emocionales⁶⁵.

El hombre de hoy vive a toda hora ocupado, o bien trabajando o bien entreteniéndose; vive en movimiento, pero sin un norte definido, y eso le produce la sensación de que el tiempo se le escapa. Esto ha sido estudiando por Julián Marías quien escribe que el verdadero problema no es que hoy en día no se tenga tiempo para nada, sino que no se tenga nada para el tiempo⁶⁶, que se haga de la vida una incesante distracción que nos disipe y nos desvíe de lo verdaderamente importante.

Aranguren reconoce que esto ocurre actualmente, no porque queramos que sea así, o porque deliberadamente retrocedamos ante lo esencial, sino porque la vida social está organizada así, de manera incompatible con el sosiego, dándose, como dice Zubiri, “una grave disyunción entre lo que es importante y lo que es urgente hacer”⁶⁷.

No se trataría entonces de una frivolidad personal, sino de un pecado histórico que hace que se viva el tiempo como algo que nunca alcanza o, peor aún, como un monstruo que se nos echa encima y nos devora, en lugar de vivirlo como una oportunidad bienhechora.

Pero no porque las cosas estén ocurriendo de este modo tienen que ser así. No tendría ningún sentido ni serviría para nada renegar de este modo de vivir, “que, nos guste o no, es el de nuestro tiempo”⁶⁸, y pretender retornar a un mundo idílico sería un

⁶⁵ Cf. ECHEVERRI GONZÁLEZ, Jorge. “Notas sobre cultura y en el castillo de Barba Azul”. *NOVUM*, 4 (9), pp. 31–38.

⁶⁶ Cf. ARANGUREN, José Luis López. *Ética de la felicidad y otros lenguajes*. Óp. cit. p. 37.

⁶⁷ *Ibid.*, p. 37.

⁶⁸ *Ibid.*, p. 38.

anacronismo, de igual manera que sería vano aconsejar una vida grave, meditando a toda hora sobre lo esencial y prescindiendo de toda diversión a la manera del barroco. Pero las cosas pueden ser de otro modo, de un modo más razonable y humano.

Horror Vacui

Frivolidad metafísica

EN OTROS MOMENTOS de la historia, el hombre consideraba la finitud de la existencia, hecho que le confería a su vida cierta gravedad. Para Platón la filosofía es una *meditatio mortis*, una preparación para la muerte, tal y como se deduce del *Fedón*⁶⁹. En eso, precisamente, se distinguen los amigos de la sabiduría de los amigos del cuerpo, de las riquezas, del poder y de los honores⁷⁰. Hay en el *Fedro* un bello y significativo pasaje que nos puede ayudar a entender lo que queremos exponer, es el *mito de las cigarras*. Platón estaba dialogando con Fedro sobre la belleza y la fealdad en el discurso y le refiere a su contertulio el citado mito. Cuenta que cuando las cigarras cantan sobre nuestras cabezas, dialogando entre ellas en lo fuerte del estío, parece como si nos miraran. Si en lugar de vernos conversar al mediodía, observaran que más bien dormitamos por pereza mental, se reirían de nosotros con justicia, tomándonos por esclavos que vinieron a refugiarse junto a la fuente y se echaron como ovejas para hacer la siesta. Mas si nos vieran conversar, hacer uso de la palabra, que es lo propio de seres racionales, tal vez nos darían el regalo que los dioses dan a los hombres, que es la constante meditación de las esencias divinas, para que así podamos disfrutar de la eterna bienaventuranza.

Las cigarras fueron hombres nacidos antes que las musas, con las cuales nació también el canto; algunos de esos hombres se dejaron llevar por el placer y, cantando cantando, se olvidaron de comer y beber, y sin darse cuenta murieron. Desde entonces procede de ellos el linaje de las cigarras, que ha recibido de las musas el don de vivir sin comer ni beber, y poder, no obstante, cantar hasta la muerte, para juntarse después con las musas, en especial con aquellas que más hubieran honrado; bien podía ser con Erato, la musa de la poesía erótica; o con Calíope, la musa de la elocuen-

⁶⁹ Cf. PLATÓN. *Fedón*, 81a.

⁷⁰ Cf. PLATÓN. *Fedón*, 67b. 68c. 82c.

cia, cuya labor era resolver disputas; o con Urania, la musa de la exactitud, todas ellas pertenecientes al mundo de las esencias. Por eso, concluye Platón, es menester saber qué es en realidad lo justo, no lo que por justo tiene la plebe, que se atiene a convencionalismos y se deja llevar por apariencias en lugar de buscar la verdad⁷¹.

Según Julián Marías⁷², el niño y el adolescente viven haciendo una cosa tras otra, encaminados, exclusivamente, a hacerse mayores, y la vida se les presenta como indefinida o ilimitada; en esas edades se tiene la sensación de que se pueden hacer muchas cosas, “todas”; por eso la vida del niño y del joven todavía no tiene forma, es pura indeterminación y posibilidad. A medida que pasa el tiempo la persona reconoce que no puede instalarse en un presente estable, sino que vivir es una faena que se hace de cara al futuro, hacia un horizonte que parece alejarse a medida que se avanza. Pero cuando el horizonte empieza a alcanzar un contorno preciso, el hombre va advirtiéndolo que la vida humana es limitada, entonces concluye que su vida tiene una estructura interna, que sus días están contados y, entonces, la dinámica del vivir adquiere un nuevo significado.

No está diciendo Marías que el adolescente no sepa que tiene que morir, lo que dice es que no cuenta con ello, que no vive teniendo a la vista la finitud de la vida; dicho de otro modo, que el hombre se instala en cada una de sus edades, viendo el mundo desde cada una de ellas, sintiendo su fin en la lejanía y, por consiguiente, va gastando su tiempo entregado a los quehaceres y las urgencias.

Con el paso de los años el adulto incluye la muerte como un acontecimiento de su biografía y asume el tiempo de una manera nueva, y, a la cantidad (los días, las semanas, los meses, los años), le añade una cualificación en virtud de la cual cada porción temporal recibe una significación precisa dentro de la totalidad que es la vida. El adolescente o el joven sabrán que son *mortalis*, mortales, pero ven la muerte como un hecho lejano que no incide en su día a día, pero a medida que el hombre va madurando y experimenta el peso inexorable de su fragilidad, descubre la muerte *en*

⁷¹ Cf. PLATÓN, Fedro, 259 a-e. 260a.

⁷² Cf. MARÍAS, Julián. Introducción a la filosofía. Revista de Occidente, Madrid, 1953, pp. 388-389.

su vida, la incluye como una realidad a la que necesariamente ha de enfrentarse, y entonces sabrá que es *moriturus*, que ha de morir, que sus días están contados y debe aprovecharlos⁷³. Dicho de otro modo, descubrirse *moriturus* es concluir que la existencia cismundana tiene un límite temporal y, en consecuencia, adoptar una actitud ética, lo cual incluye dos cosas: primero, vivir de manera presentable, y segundo, plantearse la pregunta por la posibilidad de la vida trasmundana y, a la manera pascalina, apostar por ella⁷⁴.

El hecho de tener los días contados⁷⁵ cualifica –o debería cua-

⁷³ Cf. MARÍAS, Julián. Antropología metafísica, Óp. Cit., p. 211.

⁷⁴ Pascal concretó su apuesta por Dios en los siguientes términos: “Usted tiene dos cosas que perder: la verdad y el bien, y dos cosas que comprometer: su razón y su voluntad, su conocimiento y su bienaventuranza; y su naturaleza posee dos cosas de las que debe huir: el error y la miseria. Su razón no resulta más perjudicada al elegir la una o la otra, puesto que es necesario elegir. Ésta es una cuestión vacía. Pero ¿su bienaventuranza? Vamos a sopesar la ganancia y la pérdida al elegir cruz (de cara o cruz) acerca del hecho de que Dios existe. Tomemos en consideración estos dos casos: si gana, lo gana todo; si pierde, no pierde nada. Apueste a que existe sin dudar.” PASCAL, Blas. Pensamientos. III, n. 233 en: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/pensamientos--1/html/ff08eee4-82b1-11df-acc7-002185ce6064_2.html [Consultado el 21 de junio de 2023].

⁷⁵ “Los días contados” es una expresión de Ortega y Gasset presente en las reflexiones de los miembros de la Escuela de Madrid y en particular de Julián Marías, quien afirma que la limitación es la forma misma de la vida efectiva, llegando a enumerar ocho dimensiones de dicha limitación constitutiva: primero, una limitación *a tergo*, en cuanto detrás de mí hay un pasado que me condiciona; en otras palabras, que mi vida data de un punto de partida en el que me encuentro ya viviendo; segundo, mi vida está limitada porque me encuentro siempre en una situación determinada, que puedo ir cambiado, siempre por otra; tercero, hago mi vida con un número de ingredientes “contados”, porque son finitos y con los que debo “contar” para poderme realizar; cuarto, porque cada hombre se mueve en un determinado repertorio de posibilidades e imposibilidades; quinto, porque nada de lo humano es permanente, todo es variable, cambiante, lo que no supone necesariamente un defecto sino una cualificación temporal; sexto, existen tanto las posibilidades programáticas del hombre en general, como las de cada hombre en particular: al ser humano le es dado soñar,

lificar— mis días, de modo que viva de un modo auténticamente humano. El hombre siempre está haciendo algo con las cosas, por algo y para algo; vive proyectivamente, orientado hacia el futuro; pero llega un momento —o debería llegar— en el cual nos damos cuenta de que “el mundo personal tiene fronteras”⁷⁶; ordinariamente nos enteramos de ello a causa de lo que Jaspers llama “situaciones límite”⁷⁷, las cuales provocan la pregunta: *¿qué va a ser de mí?*, que es el más hondo y grave de todos los cuestionamientos. Mientras vamos viviendo y estamos actuando, la pregunta normal será: *¿qué está siendo de mí?*, o tal vez mejor, *¿qué estoy haciendo de mí?*; pero llega el inevitable momento de recapitular la vida y hacer balance; el momento de enfrentar la realidad de la muerte, de preguntarme si con ella sobreviene la aniquilación, el cese total de mi vida y de ese modo la anulación de *mi* proyecto; o si, por el contrario, la frontera tiene otro lado.

Antes del colapso de la metafísica por obra de los maestros de la sospecha, el planteamiento del problema de la vida perdurable le confería un tono grave a la existencia, pero en la actual cultura del bienestar y el funcionalismo, ese parece un problema abandonado o apenas tangencialmente abordado⁷⁸. Esto representa un riesgo, pues no plantearse seriamente las preguntas fundamentales constituye un falseamiento de la vida. Vivir al día, estar “ocupado” a toda

imaginar, planear, innovar, pero cada uno de nosotros lo debe hacer atendiendo a su circunstancia; séptimo, la realidad de la vida humana acontece como elección permanente que nos lleva a estar prefiriendo, postfiriendo o renunciando, lo que hace que la limitación adquiera un carácter más concreto y positivo; y octavo, la vida se me presenta temporalmente limitada, por el nacimiento, y como el hombre cuenta con el futuro y vive proyectado hacia él, por la anticipación de la muerte. Nuestros días son contados, aunque no sepamos su número, y en función de esa limitación la vida personal adquiere su peculiar figura, ya que vamos tejiendo nuestra biografía en un horizonte que al mismo tiempo nos limita y nos remite allende el límite. Cf. MARÍAS, Julián. Introducción a la filosofía, Revista de Occidente, Óp. Cit., p. 353-391.

⁷⁶ MARÍAS, Julián. Mapa del mundo personal. Alianza, Madrid, 1994, p. 89.

⁷⁷ Cf. JASPERS, Karl. La filosofía desde el punto de vista de la existencia. Fondo de Cultura Económica, México, 1978, p. 19.

⁷⁸ Cf. MARÍAS, Julián. Razón de la filosofía. Alianza, Madrid, 1993, pp. 265-266.

hora y hacer que la existencia sea un rutinario y tedioso proceso, ignorando el horizonte último de la vida, es el supremo engaño⁷⁹; es vivir de apariencias y no en la verdad, para decirlo con Platón⁸⁰, quien, recordémoslo, al relatar el mito de las cigarras en el *Fedro*, nos exhorta a dirigirnos a lo esencial y a vivir de manera congruente con ello, en lugar de dispersarnos en lo accidental y lo mudable.

Max Scheler, en *Muerte y supervivencia*, afirma que el hombre de hoy vive en una suerte de “frivolidad metafísica”⁸¹, a nuestro juicio, fruto del énfasis que la Modernidad puso en el trabajo y de la mentalidad nihilista.

El descubrimiento de América y el Renacimiento transformaron completamente el panorama espiritual y físico del mundo e hicieron que el viejo orden de la Edad Media se derrumbara, cayendo en la *insecuritas*, o sea, en el abismo del desgarramiento interior, sin que el pensamiento, perdido en diputaciones abstractas, hiciera alguna cosa por remediarlo⁸². Era apenas obvio que el hombre se sintiera en una sima, puesto que, como dice Ortega y Gasset, “la existencia humana tiene horror al vacío”⁸³, y el colapso del viejo orden dejó al hombre como al descampado y con la necesidad de encontrar un nuevo refugio, pero sin el material indispensable para ello.

La amenaza de la nada

EL VACÍO ES temido porque se refiere, ante todo, a la nada “que amenaza la existencia esencialmente a causa de la muerte”⁸⁴; por

⁷⁹ Cf. MARÍAS, Julián. Breve tratado de la ilusión. Alianza, Madrid, 1985, pp. 53-56.

⁸⁰ Cf. PLATÓN, Fedro, 260a.

⁸¹ SCHELER, Max. Muerte y supervivencia. Revista de Occidente, Madrid, 1934, p. 49.

⁸² Cf. ARANGUREN, J. L. L.: *El Protestantismo y la Moral*, Obras Completas 2. Trotta, Madrid, 1994, p. 62.

⁸³ ORTEGA Y GASSET, J.: *En Torno a Galileo*, Obras completas V. Revista de Occidente, Madrid, 1964, p. 71.

⁸⁴ GODOY, Iván. “Horror vacui. Una aproximación al vacío de un par de zapatos a partir de Martin Heidegger”. Ideas y Valores 66, n.º 165 (2017), p. 114.

eso en el arte no se consentía en dejar un espacio desocupado, sino que todo se llenaba para conjurar la nada. En el terreno psicológico parece también haber una necesidad de acallar el vacío interior con actividad y velocidad. Sobre esto Viktor Frankl aduce: «el ritmo acelerado de la vida de hoy, es sólo un intento, vano por desgracia, de autocuración de la frustración existencial, pues cuanto menos sabe el hombre de una meta para su vida, tanto más acelera el paso en su andar por los caminos de la vida. En este sentido, parodiaba el cabaretista vienés Helmut Qualtinger a un gamberro salvaje en moto, con el siguiente dicho: “Desde luego no tengo ni idea de adónde voy, por eso llego allí más deprisa”.»⁸⁵.

Carecer de apoyo produce una sensación de vacío de la que huye el hombre ordinariamente, ocupándose sin descanso. Una ilustración de ello la tenemos en la “enfermedad del administrador” (*manager's disease*), de quienes “se entregan a una actividad sin sosiego, empujados por su ciego afán de trabajar”⁸⁶, patología que tiene su correlato en la “enfermedad de la señora del administrador” (*Mrs. Manager's disease*), quien debido a la falta de atención que le brinda su marido por estar demasiado ocupado, debe buscar cómo ocupar su tiempo libre⁸⁷, a no ser que también ella padezca de la compulsión por el trabajo.

Tomemos el caso de una investigación realizada en Buenos Aires sobre la conducta de pacientes con trastornos psicossomáticos, entre los cuales destaca María, una joven de 30 años, quien confesaba: “Tengo que descansar y eso a mí me cuesta; a mí me cuesta no hacer nada, como si parar trajera otras consecuencias”⁸⁸. Ella temía descansar porque durante el reposo surgían pensamientos insoportables que la hacían llorar, por eso prefería mantenerse atareada, porque las ocupaciones la “salvaban”.

⁸⁵ FRANKL, Viktor. La idea psicológica del hombre. Rialp, Madrid, 1984, p. 21.

⁸⁶ Ídem.

⁸⁷ Ídem.

⁸⁸ ROMERO, Roberto Raul. “Vacío y psicossomática: ¿padecimiento de nuestra época?”. Il Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires, Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, 2010, p. 104.

Lo que hace María, como tantas personas de hoy, es esquivar su propia realidad por temor a enfrentarla. Se siente fatigada y sabe que debería descansar, pero no se siente capaz de hacerlo, porque en la quietud seguramente la asaltarán la pregunta por su propia verdad, por lo que está haciendo con su vida. María no siente miedo, lo que experimenta es temor.

Miedo y temor no son iguales. El miedo no tiene objeto definido, es irracional; una persona que tiene miedo casi nunca sabe explicar por qué tiene miedo; en cambio el temor es consecuencia de la reflexión y surge, por ejemplo, cuando no se sabe a qué atenerse, cuando no se halla asidero. El profesor Aquilino Polaino-Lorente, catedrático de Psicopatología en la Universidad Complutense de Madrid, se refiere a este tema en los siguientes términos:

La inteligencia mira al futuro y si no ve con cierta claridad, angustia. Una cierta seguridad es indispensable para la persona. No se puede vivir cara a la oscuridad o a la nada. Los clásicos ya hablaron del *horror vacui*, horror al vacío. Es natural, porque el hombre tiene en sí mismo un ser de mucha categoría, tanto que contiene un anhelo de infinito. Cuando no se ve siquiera la posibilidad de alcanzarlo, se hunde. El hombre, por naturaleza racional, vive hacia el futuro. Si no lo ve, se refugia en el presente, tratando inútilmente de llenar su vacío. Y el presente –sin más horizonte– hastía o desespera⁸⁹.

El *horror vacui* aparece en el hombre como un sentimiento de carencia, y como la vacuidad le resulta insoportable porque la voluntad humana es voluntad de vivir, se emprende una lucha contra ese vacío que es, al mismo tiempo, una batalla para afirmar la existencia; por eso bien dice Schopenhauer, en *El mundo como voluntad y representación*, que “el hecho de que aborrezcamos hasta

⁸⁹ POLAINO-LORENTE, Aquilino. Los miedos del hombre. En: https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/1792/1/Miedos_A_Polaino_Arvo_1996.pdf [Consultado el 26 de octubre de 2021].

tal punto la nada no es sino otra expresión de hasta qué punto queremos la vida”⁹⁰.

El horror al vacío se experimenta como impotencia, de ahí que se intente resolverlo a toda costa, bien sea de modo propio, a través de la búsqueda del sentido, o de manera impropia, como ocupación y distracción para acallar la conciencia; actualmente los modos de hacerlo incluyen el trabajo compulsivo, la ludopatía, la drogodependencia y los deportes de alto riesgo, entre otras actividades. Es por eso que Erich Fromm concluye que el hombre necesita estar orientado: “La necesidad de orientación primera y más fundamental es disponer de alguna estructura orientadora, aparte de que sea verdadera o falsa. Si el hombre no tiene una estructura orientadora subjetivamente satisfactoria, no puede vivir saludablemente”⁹¹.

La solución de Calvino

LAS PROFUNDAS TRANSFORMACIONES cosmológicas, culturales y socioeconómicas ocurridas en la Modernidad ocasionaron en gran medida el desasosiego que hemos venido denominando *horror vacui*. En las iglesias de la Reforma, esa *insecuritas* fue vivida, sobre todo, con relación a la predestinación, como puede verse en el artículo tercero de la *Confesión de fe de Westminster*; el credo calvinista promulgado en 1646, que aseguraba: “Dios ha destinado (*predestinated*) a unos hombres a la vida eterna y sentenciado (*fered-ordained*) a otros a la eterna muerte”⁹². Los hombres predestinados a la gloria habían sido elegidos en Cristo antes de la creación⁹³, no

⁹⁰ SCHOPENHAUER, A. El mundo como voluntad y representación, citado por CONSTÂNCIO, João. “Nihilismo y la «voluntad de nada»: la reducción del mundo a la nada en Nietzsche y Schopenhauer”. *Estudios Nietzsche*, 19 (2019), p. 44.

⁹¹ FROMM, E., *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*. Fondo de Cultura Económica, México 1971, p. 60.

⁹² WEBER, Max. *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Orbis, Barcelona, 1985, pp. 118-119.

⁹³ Escribe San Pablo, en la Carta a los Efesios, que Dios Padre nos bendijo y nos eligió en Cristo antes de la creación del mundo, expresión

en previsión de sus buenas obras, sino por puro amor (artículo quinto), ya que, en el inescrutable designio de su voluntad, Dios distribuye la gracia como le place (artículo séptimo).

El problema fundamental por resolver era el de la felicidad eterna, al que cada uno debía enfrentarse en una inaudita soledad, sin que nadie pudiera ayudarle: ni el predicador, porque cada elegido estaba en capacidad de comprender espiritualmente la Palabra de Dios; ni los sacramentos que eran tan solo subsidios de la fe; ni la Iglesia, porque también los excomulgados hacen parte de ella; ni Dios mismo, pues Cristo solo murió por los elegidos a los que Dios desde el principio había decidido salvar⁹⁴.

Debido al abandono del auxilio sacramental, tal y como era vivido en el seno del catolicismo, los protestantes vivieron un verdadero *horror vacui*, puesto que todo creyente se preguntaba si pertenecería al grupo de los elegidos, y cómo podría estar seguro de ser uno de ellos. Por eso, ante la apremiante cuestión de cómo estar seguro de ser uno de los elegidos, Calvino proponía confiar en Cristo; no obstante, las gentes siguieron buscando indicios de la *certitudo salutis*, pistas que les permitieran reconocer su pertenencia al grupo de los *electi* y saber si se encontraban en estado de gracia para poder acceder a la comunión.

La solución radicó, primero, en aconsejar a los miembros de la iglesia considerarse elegidos y rechazar como tentación del demonio toda duda acerca de ello, porque la inseguridad era signo de una fe insuficiente y un obstáculo para la gracia; segundo, como medio para conseguir dicha seguridad, se les inculcó la necesidad de *recurrir al trabajo incesante*, que al no dejar tiempo libre para cavilaciones ahuyentaría las dudas⁹⁵, y al ser rentable convencería del propio estado de gracia, porque como ya sabemos el calvinismo retomó el principio veterotestamentario de que Dios bendice

que significa que a través de la encarnación del Verbo nos hizo hijos adoptivos, nos concedió la redención, nos dio la sabiduría y el entendimiento que nos permite conocer su voluntad y nos destinó a la eterna bienaventuranza (Ef 1, 3-14).

⁹⁴ Cf. WEBER, Max. La ética protestante y el espíritu del capitalismo. Óp. Cit., pp. 123-124.

⁹⁵ Cf. Ibid., p. 138.

a los suyos con éxito en su trabajo. En definitiva, el trabajo fue el remedio contra la angustia religiosa.

Aunque en el protestantismo las buenas obras eran de todo inadecuadas para alcanzar la salvación, sí constituían un medio para desprenderse de la angustia por la bienaventuranza, por eso la altísima estimación que se le dio al obrar ético. Los calvinistas consideraban que Dios no esperaba de ellos la realización de “buenas obras”, sino un “buen obrar”, lo que originó un ascetismo en el que era importante planificar y metodizar la vida (idea de la que surgió el Metodismo) y reflexionar constantemente para conocerse a sí mismo y someter las acciones a un permanente autocontrol.

La eficacia de la fe (*fidex efficax*) tendría que poderse comprobar en la vida profesional, por eso el trabajo se convirtió en el medio ascético por excelencia y en un medio para asegurar la *possesio salutis*, puesto que “Dios bendice a los suyos dándoles éxito en su trabajo”⁹⁶.

Según el teólogo puritano Richard Baxter (1615-1691), el “reposo eterno del santo” debe darse en la otra vida, no en esta que no ha de dedicarse a la sensualidad, ni al ocio o al goce, sino al obrar; por eso el principal pecado es la dilapidación del tiempo en la vida social o dedicando más tiempo del indispensable para dormir, porque el descanso confiado en la riqueza adquirida es precursor de la ruina. El que esconde su talento recibirá la paga de un siervo holgazán, por eso el hombre ha de trabajar con tenacidad hasta que termine de navegar. Cuando llegue al final del viaje disfrutará plenamente de aquello por lo que ha orado, entre tanto deberá ser hacendoso. Toda hora perdida es una hora que se le roba al trabajo, por eso la contemplación inactiva es menos grata a Dios que el cumplimiento del deber en la profesión. Debe trabajarse de continuo para evitar la impureza de la vida (*unclean life*), porque la inactividad destruye la gracia. Aun con la posesión de riquezas, nadie está dispensado del deber ético de trabajar, pues Dios le ha asignado a cada persona una labor a la cual debe dedicarse para alcanzar su propia honra⁹⁷.

⁹⁶ Ibid., p. 176.

⁹⁷ Cf. BAXTER, Richard. El reposo eterno de los santos. Clie, Barcelona, 2003, p. 336.

La doctrina calvinista del trabajo y, en general, de las iglesias reformadas, supuso una inflexión importante por cuanto, combinado con la oración, se perfiló como un medio de santificación y una señal de predestinación y, además, constituyó un impulso para el capitalismo y la base para una ética puritana del trabajo, que ya no sería visto más como un castigo sino como un imperativo ético⁹⁸.

Así, el ascetismo calvinista alumbró lentamente el materialismo capitalista, pues fue tal el celo aplicado a las cosas de esta vida (desempeño de la profesión, acumulación de bienes, prosperidad material, etc.) que se llegó a un cuidado absorbente de lo cismundano, de forma tal que se fue postergando primero, olvidando después lo trasmundano; dicho de otra manera, se esfumaron los motivos sobrenaturales del trabajo y quedó únicamente una moral de los bienes y los fines terrenales.

Por más laboriosas que fueran las gentes no se desvaneció el sentimiento de inseguridad del que habían sido presa los calvinistas de la hora primera, ya que “el afincamiento definitivo en este mundo y la persecución a todo trance del éxito en él se convirtieron de este modo en los fines supremos”;⁹⁹ el resultado de ese proceso fue una ordenación de la vida con base en la ética del trabajo, que posteriormente devino en actitud meramente utilitaria, la cual priorizaba el aprovechamiento, la eficacia, la ordenación al fin y el cálculo económico que podían llevar a la prosperidad material pero no resolvían las cuestiones fundamentales de la existencia.

El giro capitalista

SI LE HUBIERAN preguntado a Benjamín Franklin –un deísta sin ninguna confesión religiosa definida, aunque hijo de un estricto calvinista– para qué hacer dinero, hubiera respondido que la ganancia es expresión de la virtud en el trabajo, y quizá hubiera agregado

⁹⁸ Cf. MORENO NAVARRO, Isidoro. “Trabajo, ideologías sobre el trabajo y culturas del trabajo”, TRABAJO. Revista Andaluza de Relaciones Laborales, 3 (1997), p. 15.

⁹⁹ ARANGUREN, J. L. L.: El Protestantismo y la Moral. Óp. cit., p. 144.

que no se trabaja para conseguir medios para la satisfacción de las necesidades materiales, sino que el hombre debe adquirir porque ese es el fin de la vida, así se comprende que en el fondo del “espíritu del capitalismo” hay un auténtico *ethos* del trabajo¹⁰⁰.

A medida que se fue desarrollando el capitalismo se fue incrementando la intensidad del trabajo en aras de una productividad y una rentabilidad cada vez mayores. La estrategia inicial fue convencer a los obreros de trabajar más para ganar más, sin embargo, esa apelación al “sentido del lucro” mediante el aumento de los jornales no dio resultado porque al carecer de motivaciones éticas o religiosas no estaban animados por un sentimiento de responsabilidad y continuaron rindiendo lo mismo de antes, por eso los empresarios intentaron lo opuesto: rebajar los salarios para forzar a los operarios a trabajar más si querían conservar lo que venían percibiendo.

Lo cierto es que el resultado esperado no sería el efecto de salarios altos o bajos, sino que debería surgir de una mentalidad labrada mediante un proceso educativo que formara para concebir el trabajo como un fin en sí mismo y para que las personas se sintieran obligadas interiormente a rendir al máximo.

En una atmósfera de oposición e indignación moral por parte de quienes consideraban que el capitalismo era un oscuro “*mammonismo*” sin escrúpulos, poco a poco ese espíritu fue calando y los hombres comenzaron a trabajar incesantemente, tal vez sin saber muy bien por qué, quizás porque de repente todos lo hacían. Por eso, si a esos hombres les hubieran preguntado qué sentido tenía su incansable actividad, suponiendo que supieran ofrecer alguna respuesta, habrían dicho que se preocupaban por sus hijos o que era necesario esforzarse para conseguir lo indispensable. Max Weber hace notar lo irracional de dicho comportamiento visto tanto desde la óptica de la felicidad personal como desde lo absurdo de que el hombre viviera para el negocio y no a la inversa¹⁰¹.

El orden capitalista se impuso con su dictado de entregarse a hacer dinero y esta praxis modificó la visión del mundo e hizo que todos se adaptaran si pretendían tener éxito, pues, de no ser así, se

¹⁰⁰ Cf. WEBER, Max. La ética protestante y el espíritu del capitalismo. Óp. cit., 1985, pp. 48-49.

¹⁰¹ Cf. *Ibid.*, p. 70.

hundirían o no ascenderían. En un mundo en el que todos están en función de la ganancia y el éxito, hay que ser competitivos para poder sobrevivir, hay que desarrollar el espíritu empresarial y habrá que ser astutos e industriosos para aprovechar las oportunidades y ofrecer lo más atractivo para vender y ganar más; y, por supuesto, todo esto equivale a vértigo, inquietud, congoja y zozobra. Pero, ¿cómo terminamos todos involucrados en esta dinámica? Aranguren emplea una expresión muy dicente: por “americanización”¹⁰², expresión que explica en su libro *Bajo el signo de la juventud* en los siguientes términos: “sumisión de las demás concepciones de la vida a la anglo-americana”¹⁰³. Huelga decir que el puritanismo hizo a los Estados Unidos y que esta nación insufló su modelo económico y su estilo de vida en el mundo entero, quizá más sus vicios que sus virtudes.

Habíamos dicho ya que las diversas metamorfosis de la Edad Moderna acrecentaron el *horror vacui*, es por ello que esta panorámica no quedaría completa si no diéramos cuenta del impacto existencial que tuvieron. La visión medieval del mundo y las actitudes propias de aquel momento comenzaron a volatilizarse en el siglo XIV, de forma que en lo sucesivo se fue cristalizando una nueva mentalidad que abarcaba todos los órdenes. Una de las notas típicas de la Modernidad sería por ende el anhelo de llegar con el propio entendimiento a un juicio crítico de la realidad, de la sociedad y de la cultura.

Eso mismo aconteció en el ámbito económico. Hasta el siglo XIII la vida mercantil estaba vinculada a las organizaciones gremiales y animada por convicciones religiosas, pero llegada la Modernidad y a medida que fue avanzando, las actuaciones del hombre se fueron apoyando cada vez más en su *ingenium* y su trabajo comenzó a ser jalonado de manera creciente por la fortuna. Precisamente por ello perdió el apoyo del que gozaba su existencia anteriormente y sobrevino un sentimiento de desamparo. La

¹⁰² Cf. ARANGUREN, J. L. L.: “Reflexiones Pudorosas sobre Uno Mismo”, *Anthropos*, Barcelona, 80 (1988), 24; Id., Sobre Imagen, Identidad y Heterodoxia, Obras Completas 3. Trotta, Madrid, 1995, p. 144.

¹⁰³ ARANGUREN, J. L. L.: *Bajo el signo de la juventud*, Obras Completas 5. Trotta, Madrid, 1996, p. 587.

angustia del hombre moderno procedía de haberse quedado sin un apoyo simbólico que le sirviera de refugio y le ofreciera seguridad, pues mediante su trabajo podía comprender y transformar el mundo, así como procurar el sustento material, pero no lograba satisfacer las exigencias de su espíritu.

Adicionalmente, el mundo dejó de ser “creación” y se convirtió en “naturaleza” cerrada en sí misma. En ese contexto el hombre pasó de ser adorador de Dios, a señor de su propia existencia. Si en la Edad Media la revelación y la fe constituían la base de la vida, en la Modernidad Dios perdería su puesto y el hombre se quedaría sin asidero.

Mientras la tierra “estuvo” en el centro del universo, el lugar de Dios estaba en las alturas y el hombre ocupaba una posición central, pero cuando cambió la imagen del mundo y la tierra perdió su centralidad para convertirse en un planeta que gira alrededor de una de las tantas estrellas –además, no la más grande– que hay en la inmensidad del universo, ya no hubo ni un arriba ni un abajo y, por ello, no se supo cuál era el lugar de Dios, un problema que tuvo como consecuencia lógica un desconcierto respecto a la situación existencial del hombre, que se vio reducido a la condición de ser contingente y tuvo que preguntarse si era diferente del árbol y el animal.

Romano Guardini, en *El ocaso de la Edad Moderna*, afirma que el origen más hondo del proceso contra Galileo

Hay que buscarlo en la preocupación por los fundamentos vitales de la existencia, es decir, en la preocupación tanto por el lugar de Dios como por el lugar del hombre. [...] La imagen científica del universo ha llegado a ser más exacta, pero no da la impresión de que el hombre se halle en él como de regreso en su morada, así como tampoco siente el hombre espontáneamente que en dicho universo se encuentre Dios de nuevo en su domicilio¹⁰⁴.

¹⁰⁴ GUARDINI, Romano. *El ocaso de la Edad Moderna*. Un intento de orientación, Obras I. Madrid, Cristiandad, 1981, p. 68.

La repercusión de esa transformación cosmológica fue ante todo interna. El hombre se quedó sin los referentes tradicionales que le daban la posibilidad de saber a qué atenerse y comenzó a experimentar una profunda angustia que trató de paliar mediante la acumulación de bienes que le proporcionaran seguridad, para lo cual debía trabajar sin tregua, quedando cada vez con menos tiempo y energía para interesarse por el sentido de la existencia, la relación con Dios y con los otros, la salvación o la condenación y la ordenación correcta de la vida¹⁰⁵.

Desde entonces el hombre ha vivido a la deriva, al borde de un riesgo que afecta la totalidad de su existencia y cuya intensidad ha ido en constante aumento. Quiriendo asegurarse se ha vuelto cada vez más activo, lucha, conquista, trabaja, ordena, y mientras más se agita y se empeña en ser señor de las cosas y arquitecto del mundo, más serenidad, profundidad y plenitud va perdiendo¹⁰⁶.

¹⁰⁵ Cf. *Ibid.*, p. 69.

¹⁰⁶ Cf. GUARDINI, Romano. *El hombre incompleto y el poder*, Obras I. Madrid, Cristiandad, 1981, p. 273.

La mentalidad nihilista

Una espesa niebla

ESA ENTREGA AL trabajo incesante como remedio contra la angustia fue afianzada por la mentalidad nihilista. No es que el nihilismo discutiera el ser, más bien lo reducía a esto o aquello, o sea, reducía la realidad a formas concretas; de ese modo vimos cómo la realidad quedaba reducida a lo físico, a lo psíquico o a lo sociológico, y ninguno de esos aspectos estaba en capacidad de alcanzar un sentido total. Fue así como el mundo perdió su dimensión profunda y la realidad se quedó sin relieve axiológico¹⁰⁷.

Josep María Esquirol explica que la palabra “nihilismo” proviene del término latino *nihil* que se usaba para decir “ninguna cosa”¹⁰⁸, y que este vocablo resultó de la juntura de dos palabras, *ne-hilum*¹⁰⁹. En botánica y en biología el *hilum* designa lo que une el grano de trigo a la espiga, o el guisante a la vaina; es, pues, el equivalente al cordón umbilical, que une el embrión a la placenta. En definitiva, el *hilum* es lo que une, lo que liga y religa (religión), lo que relaciona. Esto último ofrece la clave de comprensión: el proceso nihilista es lo que nos deja sin fundamentos y ocasiona la progresiva pérdida de relaciones en las cuales podamos apoyarnos y guarecernos. El nihilismo es la experiencia del abismo, de la caída libre en un pozo sin fondo en el que solo hay oscuridad, es la experiencia de la nada, que es “la negación de toda cosa, de todo acontecimiento, de todo: nada que coger con las manos, ninguna palabra que escuchar, ningún rostro que contemplar, ningún olor que sentir, ningún suelo donde apoyarse. Nada, vacío o, también, total ausencia.”¹¹⁰

¹⁰⁷ Cf. FRANKL, Viktor. El hombre doliente. Herder, Barcelona, 1987, p. 218.

¹⁰⁸ ESQUIROL, Josep María. La resistencia íntima. Ensayo de una filosofía de la proximidad. Acantilado, Barcelona, 2015, p. 22.

¹⁰⁹ Cf. *Ibid.*, p. 22.

¹¹⁰ *Ibid.*, p. 20.

Una vez roto el hilo que nos unía nos quedamos sin algo que nos vincule y, por ello, sin orientación y sin guía, sin un hilo de Ariadna. En la mitología griega Ariadna era hija del rey Minos y de Pasifae de Creta. Su padre tenía un minotauro en un laberinto, y debía alimentarlo con seres humanos. Alguna vez, Teseo, hijo de Etra y de Egeo, rey de Atenas, fue a Creta para pagar el tributo de siete doncellas y siete jóvenes para que los devorara el monstruo. Una vez Ariadna lo vio se enamoró de él y le entregó una espada y un ovillo de hilo para que fuera desenrollándolo a medida que entraba al laberinto, y para que, una vez le diera muerte al minotauro, le sirviera de guía para salir. Por consiguiente, la expresión hilo de Ariadna se usa tanto para hacer referencia a lo que nos permite orientarnos, como a la cohesión entre los argumentos que hace posible la solución de un problema.

Cuando el hombre se queda sin guía, se sume en una espesa niebla que no permite la entrada de la luz del sol, y en esa oscura penumbra no logra encontrar su camino y llega el momento en el que ya saber dónde está, lo que hace que se sienta desorientado y habitante en la comarca de la nada. Por eso, el nihilismo antes que una teoría es la experiencia de la desintegración, de la disolución, de la decadencia y del abismo. Sin luz ni guía, el hombre no solo siente que está perdido, sino también a la intemperie, sin protección ni cobijo, carcomido por la nada e impotente ante la oscuridad y el vacío.

La palabra castellana *nada* proviene del latín *nulla res nata*, que traduce “ninguna cosa nacida”, y es que en esa inquietante oscuridad en la que sume el nihilismo, no solo se tiene la sensación de que todo pierde su valor, sino que no se encuentra ninguna cosa estable, significado, referente o hecho¹¹¹. Estando en tinieblas no es posible distinguir nada con precisión, entonces, para evitar la congoja que causan la incertidumbre y la soledad, el hombre “busca continuamente divertirse y *estar ocupado*”¹¹².

Teniendo en cuenta que esa huida no puede terminar bien, Pascal aseguró que toda la desdicha humana se debe al no saber reposar, al activismo constante, al no saber aquietarse. En el siglo

¹¹¹ Cf. *Ibid.*, p. 29.

¹¹² *Ibid.*, p. 30. (La cursiva es nuestra)

XVII escribió unas líneas que parecen referirse mucho más al hombre de hoy que al de su época: “Nada es tan insoportable para el hombre como estar en pleno reposo, sin pasiones, sin quehaceres, sin divertimento, sin aplicación. Siente entonces su nada, su abandono, su insuficiencia, su dependencia, su impotencia, su vacío. Inmediatamente surgirán del fondo de su alma el aburrimiento, la melancolía, la tristeza, la pena, el despecho, la desesperación”¹¹³.

El hombre se refugia en los quehaceres y las distracciones porque busca perderse en ellos, intenta no solo paliar su soledad y su vacío, sino también no ponerse ante su propia nada, no enfrentar su impotencia y no tener que afrontar sus problemas. Sartre lo ratifica en *El ser y la nada*: “Huyo para ignorar, pero no puedo ignorar que huyo, y la huida de la angustia no es sino un modo de tomar conciencia de la angustia”¹¹⁴.

Probablemente el primero que empleó la palabra “nihilismo” fue Friedrich Heinrich Jacobi (1743-1819) en una carta a Fichte en la que escribe: “Verdaderamente, mi querido Fichte, no me disgustaría si usted, o quien fuera, quisiera llamar quimerismo a aquello que opongo al idealismo, al que tacho de *nihilismo* [...]”¹¹⁵. Pero sería el literato ruso Iván Turgeniev (1818-1883) quien la pondría en circulación, para dar a entender que solo el ente experimentado por uno mismo es real, con lo cual se niega que todo lo fundado en la tradición o en la autoridad carece de validez¹¹⁶.

Por su parte, Nietzsche entendió por nihilismo aquel proceso histórico que hace que caduque y se vuelva nulo el predominio de lo suprasensible, de tal manera que el ente pierda su valor y su sentido. Eso significa que el nihilismo, desde esta perspectiva, no es un acontecimiento sino un acacimiento mediante el cual ocurre el derrumbe de la metafísica en la que predominaban lo suprasensible y los ideales surgidos de él. Dicho derrumbe fue declarado

¹¹³ PASCAL. Pensamientos, n. 131. En: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/pensamientos--1/html/ff08eee4-82b1-11df-acc7-002185ce6064_2.html [Consultado el 12 de octubre de 2021].

¹¹⁴ SARTRE, Jean Paul. *El ser y la nada*. Altaya, Barcelona, 1993, p. 79.

¹¹⁵ Cf. HEIDEGGER, M. *El nihilismo europeo*, en: Nietzsche II. Destino, Barcelona, 2000, p. 33.

¹¹⁶ Cf. TURGUENIEV, Iván. *Padres e hijos*. Alianza, Madrid, 1971, pp. 22-23.

con la frase “Dios ha muerto,¹¹⁷ con la cual Nietzsche anunciaba el comienzo de una nueva época en la que los valores anteriores perderían su valor, lo que, a juicio suyo, no debería ser visto como una pérdida sino como liberación y conquista.

Con el nihilismo dominando el contexto cultural se da un acabamiento que se conoce como *nihilismo clásico*, en el cual todas las metas que tenía el ente se vuelven caducas, para llevar a cabo una liberación que haga posible la “transvaloración” de todos los valores existentes hasta ese momento, lo que quiere decir que la necesidad de valores desaparece y que en “el lugar” que ocupaban los valores tradicionales se coloca ahora la voluntad de poder como valor supremo, que, en lo sucesivo, pondrá los valores y los justificará sobrepotenciándolos de manera incesante, en un constante devenir que no busca un fin que esté fuera, sino que se acrecienta sin cesar y que esté continuamente retornando y trayendo lo mismo.

Según esto, el nihilismo clásico solo admite como meta el eterno retorno de lo mismo e impulsa al hombre a sobrepasarse para que se dé el superhombre, que es la figura suprema de la voluntad de poder, como único valor. El superhombre será el sentido de la tierra¹¹⁸ como ser capaz de dejar atrás los valores válidos hasta ese momento.

“Nihilismo quiere decir, en efecto, que todo ente es *nihil*, nada”¹¹⁹, y que puede no valer porque previamente y en sí mismo es nulo y es nada, ello quiere decir que el nihilismo es un estado

¹¹⁷ La frase “Dios ha muerto” se encuentra en varias obras de Nietzsche, por ejemplo, en los párrafos 84, 125 y 343 de *La Gaya Ciencia* (Gredos, Madrid, 2011) así como en el “Discurso preliminar” de *Así habló Zaratustra* (Planeta, Barcelona, 2017).

¹¹⁸ “¡Mirad, yo os enseño el superhombre! El superhombre es el sentido de la tierra. Diga vuestra voluntad: ¡sea el superhombre el sentido de la tierra! ¡Yo os conjuro, hermanos míos, permaneced fieles a la tierra y no creáis a quienes os hablan de esperanzas sobreterrenales! Son envenenadores, lo sepan o no. Son despreciadores de la vida, son moribundos y están, ellos también, envenenados, la tierra está cansada de ellos: ¡ojalá desaparezcan!” NIETZSCHE, Federico. *Así habló Zaratustra*. Óp. Cit., pp. 36-37.

¹¹⁹ HEIDEGGER, M. *El nihilismo europeo*. Óp. Cit., p. 47-48.

psicológico en el que se experimenta que nada vale¹²⁰, o que todo carece de sentido o de finalidad, de un para qué y una meta. Sin embargo, como la voluntad humana necesita alguna meta, como no se puede no querer, Nietzsche propone *querer la nada*, que no es querer alguna cosa en concreto, sino “voluntad de voluntad”¹²¹.

Ni siquiera se trata de ir estableciendo en cada caso algún fin para que los esfuerzos y los afanes no resulten vanos, porque el nihilismo no solo declara que no hay finalidad, sino que buscarla o pretender poner alguna meta, aunque fuera provisional, representaría un engaño. De ese modo, el sinsentido penetra en la conciencia y genera no solo el sentimiento de carencia de valor, sino que prohíbe buscar una salida en un mundo suprasensible, para afirmar que el devenir es el único mundo real en el que no hay ni meta, ni unidad, ni verdad, ni orientación alguna, únicamente la nada¹²².

Llegar al sinsentido es dejar de pensar en lo ideal para aceptar las cosas tal y como se presentan; lo debido, lo deseable, lo recto, lo idóneo y lo bueno eran conceptos que enderezaban a lo verdadero cuando esto era colocado fuera, en un mundo ideal al que el hombre debía ajustarse para ser virtuoso. Para Nietzsche el nuevo principio legitimador será la voluntad de poder, de manera que aquello por lo que se luche, lo que se piense o lo que se desee, no sean más que medios para el acrecentamiento del poder sin la persecución ideales, lo único que valdría sería el sobrepasamiento continuo sin propósito alguno.

El torbellino de la vacuidad

EN EL MUNDO contemporáneo todo se debilita, hasta la palabra “ser” se convierte en un eco fugaz, un dejo o un recuerdo vago que se desvanece y, por ello, aunque sea lo más común y lo más usual, llega a ser lo más vacío, pues ha perdido todo fundamento al cual podamos atenernos y ya no tiene un suelo firme sobre el cual podamos construir. Perdido el cimiento todo queda absorbido por el

¹²⁰ Cf. *Ibid.*, p. 58.

¹²¹ *Ibid.*, p. 59.

¹²² Cf. *Ibid.*, p. 63.

torbellino de la vacuidad, todo se vuelve indiferente y se esfuma la diferencia entre el ser y el ente, y, como dice Vattimo, hasta la verdad dice adiós y todo deviene juego de interpretaciones¹²³.

Olvidada la verdad se pierde la noción de totalidad y la capacidad de advertir lo que está detrás para ver solo lo presente. En ese sentido, Vattimo, siguiendo a Foucault, afirma que “es necesario pasar de la fenomenología hacia una ontología de la actualidad”¹²⁴, que consistiría en “escuchar el llamado del mundo”¹²⁵ y tratar de comprender las actuales condiciones históricas. La noción de ontología de la actualidad o del presente la toma Vattimo de una conferencia de Foucault llamada “¿Qué es la Ilustración?”¹²⁶ y la emplea libremente. En dicha conferencia Foucault escribe que la “ontología crítica de nosotros mismos” no es ni una teoría ni una doctrina, sino una actitud, un *ethos*, una vida filosófica que critica eso que somos y un análisis histórico de los límites que nos son impuestos, así como un tanteo acerca de la posibilidad de rebasarlos.

El análisis histórico que Vattimo efectúa lo lleva a decir que Nietzsche describió el nihilismo en términos de desencanto, al asegurar que:

El hombre europeo, mediante la racionalización de la existencia social, hecha posible por la moral, la metafísica y la religión –o sea por la creencia en Dios, en el orden objetivo del mundo, etc.– ha llegado a ser capaz de percibir el carácter ficticio propio de la moral, de la religión y de la metafísica: Dios es una hipótesis demasiado extrema que, en las condiciones de seguridad, aunque sea relativa, en las que hoy vivimos, no resulta ya necesaria, precisamente en virtud de las transformaciones de la vida social que la hipótesis de Dios ha hecho posibles; lo

¹²³ Cf. VATTIMO, Gianni. *Adiós a la verdad*. Gedisa, Barcelona, 2010, p. 9.

¹²⁴ *Ibid.*, p. 42.

¹²⁵ *Ibid.*, p. 43.

¹²⁶ Dicha conferencia fue escrita en 1984 y publicada en abril de 1993 en el número 309 de la revista *Magazine Littéraire*, texto que fue traducido por Jorge Dávila. Cf. <http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/15889/davila-que-es-la-ilustracion.pdf;jsessionid=48CCA967703EE7B0F2F0D0B32B9A09A4?sequence=1> [Consultado el 22 de junio de 2023].

mismo vale para la moral fundada en las pretendidas leyes de la naturaleza, y para la metafísica. El desencanto es la toma de conciencia de que no hay estructuras, leyes, ni valores objetivos; de que todo eso es puesto, creado por el hombre¹²⁷.

Es por eso que, como dice Nietzsche, en *El crepúsculo de los ídolos*, el mundo verdadero acabó convirtiéndose en fábula, o sea que después del momento platónico, el momento cristiano, el momento kantiano y el momento positivista, ha llegado el momento en el que la idea de lo verdadero ya no sirve para nada y, por consiguiente, las metas y los fines que orientaban la existencia humana pierden su fuerza y vigor.

Con la eliminación de lo verdadero, Nietzsche pretendía liberar al hombre del peso del deber, de verse obligado por la conciencia a hacer realidad, ideales contrarios a la vida. Esa eliminación, no obstante, implicaba un reto, ya que el hombre tendría que afrontar el problema del sentido y del valor sin ningún referente ni anclaje, puesto que una vez declarada la muerte de Dios no era posible poner otro fundamento en su lugar. La solución, según Nietzsche, sería la creación de nuevos símbolos desde la nada, para lo cual el hombre requeriría una enorme cantidad de energía.

El nihilismo es “la negación de las estructuras estables del ser, a las cuales el pensamiento debía atenerse para fundarse en certezas”¹²⁸. Esa disolución de la estabilidad conlleva no solo una desfundamentación, sino que conduce a la experiencia de fin de la historia como un todo unitario, lo que significa que la lectura que tradicionalmente se había hecho de los acontecimientos no era más que una historia entre otras, a la cual se le puede contraponer, por ejemplo, la historia de los modos de vida. A la lectura tradicional, Walter Benjamin, en su *Tesis de filosofía de la historia*, la llamó “historia de los vencedores”, una narración que concebía el curso del tiempo como un proceso unitario, cosa que no podían hacer los vencidos porque sus proyectos quedaban truncados.

¹²⁷ VATTIMO, Gianni. *Ética de la interpretación*. Paidós, Barcelona, 1991, p. 194.

¹²⁸ VATTIMO, Gianni. *El fin de la Modernidad. Nihilismo y hermenéutica en la cultura posmoderna*. Gedisa, Barcelona, 1994, p. 11.

Cuando en la modernidad tardía la historia se disuelve en las historias, surge la “posthistoria”, que al abandonar el “hacia dónde” se convierte en una rutina que ya no logra ser portadora de la esencia humana, sino tan solo de los tanteos y las vicisitudes de los hombres, siendo de ese modo una “deshistorización de la experiencia”¹²⁹.

El nihilismo es un proceso que no deja nada en pie y en cuyo final “ya no queda nada”¹³⁰, puesto que se trata de la renuncia a toda función legitimante y a toda pretensión de indicar la vía a seguir¹³¹, un decurso que desemboca en la ausencia de toda certeza y en la disolución del pensamiento fundacional, lo que implica que la racionalidad ya no se apoyará sobre una base trascendental, sino pragmática, y que ya “no hay estructuras, leyes ni valores objetivos”¹³², porque “la característica más determinante del nihilismo nietzscheano es la pérdida de la fe en los valores supremos y la pérdida del sentido en la existencia”¹³³.

Wittgenstein nos ayuda a comprender esto cuando pregunta: “¿Cuál es tu objetivo en filosofía? –Mostrarle a la mosca la salida de la botella cazamoscas”¹³⁴. El propósito del pensamiento fundacional sería enseñarle a la mosca a liberarse de la botella disipando sus perplejidades, una labor que realiza tratando de encontrar lo que yace bajo la superficie del problema, con el fin de encontrar la esencia del asunto y tener dónde apoyarse. En cambio, la mentalidad nihilista invita a la mosca a cambiar de actitud, de manera que en lugar de torturarse buscando salidas enfoque las cosas de otro modo sin aspirar a explicaciones definitivas¹³⁵.

De lo que se trataría sería de que la filosofía abandonara la labor teórico-especulativa para reafirmarse en una tarea clarificado-

¹²⁹ Ibid., p. 17.

¹³⁰ Ibid., p. 23.

¹³¹ Cf. VATTIMO, Gianni. *Ética de la interpretación*. Óp., cit., pp. 18-19.

¹³² Ibid., p. 194.

¹³³ JIMÉNEZ MORENO, Luis. “Verdad vital, nihilismo intelectual”. *Anales del Seminario de Historia de la Filosofía* 25 (2008), p. 23.

¹³⁴ WITTGENSTEIN, Ludwig. *Investigaciones filosóficas*. Crítica, Barcelona, 1988, §309, p. 253.

¹³⁵ Cf. CORDUA, Carla. *Wittgenstein. Reorientación de la filosofía*. Dolmen, Santiago de Chile, 1997, p. 54.

ra-descriptiva, de ese modo ganaría y los filósofos se sanarían de la enfermedad incurable de teorizar¹³⁶. Renunciando a la búsqueda de esencias y fundamentos, todo yacería abiertamente y no habría nada que explicar¹³⁷, porque según Wittgenstein, el error ha sido “buscar una explicación allí donde deberíamos ver los hechos como ‘protofenómenos’. Es decir, donde deberíamos decir: éste es el juego del lenguaje que se está jugando.”¹³⁸.

También Vattimo comenta la metáfora de la mosca en la botella diciendo que “no existe una liberación más allá de las apariencias, en un pretendido dominio del ser auténtico”¹³⁹. Cuando el mundo auténtico se ha vuelto fábula y ya no hay ni un ser verdadero ni fundamento alguno, la tarea de la filosofía ha de ser enseñar a moverse en un mundo sin referentes; todavía más, “la filosofía no puede ni debe enseñar a dónde nos dirigimos, sino a vivir en la condición de quien no se dirige a ninguna parte”¹⁴⁰. Aun sabiendo que no nos dirigimos a ningún lado la filosofía debería enseñarnos a vivir. La existencia, siempre oscilante, sería entonces un juego de interpretación en un mundo en el que “no hay estructuras fijas, garantizadas, esenciales, sino, en el fondo, sólo acomodamientos”¹⁴¹.

Las estructuras sólidas de la metafísica, los principios, los fundamentos, las evidencias primeras y los fines últimos, fueron vistos por el nihilismo como medios con los que el pensamiento se tranquilizaba, pero que en un horizonte más abierto resultan superfluos.

Aquellos fundamentos, junto con los ideales ascéticos, ofrecían un *sentido*; el problema, una vez suprimidos esos principios y sin tener ya algo por verdadero, fue que el hombre se quedó sin

¹³⁶ Cf. FRAGUA, Roger. “La función de la filosofía: Wittgenstein y el dualismo cartesiano”, en: III Congreso Colombiano de Filosofía. Memorias, Sociedad Colombiana de Filosofía – Universidad del Valle, Cali, 2012, p. 132.

¹³⁷ “La filosofía expone meramente todo y no explica deduce nada. -Pues to que todo yace abiertamente, no hay nada que explicar. Pues lo que acaso esté oculto, no nos interesa”. Cf. WITTGENSTEIN, Ludwig. Investigaciones filosóficas. Óp. cit., §126, p. 131.

¹³⁸ Cf. Ibid., § 654, p. 395.

¹³⁹ VATTIMO, Gianni. Más allá del sujeto. Paidós, Barcelona, 1992, p. 10.

¹⁴⁰ Ibid., p. 11.

¹⁴¹ Ibid., p. 23.

soporte, sin nada que lo orientara y le sirviera para justificarse. Sin esos referentes el hombre se vio condenado al absurdo, al sin sentido, vacío y sin respuestas sobre la finalidad de la vida o del trabajo.

En nombre de la libertad se renunció a todo fundamento y a toda teleología, y como resultado el hombre se ha quedado sin saber qué lo mueve, actuando sin conocer los fines de dicha actuación; de este modo, “finalidad y libertad están en litigio, pues parece que la teleología destruye la libertad”¹⁴². Es como si se quisiera una libertad absoluta, sin reglas prefijadas, sin sustratos ontológicos ni seguridades, lo que sume al hombre en una experiencia “abismal” en la que el fatalismo se convierte en pieza clave del propio destino, perspectiva que se vive como *amor fati*, (amor al destino), creativamente, como un juego que carece de fin y en el que, por tanto, se disuelve la moral. Invocando la libertad todo se vuelve lúdica, exploración, experimentación, búsqueda no supeditada a ningún modelo ni a ninguna regla.

La moral no será más la guía, puesto que lo vital no tendrá otra inspiración que la actitud estética. El juego será expresión de una libertad no condicionada por ninguna meta. El *ethos* es sustituido por una *poiesis* que pretende liberar de toda normativa y de todo *telos*, para que no se haga nada por alguna finalidad superior, sino por el placer de hacerlo.

Juego y arte serán experiencias liberadoras que le permitan al hombre vivir intensamente sin la presión del “yo debo”. Se busca que el hombre disfrute presente, sin sentimientos de culpa por lo vivido en el pasado y sin angustia por el futuro, entregándose a la tarea lúdica de crear, como quien va moviendo un caleidoscopio, sin otra intención que la de recrearse.

Esta experiencia se vive con sentido hermenéutico, estético y trágico. Hermenéuticamente porque se examina y se pone a prueba todo, sin aspirar a encontrar algo fijo o seguro, más bien situándonos experimentalmente en el mundo, para ver qué pasa. Estéticamente porque todo se asume de manera lúdica y creativa, ingenuamente, sin objetivos y sin gravedades metafísicas ni protocolos metodológicos, a ver qué resulta; lo único serio será jugar.

¹⁴² CONILL, Jesús. El crepúsculo de la metafísica. Anthropos, Barcelona, 1988, p. 148.

Trágicamente porque al prescindir de todo factor ordenador la experiencia queda expuesta al azar.

Michel Serres explica esta manera de ser diciendo que en este juego quien pierde gana y quien gana pierde; todo ha cambiado, el *éxodo* sin camino es más enriquecedor que el *método*; el nihilista no camina ni viaja siguiendo un mapa, es un explorador que ha decidido salir a descubrir el mundo, es alguien que ha elegido ser errabundo, alguien que ya no tiene un *proyecto*, sino que recorre *trayectos*. Al parecer esa errancia comportaría el riesgo de extravío, en caso, claro está, de que se pretendiera llegar a alguna parte, pero no es así, el explorador no sabe a dónde se dirige, porque ha salido a ver qué encuentra, ni sabe de dónde viene, porque trata de no acordarse, lo que le importa es caminar y al hacerlo pasa por todas partes, pero intentando olvidarlo¹⁴³.

Ese caminante se desplaza sin referencias, avanza sin buscar un pozo y sin la esperanza de arribar a una tierra prometida. No quiere seguir un método ni atenerse a una escuela porque ve en ellos el endurecimiento del dogma del que quiere liberarse a través de esa aventura que solamente puede describirse en términos de éxodo y no de método, por eso no sigue un itinerario preestablecido, sino que sale a vagar, a recorrer, a inventar, así como Cristóbal Colón se inventó las Indias, saliendo a buscarlas sin caminos ni referencias, puesto que “sólo descubre aquel que jugó el juego más arriesgado, el más absurdo”¹⁴⁴, y sólo gana el que es capaz de deshacerse de todo: “aprende todo primeramente; después, cuando llegue el momento, echa al fuego todo lo que posees comprendidos tus zapatos, todo va en este simple aparato. Sólo inventa la segunda inocencia”¹⁴⁵.

Si otrora engendramos sabidurías metafísicas, el nihilismo es la muerte colectiva a ellas y la formación de nuevos saberes que no buscan lo verdadero sino conocer y estimar las fuerzas que duermen en nosotros, por eso, según Serres, hay que educar para “la sabia inventividad”¹⁴⁶.

¹⁴³ Cf. SERRES, Michel. “La invención”, *Sociología: Revista de la Facultad de Sociología de Unaula*, 21 (1998) p. 178.

¹⁴⁴ *Ibid.*, p. 179.

¹⁴⁵ *Ibid.*, p. 179.

¹⁴⁶ *Ibid.*, p. 181.

Ni la norma ni la lógica serán ya determinantes, eso hace que no se cuente ni con la verdad ni con la ley. Al no haber ni verdad ni falsedad ni ningún límite, todo está permitido y todo vale¹⁴⁷, que es el lema de la posmodernidad. Justicia será dejar que todo sea como es, en lugar de seguir pensando en un deber ser con sabor metafísico que supuestamente encubriría un afán de dominación que subyuga lo vital y lo diferencial en nombre de determinaciones universales. Lo individual será lo único absoluto.

Absoluta inconsistencia

PARA DISOLVER LA metafísica es preciso un pensamiento que se sitúe más allá de la verdad, del bien y el mal y de la teleología; conseguido esto será posible la experiencia nihilista en cuanto “convencimiento de la absoluta inconsistencia de la existencia”¹⁴⁸, lo cual supone que al ser aniquilados todos los términos con los que se hacía alusión al “sentido”, por ejemplo Dios, razón, bien o esencia, se produce un vacío y una incredulidad generalizada debido a que el hombre siente que le faltan los ideales que le señalaba la moral o la religión. Todo queda devaluado, desaparecen los valores y con ellos las finalidades; no solo no habría una respuesta a la pregunta que interroga por el *para qué*, sino que ni siquiera valdría la pena plantearla. Lo decisivo es comprender que el nihilismo no será la consecuencia de una reflexión, sino la mentalidad preponderante y la manera de vivir en Occidente, independiente de que se haya pensado o no el problema.

Para la mentalidad nihilista, la razón, la moral y Dios se conciben como enemigos de la vida y de los instintos, por eso no busca ningún sentido ni cree que sea posible o pertinente hacerlo. Hay un desengaño de toda meta u objetivo del devenir, puesto que bajo este no hay unidad alguna.

¹⁴⁷ Cf. RAMÍREZ, Juan Antonio. Catecismo breve de la (post)modernidad. Notas provisionales, en: La polémica de la posmodernidad. Ediciones Libertarias, Madrid, 1986, p. 20.

¹⁴⁸ CONILL, Jesús. El crepúsculo de la metafísica. Óp. cit., p. 151.

En definitiva, el nihilismo consiste en un sentimiento de 'falta de valor', al darnos cuenta de que no nos está permitido interpretar el carácter global de la existencia mediante los conceptos de 'fin', 'unidad' y 'verdad'; porque falta la unidad abarcadora de la multiplicidad del acontecer, dado que no contamos con fundamento alguno que nos persuada de que hay un mundo verdadero. Y porque las categorías ('fin', 'unidad', 'ser', etc.), con las que atribuíamos valor al mundo, se las quitamos, de manera que el mundo se nos presenta carente de valor. Esa es la situación nihilista¹⁴⁹.

Sin metafísica ni finalidades, vivir será asumir una actitud lúdica y creativa, para lo cual se precisa no solo fuerza, sino un exceso de valor que tal vez no tenga el hombre si carece de soportes. El nihilismo se autodefine como un *pathos* afirmativo que quiere dejar que la realidad sea como es, sin pretender encuadrarla en parámetros metafísicos, sino viviéndola desde el instinto creativo y con talante hermenéutico.

Dejar que la realidad sea como es implica no buscar ni un hombre renovado, ni un mundo mejor. Jesús Conill anota a este respecto que Nietzsche "se burla de los mejoradores del mundo, que quieren reformarlo según modelos ideales"¹⁵⁰, puesto que no quiere recaer en una lucha moral de tinte metafísico, por eso, más bien, propone moverse en un mundo de interpretaciones que no son más que puntos de vista determinados por intereses, necesidades o pasiones, lo que hace que la vida tenga una potencia interpretativa ilimitada.

A pesar de que el propósito del nihilismo era encaminar al hombre hacia la aurora de la libertad rescatándolo de toda supuesta atadura lógica, normativa y teleológica para que en contacto con la fuerza de lo real labrase creativamente su destino, el efecto fue otro, quizá porque el adanismo no es nada realista. Bien dijo Ortega y Gasset que el individuo humano no estrena humanidad, sino que

¹⁴⁹ Ibid., pp. 152-153.

¹⁵⁰ Ibid., p. 160.

parte de otra que ya se desarrolló y llegó a su culminación; en suma, acumula a su humanidad un modo de ser hombre ya forjado, que él no tiene que inventar, sino simplemente instalarse en él, partir de él para su individual desarrollo. Este no empieza para él, como en el tigre, que tiene siempre que empezar de nuevo, desde cero, sino desde una cantidad positiva a la que agrega su propio crecimiento. El hombre no es un primer hombre y eterno Adán, sino que es formalmente un hombre segundo, tercero, etc.¹⁵¹.

Al ser heredero de humanidad busca apoyarse en ella. Porque la vida nos es dada por hacer, como *faciendum* y no como *factum*, podemos decir que es una tarea problemática que consiste en *difficulté d'être*¹⁵². Ser hombre es estar permanentemente haciéndose a sí mismo, y para ello debe resolver qué quiere ser, elegir una forma de ser hombre, idear el personaje que se quiere ser, decidirse por un programa vital que no inventa, sino que encuentra entre diversas posibilidades de ser, por ello no siempre es del todo original, lo que no significa que sea meramente convencional, puesto que a cada uno le cabe ponerle un toque personal a su vida.

Lo cierto es que vivir es estar eligiendo entre esas posibilidades, elección que sería imposible sin imaginación, por eso Ortega y Gasset define al hombre como el “novelista de sí mismo”¹⁵³. Pero eso que el hombre va ideando, eso que ocasiona, no es una creación absoluta como la de Dios, sino más bien un asumir, a su manera, modos de ser hombre, de ahí que el cardenal Cusano lo denomine *Deus occasionatus*, porque crea su propia identidad, pero, a diferencia de Dios, la suya es una creación limitada por la ocasión o, si se quiere, por la circunstancia¹⁵⁴.

Para hacerse cargo de su existencia el hombre no tiene que flotar desorientado en el vacío ni romper completamente con la tradición y la cultura, lo que suele hacer es asumir de modo

¹⁵¹ ORTEGA Y GASSET, José. Historia como sistema, Revista de Occidente en Alianza Editorial, Madrid, 1981, pp. 50-51.

¹⁵² Cf. *Ibid.*, p. 38.

¹⁵³ *Ibid.*, p. 39.

¹⁵⁴ Cf. *Ibid.*, p. 41.

personal modelos de vida encontrados. Es así como se inventa un programa vital con el que se ilusiona y se compromete; pero aunque crea en él y lo haga su verdadero ser, no estará exento de experimentar sus insuficiencias y de sentir en un momento dado que debe idear otro plan de vida, lo que prueba que vivir no solo es *ir siendo*, sino también *ir des-siendo* para poder ser algo más, un peregrinaje que convierte al hombre en un emigrante¹⁵⁵, en un *homo viator*¹⁵⁶ que va tejiendo su vida con experiencias, pero aunque sea muy creativo no estrena nunca humanidad, cada elección y cada invención las hace apoyándose en su circunstancia; esa es una característica de nuestra humana condición.

Ser hombre es recibir el testigo de quienes le han antecedido, sin que ello suponga necesariamente una obturación del horizonte como pensaría Nietzsche, más bien es una riqueza. Ortega y Gasset lo explica así:

El tigre de hoy tiene que ser tigre como si no hubiera habido antes ningún tigre; no aprovecha las experiencias milenarias que han hecho sus semejantes en el fondo sonoro de las selvas. Todo tigre es un primer tigre; tiene que empezar desde el principio su profesión de tigre. Pero el hombre de hoy no empieza a ser hombre, sino que hereda ya las formas de existencia, las ideas, las experiencias vitales de sus antecesores, y parte, pues, del nivel que representa el pretérito humano acumulado bajo sus plantas. Ante un problema cualquiera, el hombre no se encuentra sólo con su personal reacción, con lo que buenamente a él se le ocurre, sino con todas o muchas de las reacciones, ideas, invenciones que los antepasados tuvieron. Por eso su vida está hecha con la acumulación de otras vidas; por eso su vida es sustancialmente progreso; no discutamos ahora si progreso hacia lo mejor, hacia lo peor o hacia nada¹⁵⁷.

¹⁵⁵ Cf. *Ibid.*, p. 48.

¹⁵⁶ Cf. MARCEL, Gabriel. *Homo Viator*. Sígueme, Salamanca, 2005.

¹⁵⁷ ORTEGA Y GASSET, José. La misión del bibliotecario, *Obras completas V*. Revista de Occidente, Madrid, 1964, p. 222.

Pero, aunque así sea, aunque contemos con la heredada humanidad y no tengamos que empezar de cero, “la vida es un problema que necesitamos resolver nosotros”¹⁵⁸. Un problema que se agrava porque la vida es siempre imprevista, lo que hace que existir sea muchas veces experimentar una radical desorientación o, dicho de otro modo, sentir que de continuo estamos llevando la vida en vilo. La pregunta que se impone es si el hombre común y corriente está en capacidad de gestionar su vida *ex nihilo*, sin referente alguno o si, más bien, eso hará que se precipite en el absurdo.

Tierra firme

LO NATURAL ES que el hombre ansíe encontrar un refugio donde guarecerse en los momentos de incertidumbre y desazón, tierra firme que no deja de ser resbalosa y lábil, lo que hace que tenga que ser conquistado una y otra vez, por eso escribe Pascal:

Bogamos sobre un medio vasto, siempre inciertos y flotantes, empujados de una punta a la otra. Si aparece algún término en el que pensábamos fijarnos y asegurarnos, oscila y nos abandona; si lo seguimos, escapa a nuestras tomas, se nos desliza y huye con eterna fuga. Para nosotros, nada se detiene. Tal es nuestro estado natural y, sin embargo, es el más contrario a nuestra inclinación; ardemos por el deseo de hallar un asiento firme y una última base constante sobre la cual edificar una torre que se eleve al infinito, pero todo nuestro fundamento cruje y la tierra se abre hasta los abismos¹⁵⁹.

Cada uno debe encontrar ese asiento firme a su manera, pero es en la tradición cultural en donde de ordinario lo hallará, pues esta no es un peso muerto, sino “la fuerza viva y actuante que sostiene nuestro hoy”¹⁶⁰, no es tan sólo un conjunto de ideas y

¹⁵⁸ ORTEGA Y GASSET, José. Unas lecciones de metafísica. Revista de Occidente, Alianza Editorial, Madrid, 1996, p. 39.

¹⁵⁹ PASCAL, B. Pensamientos. Alianza, Madrid, 2009, p. 100.

¹⁶⁰ ORTEGA Y GASSET, José. Historia como sistema. Óp. cit., p. 53.

acciones que se han ido petrificando con el paso del tiempo e impiden nuestra marcha hacia el futuro, sino unos bienes y unos valores que asumidos crítica y conscientemente pueden seguir iluminando nuestro presente.

Asumir la tradición de modo personal es hacer realidad el principio de Píndaro que reza “llega a ser el que eres”¹⁶¹, que es tanto como asumir agonalmente la circunstancia, una lucha que Ortega y Gasset explicó diciendo que “la vida es en sí misma y siempre un naufragio”¹⁶², o dicho de otro modo, que “vivir es encontrarse náufragos entre las cosas”¹⁶³, y hacerse camino a través de perplejidades y problemas en busca de una orientación radical¹⁶⁴ para no sucumbir.

No obstante, el ambiente cultural que se respira hoy hace que muchos sientan que deben deshacerse de todo fundamento y toda tradición porque en ellos encuentran no un faro sino un grillete que los encadena a un “orden autoritario, disciplinario y moralista”¹⁶⁵ en lo concerniente a la educación, la sexualidad, la política y en general a todas las formas de la vida.

Como agudamente lo glosa Lipovetsky, vivimos en una sociedad “polidimensional”, lo que “nos da derecho a ser a la vez optimistas y pesimistas”¹⁶⁶, sin que eso sea contradictorio, ya que dependerá de la esfera de realidad de la que se hable. En consonancia, el optimismo sobre la aventura libertaria resultante de la desfundamentación, no lo es tanto en relación con la felicidad de las personas, puesto que el aire de la época en lugar de ser más sano “está cada vez más cargado de incertidumbre e inseguridad”¹⁶⁷:

¹⁶¹ PÍNDARO. *Píticas*, II, 72.

¹⁶² ORTEGA Y GASSET, José. Carta a un alemán: pidiendo un Goethe desde dentro. En: Goethe, Dilthey, *Revista de Occidente* en Alianza Editorial, Madrid, 1982, p. 16.

¹⁶³ ORTEGA Y GASSET, José. ¿Qué es filosofía? *Revista de Occidente* en Alianza Editorial, Madrid, 1994, p. 260.

¹⁶⁴ Cf. ORTEGA Y GASSET, José. Unas lecciones de metafísica. *Revista de Occidente* en Alianza Editorial, Madrid, 1996, p. 52.

¹⁶⁵ LIPOVETSKY, Gilles. La sociedad de la decepción. Entrevista con Bertrand Richard. Anagrama, Barcelona, 2008, p. 17.

¹⁶⁶ *Ibid.*, p. 18.

¹⁶⁷ *Ibid.*, p. 18.

el hedonismo en lugar de aligerar la vida nos ha sumergido en una atmósfera de ansiedad, el pluralismo ha generado crispación y la sociedad del entretenimiento no ha logrado erradicar el malestar del *homo festivus*.

El hombre esperaba que, liberándose de la lógica, la metafísica y la teleología viviría mejor, pero no fue así, en lugar de eso se ha multiplicado el descontento y “las sociedades hipermodernas aparecen como sociedades de *inflación decepcionante*”¹⁶⁸; en lugar de ser más placentera la existencia, se ha tornado cada día más difícil, y en vez de ganar en calidad de vida en todos los ámbitos, parece como si nos viéramos enfrentados permanentemente a una prueba de eliminación en un *reality show*. Paradójicamente “cuanto más aumentan las exigencias de mayor bienestar y una vida mejor, más se ensanchan las arterias de la frustración”¹⁶⁹.

Se creyó que derrocando la “cultura de la culpa” accederíamos a una cultura del bienestar, pero a donde en realidad fuimos a parar fue a una era de la ansiedad, la frustración y el desengaño¹⁷⁰. Los viejos fundamentos nunca impidieron que el hombre enfrentara los sinsabores de la vida, pero le ofrecían acogida y un sostén macizo para sobrellevar las penalidades de la existencia, pero una vez debilitados “hoy cada cual ha de buscar su propia tabla de salvación”¹⁷¹.

Mientras más hondo es el desencanto mayor es la inquietud y el desasosiego y más son las ocasiones de disiparse, ya sea distrayéndose o trabajando para combatir esa decepción; sin embargo, esa amenaza que se quiere conjurar no desaparece, sino que se va acrecentando junto con la sensación de indefensión y cansancio vital.

La enfermedad del infinito

LA MENTALIDAD NIHILISTA ha acarreado una anomia que se manifiesta como *carencia de límites* tanto en relación con los deseos

¹⁶⁸ Ibid., p. 21.

¹⁶⁹ Ibid., p. 21.

¹⁷⁰ Cf. Ibid., p. 21.

¹⁷¹ Ibid., p. 23.

como con los quehaceres con la consiguiente ruptura de la armonía personal y social. Bien dice Émile Durkheim, cuando emplea la expresión *mal d'infini*, “enfermedad del infinito”, que el no reconocimiento de los límites hipertrofia desmesuradamente la inteligencia y sobreexcita la sensibilidad haciendo que el hombre se pierda en el infinito del deseo para quedarse sin finalidad¹⁷².

Perdido en el infinito del deseo o del activismo el hombre se autorreduce a un estado de naturaleza en el cual se vive de sensaciones y se desea solo lo que ofrece el entorno inmediato, limitándose de esta manera a deseos muy simples, alusivos casi siempre a lo material¹⁷³. Circunscribiéndose a lo inmediato bastan el instinto y las sensaciones para sentir satisfacción¹⁷⁴. En semejante estado de naturaleza la existencia transcurre en la superficie de lo espontáneo, sin “imaginar otros fines que no sean aquellos que están implícitos en su naturaleza física”¹⁷⁵.

Mientras no despierte la reflexión que abre a mejores condiciones de vida, el hombre vivirá en un estado en el que solo cuentan la infinitas e insaciables combinaciones del deseo, un fenómeno que en la sociedad tardomoderna se traduce en codicia y consumismo. Enajenado por los convencionalismos, el hombre no conocerá límites para el consumo y el confort y el precio que de ordinario deberá pagar es el de un esfuerzo laboral desmedido. De no asumir una actitud crítica la persona se precipitará en el pozo sin fondo del trabajo y el consumo compulsivo. De esta forma la liberación prometida por el nihilismo asumirá primero la forma de deseo y luego la de carencia sin límites, una situación que lejos de entrañar bienestar se convertirá a la postre en fuente de problemas, porque sin una instancia que contenga al hombre desde el exterior, los deseos, de suyo insaciables, vendrán a ser

¹⁷² Cf. DURKHEIM, Émile. El suicidio. Estudio de sociología. Losada, Madrid, 2004, p. 389.

¹⁷³ Cf. DURKHEIM, Émile. Montesquieu y Rousseau, precursores de la sociología. Tecnos, Madrid, 2000, p. 111.

¹⁷⁴ Cf. *Ibid.*, p. 117.

¹⁷⁵ DURKHEIM, Émile. El suicidio. *Op. cit.*, p. 331.

un suplicio continuamente renovado para el ser humano que no cuente con algún tipo de regulación.

La sensibilidad humana no es meramente animal sino, como todo lo propio del hombre, un producto cultural, por eso hasta “nuestro egoísmo mismo es en gran parte un producto de la sociedad”¹⁷⁶. Deseamos lo que la sociedad desea y hacemos en buena medida lo que la sociedad hace, esa es la fuente de muchos de los desequilibrios actuales, por eso solo tomando conciencia de la desmesura puede el hombre acceder a una vida en armonía.

Durkheim, con perspectiva kantiana, concluye que no es prescindiendo de toda contención como se logra ser auténticamente humano, puesto que el logro de la autonomía pasa necesariamente por la heteronomía¹⁷⁷. Lo característico del hombre es el sometimiento al orden moral, que ni inventa ni es una mera imposición social, sino una ley que descubre dentro de él y le permite acceder a un mundo diferente al de los fenómenos¹⁷⁸.

Despojarse de toda reglamentación y todo referente no trae consigo un incremento de la autonomía sino, paradójicamente, todo lo contrario, una mayor vulnerabilidad a la manipulación o a la autoexplotación. Durkheim diría que a las épocas que, como la nuestra, padecen de la enfermedad de infinito, o sea de aspiraciones ilimitadas y poco realistas, las acompaña el pesimismo, por lo que en lugar de experimentar una sensación de plenitud se desenvuelven en la tristeza¹⁷⁹, así la encubran con distracciones y activismo.

Ser autónomo no es desechar los límites, por ello para deshacerse de la enfermedad de infinito es preciso contar con algo que nos encauce y dote de principio de realidad, que nos permita descubrir un fin y nos preserve de la alteración en sentido orteguiano.

Fernando Música Martinena acertadamente afirma que “hay una alegría calma y activa, un placer de ser y de vivir que son caracte-

¹⁷⁶ Ibid., p. 494.

¹⁷⁷ Cf. DURKHEIM, Émile. La educación moral. Trotta, Madrid, 2002, p. 339.

¹⁷⁸ Cf. Durkheim, Émile. Pragmatismo y sociología. Quadrata Editor, Buenos Aires, 2003, p. 48.

¹⁷⁹ Cf. DURKHEIM, Émile. La educación moral. Óp. cit., p. 35.

rísticos de los individuos y de las sociedades sanas. Obsérvese que, en contraposición a la tristeza-ilimitación, la alegría aparece vinculada a la armonía, el equilibrio y la aceptación voluntaria de los límites”¹⁸⁰.

El hombre light

LO PROPIO DEL equilibrio es la calma y del desequilibrio la agitación. Para el nihilista todo criterio resulta odioso puesto que no tiene otro objetivo que exceder los límites en función de aventuras. De una sociedad moldeada por esa manera de pensar emerge un “hombre *light*, un sujeto que lleva por bandera una tetralogía nihilista: hedonismo-consumismo-permisividad-relatividad. Todos ellos enhebrados por el materialismo”¹⁸¹.

El hedonismo y la permisividad son las notas peculiares del hombre de la era posindustrial que quiere sumirse en un caleidoscopio de sensaciones para evadirse de sí mismo. Para él no hay ni lealtades fijas, ni compromisos, ni prohibiciones, ni límites, ni zonas vedadas, es un ser dispuesto a todo, un demoleedor sin finalidad ni programa al que no lo mueven ideales sino objetivos pragmáticos y consensos; dice buscar una sociedad más justa y abierta, pero asume posiciones ambiguas que no lo hacen más humano. “Vive rebajado a nivel de objeto, manipulado, dirigido y tiranizado por estímulos deslumbrantes, pero que no acaban de llenarlo, de hacerlo más feliz. Su paisaje interior está transitado por una mezcla de frialdad impasible, de neutralidad sin compromiso y, a la vez, de curiosidad y tolerancia ilimitada”¹⁸².

Esa labilidad, ese estar cambiando constantemente de rumbo y esa falta de apoyo en fundamentos sólidos hacen del hombre un ser cada vez más desorientado y vulnerable que, a pesar de ir a la deriva, marcha orgullosamente hacia su despersonalización.

¹⁸⁰ MÚGICA MARTINENA, Fernando. Émile Durkheim: la constitución moral de la sociedad (II). Egoísmo y anomia: el medio moral de una sociedad triste. Cuadernos de Anuario Filosófico. Serie de Clásicos de la Sociología, 15 (2005) p. 24.

¹⁸¹ ROJAS, Enrique. El hombre light. Una vida sin valores. Temas de hoy, Madrid, 1998, p. 13.

¹⁸² Ibid., p. 25.

Al carecer de puntos de apoyo el hombre se mueve por toda parte sin brújula, sin saber a dónde va, movido por todos los vientos sociales como una veleta, situación que vive sin hacer de ello un drama sino, más bien, en “una indiferencia relajada”¹⁸³ que lo lleva a vivir experimentando a ver qué sale.

La instalación en el nihilismo hará que nada se tenga por absoluto ni por definitivo, todo será relativo y provisional; lo útil y lo práctico serán los criterios de elección. La avidez de novedades empujará al hombre a probarlo todo y a vivir en una constante tensión. El afán de sensaciones hace que se zambulla en lo inmediato y viva de urgencias e instantes pasajeros, renunciando implícitamente a lo duradero y a lo trascendente.

La novelería y el activismo le impedirán encontrarse a sí mismo, estructurar adecuadamente su personalidad, sentirse a gusto con lo que es y lo que hace y tener un proyecto de vida coherente con los tres ingredientes que confieren equilibrio y estabilidad: *amor, trabajo y cultura*; sin ellos se pierde la paz interior y la estabilidad y la vida comienza a transcurrir en medio de una rutina apabullante y estéril que conduce hacia la fría insensibilidad que ordinariamente encubre a la frustración existencial.

Plantear un proyecto de vida es una labor intrincada que requiere ilusión, tenacidad y paciencia, por ello bien escribió Marías que “pocas cosas hay tan difíciles de descubrir como la pretensión vital”¹⁸⁴, e indicó que las razones que las razones son muchas: su carácter irreal e imaginativo; la dificultad de formulación por la complejidad que implica la conexión de los diversos elementos que pueden llegar a integrarlo; su vaguedad desde el punto de vista racional; los enmascaramientos debidos a las vigencias sociales; y la dispersión circundante.

Sin principios que estabilicen la existencia, el hombre queda a expensas de los reveses de la fortuna, se pierde el gozo de vivir y el entusiasmo necesario para acometer cualquier tarea de entidad. Sin armonía con uno mismo y viviendo en la crispación del que siempre está ocupado, huye la serenidad, la ansiedad se apodera de

¹⁸³ Ibid., p. 46.

¹⁸⁴ MARIAS, Julián. La estructura social, Obras VI, Revista de Occidente, Madrid, 1970, p. 320.

la vida, la salud se deteriora y las relaciones humanas se estropean, comenzando por la vida de familia.

Alberto Ramírez López, profesor de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, explica la falta de armonía existencial afirmando que, debido al influjo nihilista, el desequilibrio parece ser un rasgo básico de nuestra civilización, hecho que vincula a la Segunda Ley de la Termodinámica ligada al concepto de *desorden*, lo que aplicado al entorno humano y a los procesos sociales implicaría un grado creciente de entropía y, en consecuencia, una inestabilidad social cada vez mayor¹⁸⁵.

Ramírez recuerda que los impulsores del nihilismo consideraron que la demolición de los fundamentos era un requisito para la construcción de una nueva sociedad, pero que la historia demostró que tal rebelión no bastaba para lograr la transformación esperada; y si el nihilismo de los filósofos no fue suficiente, la mentalidad resultante, carente de todo afán de elevación, vaciada de contenido filosófico y casi inconsciente, será aún más insuficiente, lo que deja al hombre a merced de todo tipo de manipulaciones ideológicas, puesto que la actual mentalidad nihilista al no ser una corriente de pensamiento es la sumisión a un modo de vida que se enfoca “en la adquisición de bienes materiales, de notoriedad y de poder, cuya consecución requiere el abandono de todas las otras creencias y principios que puedan interferir con ese objetivo primario”¹⁸⁶.

Abandonados o relegados los principios, el hombre se ve arrastrado a la despersonalización por un sistema que impone unas prácticas inhumanas, situación que genera ansiedad, competencia y rivalidades que pueden desembocar en aislamiento, depresiones y violencia. Por ese motivo Ramírez sugiere que, para evitar el avance del nihilismo, concebido como la negación de todo principio, sería prudente optar por la *ascesis*, entendida como “la conjunción de reglas y prácticas encaminadas a la liberación del espíritu y al logro de la virtud”¹⁸⁷.

¹⁸⁵ Cf. RAMÍREZ LÓPEZ, Alberto. “Ascesis y nihilismo”. Cuadernos Fronterizos, 37, 12 (2016) pp. 12-13.

¹⁸⁶ Ibid., p. 14.

¹⁸⁷ Ibid., p. 10.

Dicha ascesis consistiría en la búsqueda de nuevas prácticas que superarían el individualismo, el materialismo, el consumismo y el activismo, y nuevas formas de convivencia que, yendo más allá del cálculo interesado, llegarían a la solidaridad, orientarían los procesos humanos hacia el equilibrio y se opondrían a toda tendencia a la descomposición personal, social y ambiental.

El mal del siglo

A ESA MENTALIDAD carente de todo afán de elevación, Unamuno la llamó “el mal del siglo”. En efecto, el pensador vasco en dos de sus obras se refiere a este problema: en su *Diario íntimo* y en *El mal del siglo*.

En la primavera de 1897 Unamuno sufrió una crisis religiosa precipitada por varios factores: dificultades económicas, la situación política de España, la enfermedad de Raimundo, su hijo recién nacido, que desarrolló hidrocefalia y estuvo reducido a una vida vegetativa hasta su muerte a los siete años, y los padecimientos cardíacos que empezó a padecer desde el año anterior. Todo eso lo llevó a descubrir la insuficiencia del secularismo racionalista para satisfacer la demanda de sentido del hombre; de ahí que una noche de marzo de 1897 tuvo un episodio de llanto incontenible. A la mañana siguiente se retiró tres días a orar y a meditar al convento de San Esteban de Salamanca, y la Semana Santa de ese año la pasó en una especie de retiro en Alcalá de Henares.

Dicha crisis consistió en la constatación de que había matado su fe racionalizándola, lo que significa que “se le fue desvaneciendo Dios al quedar reducido a una idea y apareció el vacío existencial”¹⁸⁸; aunque, en el fondo, y por amarga que haya sido esa experiencia, se trató de una búsqueda más intensa de Dios que culminó con la recuperación y transformación de su fe e incluso con la transfiguración de sus ideas.

El *Diario íntimo* es un fiel testigo de sus meditaciones en Alcalá con el ánimo de tomar distancia de los protestantes liberales,

¹⁸⁸ GARCÍA NUÑO, Alfonso. El problema del sobrenatural en Miguel de Unamuno. Encuentro, Madrid, 2011, p. 249.

esclavos de la letra, y del nihilismo, que erradica la vida espiritual, esto es, intentando escapar de “las garras del Ángel de la Nada, al que siente lo aboca el racionalismo”¹⁸⁹.

Desde su *Diario* podríamos entender el nihilismo como “descomposición espiritual”¹⁹⁰ causada por el intelectualismo, esa manía que reduce la verdad a razón y sujeta esta, a figuras lógicas, matando toda sustancia espiritual. Recuérdese que para Unamuno la verdad no es cuestión de lógica ni de conocimiento, sino de vida, y vivir es obrar, luchar, sufrir, querer, creer, soñar, amar y esperar, y nada de eso puede reducirse a fría lógica. Verdadero será, por consiguiente, lo que acreciente la vida y proporcione ilusión y esperanza, que es lo que el nihilismo ha buscado extinguir. Todo cuanto es vida es verdadero y benéfico, y todo lo que disminuya o niegue la vida será erróneo y nefasto; es por eso que desde la *Vida de Don Quijote y Sancho* podemos colegir que el ideal ético consiste en elegirse y crearse a sí mismo, y que toda forma de enajenación –en este caso mediante la adicción al trabajo– es una negación y una destrucción de lo más radicalmente humano.

María Zambrano explica que con el nihilismo ha ocurrido lo que ilustra el conocido refrán español del perro del hortelano, que “ni come ni comer deja”, puesto que desde que surgió ha mantenido al hombre en la más insípida desnutrición, sin darle el alimento que necesita y quitándole el sustento de las creencias que lo salvan del naufragio. Dicho de otro modo, el nihilismo ha vaciado al hombre hasta dejarlo indefenso, sin arraigo y sin esperanza¹⁹¹ y, por ello, buscando cualquier asidero para no sucumbir, ya que el hombre tiene “una necesidad angustiosa de asegurarse, un ansia de buscar un agarradero para no caer en el abismo”¹⁹².

A semejante situación Unamuno la llamaba “nihilismo de la razón”¹⁹³, puesto que triste cosa le parecía la razón humana aban-

¹⁸⁹ Ibid., p. 239.

¹⁹⁰ UNAMUNO, Miguel de. *Diario íntimo*, Obras VII. Biblioteca Castro, Madrid, 2005, p. 272.

¹⁹¹ Cf. ZAMBRANO, María. Unamuno. Debolsillo, Barcelona, 2004, pp. 83-84.

¹⁹² PADILLA NOVOA, Manuel. Unamuno, filósofo de encrucijada. Cincel, Bogotá, 1985, p. 96.

¹⁹³ UNAMUNO, Miguel de. *Diario íntimo*. Óp. Cit., p 294.

donada a sí misma y vertida completamente sobre lo fenoménico, por eso aun en medio de la crisis espiritual que atravesó, pedía “algo sólido y permanente”¹⁹⁴, porque la idea de sumergirse en la nada, el concebirse como no siendo, le parecía desoladora. Le sobrecogía el terrible vértigo de una vida que no tuviera sed de infinito ni aspirara a Dios, sino que se contentara con la agitación de los esfuerzos y las conquistas mundanas para después desvanecerse en la nada y desustanciarse; todo le parecía vanidad si acababa del todo al morir.

Unamuno se había propuesto escribir una serie de reflexiones para las que ya tenía título, *Meditaciones evangélicas*, de las que solo logró concluir una, pero dejó en ciernes otra en la que encontramos ideas interesantes sobre el tema que ahora nos ocupa; a ese escrito lo llamó *El mal del siglo*, y a propósito de él, le decía en una carta a Pedro Jiménez Ilundain, que en la úlcera del nihilismo la conciencia se devora a sí misma en puro análisis y se impide mirar al cielo, suponiendo que la racionalidad puede determinarlo todo, lo que hace que desemboque inexorablemente en la perspectiva abrumadora de la nada ultramundana que hace infructuoso cualquier esfuerzo¹⁹⁵, pues “si todos morimos del todo no es el género humano más que una sombría procesión de fantasmas que salen de la nada para volver a ella”¹⁹⁶.

La pregunta central en el pensamiento de Unamuno es “quién soy”, en esa lógica quiere ser él mismo, quiere elegirse, quiere ser el que elija; lo cual nos permite comprender por qué comportarse como un autómatas perfectamente adaptado al ambiente, entregado a sus quehaceres y desentendido de su proceso interior, le parezca la más pavorosa expresión de ese nihilismo hecho de “descomposición espiritual y ruinas de ideas, ya muertas, ya abortadas”¹⁹⁷.

El sentido de los más menudos actos de mi vida depende de lo que espere y de lo que elija ser; en consecuencia, “la vida adquiere una realidad totalmente distinta según yo viva para morir

¹⁹⁴ Ibid., p. 288.

¹⁹⁵ Cf. ROBLES, Laureano. *El mal del siglo. Cuadernos de la Cátedra Miguel de Unamuno*, 34 (1999), pp. 102-103.

¹⁹⁶ Cf. Ibid., p.126.

¹⁹⁷ Ibid., p. 123.

y dejar de ser o para pervivir”¹⁹⁸. Por ello aturullarse trabajando constantemente, por el motivo que sea, luchando apenas por subsistir o dedicarse a acumular y a buscar reconocimiento social, sin luchar para llegar a ser más, que es lo que define a una persona, es prácticamente suicidarse; y lo mismo cabe decir del que solo se preocupa por la solución de problemas temporales e ignora las ultimidades y de aquel al que le bastan las ideas, pero carece de ideales. Para esos que trabajan con desmesura olvidando lo esencial, son estas palabras del *Credo poético*: “No te cuides en exceso del ropaje / de escultor y no de sastre es tu tarea”¹⁹⁹.

Con razón exclamaba Unamuno en el segundo cuaderno de su *Diario*: “Es una enfermedad terrible el intelectualismo, y tanto más terrible cuanto que se vive en ella tranquilamente, sin conocerla; es tan terrible como la locura o el idiotismo, en que se dice que ni el loco ni el idiota sufren, pues no conocen su mal, y aún pueden vivir contentos”²⁰⁰. Contentarse con un salario, por significativo que sea, o con la prestancia social, sin plantearse las preguntas existenciales más hondas e ignorar las verdades eternas es la versión contemporánea del idiotismo.

En el “desierto del intelectualismo”²⁰¹ todo queda reducido a polvo y el hombre sumergido en el más absoluto fenomenismo, sin caer en cuenta que por ese camino se hace esclavo, aunque crea ser un dominador. En lugar de aspirar a lo más hondo, el hombre se dedica a vivir de exterioridades, sin trabajar por un reino interior, lo que hace que tienda a la nada, pues se hace esclavo de conceptos y artefactos que él mismo ha construido.

Recuérdese que Unamuno contrapone razón y corazón; en tanto la razón nos circunscribe al marco de las premisas lógicas, moviéndose en la esfera del conocimiento, el corazón nos abre al ámbito de la sabiduría y edifica el mundo interior, tal y como lo dice en estos versos: “la ciencia construye, es cierto, / mas no

¹⁹⁸ MARÍAS, Julián. Miguel de Unamuno. Espasa, Madrid, 1997, p. 240.

¹⁹⁹ UNAMUNO, Miguel de. *Credo poético*, Obras completas IV. Biblioteca Castro, Madrid, 1999, p. 13.

²⁰⁰ UNAMUNO, Miguel de. *Diario íntimo*. Óp. cit., p. 309.

²⁰¹ *Ibid.*, p. 313.

edifica un hogar”²⁰². Mientras la ciencia y la razón se dedican a los hechos y se mueven en lo exterior, la sabiduría está ligada a la verdad, al saber vivir, es humilde y sencilla y proporciona la paz²⁰³.

No obstante, debemos advertir que a pesar de dicha contraposición Unamuno no promovía la irracionalidad, pues lo que entendía como sentimiento trágico de la vida consistía, precisamente, en la coexistencia en la lucha de fe y razón, por eso bien dice Ferrater Mora que “la esperanza y la fe son incompatibles con la razón, pero [...] no pueden existir sin ésta, exactamente en el mismo sentido en que la razón sólo puede existir en lucha perpetua -por tanto, en perpetuo abrazo- con la esperanza y la fe”²⁰⁴.

Unamuno aspira a ir más allá de la racionalización para ser lógico con su corazón y, de ese modo, no dejarse esclavizar por la mentalidad nihilista, como le sucede al que vive tranquilamente dedicado a trabajar y atendido a lo fáctico sin reparar en su mal, sin considerar que la comedia de la vida terminará, y sin preguntarse qué le quedará cuando todo finalice. Algunos dejarán un nombre, otros ni siquiera eso. Pero aun si se dejase un nombre para la historia, ¿no valdría más llevárselo consigo, llevarse un alma a la eternidad, seguir siendo?²⁰⁵.

Triste consuelo pensar que, aunque yo me pierda, mis ideas podrían perdurar y fructificar, dice Unamuno en el tercer cuaderno de su *Diario*; triste porque mi conciencia personal, ese que soy yo, no mi materia, desaparecería del todo; si mi yo no fuera más que un fenómeno pasajero, también desaparecería mi mundo, la experiencia que he atesorado, lo que he construido, lo que he amado. Por eso es increíble que haya gentes que acepten sin espanto la anulación de su ser²⁰⁶. Con razón grita Unamuno: “¡Libertad, Señor, libertad! Que viva en ti y no en cabezas que se reducirán a

²⁰² UNAMUNO, Miguel de. Poemas y canciones de Hendaya I, poema 45, Obras completas V. Biblioteca Castro, Madrid, 2002, p. 102.

²⁰³ Cf. GARCÍA NUÑO, Alfonso. El problema del sobrenatural en Miguel de Unamuno. Óp. Cit., pp. 249-250.

²⁰⁴ FERRATER MORA, José. Unamuno. Bosquejo de la filosofía. Alianza, Madrid, 1985, p. 42.

²⁰⁵ Cf. UNAMUNO, Miguel de. *Diario íntimo*. Óp. cit., p. 322.

²⁰⁶ Cf. *Ibid.*, p. 338-339.

polvo”²⁰⁷. Porque todo eso que ha ideado el nihilismo se consumirá cuando perezca la mente que lo ha pensado.

Decía el Rector de la Universidad de Salamanca que resultaría inútil todo si creyésemos que volvemos a la nada; que, si progresáramos en ciencia y cultura y si cada día fuera mayor el bienestar para finalmente hundirnos en la nada sin esperanza en la vida eterna, seríamos unos desgraciados. Todo esfuerzo por darle algún sentido a la vida resultaría vano si aceptáramos que con la muerte todo concluye. La muerte es el acontecimiento que todo lo pone en cuestión en cuanto “desenmascara por ilusorio culto al yo temporal, al nombre o a la fama”²⁰⁸. Por miedo a la muerte el hombre se entrega al cuidado obsesivo de sí mismo, adoptando desde un riguroso régimen de ejercicios hasta una dieta balanceada; para ahuyentar la aburrición busca el lenitivo de las distracciones, y por miedo a la vida y a la luz del día²⁰⁹ se refugia en una laboriosidad enardecida sin otra finalidad que acceder a los estándares de bienestar que marca la sociedad de consumo como zona franca en la que se puede guarecer de su liviandad, tal vez porque pesan mucho el vacío y las razones de la sinrazón²¹⁰.

Todos esos sucedáneos de la vida no son más que maneras de huir de alguna insoportable situación, fatigándose hasta el agotamiento, pero paradójicamente mientras más crece la hinchazón del yo, más aumentan los miedos y más intenso se hace el activismo para esquivar las amenazas.

Desde el pensamiento de Unamuno trabajar frenéticamente es sacrificar lo que verdaderamente importa ante un nuevo ídolo pagano, por ello el trabajo solo adquiere valor en cuanto esté al servicio de la vida. Se entiende entonces por qué debe ser derribado el ídolo del trabajo-refugio para que sea posible el encuentro

²⁰⁷ Ibid., p. 323.

²⁰⁸ CEREZO GALAN, Pedro. Las máscaras de lo trágico. Filosofía y tragedia en Miguel de Unamuno. Trotta, Madrid, 1996, p. 230.

²⁰⁹ Cf. UNAMUNO, Miguel de. Cancionero espiritual en la frontera del destierro, poema 191, Obras completas V. Biblioteca Castro, Madrid, 2002, p. 178.

²¹⁰ Cf. UNAMUNO, Miguel de. Poemas y canciones de Hendaya II, poema 722, Obras completas V. Biblioteca Castro, Madrid, 2022, p. 424.

de sí mismo y el encuentro de las demás personas que, como uno mismo, sufren y gozan.

Cuenta no solo esta vida, sino la vida en su completitud: “todo estriba en si hay o no vida de ultratumba. Si no hay tal vida o si llegamos a creer que no la hay (caso en el cual no la hay, sino muerte eterna) la civilización y el progreso no harán más que hacer al hombre más sensible a esa idea y hacer de su felicidad infelicidad, de la mayor felicidad de su vida fuente de sus pesares”²¹¹. Prueba de esto fue lo sucedido durante la decadencia latina: “reinaba en soberana la infelicidad de la felicidad; el suicidio era normal; el estoicismo cristalizaba las almas, el epicureísmo las licuaba”²¹², y es que sin esperanza no puede haber felicidad. La esperanza es hija de la fe y de ellas brota la caridad que las mantiene y las anima.

Mientras el hombre huya del problema fundamental y se encadene a sí mismo a conceptismos vacíos se estará condenando a una triste sequedad de espíritu que de seguro intentará paliar con quehaceres, artes y distracciones sin llegar nunca a conseguirlo. Por eso recomienda Unamuno vivir con toda el alma: con la fe que brota del conocer, la esperanza que surge del sentir, y la caridad que mana del querer.

Cuando no se vive con toda el alma y se olvida la pregunta fundamental (la pregunta por la perduración), todo se resuelve en el terrible círculo vicioso de “¡trabajar para vivir, / vivir para trabajar, / consumir al consumir, consumir al consumir!”²¹³, como si esta vida fuera fin en sí misma, olvidando la salud eterna.

De lo que en realidad se trata es de *despertar*, de pensar seriamente en nuestra vida, de no contentarnos con la solución de los problemas temporales mientras olvidamos la salvación eterna. De lo que se trata es de buscar el sostén de Dios, “porque la última verdad, / se cifra en un santo ¡amén!”²¹⁴, de manera que al

²¹¹ UNAMUNO, Miguel de. *Diario íntimo*. Óp. cit., p. 326.

²¹² *Ibid.*, p. 327.

²¹³ UNAMUNO, Miguel de. Poemas y canciones de Hendaya II, poema 1101, Obras completas V. Biblioteca Castro, Madrid, 2002, p. 559.

²¹⁴ UNAMUNO, Miguel de. Poemas y canciones de Hendaya II, poema 1397, Obras completas V. Biblioteca Castro, Madrid, 2002, p. 665.

morir suceda lo mismo que pasa cuando llega la noche y muere la claridad del día, yéndose a brillar a otra región²¹⁵. Pero mientras el hombre se obstina en objetivarse y dejarse esclavizar por idealizaciones, solo lo esperará el vacío y la frustración. En lugar de ello debería “proponerse el verdadero problema: ¿qué será de mí? ¿Vuelvo a la nada al morir?”²¹⁶, y tratar de responderla con la cabeza y el corazón propios, no con ideas impuestas por la actual cultura inmanentista que conducen a una vida vegetativa y plana.

Pedro Cerezo Galán afirma que la conciencia de la muerte es *pro-vocativa* en cuanto sirve como desafío y llamada, y en tanto disuelve toda apariencia y pone en evidencia la falsa autosuficiencia de la cultura, haciendo que el hombre admita la intrínseca finitud de la vida, se concentre en su tarea sustancial y se abra a lo eterno²¹⁷.

Pero para responder honestamente a la cuestión fundamental de la vida hace falta sencillez, es preciso humillarse; ahí está el inconveniente para muchas de las víctimas del nihilismo, cuya nota característica es la soberbia intelectual, que muchas veces no es más que una pueril yoización que suele manifestarse en durezas y sequedades; suponen que saben mucho, cuando en verdad ignoran lo más importante, el supremo problema moral, la cuestión del más allá, puesto que “el que estemos o no destinados a una vida eterna es el eje de la vida y de la conducta”²¹⁸.

El nihilista padece de una refinadísima forma de vanidad mental que muchas veces lo lleva a descalificar a quienes ven lo que la dureza de su corazón le impide ver. El orgullo es una de las formas más elevadas del mal, por eso es incapaz de anonadarse ante Dios para que él lo libre del anonadamiento²¹⁹; él niega a Dios y, al hacerlo, se niega a sí mismo. Tiene el más grave de los problemas si no hay otra vida, el de la anulación; pero si se abre a la esperanza en la vida eterna, abrigará la más necesaria de las ilusiones, sin que por ello llegue a ser iluso o supersticioso.

²¹⁵ Cf. UNAMUNO, Miguel de. *Diario íntimo*. Óp. cit., p. 334.

²¹⁶ Ibid., p. 337.

²¹⁷ Cf. CEREZO GALAN, Pedro. Las máscaras de lo trágico. Óp. cit., p. 321.

²¹⁸ Cf. UNAMUNO, Miguel de. *Diario íntimo*. Óp. cit., p. 347-348.

²¹⁹ Cf. Ibid., p. 352.

Desde luego, la razón no puede probar de modo definitivo ni la mortalidad ni la inmortalidad, aunque encuentra más probable la primera. Sin embargo, para Unamuno el sí vive del no, lo que quiere decir que la vida es una oscilación ontológica entre un no y un sí, y en la medida en que se tenga conciencia del profundo significado de esta realidad no caeremos en la desesperación ni sentiremos la necesidad de escondernos tras el activismo, más bien viviremos confiando en la sobrevivencia, que es tanto como vivir en una constante “agonía”, en una lucha permanente contra la muerte. Nos sentiremos amenazados por la muerte y nunca lograremos sentirnos del todo victoriosos, pero tampoco vencidos mientras queramos “sobrevivir como somos, y como deseamos ser, con nuestro cuerpo, nuestro hogar, nuestros amigos, nuestros paisajes familiares, con todas las cosas que amamos y odiamos y, por descontado, con nuestro propio pasado”²²⁰.

Aunque los discursos nihilistas estén envueltos en ropaje poético, el hombre que resulta de esas elucubraciones es un *hombre exterior*, recubierto por una costra social que le impide contemplar las cosas del espíritu. Por eso Unamuno dice que no hay que buscar sobre nosotros al sobrehombre o super hombre de Nietzsche, sino al *intra-hombre*²²¹, porque es dentro de nosotros donde Dios habita, donde mora la plenitud de la vida. Buscar al intra-hombre es conocer nuestra obra y llevarla a cabo, obrarnos, sernos, llegar a ser nosotros mismos y perdernos en manos del Señor²²².

Cerremos esta exposición sobre la mentalidad nihilista diciendo con Unamuno que es bueno hacernos nada para llegar a serlo todo, palabras que son como eco de aquellas otras de San Juan de la Cruz cuando escribe:

Para venir a gustarlo todo,
No quieras tener gusto en nada;
Para venir a poseerlo todo,
No quieras poseer algo en nada;
Para venir a serlo todo,

²²⁰ FERRATER MORA, José. Unamuno. Bosquejo de la filosofía. Óp. Cit., p. 69.

²²¹ Cf. UNAMUNO, Miguel de. *Diario íntimo*. Óp. cit., p. 374.

²²² Cf. *Ibid.*, p. 384.

No quieras ser algo en nada;
Para venir a serlo todo,
No quieras ser algo en nada;

Para venir a saberlo todo,
No quieras saber algo en nada;
Para venir a lo que gustas,
Has de ir por donde no gustas;

Para venir a lo que no sabes,
Has de ir por donde no sabes;
Para venir a lo que no posees,
Has de ir por donde no posees;
Para venir a lo que eres,
Has de ir por donde no eres.

Cuando reparas en algo,
dejas de arrojarte al todo;
porque, para venir del todo al todo,
has de negarte del todo en todo;
y cuando lo vengas del todo a tener,
has de tenerlo sin nada querer,
porque, si quieres tener algo en todo,
no tienes puro en Dios tu tesoro²²³.

Y es que cuanto más sale el hombre de sus apegos, más entra Dios en él con toda su riqueza. “Despójate de lo humano para quedar con lo divino que en ti hay, para desnudar lo divino, y lo humano en ti es lo que crees y llamas tu *yo*. Por debajo y por dentro de tu conciencia de ti mismo está tu conciencia de Dios, de Dios en ti”²²⁴.

Habiendo explorado las tendencias culturales que están en la base de la problemática que nos proponemos estudiar desde el punto de vista filosófico, y sabiendo que tras el activismo se oculta

²²³ SAN JUAN DE LA CRUZ. Para venir a gustarlo todo, Poesías, Obras completas. Editorial de espiritualidad, Madrid, 1993, pp. 89-90.

²²⁴ UNAMUNO, Miguel de. *Diario íntimo*. Óp. cit., p. 390.

una abismal inseguridad de la que se pretende escapar a través de las ocupaciones o el aturdimiento que brindan las distracciones, pongámonos manos a la obra.

Angustias encubiertas

"Aturdirse en el trabajo;
he aquí la última máxima del mundo".
Miguel de Unamuno, *Diario íntimo*.

Una agonía sobria

DESPUÉS DE HABER trazado una panorámica del entramado cultural en el que transcurren hoy nuestras vidas, penetremos en el objeto propio de nuestro estudio, la adicción al trabajo, y preguntémosnos qué situaciones ocultas acontecen en el alma de quienes se han entregado por completo a sus labores.

La más obvia de las respuestas a la crisis ocasionada por la mentalidad nihilista que antes expusimos ha sido la angustia, pero no una angustia desesperada y dramática a la manera de los existencialistas, sino una angustia tranquila, una agonía sosegada²²⁵, sobria, que se parece más a la "desesperación tranquila" o "callada" de Kierkegaard o al *amor fati* de Nietzsche, que es lo propio de quien acepta el nihilismo como núcleo interno de la condición humana²²⁶.

No son ya los tiempos de las conmociones espirituales de los calvinistas ni de los desgarramientos interiores de los existencialistas, ahora vivimos en una época de acomodación a la contingencia. Pero, aunque muchos hombres se hayan habituado a ella y ya ni siquiera aspiren a trascender, no por eso dejan de experimentar que en ocasiones el suelo se hunde bajo sus pies, que no pisan un suelo firme, sino que todo es movedizo, volátil e inestable. Hoy la angustia adopta la forma de "inseguridad psicológica"²²⁷, prueba

²²⁵ Cf. ARANGUREN, J. L. L.: Sobre imagen, identidad y heterodoxia, Obras Completas 3. Trotta, Madrid, 1995, p. 451.

²²⁶ Cf. ARANGUREN, J. L. L.: Implicaciones de la filosofía en la vida contemporánea, Obras Completas 2. Trotta, Madrid, 1994, p. 548.

²²⁷ ARANGUREN, J. L. L.: El Protestantismo y la Moral, Obras Completas 2. Trotta, Madrid, 1994, p. 67.

de lo cual es la propensión de tantas personas a entregarse a puros estados de ánimo.

Si reflexionáramos a la manera de Heidegger diríamos que estar en el mundo es estar sustentado, sentirse en casa, bajo techo, abrigados, a salvo. Pero los vaivenes y las exigencias del mundo contemporáneo hacen que ese mundo me genere angustia porque lo siento extraño, o sea que, en lugar de ser la morada que me sustenta, es una amenaza que me acongoja.

Antes, esa angustia se mitigaba por la contemplación de la verdad²²⁸, pero como nuestra época ha destruido el interés por la verdad, las esencias y los ideales, el hombre intenta atemperar esa dolorosa sensación huyendo, buscando algún refugio, que en los tiempos que corren suele ser el trabajo. Puede que ese no sea el mejor remedio, pero es que el muchos encuentran para atenuar su desesperanza.

Pedro Laín Entralgo, en un sustancioso ensayo titulado “El ocio y la fiesta en el pensamiento actual”, escribe que hoy impera la *religión del trabajo*, que hemos endiosado hasta tal punto nuestros quehaceres y actividades que vivimos para trabajar. El antiguo vivía negocioso para tener ocio, para “ejercitarse en la contemplación intelectual de la belleza, la verdad y el bien”²²⁹, logrando así su más alto ennoblecimiento; ahora, en cambio, muchos trabajan para aturdirse.

Josef Pieper, en vista de lo anterior, comenta en *Ocio y culto*,²³⁰ que vivimos en un “mundo laboral” que ni entiende ni quiere entender la *vita contemplativa*, pues ha encadenado el trabajo a la lógica de la utilidad, motivo por el cual el ocio solo cobra sentido en tanto renovación de fuerzas para continuar “produciendo”. De ahí que la cultura del trabajo en la cual vivimos sea una cultura de la agitación, la desazón, el esfuerzo, los negocios y los empeños

²²⁸ Cf. SANTO TOMÁS DE AQUINO: *Suma Teológica*, I-II, 38, 4.

²²⁹ LAIN ENTRALGO, P.: «El Ocio y la fiesta en el pensamiento actual», en *Obras: Ensayos y artículos*, Plenitud, Madrid, 1965, p. 1107.

²³⁰ Cf. LECLERQ, J. y PIEPER, J.: *De la vida serena*. Rialp, Madrid, 1965, p. 116. Allí Jacques Leclerq escribe *Elogio de la pereza* y Josef Pieper *Ocio y culto*, pp. 41-113. Sobre esta misma temática puede leerse también: RUSSELL, B.: *In praise of idleness and other essays*, W. W. Norton & Company, New York, 1935.

y, por tanto, ajena a la vida interior, al reposo, la serenidad, la contemplación y la lucidez, lo que hace que sea distante del autoconocimiento, el encuentro, el amor, y la acogida.

El mundo de la actividad delirante es un mundo hueco, carente tanto de sentido de lo humano como de lo sagrado; solo sabe agitarse para producir o para divertirse, puesto que al carecer de sentido de lo sobrenatural no sabe de celebraciones, cultos, ritos y solemnidades, ni siquiera de festejos, sino únicamente de jolgorios y algarabías.

Tiempo vacío

BYUNG-CHUL HAN ha dicho que hoy vivimos en una época en la que no hay fiestas; parecería que sí, que tal vez hay demasiadas, a toda hora y en toda parte, pero no es así porque, estrictamente hablando, la idea de fiesta está ligada a lo divino, y como hoy los hombres solo saben trabajar y producir, sin ser capaces de detenerse, ya no viven con Dios. Al hacerse siervos del trabajo y haber absolutizado el rendimiento perdieron el *tiempo sublime*, el tiempo colmado de sentido, para quedarse únicamente con el *tiempo laboral*, un tiempo vacío de contenido biográfico, el de la aceleración, la producción y la rentabilidad²³¹.

La palabra fiesta procede del adjetivo latino *-festus*, *-a-*, *-um*, término emparentado con el vocablo *feria*, ambos de origen religioso²³². El tiempo destinado para el culto era denominado *feriae* y a los actos que se llevaban a cabo durante él los llamaban *festus*. Dichas celebraciones eran realizadas en un lugar consagrado a la divinidad, al que se referían con el término *fanum*, de manera que para “festejar”, o sea, adorar a los dioses, se suspendían momentáneamente las actividades laborales o *pro-fanas*.

Se entiende entonces que para que haya fiesta en sentido propio es preciso hacer una pausa para dedicarle tiempo a Dios, sin lo

²³¹ Cf. HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Herder, Barcelona, 2019, pp. 103-107.

²³² Cf. COROMINAS, J., y PASCUAL, J. A. Diccionario Crítico etimológico castellano e hispánico 2, Óp. cit., p. 893.

cual no habrá ni fiesta ni celebración, únicamente entretenimientos y distracciones profanas, o sea desligadas de lo sagrado, lo que de manera exacta puede ser llamado *evento*, un acontecimiento que ocurre en la temporalidad y con las características propias de la sociedad actual, esto es, en medio de la agitación, la estridencia y el ruido, por eso son profanas, porque lo sublime, por lo menos en el cristianismo, está hecho de recogimiento. La celebración propiamente dicha es manifestación de la riqueza interior y, por lo tanto, de intensidad espiritual y está siempre acompañada de una ritualidad solemne, en cambio el actual evento “ha perdido toda referencia a lo divino, a lo santo, al misterio, a lo infinito, a lo superior, a lo sublime”²³³ y ha perdido por ese motivo toda capacidad de re-crear.

El vivir a toda hora negocioso y sin vida interior característica del mundo profano, sin destinar un tiempo para trascender, para encontrarse con Dios, consigo mismo y con la comunidad, nos permite comprender lo que pudo haber tras estas palabras de un alumno norteamericano del Dr. Viktor Frankl: “Tengo 22 años. Poseo un título universitario, tengo un coche de lujo, gozo de total independencia financiera y se me ofrece más sexo y prestigio del que puedo disfrutar. Pero lo que me pregunto es qué sentido tiene todo esto”²³⁴.

A los 22 años ya este chico estaba graduado y bien situado socialmente; era como muchos hombres y mujeres de hoy a los cuales se les puede aplicar una canción del cabaretista vienés Helmut Qultinger en la que dice: “No tengo ni la menor idea de adónde voy, pero desde luego voy a toda máquina”²³⁵.

En la Universidad Estatal de Idaho se presentaron numerosos intentos de suicidio, razón por la cual resolvieron encuestar a 60 de esos alumnos. La mayoría manifestaba que no le encontraba ningún sentido ni a su vida ni a lo que hacían; lo más llamativo es que 56 de ellos gozaban de excelente salud, eran de buena posición socioeconómica, tenían buenas calificaciones y una activa vida social. Materialmente lo tenían todo resuelto y, sin embargo, no se sentían satisfechos.

²³³ Cf. HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Óp. cit., p. 118.

²³⁴ FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Herder, Barcelona, 2010, p. 35.

²³⁵ Ibid., p. 90.

Pero no solo la juventud norteamericana vivía semejante desorientación. Rolf von Eckartsberg, del Departamento de Relaciones Sociales de la Universidad de Harvard, realizó una investigación entre exalumnos de aquella casa de estudios que llevaran, por lo menos, veinte años de graduados, muchos de ellos personajes reconocidos, hombres de negocios exitosos y todos con un elevado nivel de ingresos y, sin embargo, 25 de los 100 encuestados manifestaron que no estaban satisfechos, todo lo contrario, sentían que, a pesar de todos sus logros, su prestigio y sus bienes, la inconsistencia corroía sus vidas. Por más prominentes que fueran, sentían que les faltaba lo más importante, ese porqué del que hablaba Einstein cuando dijo: “Quien siente su vida vacía de sentido, no solamente es desgraciado sino apenas capaz de sobrevivir.”²³⁶. Admitían que habían conseguido muchas de sus metas, pero se quejaban que “les faltaba una tarea especial en la vida, una actividad en la que pudieran hacer una contribución única e insustituible”²³⁷, sentían que, aunque materialmente lo tenían todo, carecían de una vocación y unos valores personales que los sostuvieran.

Un estudio semejante hizo la Universidad de Michigan con 1.533 personas para saber qué tan satisfechos estaban en el trabajo y cuál era su motivación fundamental. El salario resultó estar en quinto lugar y lo que más echaban de menos era una labor que les interesara y que dotara de sentido a sus vidas. La mayoría expresaron que tenían cubiertas sus necesidades básicas, pero que no contaban con una motivación que hiciera menos penosas sus fatigas.

El hallazgo en Estados Unidos de unos jóvenes y unos adultos entregados de lleno a sus profesiones y devorados por un sentimiento de vacuidad sembró en Frankl la duda de si se trataba de un problema exclusivo de países capitalistas, inquietud que pudo despejar gracias a los aportes del Dr. Osvald Vymetal, director de la Clínica Psiquiátrica Universitaria de Olmütz, en Checoslovaquia, y de la Dra. Christa Kohler, de la Universidad Karl Marx de Leipzig, ambas instituciones marxistas, quienes le permitieron

²³⁶ FRANKL, Viktor. La voluntad de sentido. Herder, Barcelona, 2008, p. 37.

²³⁷ FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo. Fondo de Cultura Económica, México, 2021, p. 40.

comprobar que también el vacío existencial estaba presente en el bloque socialista.

Quedaba por aclarar si dicha problemática era propia de naciones del primer mundo, lo que pudo hacer con la ayuda del profesor Klitzke, quien realizó un estudio en el que revelaba que mientras la gente más modesta de Tanzania vivía tranquila e incluso alegremente, entre la juventud universitaria se estaba imponiendo la frustración existencial.

Esa enfermedad infecciosa que es la sensación generalizada de futilidad, ha sido inoculada por la educación, pues del mismo modo que hay un *nihilismo intelectual*, hay también un *nihilismo vivido* que tal vez no influye tanto en el “hombre de la calle”²³⁸ (cuya comprensión de la realidad no está sujeta a los sesgos de alguna escuela de pensamiento) como en quienes han alcanzado cierto nivel de formación académica y que consiste en la negación del sentido y en la experiencia de vacío interior²³⁹.

Neurosis masiva

LA CRECIENTE DIFUSIÓN de la falta de sentido ha llegado a convertirse en una *neurosis masiva*²⁴⁰, que es a lo que Frankl se refiere cuando escribe: “vivimos en una época caracterizada por un sentimiento de falta de sentido”²⁴¹, carencia que genera un enorme sufrimiento²⁴². Frankl distingue entre neurosis en sentido estricto y neurosis en sentido amplio. Propiamente neurosis es toda enfermedad primariamente psicógena. Sin embargo, existen estados parecidos a las neurosis, en los cuales alguna situación afecta al psiquismo. Es lo que sucede, por ejemplo, en las *enfermedades funcionales*, que en el fondo no son más que neurosis reactivas. Estas no son neurosis psicógenas, es decir, orgánicas, sino desencadenadas por un determinado problema que deviene en crisis

²³⁸ FRANKL, Viktor. La voluntad de sentido. Óp. cit., p. 33.

²³⁹ Cf. Ibid., p. 135.

²⁴⁰ Cf. FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., p. 133.

²⁴¹ FRANKL, Viktor. La presencia ignorada de Dios. Herder, Barcelona, 1994, p. 106.

²⁴² Cf. FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., p. 9.

existencial, la mayoría de las veces larvada²⁴³, ya que en ocasiones ni siquiera genera angustia, es más, puede encubrirse tras un manto de placer, por eso el adicto al trabajo generalmente aduce que su labor le resulta agradable.

Las neurosis en sentido estricto son individuales, pero en sentido paraclínico puede también hablarse de *neurosis colectivas*²⁴⁴, aquellas que se originan en una patología epocal, en la morbosidad mental de un determinado momento histórico; es por eso que la culpa era la preocupación preponderante en los años veinte del siglo pasado, mientras que hoy se refiere más bien a la salud corporal, al trabajo profesional y a los compromisos financieros, puesto que el temor a no alcanzar el estilo de vida que se desea o a perder el que se ha conquistado es motivo de estrés. Frankl sintetiza esta idea del siguiente modo: “una generación que no hizo lo que debía haber hecho, tenía culpa. Una generación que no sabe lo que debe hacer, tiene angustia”²⁴⁵.

Esa patología epocal no es solo una simple enfermedad, es un modo de ser hombre en un determinado momento. Del mismo modo que una depresión endógena se debe a un bajón vital, la neurosis colectiva representa una tensión existencial que lleva a experimentar una asfixiante sensación de insuficiencia.

Partiendo de la obra de Martin Heidegger, Frankl distingue entre el *análisis del existir*, que se centra en el modo de ser-en-el-mundo, y el *análisis existencial*²⁴⁶, que apela a lo más propiamente humano, es decir, a la potencia resistente del espíritu, de modo que la persona sea capaz de distanciarse de todas aquellas influencias que lo impregnan para ser él mismo.

²⁴³ La expresión “larvada” la emplea Viktor Frankl para hacer referencia a la manera como se enmascara la depresión endógena, según él, bajo el cuadro de obsesiones escrupulosas en los años veinte y posteriormente escondida en las fobias, la hipocondría y representaciones angustiosas, por eso el pensamiento endógenodepresivo gira hoy en torno a la salud corporal y al trabajo profesional. Cf. FRANKL, Viktor. Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial. Herder, Barcelona, 2008, p. 83.

²⁴⁴ Cf. *Ibid.*, p. 82.

²⁴⁵ *Ibid.*, p. 184.

²⁴⁶ Cf. *Ibid.*, p. 88.

Esa apelación a lo espiritual²⁴⁷, a lo propiamente personal, es la *logoterapia*, que busca conducir hacia la identificación de aquello que genera angustia, para que al objetivarlo la persona sea capaz de tomar distancia y liberarse. Dicho de otro modo, la logoterapia pretende que la persona aprenda a mirar con valentía esas cosas que la angustian y obsesionan para que sea capaz de superarlas.

Las influencias sociales pueden llegar a producir neurosis colectivas, que no ocasionan alteraciones estructurales de órganos sino *trastornos funcionales*, cuyo común denominador es la *angustia de expectativa* que suele encerrar a la persona en un círculo vicioso, en cuanto por temor a enfrentar alguna situación dolorosa, que puede ir desde la soledad hasta relaciones familiares disfuncionales, se refugia en el trabajo con la esperanza de escapar momentáneamente de su realidad, lo que por supuesto la desgasta psíquicamente. Esperando sobreponerse a lo que le causa dolor se lesiona interiormente entregándose a eso que elige como tabla de salvación. Rehuendo lo que la hace sufrir, la persona se dedica desmesuradamente a una actividad que no colma sus aspiraciones, lo que provoca la sensación de *frustración existencial*.

Por frustración existencial entiende Frankl el no conseguir hacer realidad la *voluntad de sentido*, esa exigencia característica del hombre que le lleva a anhelar que su vida esté tan llena de significado como sea posible, pero que debido a la neurosis masiva que no admite la posibilidad de encontrar algún sentido, sume a la persona en un abismal sentimiento de vacío. Primero aparece una sensación de carencia de sentido, que cuando se acrecienta deviene en desesperanza de hallarlo, y finalmente su negación, que es en lo que en sentido estricto consiste la *frustración existencial*²⁴⁸.

Dicha frustración no es patológica, sino potencialmente patógena, pero por frustrar el hallazgo de un sentido para la vida desencadena una *neurosis noógena*, aquella que surge cuando se está bajo la tensión de un conflicto moral de conciencia o bajo la presión de un problema personal y no se cuenta con el soporte de

²⁴⁷ La palabra "espiritual" en la obra de Frankl no tiene una connotación religiosa, sino que hace referencia a la dimensión específicamente humana, esto es, a lo estrictamente personal o biográfico.

²⁴⁸ Cf. FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo. Óp. cit., p. 39.

algún referente espiritual, es decir, es aquella que prolifera cuando hay un vacío existencial.

Contenido biográfico

SOLO SI SE llena el vacío existencial será posible la superación de las neurosis noógenas, la mayoría de las cuales son causadas por un *sentimiento de carencia de sentido*²⁴⁹ o, si se quiere, de un *contenido*²⁵⁰ que le ofrezca al hombre un soporte interno, moral y espiritual²⁵¹, sea porque no se ha encontrado o porque se haya perdido debido a un fracaso, por ejemplo, afectivo, y para ello el camino es aquel que pasa por la dimensión espiritual.

Quien no cuenta con ese soporte no solo vive a la intemperie, sino que es el más vulnerable de todos los hombres. Más aún, la falta de dicho puntal es lo que provoca que se invente tablas de salvación absurdas, por ejemplo, vivir para trabajar, que es apenas sobrevivir, negándose la posibilidad de crecer personalmente y de disfrutar la vida. El que vive de este modo no es más que un “cadáver viviente”²⁵², y lo es porque convierte en fin lo que es solo un medio, es decir, en cuanto el trabajo deja de ser medio para alcanzar unos objetivos y se convierte en el centro de la vida, reduciendo al ser humano a la categoría de muerto viviente, cuya vitalidad ese reducida a simple medio de producción²⁵³.

Según Frankl hay *tres caminos principales* a través de los cuales puedo descubrir el sentido de la vida y llenarla de contenido: *servir, amar y sufrir*²⁵⁴. Puedo realizarme entregándome a una causa o sirviéndole a alguien; puedo colmarse mi vida de sentido en el amor a una persona, cuando la vivencio en su unicidad y singu-

²⁴⁹ Cf. Ibid., pp. 38-39.

²⁵⁰ Cf. FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., p. 13.

²⁵¹ Cf. FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Herder, Barcelona, 1994, p. 72.

²⁵² Ibid., p. 74.

²⁵³ Cf. FRANKL, Viktor. A pesar de todo, decir sí a la vida. Plataforma editorial, Barcelona, 2016, p. 28.

²⁵⁴ Cf. FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., p. 109.

laridad; y también cuando me enfrento a un destino irrevocable²⁵⁵ como una enfermedad incurable, en cuanto las situaciones límite me dan la oportunidad de modificar mis actitudes. La forma en que un ser humano se relaciona con quienes le rodean, el modo como se comporta ante las limitaciones de la vida y la manera de asumir el sufrimiento, pueden llenar la vida de contenido al darle una *orientación significativa*.

Para expresarlo con palabras del Papa Francisco, la “autorreferencialidad” nos aísla y nos empobrece. Este repliegue sobre nosotros mismos y sobre nuestras cosas puede manifestarse o bien en el esfuerzo prometeico de quien solo confía en sus propias fuerzas y por eso no cuenta con los otros, o puede traducirse en un *funcionalismo* repleto de actividades, estadísticas, planificaciones y evaluaciones²⁵⁶ con las cuales intenta sofocar su vacío interior.

La autorreferencialidad hace que nos dediquemos a mirarnos, a ver lo que nos falta y a quejarnos de lo que no tenemos. “Entonces cedemos a la tentación del ‘¡ojalá!’: ¡ojalá tuviera ese trabajo, ojalá tuviera esa casa, ojalá tuviera dinero y éxito, ojalá no tuviera ese problema, ojalá tuviera mejores personas a mi alrededor!... Pero la ilusión del “ojalá” nos impide ver lo bueno y nos hace olvidar los talentos que tenemos”²⁵⁷.

La autorreferencialidad nos lleva a vivir acumulando para *estar bien* en lugar de *hacer el bien*, sin embargo, el que únicamente se preocupa por lo suyo sin mirar al necesitado lo único que hallará finalmente será soledad y vacío. No hay nada más empobrecedor que la indiferencia, el egoísmo y la pasividad, por eso “la mayor pobreza que hay que combatir es nuestra carencia de amor. La mayor pobreza para combatir es nuestra pobreza de amor”²⁵⁸. De ahí que es posible abundar en bienes y ser influyente socialmente, pero estar desperdiciando la vida y ser humanamente pobre.

²⁵⁵ Cf. FRANKL, Viktor. La voluntad de sentido. Óp. cit., p. 229.

²⁵⁶ Cf. FRANCISO. Exhortación apostólica *Evangelii Gaudium*, n. 94.95.

²⁵⁷ Cf. FRANCISO. Homilía en la Jornada Mundial de los pobres, 15 de noviembre de 2020, en: https://www.vatican.va/content/francesco/es/homilies/2020/documents/papa-francesco_20201115_omelia-giornatamondiale-poveri.html [Consultado el 7 de junio de 2022].

²⁵⁸ Ídem.

Esta reflexión le permite concluir al Papa que es el servicio el que da sentido a la vida y hace fructificar nuestros talentos, y que “al final de la vida, en definitiva, se revelará la realidad: la apariencia del mundo se desvanecerá, según la cual el éxito, el poder y el dinero dan sentido a la existencia, mientras que el amor, lo que hemos dado, se revelará como la verdadera riqueza. Todo eso se desvanecerá, en cambio el amor emergerá”²⁵⁹.

Autotrascendencia

LO OPUESTO A la autorreferencialidad sería la *autotrascendencia*, término con el que Frankl alude al hecho de que la persona apunte en todo momento.

Por encima de sí mismo, hacia algo que no es él mismo, hacia algo o hacia un sentido que hay que cumplir, o hacia otro ser humano, a cuyo encuentro vamos con amor. En el servicio a una causa o en el amor a una persona, se realiza el hombre a sí mismo. Cuanto más sale al encuentro de su tarea, cuanto más se entrega a su compañero, tanto más es él mismo hombre, y tanto más es sí mismo. Así pues, propiamente hablando sólo puede realizarse a sí mismo en la medida en que se olvida de sí mismo, en que se pasa por alto a sí mismo²⁶⁰.

Apuntar por encima de sí mismo es contar con un propósito, de ahí que, por más activa que sea la vida de alguien, si no tiene un propósito, un norte existencial, ontológicamente será como si ya estuviera muerto; en cambio, quien cuenta con un objetivo y es capaz de equilibrar acción y contemplación, ese que se regala a sí mismo momentos de *vida pasiva*²⁶¹ para entregarse al goce de experimentar la belleza del arte o la naturaleza, así como de encontrarse con los suyos y con Dios, ese logrará saborear la vida.

²⁵⁹ Ídem.

²⁶⁰ FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., p. 17.

²⁶¹ Cf. FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., p. 70.

La adicción al trabajo no es más que un grito desesperado pidiendo auxilio, porque la desolación ha llevado al hombre a refugiarse en un burladero que no le proporciona paz ni plenitud, por eso lo que hay que intentar y conseguir es penetrar en el espíritu, porque solo así será capaz de determinar hasta qué punto se dejará influir por las circunstancias. Dicha penetración en el espíritu es obra de la conciencia, que es *el órgano del sentido* y que podríamos definir como “la capacidad de rastrear el sentido único y singular oculto en cada situación”²⁶².

Actualmente, el problema radica en que el hombre existencialmente frustrado no encuentra nada con lo que pueda llenar el vacío existencial, ni siquiera sabe qué hacer con el poco tiempo libre que pueda tener. Por eso la mejor manera de hacerle frente a la vida es tener algo por lo que valga la pena vivir, alguien con quien compartir y Alguien en quien creer. Es preciso, entonces, contar con algo que nos interese de verdad y con lo cual podamos comprometernos, porque solo es posible sobrevivir si nos orientamos hacia el futuro, si nos sentimos llamados a cumplir una tarea y si contamos con alguien con quien podamos transitar la vida. De no ser así, lo más lógico es que prolifere la tríada que se compone de depresión, adicción y agresión, un cóctel que fácilmente conduce a dependencias, violencia contra otros o suicidio²⁶³.

Una y otra vez cita Frankl una frase de Nietzsche en *El Ocaso de los ídolos*: “Quien tiene algo *por qué* vivir, es capaz de soportar cualquier cómo”²⁶⁴. Partiendo de esta cita plantea el tema de la *finalidad de la vida* en un doble sentido, primero, como una senda que tiene un término, con lo cual se refiere a la provisionalidad de la existencia; y, segundo, lo que más nos interesa ahora, como una *meta* por alcanzar.

Ortega y Gasset afirma que “hay una vocación general y común a todos los hombres. Todo hombre, en efecto, se siente llamado a ser feliz; pero en cada individuo esa difusa apelación se

²⁶² FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., p. 31.

²⁶³ Cf. FRANKL, Viktor. Logoterapia y análisis existencial. Herder, Barcelona, 2018, p. 194.

²⁶⁴ NIETZSCHE, Friedrich. El ocaso de los ídolos. Greenbooks editores, 2021, aforismo 12. Cf. FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., p. 78.

concreta en un perfil más o menos singular con que la felicidad se presenta”²⁶⁵. Según Ortega, la felicidad se relaciona directamente con las ocupaciones de cada hombre, es por eso que aclara que mientras a los animales les es dado el repertorio invariable de su conducta, sin tener que preocuparse por lo que van a hacer, porque los instintos les resuelven ese asunto, el hombre sí debe preguntarse qué debe hacer. Un animal no se ocupa de esto o de lo otro, porque sus instintos les resuelven ese asunto; pero como el hombre perdió gran parte de sus instintos, la existencia se le presenta como un pavoroso vacío, sin que sepa de antemano cómo actuar. Por eso debe inventarse sus quehaceres, muchas veces de manera urgente para resolver los problemas que se le presentan. A veces, incluso, no tendrá más remedio que escoger, preferir unas ocupaciones, postferir otras y renunciar a algunas. De esa manera va llenando su existencia con ocupaciones.

La vida nos impone una serie de necesidades ineludibles, que hemos de afrontar ineluctablemente. Para satisfacerlas nos vemos obligados a emplear diversos medios, tomados unos del medio en el cual nos movemos, inventados otros; es por eso que la vida es una faena poética, en la que cada uno se va delineando a sí mismo.

Los demás seres vivientes viven sin más, se dejan vivir, el hombre “tiene que *dedicarse a vivir*”²⁶⁶, se tiene que entregar a determinadas ocupaciones, lo que supone, al mismo tiempo, un privilegio y un tormento. Muchas de las tareas que nos impone la vida son “ocupaciones forzosas”²⁶⁷, faenas que por su gusto el hombre no ejecutaría, ocupaciones enojosas, impuestas por la necesidad, que en ocasiones magullan nuestra existencia, “por eso las llamamos ‘trabajos’.”²⁶⁸. De hecho, en la antigua Roma a esas ocupaciones se las conocía como *trepalium*, atroz tormento, pasar trabajos.

Lo que más nos atormenta de esos trabajos incómodos es que acaparan casi todo el tiempo de nuestra vida, impidiendo que nos dediquemos a eso que sentimos que debemos ser. “Cuando alguien nos dice que ‘está muy ocupado’, suele darnos a entender

²⁶⁵ ORTEGA Y GASSET, José. Prólogo a Veinte años de caza de mayor, del Conde de Yebes, Obras Completas VI. Taurus, Madrid, 2006, p. 273.

²⁶⁶ Ibid., p. 270.

²⁶⁷ Ibid., p. 272.

²⁶⁸ Ibid., p. 272.

que tiene en suspenso su verdadera vida, como si realidades extranjeras hubiesen invadido sus ámbitos y la hubiesen desalojado. Hasta tal punto es así, que quien trabaja lo hace con la esperanza, más o menos tenue, de ganar con ello un día la liberación de su vida, de poder en su hora dejar de trabajar y... comenzar de verdad a vivir"²⁶⁹. Lo cual manifiesta que el hombre sueña con otra figura de vida en la que sienta que no está perdiendo su tiempo, sino ganándolo, llenándolo satisfactoriamente.

Mientras las ocupaciones forzosas hacen que tengamos la sensación de estar malogrando nuestro tiempo, existe otra manera de vivir, sin imposiciones forasteras, en la que nos podemos entregar a lo que nos gusta y hace que la vida sea deliciosa, eso a lo que íntimamente nos sentimos llamados, la vocación. Ejercitamos las ocupaciones trabajosas por necesidad o para conseguir determinados resultados útiles, pero cabe también entregarnos a la realización de "ocupaciones vocacionales"²⁷⁰ en las que sentimos complacencia y sin que necesariamente reporten algún rendimiento. De las ocupaciones forzosas quisiéramos deshacernos, pero las ocupaciones vocacionales desearíamos que no concluyeran nunca, porque nos hacen felices, por eso Ortega las llama "ocupaciones felicitarias"²⁷¹.

En cada persona suelen combatir ambos tipos de ocupaciones, las que nos quitan tiempo para poder ser nosotros mismos, y aquellas en las que sentimos regusto, esas en las que se puede irse haciendo realidad nuestro auténtico yo.

La palabra ocupación²⁷² es reveladora porque descubre la vida como algo vacío que debe ser ocupado o llenado dedicándonos a ello. Quienes tienen la oportunidad de dedicarse a quehaceres elegidos y afines a su vocación encuentran más fácilmente en su trabajo una fuente de realización personal. Lamentablemente para muchas personas el trabajo es una carga que oprime su existencia y no contribuye al florecimiento personal, por eso urge rehumani-

²⁶⁹ Ibid., pp. 272-273.

²⁷⁰ Ibid., p. 273.

²⁷¹ Ibid., p. 273.

²⁷² La palabra "preocupación" indica una ocupación previa. Los latinos emplearon para ello la expresión *cura* (cuidado), Heidegger emplea el vocablo *Sorge*, y Ortega, *preocupación*, todos ellos aludiendo a la anticipación. Cf. MARIAS, Julián. La felicidad humana, *Óp. Cit.*, p. 196-197.

zar²⁷³ nuestras sociedades con legislaciones laborales que le permitan a las personas contar con el tiempo necesario para cultivarse y con proyectos educativos que las lleven a vivir en armonía y a conferirle a su ser “densidad significativa”²⁷⁴.

Cuando la vida está en equilibrio interno y los quehaceres cuentan con un contenido programático, es mucho más fácil descubrir los aspectos positivos de la acción humana. El trabajo es un camino de personalización, puesto que, como decían Marx y Engels, “el hombre mismo se diferencia de los animales a partir del momento en que comienza a producir sus medios de vida”²⁷⁵. Mediante el trabajo se obtienen los necesario para la subsistencia, se transforma el mundo, se construye la cultura y se logra la autorrealización del hombre ya que permite el despliegue de las capacidades humanas, los ideales e intereses²⁷⁶.

El trabajo es motor de la historia, en cuanto el fruto de los esfuerzos humanos no es únicamente la satisfacción de las necesidades, sino también la humanización progresiva. A través del trabajo la persona se sitúa en la comunidad y contribuye a su edificación. Permite tejer relaciones, prestar servicios, beneficiar a los demás y desarrollar las propias capacidades.

Metas y móvil

EL PROBLEMA DE la adicción se presenta, por tanto, cuando el trabajo es *totalizado*, como dice Erich Fromm, lo cual supone una fragmentación existencial, en cuyo fondo se encuentra una “tendencia a la muerte y a lo destructivo”²⁷⁷, cuando la preservación de

²⁷³ Para profundizar en el concepto de “rehumanización” véase: CAÑAS FERNANDEZ, José Luis. Antropología de las adicciones. Óp. Cit., pp. 435-496.

²⁷⁴ Cf. FRANKL, Viktor. FRANKL, Viktor. A pesar de todo, decir sí a la vida. Óp. Cit., p. 60.

²⁷⁵ MARX, K. y ENGELS, F. La ideología alemana. Pueblos Unidos – Grijalbo, Montevideo – Barcelona, 1974, p. 19.

²⁷⁶ Cf. AMENGUAL, Gabriel. Antropología filosófica. Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid, 2007, p. 292.

²⁷⁷ Cf. FROMM, Erich. El amor a la vida. Paidós, Barcelona, 2011, p. 193.

la vida exige la integración del todo. La absolutización del trabajo desemboca en una vida inauténtica, a la que se le debe hacer frente cultivando el arte de vivir, aquel que nos enseña que la unidad es el supremo principio.

Con los planteamientos de Frankl podríamos hacer una distinción que nos permita comprender por qué personas de tanta resonancia como aquellos exalumnos de Harvard se lamentaban de haber logrado mucho, pero sentirse vacíos. Dos conceptos pueden sernos útiles, *metas*, en plural; y *móvil*, en singular.

Uno puede proponerse diversos objetivos en la vida e irlos consiguiendo: hacer una carrera, encontrar un buen trabajo, ser reconocido, bien remunerado e ir ascendiendo, casarse con una buena persona y formar una familia, tener una casa acogedora y bien situada, conducir un buen auto, viajar, etc. Estas metas nos impulsan a actuar en el día a día y a irnos realizando progresivamente; pero la vida solo tendrá significado en la medida en que contemos con una *motivación* de fondo, con una meta última, propia, que nos defina, nos sirva de *móvil* y nos oriente hacia el futuro, pero “cuando no tengo un *motivo* para la felicidad, me resulta imposible ser feliz”²⁷⁸.

En una entrevista que Paul Ricoeur le concedió al periódico *La Croix* cuando cumplió noventa años, el 26 de febrero de 2003, afirmó que lo que le gustaría legar a las futuras generaciones sería la idea de *convicción*, entendida como motivación, pero no cualquier tipo de motivación, sino aquella más íntima y personal, esa que hace que yo sea yo. Es por eso por lo que el más doloroso de los fracasos sea tal vez aquel en el cual se vive el triunfo como derrota e insatisfacción a causa de la incapacidad de encontrar un horizonte de realización personal²⁷⁹.

Las personas necesitan “algo” por qué vivir, sin eso o la existencia se vuelve un suplicio o sobreviene la muerte. Cuenta Frankl que en la Universidad de California tuvo algunos alumnos que habían sido oficiales del ejército de los Estados Unidos y

²⁷⁸ FRANKL, Viktor. *Búsqueda de Dios y sentido de la vida*. Herder, Barcelona, 2018, p. 71.

²⁷⁹ Cf. DÍAZ, Carlos. *Sufrimiento y esperanza se besan*. Sinergia, Madrid, 2016, p. 158.

Se dio la coincidencia de que entre ellos estaban los tres oficiales que más tiempo pasaron en cárceles norvietnamitas, en celdas de aislamiento, etcétera, una experiencia inimaginable. Uno de ellos estuvo recluido hasta siete años. ¡Siete años! Celebramos un debate abierto cuya conclusión fue que si hubo algo que los mantuvo vivos -y lo mismo se oirá de los deportados de Stalingrado y de los prisioneros de los campos de concentración- fue saber que algo los esperaba en el futuro. Algo o alguien. Una persona que se proyecta hacia un sentido, que ha adoptado un compromiso por él, que lo percibe desde una posición de responsabilidad, tendrá una posibilidad de supervivencia inconmensurablemente mayor en situaciones límite que las del resto de la gente normal²⁸⁰.

Sin un motivo la vida carece de alicientes e ilusiones, mientras que, si se encuentra esa personal convicción, cualquier experiencia, por dolorosa que sea, puede ser convertida en una victoria. Cuando capturaron a Frankl y lo condujeron al campo de concentración había acabado de escribir su primer libro, *Psicoanálisis y existencialismo*, que llevó consigo en el bolsillo interior de su chaqueta, decidido a conservarlo a toda costa; sin embargo, tan pronto llegaron al campo, un hombre de las SS les ordenó desnudarse por completo y dejar en el suelo todas sus pertenencias. Esa pérdida le causó un profundo dolor, pues sintió que nada ni nadie lo sobreviviría, ni un hijo físico ni un hijo espiritual²⁸¹. Desde ese instante se propuso reescribir el libro y ese proyecto lo mantuvo con vida, como él mismo lo relata:

²⁸⁰ FRANKL, Viktor. En el principio fue el sentido. Reflexiones en torno al ser humano. Paidós, Barcelona, 2000, p. 58.

²⁸¹ En 1942 el Dr. Viktor Frankl junto con su esposa y sus padres fueron deportados inicialmente al campo de concentración de Auschwitz. Tras la liberación se enteró de que ninguno de sus familiares había sobrevivido. El temor de que sucediera aquello fue lo que le hizo albergar la esperanza de que, ya que no tendría descendencia por lo menos le sobreviviera su primera obra, *Psicoanálisis y existencialismo*, a la que consideraba la quintaesencia de la logoterapia y su primer "hijo espiritual". Cf. Cf. FRANKL, Viktor. FRANKL, Viktor. A pesar de todo, decir sí a la vida. Óp. Cit., pp. 173-177.

No cabe duda de que mi profundo interés por volver a escribir el libro me ayudó a superar los rigores de aquel campo. Por ejemplo, cuando caí enfermo de tifus anoté en míseras tiras de papel muchos apuntes con la idea de que me sirvieran para redactar de nuevo el manuscrito si sobrevivía hasta el día de la liberación. Estoy convencido de que la reconstrucción de aquel trabajo que perdí en los siniestros barracones de un campo de concentración bávaro me ayudó a vencer el peligro de colapso²⁸².

Para vivir bien no es necesario eliminar todas las tensiones, sino tener un móvil, solo así será posible la satisfacción y, todavía más, la felicidad, que no es algo que se consiga directamente, ya que cuanto más se intenta atraparla más se escapa; por eso, si se quiere ser feliz, el primer requisito será encontrar un motivo, y una vez conseguido surgirá espontáneamente el sentimiento de felicidad. La felicidad no se obtiene por autorrealización ni buscándola directamente, sino dando un rodeo que implica necesariamente el hallazgo de un motivo que nos vincule con una tarea concreta. Ese móvil articulará las metas y les dará unidad interna a nuestras acciones, mientras que sin él no tendremos más que una vida atomizada y una dispersión de acciones inconexas. Ese *porque* hace que sepamos sobrellevar el *cómo* de la existencia, nos confiere fortaleza interior²⁸³, nos permite vivir *sub specie aeternitatis*, proyectados hacia el porvenir, hace que convirtamos los retos en victorias y, si fuere necesario, nos hace capaces de morir por unos principios; en definitiva, es lo que hace que la vida sea significativa.

Por el contrario, la ausencia de un móvil provoca que, aunque se hayan conseguido muchas metas a lo largo de la vida, se experimente la frustración existencial que, como hemos ido viendo, se resuelve muchas veces neuróticamente.

Para aclarar este tema aún más, sintetizamos lo que es el móvil de la vida definiéndolo como lo que anhela la persona en lo más profundo de su ser, por ello el sentido de la vida está directamente relacionado con el cumplimiento de ese anhelo²⁸⁴.

²⁸² FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., p. 104.

²⁸³ Cf. *Ibid.*, p. 75.

²⁸⁴ Cf. *Ibid.*, p. 103.

Esa *motivación primaria* no debe conducirnos a buscar un sentido abstracto o genérico de la vida, pues cada uno tiene su propia misión; más que preguntar cuál es el sentido de mi vida, deberíamos escuchar atentamente para saber qué es lo que la vida inquiera de mí; la única manera de responder a la pregunta por el sentido será respondiendo por la propia vida, y como en ella pueden darse redefiniciones, también cabrán rectificaciones de la trayectoria y, por lo tanto, del significado.

Tanto la definición inicial como las redefiniciones que puedan darse en la vida implican un cierto grado de tensión entre lo que se ha logrado y lo que todavía no se ha conseguido, entre lo que ya se es y lo que se quiere llegar a ser; tensión que se incrementa cuando hay rupturas y fracasos, que bien enfocados no tienen por qué ser derrotas sino experiencias enriquecedoras, y es que “hasta el más profundo fracaso, con su correspondiente sufrimiento, conoce al menos el deseo de no fracasar siempre ni para siempre, mientras hay vida hay esperanza”²⁸⁵.

Voluntad de sentido

MIENTRAS EL HOMBRE no se limite a existir, sino que quiera decidir cómo quiere que sea su vida, siempre podrá trascenderse a sí mismo²⁸⁶. Como ser libre puede “tomar posición frente a sí mismo, enfrentarse a sí mismo y, con este fin, distanciarse, en primer lugar, de sí mismo”²⁸⁷. Esa capacidad de *autodistanciamiento* le permite trascender, es lo que le otorga la libertad de escoger si se condena a sí mismo a la frustración o si se da la oportunidad de ser feliz. “Precisamente allí donde la situación es irreversible, allí se nos exige que cambiemos, es decir, que maduremos, que crezcamos, que nos trascendamos. Y eso es posible hasta el momento de la muerte”²⁸⁸.

Eso es lo que Frankl llama *voluntad de sentido*, enfrentar la propia realidad, para rectificar la orientación y alcanzar una vida lo

²⁸⁵ DÍAZ, Carlos. DÍAZ, Carlos. Sufrimiento y esperanza se besan. Óp. cit., p. 165.

²⁸⁶ Cf. FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., p. 125.

²⁸⁷ FRANKL, Viktor. La voluntad de sentido. Óp. cit., p. 152.

²⁸⁸ *Ibid.*, p. 231.

más significativa posible. Por eso se deben desenmascarar todas las pseudojustificaciones, pues si algo distingue al adicto al trabajo es su habilidad para la fuga, de ahí que se deba develar todo aquello que no sea “más que una pantalla para ocultar conflictos internos”²⁸⁹.

El adicto al trabajo sabe que se está excediendo, pero no lo aceptará fácilmente, dirá que trabaja lo “normal” y que mucha gente hace lo mismo. Podríamos decir que está adoptando un patrón cultural que le sirve de coartada perfecta. La desmesura lo convierte en un autómatas que se mimetiza con otros autómatas y de esa manera encuentra una justificación social. Inconscientemente concluye que es “normal” transformarse en un autómatas como tantos otros para paliar su soledad, y en el hecho de estar haciendo lo que muchos hacen halla una excusa y una defensa ante eventuales reclamos, que seguramente no le harán los que al igual que él son víctimas de la misma patología social. Más aún, del hecho de que muchos procedan del mismo modo se seguirá que eso es lo que se espera de quien trabaja, que se entregue de la misma manera que la mayoría lo hace, lo que erige ese comportamiento en pauta social y declaratoria de compromiso con la organización en la que se está contratado.

Esta adaptación dinámica a la estructura social y la mentalidad que le es propia constituye el más grande obstáculo para superar la adicción al trabajo, ya que la desmesura se ha convertido en un modo de vida común en Occidente, algo así como el espíritu de la cultura actual para la que el éxito exterior viene a ser el bien último de la vida, pero al alto precio de la fatiga crónica y la soledad. Sintetizando lo que venimos diciendo tenemos que la frustración existencial conduce a muchos a refugiarse en su trabajo, pero adicionalmente por un influjo social creciente “todas las personas normales de hoy experimentan aproximadamente el mismo impulso al trabajo, pero además tal intensidad de esfuerzo les es necesaria para seguir viviendo”²⁹⁰.

Es como si el hombre de la tardomodernidad tuviera que trabajar tanto por una obligación exterior como por una compulsión íntima. El considerar “normal” trabajar en exceso lo ha llevado a

²⁸⁹ FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., p. 99.

²⁹⁰ FROMM, Erich. El miedo a la libertad. Paidós, Barcelona, 2020, p. 396.

interiorizar de tal manera la presión social que “se ha construido ciertos poderes internos –la conciencia y el deber– que logran fiscalizarlo con mayor eficiencia de la que en ningún momento llegarían a alcanzar las autoridades exteriores.”²⁹¹.

Para quebrar el típico ensimismamiento del neurótico, que se tortura volviendo una y otra vez sobre lo mismo, y restaurar su capacidad para gozar la vida, lo mejor es ponerse en actitud de salida, ir al encuentro de lo gratificante, ampliar el horizonte vital, porque su estrechamiento refuerza la tendencia enfermiza a autocompadecerse, devaluarse, esconderse y anularse.

Esto último nos permite advertir que las neurosis noógenas son completamente compensables pedagógica y terapéuticamente, o sea, que no son quizás más que fenómenos de descompensación, es decir, de compensación insuficiente, debido a que se pretende hacer una equiparación bastante desigual, que es lo que ocurre cuando la frustración de la voluntad de sentido quiere ser compensada mediante la voluntad de poder o su expresión más primitiva, la voluntad de tener dinero, o incluso una de más bajo nivel, la voluntad de placer²⁹².

Lo que hace que una persona se refugie en una adicción como el trabajo es la perplejidad que le causa una problemática dada, por ello lo mejor para superar tal coyuntura será robustecerse anímicamente. El adicto al trabajo visto desde fuera parece un individuo autónomo, seguro de sí mismo, proactivo y lleno de energía, pero visto desde dentro es más bien una persona desamparada, abatida, lacerada por la duda y abrumada por su soledad; por eso se oculta en la rutina de sus actividades diarias, puesto que en el trabajo constante encuentra alivio, distracción, compañía y reconocimiento²⁹³.

No hay que buscar a todo trance una profilaxis de las neurosis, ni debemos encaminar nuestros esfuerzos a la simple consecución de la homeóstasis, o sea, hacia la reducción de la tensión para alcanzar el equilibrio interno²⁹⁴; lo que hay que procurar,

²⁹¹ Ibid., p. 398.

²⁹² Cf. FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., p. 106.

²⁹³ Cf. FROMM, Erich. El miedo a la libertad. Óp. cit., p. 205.

²⁹⁴ Cf. FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., p. 198.

en primer lugar, es robustecernos anímicamente, de manera que seamos capaces de ir hacia el encuentro de valores que nos libren de la despersonalización, y en segundo lugar, procurar trascender, abrirnos al mundo, orientarnos más allá de nosotros mismos, dirigirnos hacia algo o hacia alguien con quien podamos descubrir lo más auténticamente humano a través del amor, bien sea otra persona o bien sea Dios.

Lo que necesita una persona adicta al trabajo es un cambio radical en su actitud hacia la vida, y nada más liberador que el amor, saber que alguien le espera, pues “la salvación del hombre está en el amor y a través del amor”²⁹⁵.

Para decirlo a la manera agustiniana, lo que lleva a la persona a trabajar incesantemente es una *inquietas cordis*, una aflicción, por lo cual la dolencia espiritual se cura con un remedio espiritual que restituya la unidad interior. La inquietud que conduce al activismo responde casi siempre a una “carencia metafísica”²⁹⁶, cuya raíz es una ausencia de significados que no se erradica aplicando recetas simplistas, sino acudiendo a “lo más humano que existe y lo que distingue al hombre como tal”²⁹⁷, el amor, que es lo que mejor dota de contenido espiritual a la vida.

La manera de conjurar la tiranía de la sociedad del rendimiento, en la que se vive en pos de resultados medibles, será descubrir que la vida del ser humano no consiste únicamente en perseguir finalidades, objetivos y ganancias. Al ámbito de lo conmensurable Martin Buber lo llama el “imperio del ello”²⁹⁸, y afirma que quien habita en él tiene tan solo “algo”, y que cuando se vive en función de algo, tan solo se tendrá otro algo, sin llegar nunca a sentirse satisfecho. Pero la vida humana puede ser mucho más, puede ser el “imperio del tú”²⁹⁹, con un fundamento y unas prioridades distintas, ya que cuando se dice “tú” no hay un algo, hay un *alguien*, por ello en la relación no se tiene algo, se está con alguien.

²⁹⁵ Cf. FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., p. 46.

²⁹⁶ FRANKL, Viktor. El hombre doliente. Óp. Cit., p. 205.

²⁹⁷ Cf. Ibid., p. 208.

²⁹⁸ BUBER, Martin. El principio dialógico. Hermida Editores, Madrid, 2020, p. 54.

²⁹⁹ Ibid., p. 54.

En la sociedad del rendimiento los hombres trabajan afanosamente para tener cosas, mientras más se tenga, mejor. Ese afán los lleva a reducir todo a la condición de algo, de cosa disponible; pero cuando se descubre el impero del tú, cuando se establece una relación interpersonal y al otro se le llama “tú”, se llega a saber que ni él es una cosa entre las demás cosas ni todo se reduce a la búsqueda y manipulación del ello. Al redimirnos de la soledad y la miopía utilitarista, el “tú” nos pone ante las inmensas posibilidades de personalización que brinda el amor.

El camino del amor es el del encuentro íntimo entre un yo y un tú, entre dos seres personales. El sentido de la vida se haya amando y sintiéndose amado por una persona concreta, ya sea humana o superhumana, Dios³⁰⁰. El amor presupone siempre una relación en la que a cada uno le sucede algo distinto a lo que se da en otros ámbitos de la vida en lo que casi todo debe ser conquistado de modo activo, y es que en el encuentro amoroso se da cierta pasividad mediante la cual a cada amante le cae “graciosamente” en su regazo el don del otro con su poder de salvar de la soledad y el sinsentido.

El amor es una *gracia* y un *encanto*, dado que quien me ama me hace una gracia, hechiza mi vida y la dota de un valor nuevo y desbordante, en cuanto la transfigura. La relación interpersonal es una gracia recíproca en cuanto el yo y el tú se eligen mutuamente. Si es verdadera relación funcionará de manera distinta al imperio del ello, sin “ningún propósito, ninguna codicia y ninguna anticipación”³⁰¹, por eso precisamente nos puede salvar de la avidez de posesiones.

Cuando el hombre no cuenta con la gracia de una relación gratificante se refugia en sus quehaceres y “se da por satisfecho con las cosas que experimenta y usa”³⁰², pero lo único que tiene son objetos y ocupaciones. Quienes se dan por satisfechos con lo que hacen y lo que usan se “han construido por sí mismos un edificio anejo o una super estructura de ideas para encontrar en ellas refugio y confianza ante el ataque de la nada”³⁰³, pero ese refugio no

³⁰⁰ Cf. FRANKL, Viktor. El hombre doliente. Óp. Cit., p. 225.

³⁰¹ BUBER, Martin. El principio dialógico. Óp. Cit., p. 60.

³⁰² Ibid., p. 61.

³⁰³ Ibid., p. 62.

es más que un fetiche sin el poder para disipar el vacío; en cambio la relación, ese “entre” que une a dos personas, si puede liberarlas, curarlas y sustentarlas.

Mientras la tragedia de algunos consiste en refugiarse en sus ocupaciones para huir de su realidad, el que cuenta con la gracia de ser amado por alguien o de amar a alguien, bien sea a su pareja o que entregue su vida por amor al servicio de los demás, ese es abierto por el amor al mundo en su plenitud de valor. El milagro del amor es apertura, la resolución del encriptamiento solipsista mediante el giro hacia el otro, que no solo nos hace trascender, sino que nos enriquece con sus dones personales:

Por su entrega al tú, el yo, el amante, adquiere una riqueza interior que trasciende el tú, del ser amado: el cosmos entero gana, para él, en extensión y en profundidad de valor, resplandece bajo la luz brillante de aquellos valores que sólo el enamorado acierta a ver, pues el amor no hace al hombre ciego, como a veces se piensa, sino que, por el contrario, le abre los ojos y le aguza la mirada para percibir los valores³⁰⁴.

El amor no es un sentimiento, “los sentimientos acompañan al hecho metafísico y metapsíquico del amor, pero no lo constituyen; [...] el amor es compromiso y responsabilidad de un yo por un tú”³⁰⁵, y de ese modo es protección que se brindan el uno al otro.

El amor nos permite descubrir que no todo es cuantificable ni apropiable. Como no es algo que se tenga, sino un acontecimiento, nos muestra que hay realidades de las que no se puede disponer, realidades de las que solo se sabe si nos abrimos a la mirada y a la palabra³⁰⁶.

En el *Tractatus lógico-philosophicus* Wittgenstein distingue entre lo que puede ser mostrado y lo que puede ser dicho³⁰⁷. Lo

³⁰⁴ FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo. Óp. cit., p. 220.

³⁰⁵ BUBER, Martin. El principio dialógico. Óp. Cit., pp. 62-63.

³⁰⁶ Cf. ROSENZWEIG, Franz. La estrella de la redención. Sígueme, Salamanca, 2021, p. 236.

³⁰⁷ “El lenguaje no puede representar lo que en él se refleja” (aforismo 4.121) y “lo que *puede* ser mostrado, no puede ser dicho” (aforismo

que puede ser pensado con sentido lógico se puede “decir” (*sagen*), pero hay realidades que no pueden ser pensadas lógicamente, ni ser demostradas, pero se pueden “mostrar” (*zeigen*), como el amor.

El mundo puede ser pensado, sometido a la razón, pero con las realidades espirituales se debe tener cuidado porque en ese ámbito todo exceso de racionalidad es una perversión. Lo mundano puede ser comprendido racionalmente, pero la lógica “no sirve para lo que resulta verdaderamente importante: el *sentido de la vida*”³⁰⁸.

Aun si pudiéramos comprender racionalmente todo lo mundano o si resolviéramos lo tocante a la manutención, quedaría pendiente lo interior. En su *Diario*, el 25 de mayo de 1915 Wittgenstein escribe: “El impulso hacia lo místico viene de la insatisfacción de nuestros deseos por la ciencia. *Sentimos* que, incluso una vez resueltas todas las posibles cuestiones científicas, *nuestro problema ni siquiera habría sido rozado*”³⁰⁹. Lo interior es lo más profundo y lo más necesario, y mientras no lo afrontemos todo lo demás carecerá de asidero. El 8 de julio de 1916 escribía en su *Diario*: “Crear en un Dios quiere decir comprender el sentido de la vida. Creer en un Dios quiere decir ver que con los hechos del mundo no basta. Creer en un Dios quiere decir ver que la vida tiene un sentido”³¹⁰. En esta cita, por supuesto, no se refiere a un “sentido lógico”, sino a un “sentido existencial”.

Hay, pues, realidades tangibles, disponibles, demostrables, y hay otras de las que nada puede “decirse”, las más importantes, esas que escapan al lenguaje lógico. “Todo lo que es decisivo en la vida, todo aquello con lo que siempre hemos pretendido darle sentido –lo ético, lo político, lo estético}, lo religioso, etc.– pertenece al ámbito de lo *no lógico* –sentimental e intuitivo, de creencias, rutinas e intereses–, forma parte del territorio del silencio y de la sinrazón. Un ámbito no despreciable bajo ningún concepto –ni por superestructural, ni por subjetivo, ni siquiera por ilógico–

4.1212). WITTGENSTEIN, Ludwig. *Tractatus lógico-philosophicus*. Alianza, Madrid, 1999.

³⁰⁸ MÈLICH, Joan-Carles. *Ética de la compasión*. Herder, Barcelona, 2019, p. 258.

³⁰⁹ WITTGENSTEIN, Ludwig. *Diario filosófico (1914-1916)*. Ariel, Barcelona, 1982, p. 89.

³¹⁰ *Ibid.*, p. 128.

mientyhras se sea consciente de su estatuto cognitivo, distinto y superior –por su relevancia en la vida– a la mera figuración lógica de los hechos”³¹¹.

Dice Wittgenstein en el aforismo 6.52 de su *Tractatus* que “sentimos que aun cuando todas las posibles preguntas (*Fragen*) científicas ya han recibido respuesta, nuestros problemas vitales (*Lebensprobleme*) todavía no se han rozado en lo más mínimo”³¹². Distingue entre “preguntas” y “problemas”. Cuando se trata de cuestiones relativas al mundo, habla de “preguntas”, (*Fragen*), y cuando son interrogantes sobre la vida, de “problemas”, (*Probleme*). Las preguntas pueden resolverse, en cambio los problemas vitales no. En el aforismo 6.521 escribe que las personas que tras largas dudas llegaron a ver claro el sentido de la vida, no pudieron decir en qué consistía tal sentido³¹³. Según él, el decir hace referencia a las preguntas, no a los problemas, por eso el sentido de la vida es inexpresable³¹⁴, no se puede “decir” (*sagen*), pero se puede “mostrar” (*zeigen*), se puede dar testimonio de él.

En el mundo impera la lógica, pero el corazón es el reino del “misterio”, el de lo “místico”, de lo que está más allá del mundo, de “lo más importante”, no de lo que se ocupa lógicamente de cómo es el mundo, sino de lo que “es”, o sea, del “sentido”³¹⁵.

El amor hace parte de “lo más importante”, y es lo que mejor muestra el sentido de la vida, porque posibilita el encuentro de un motivo para vivir y para luchar, nos fortalece interiormente, nos permite afrontar los desafíos cotidianos, sin buscarnos más conflictos que los que ya supone el encuentro diario con la realidad, y nos lleva a trascender.

Nada mejor para superar la adicción al trabajo que la búsqueda y realización de la propia misión existencial, porque “sólo existe una manera de hacer frente a la vida: tener siempre una tarea que

³¹¹ MÈLICH, Joan-Carles. Ética de la compasión. Óp. Cit., p. 270.

³¹² WITTGENSTEIN, Ludwig. *Tractatus lógico-philosophicus*, Alianza, Madrid, 1999, p. 181.

³¹³ Cf. *Ibid.*, p. 183.

³¹⁴ En el aforismo 7 del *Tractatus* escribe: “De lo que no se puede hablar hay que callar”. *Ibid.*, p. 183.

³¹⁵ Cf. MÈLICH, Joan-Carles. Ética de la compasión. Óp. Cit., pp. 274-275.

cumplir”³¹⁶ y, según Frankl, las tareas existenciales fundamentales, las que mejor concretan la voluntad de sentido, son amar y servir, dos caminos privilegiados para encontrarse a sí mismo a través del otro³¹⁷.

El primer deber de una persona es ser fiel a sí misma, por eso es misión indeclinable “descifrar la ruta de su deber, partiendo de su propio ser”³¹⁸. Aunque algunas veces no bastará con suscitar la reflexión sobre el sentido, habrá que comenzar por lo más elemental, hacer que la persona *despierte a la vida*, que a causa de diversos problemas puede encontrarse resquebrajada, reprimida, o desplazada³¹⁹.

Habrán quienes consideren tan desesperada su situación personal a causa de su soledad y sus conflictos, y estarán tan enganchados a sus ocupaciones, que tal vez piensen que todas las salidas están cerradas para ellos. Pero nadie debería dejarse paralizar por esa acedia que es como la voz del demonio que dice: “no es posible”, “es muy difícil”, “no hay remedio”, “ya para qué”. Mientras haya voluntad de salir de la postración siempre será posible elevarse por encima de todo tipo de obstáculos y temores y el mejor camino es de la *autotrascendencia*, que puede romper el círculo vicioso que lleva al hombre a concentrarse enfermizamente en sus desdichas o a preocuparse únicamente por lo suyo como si fuera una mónada cerrada³²⁰ e independiente de todo lo demás³²¹.

Conflictos ocultos

Lo QUE DE verdad hay en la adicción al trabajo es un inconfe-sado miedo a la libertad y un temor que paraliza, pues no se ve

³¹⁶ FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., pp. 88-89.

³¹⁷ Cf. FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., p. 109.

³¹⁸ FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo. Óp. cit., p. 119.

³¹⁹ Cf. FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., p. 92.

³²⁰ Entendemos la expresión mónada a la manera de Leibniz: sustancia absolutamente individual, sin ventanas abiertas al exterior que permitan alguna interacción, por lo cual es una unidad simple, sin contexto ni vínculos. Cf. FERRATER MORA, José. Diccionario de Filosofía, tomo 3. Alianza, Madrid, 1988, p. 2259.

³²¹ Cf. FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo. Óp. cit., p. 61.

cómo salir de la situación que causa el agobio. Para Fromm tras la fachada de eficiencia se esconde muchas veces una persona atemorizada que se siente impotente y amenazada³²², razón por la cual se ocupa hasta extenuarse para “impedir que el hastío llegue al nivel de la conciencia”³²³.

A tal persona, esa que prefiere seguir viviendo en un ambiente inhóspito por temor a enfrentar las consecuencias de una decisión que la podría salvar, le sería muy benéfico escuchar estas palabras de Heidegger en las que encontramos una invitación a sobreponerse al hartazgo, aunque cueste un esfuerzo grande: “la renuncia no quita. La renuncia da. Da la inagotable fuerza de lo sencillo. Ese buen consejo que hace morar en un largo origen”³²⁴. Es preciso renunciar a lo que nos apesadumbra y nos anula para poder estar en nuestra personal verdad, lo que desde luego exige ese combate sin el cual no es posible conquistar lo que en realidad somos³²⁵.

Detrás del trabajo compulsivo suele haber un conflicto oculto³²⁶ y tal vez un “cansancio-del-yo”³²⁷ que se quiere compensar con actividades que subsanen la falta de vida. En la sociedad del rendimiento abunda la *vitalidad*, que no es más que hiperactividad y aceleración, pero escasea la *vivacidad*, la intensidad de la vida.

En el frenesí laboral se busca un vaciamiento de todo aquello que genera hastío. Dicho de otro modo, tras la adicción al trabajo hay un *aburrimiento profundo* debido al exceso de positividad,

³²² Cf. FROMM, Erich. El amor a la vida. Óp. cit., p. 19.

³²³ Ibid., p. 36.

³²⁴ HEIDEGGER, Martin. El sendero del campo. *Isidorianum* 21 (2002) p. 378.

³²⁵ Cf. HEIDEGGER, Martin. Caminos de bosque. Alianza, Madrid, 1995, p. 42.

³²⁶ El individuo contemporáneo es un sujeto aquejado por un malestar íntimo que con frecuencia termina en depresión; es por eso por lo que cada vez son más las personas que consumen diversos ansiolíticos o drogas ilícitas que modifican el estado de conciencia, expresiones todas ellas de la esperanza, irracional pero comprensible, de liberarse del sufrimiento psíquico. Lo que en última instancia se busca contrarrestar es la “patología de la insuficiencia”, ese sentirse abrumado por el cúmulo de responsabilidades, la “falta de tiempo”, la competición en el ámbito laboral y las obligaciones de índole económica. Cf. EHRENBURG, Alain. La fatiga de ser uno mismo. Depresión y sociedad. Nueva Visión, Buenos Aires, 2000, 303p. 11-22.

³²⁷ HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Óp. cit., p. 60.

es decir, a la violenta superproducción y al superrendimiento que ocasionan agotamiento y fatiga³²⁸, debidos habitualmente al *multi-tasking* que impide, por un lado, la concentración en una determinada tarea y, por el otro, una atención profunda y contemplativa.

El hecho de tener que ocuparse de varios asuntos bajo la presión de un tiempo que se echa encima exigen una *hiperatención* que no es más que atención dispersa que no permite generar nada nuevo sino tan solo reproducir y repetir lo ya existente con leves variaciones, que ordinariamente son superficiales. La hiperactividad y la preocupación debida a la exigencia de un rendimiento exponencial no solo causan agotamiento, sino que obstaculizan la escucha, el encuentro y el diálogo, impiden el asombro, la interiorización y el recogimiento, y mantienen a la persona en un estado de continua tensión y angustia que a la larga produce tedio y abulia.

Cuando Erich Fromm analiza los mecanismos de evasión afirma que a la persona que afronta una situación angustiosa se le abren dos caminos para salir del estado de soledad e impotencia: el camino de la huida y el abandono, y el camino de la libertad positiva³²⁹. Por el camino de la fuga intenta evadir la situación insoportable que lo oprime, pero en el fondo esto no es más que una rendición que implica el despojo de su propia integridad. Puede que por esa vía mitigue la angustia, pero él sabe bien que no soluciona ningún problema, lo que a la larga genera más desazón. El camino de la libertad, por su parte, exige una lucha frontal, y quizás tomar decisiones radicales y hacer renunciaciones dolorosas, pero lleva consigo la esperanza de una vida mejor.

La adicción al trabajo suele arraigar en la vida de una persona que se encuentra atravesando una crisis o, mejor aún, con la presión de un problema espiritual que, como ya lo habíamos dicho, es lo que causa las neurosis *noógenas* de las que habla Frankl, afecciones que suelen transcurrir bajo el cuadro clínico de las neurosis sin serlo en sentido estricto, esto es, sin ser enfermedades psicógenas³³⁰.

³²⁸ Cf. *Ibid.*, p. 21.

³²⁹ Cf. FROMM, Erich. El miedo a la libertad. *Óp. cit.*, p. 212-213.

³³⁰ Cf. FRANKL, Viktor. Teoría y terapia de las neurosis. *Óp. cit.*, p. 185.

La sintomatología es semejante a la de cualquier neurosis, pero de lo que realmente se trata es de un problema humano no encarado, tras el cual se halla una *necesidad metafísica*³³¹, la del valor y el sentido de la vida y, por ello, la de rendirse cuentas a sí mismo sobre lo que se está haciendo con la propia existencia.

La logoterapia propuesta por Frankl, que es una *psicoterapia personalista*, busca reorientar la vida hacia el sentido y los valores, y conducir la persona hacia la realización de una tarea, no meramente laboral sino personal, para que por ese camino se logre un cambio de actitud. El adicto al trabajo no suele tener un *programa de vida*, por eso, aunque haga muchas cosas, descuida lo fundamental, hacerse a sí mismo.

A quien desperdicia su vida sumergiéndose totalmente en el trabajo hay que inducirlo a enfrentar, aunque solo sea por décimas de segundo, aquello que tanto teme, a desearlo paradójicamente, a aceptarlo para que pueda superarlo³³².

El adicto al trabajo es una persona que se ha instalado en una práctica y un espacio en los que se siente a salvo de aquello que lo angustia; a esa conducta inadecuada Frankl la denomina *intención patógena*, y propone sustituirla por una *intención paradójica*, que es el camino hacia una transformación profunda del comportamiento mediante el restablecimiento o la adopción de actitudes favorables a una existencia armoniosa.

Dicho de otro modo, se trata de desprenderse de actitudes inadecuadas y de enfrentar los miedos para poder disfrutar la vida, y una buena manera para lograrlo será reírse de todo aquello y tratarlo con ironía, de ese modo se debilitan las obsesiones y finalmente se atrofian. El que consigue ridiculizar su temor neurótico finalmente logrará ignorarlo por completo³³³.

La tenencia a buscar refugios le hará concluir al hombre que sus problemas son mayores que sus fuerzas, pero conviene recordarle que es un ser libre y que su libertad incluye la posibilidad de tomar posición frente a sí mismo, enfrentarse a sí mismo e incluso

³³¹ Cf. *Ibid.*, p. 186.

³³² Cf. FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. *Óp. cit.*, p. 62.

³³³ Cf. FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. *Óp. cit.*, p. 123.

distanciarse de sí mismo³³⁴. Siempre será posible reconducir de la vida en la dirección más adecuada, por más años que se haya vivido, por más complejos que sean los problemas, y aunque los esfuerzos y las renunciaciones sean grandes, la calidad de vida que se obtenga si la persona se decide a buscar horizontes mejores, compensará toda dificultad.

El objetivo es la ruptura del círculo vicioso en el que se encierra el trabajador compulsivo arrastrado tanto por sus conflictos como por la patología propia de la sociedad del rendimiento que intenta justificar el afán de trabajo con argumentos de diversa índole. En muchos casos se tratará de despertar a la vida y de llenarla de sentido hasta el máximo posible, una tarea que suele encontrar no pocos obstáculos, siendo uno de los mayores el reforzamiento social, el hecho de que se considere “normal” pasar muchas horas diarias en el puesto de trabajo y continuar activos en la noche desde casa, incluidos los fines de semana y las vacaciones, so pretexto de tener mucho que hacer.

Ese círculo se rompe haciéndonos conscientes de la transitoriedad de la vida y de la necesidad de no dejarla escapar sin haberla vivido intensamente por entregarnos enteramente al trabajo, por lo cual es preciso tomar las decisiones que sean necesarias para alcanzar la paz y la libertad interior. Todo ello exige una configuración de nuestro tiempo, no de modo centrífugo, es decir, alejándonos de nuestro núcleo personal, sino procurando el recogimiento interior, puesto que, como dice Byung-Chul Han, “todo lo que oscila en sí mismo [...] no sucumbe a la presión de la aceleración”³³⁵.

En la tendencia creciente a no afrontar las crisis existenciales sino a reprimirlas y a refugiarse en el trabajo Frankl encuentra una *neurosis sociógena*³³⁶, es decir, un trastorno social que se ha hecho viral. A esta propensión la entiende como “la patología del espíritu del tiempo”³³⁷. Esa idea ya había aparecido en una conferencia titulada “El sufrimiento de la vida sin sentido”, pronunciada en

³³⁴ FRANKL, Viktor. La voluntad de sentido. Óp. cit., p. 152.

³³⁵ HAN, Byung-Chul. El aroma del tiempo. Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse. Herder, Barcelona, 2015, p. 112.

³³⁶ Cf. FRANKL, Viktor. Logoterapia y análisis existencial. Óp. cit., p. 201.

³³⁷ Ídem.

Varsovia y que luego apareció como primer capítulo del libro *Ante el vacío existencial*. La conferencia citada comienza con estas palabras: “Cada época tiene sus neurosis y cada tiempo necesita su psicoterapia”³³⁸.

La patología de nuestro tiempo

EN *HOMO PATIENS*³³⁹ Frankl se ocupó detenidamente de la patología del espíritu del tiempo, señalando cuatro notas esenciales: en primer lugar, *la actitud existencial provisional*, en razón de la cual el hombre vive al día o de un día para otro, sin considerar necesario o posible afrontar su destino. La actitud típica del que vive provisionalmente es el “no vale la pena”. El hombre que asume una actitud existencial provisional presenta cierta afinidad con el maniaco, que vive en el momento presente. En segundo lugar, *la actitud fatalista*, caracterizada por la huida, el temor a las decisiones de fondo y al compromiso personal. La actitud típica del fatalista es la elusión de la responsabilidad o bien, mediante la huida o bien mediante disculpas del tipo “no está en mis manos” o “es culpa del sistema”, o de la situación social. El correlato del fatalista es el melancólico, que se distingue por sentirse impotente y cruzarse de brazos. En tercer lugar, *el colectivismo*, manifestado en generalizaciones que sirven para escamotear la responsabilidad personal. Quienes se sitúan en esta tercera patología nunca asumen una postura personal ni tienen una opinión propia, sino que se ocultan tras lo grupal y viven de sus tópicos. El colectivista encuentra su contrapunto en la esquizofrenia catatónica, que priva de toda iniciativa y prefiere dejarse conducir por un jefe. Y

³³⁸ FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., p. 9.

³³⁹ *Homo patiens* es un libro que tuvo su origen en las lecciones que Viktor Frankl impartió en la Universidad de Viena durante el semestre de invierno de 1949-1950 sobre Ontología del hombre doliente, y luego en el semestre de verano de 1950 sobre Sistemas y problemas de la psicoterapia. Posteriormente esta obra apareció como la segunda parte de un volumen más amplio al que tituló *El hombre doliente*, que incluye al principio otro libro titulado *El hombre incondicionado*, fruto también de unas lecciones en la misma universidad.

en cuarto lugar, *el fanatismo*, caracterizado por la desmesura, la desfiguración de la realidad y el entusiasmo ciego que proviene de la fijación en un fin. El correlato del fanático es el paranoico, cuyo rasgo definitorio es el miedo profundo, la desconfianza y las ideas fijas³⁴⁰.

La adicción al trabajo se inscribe, por tanto, en el marco de estas patologías epocales en cuanto tiene un común denominador con todas ellas, la *evasión*; “por eso el objetivo de una terapéutica de la neurosis colectiva es el mismo que el de la neurosis individual: culmina y desemboca en una llamada a la conciencia de responsabilidad. Pero el camino hacia esta meta pasa por el hombre individual, por la conciencia de responsabilidad y la afirmación de la responsabilidad del individuo”³⁴¹. Ante todo, es preciso que el hombre no se considere a sí mismo como un autómatas y que en lugar de perderse en esa epidemia psíquica que es el activismo, se percate del carácter biográfico de su propia vida y tome las riendas de ella.

Recientemente Byung-Chul Han ha coincidido con Frankl al afirmar que “cada época tiene sus enfermedades emblemáticas”³⁴², y que las enfermedades neuronales, a causa de la superproducción, el superrendimiento y la supercomunicación, son lo propio de nuestro tiempo³⁴³, o sea, la fatiga y la saturación que funden al hombre y lo llevan a un colapso por sobrecalentamiento, es decir, que lo conducen a una depresión por agotamiento³⁴⁴ y a una frustración existencial³⁴⁵, porque tras *autoexplotarse* para maximizar el rendimiento —pensando que de ese modo asegura su vida— finalmente se encuentra con una existencia vacía³⁴⁶, autorreducido a la condición de *animal laborans*³⁴⁷ y, además, solo, sin vínculos, sin familia y sin amigos ni vecinos o compañeros que lo apoyen, a la intemperie humana y espiritualmente, pues probablemente carez-

³⁴⁰ Cf. FRANKL, Viktor. El hombre doliente. Óp. Cit., pp. 237-241.

³⁴¹ Ibid., p. 242.

³⁴² HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Óp. cit., p. 13.

³⁴³ Cf. Ibid., p. 21.

³⁴⁴ Cf. Ibid., p. 28.

³⁴⁵ Cf. FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., 101.

³⁴⁶ Cf. Ibid., p. 105.

³⁴⁷ Cf. HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Óp. Cit., p. 41.

ca también de referentes morales, de cimientos estéticos y de una fe que lo oriente hacia un sentido último y lo dote de esperanza.

Un sentido que toca el cielo

VIKTOR FRANKL DISTINGUE entre un sentido “a ras de suelo” y un sentido “que toca el cielo”³⁴⁸. El primero se refiere a la capacidad del hombre de orientarse hacia el mundo exterior y de colmar de significado las actividades, las relaciones con otras personas y las cosas de las que se vale. En este primer nivel la persona se entrega a una labor, presta un servicio o ama a una persona, y por una “autocomprensión ontológica prerreflexiva”, o sea una comprensión primordial de sí mismo, sabe si se está realizando. La segunda forma de sentido alude a las aspiraciones superiores del alma humana, no sólo la búsqueda de placer y poder, sino también la voluntad de sentido que es lo más propiamente humano. A esta segunda y más elevada forma de sentido Frankl la llama también “sentido último”³⁴⁹. Esta nos proporciona una síntesis, una visión de conjunto del universo y de la vida concebida como un todo. Mientras la primera forma de sentido se mueve en el aquí y el ahora, la segunda se abre a “otra dimensión”, razón por la cual trasciende los límites de la razón y la inteligencia humana y escapa a todo enfoque científico.

Esto último significa que las ultimidades son incognoscibles, pero no por ello increíbles, sino todo lo contrario, hacen parte de lo que debe ser *creído*; “de hecho, donde el conocimiento cesa, la antorcha pasa a manos de la fe”³⁵⁰. Racionalmente no es posible decidir acerca de este sentido último, por ello lo que cabe es una respuesta existencial, lo que de ningún modo implica prescindir de la razón, puesto que “creer es más bien una forma de pensamiento con una *realidad sobreañadida*, a saber, la *existencialidad* del sujeto pensante”³⁵¹.

³⁴⁸ Cf. FRANKL, Viktor. Logoterapia y análisis existencial. Óp. cit., p. 204.

³⁴⁹ Ibid., p. 205.

³⁵⁰ Ibid., p. 209.

³⁵¹ Ibid., p. 210. En otra obra Frankl escribe que la creencia es “un pensamiento enriquecido por la existencialidad del pensante” y que lejos de

La razón instrumental nos ha querido confinar en los estrechos límites de lo contingente, pero para el creyente no bastan las explicaciones científicas, existencialmente requiere algo más, por eso desde la fe intenta descifrar las opacidades de la realidad, y allí donde la razón no acierta a decir nada descubre una presencia, la de *Alguien* que le ofrece el anclaje necesario para vivir; descubre a Dios, que no es una cosa ni un dato entre las demás cosas y los otros datos, sino el ser mismo, el que *es* (Ex 3,14) y por el que todo lo existente es.

Mientras el no creyente se desplaza exclusivamente en las coordenadas espacio temporales, la persona religiosa creyendo da *un paso hacia arriba* y vivencia su vida como un encargo divino³⁵², como una oportunidad para llegar a ser una mejor persona mediante el desempeño de una tarea que le permita desplegar sus potencialidades, para amar a alguien, para comprometerse con alguna causa, o para asumir con gallardía una situación irremediable ante la cual se siente indefenso, pero que le permite, así sea a última hora, vivir y morir como una persona digna; lo que nos

ser un "no saber" es un acto de fe que se apoya en un acto existencial. Esto nos recuerda a Pascal cuando decía: "nunca podré saber si existe un sentido último; hay fundamentalmente igual número de posibilidades a favor de una posición que de la otra. De ambos lados hay posibilidades racionales, pero ninguna evidencia necesaria, es decir, los platillos de la balanza se mantienen en equilibrio, ambas cosas son igualmente posibles". De donde Frankl concluye que el hombre se ve ante el reto de decir un *fiat*, un amén, así sea, lo que en su caso fue un decidirse a favor y vivir como si hubiera Dios y con él un sentido último. Puso su ser en uno de los platillos de la balanza, dejó hablar a su existencia y pronunció su "hágase", esto es, actuó como si Dios existiera y se unió a él, puesto que creer es "unirse a algo en cuerpo y alma", o como lo revela la palabra latina *credere*, que es una derivación de *cor dare*, es entregar el corazón, con una confianza incondicional, tal y como se deduce de la expresión hebrea *ha-amin*, cuyo significado es confiar en alguien, independientemente de lo que pueda pasar; y porque se confía en alguien, lo que él dice se tiene por verdadero, que es la acepción griega de creer, según lo que indica el vocablo *pisteuein*, lo que enlaza mente y corazón. Cf. FRANKL, Viktor. Búsqueda de Dios y sentido de la vida. Óp. cit., pp. 102-103.

³⁵² Cf. FRANKL, Viktor. A pesar de todo, decir sí a la vida. Óp. cit., p. 66.

permite concluir que no hay ninguna situación que carezca de sentido, que hasta los aspectos aparentemente más negativos de la existencia, en especial la tríada trágica conformada por el dolor, la culpa y la muerte, pueden ser transformados en algo positivo cuando ante ellos se adopta la postura correcta³⁵³.

La dimensión en la que se mueve el hombre religioso es la más inclusiva en cuanto abarca el mundo secular y se abre a lo más elevado; Frankl considera empobrecedor el modelo de pensamiento disyuntivo que ha primado en Occidente y que él sintetiza en la expresión “una de dos”, un modelo excluyente que lo ve todo en blanco o negro y es ciego para la gama de los grises, de ahí que de cara a los asuntos fundamentales para la existencia le parezca más adecuado el modo de pensamiento judío resumible en la expresión “no sólo, sino también”, que es omnicomprendivo³⁵⁴. A la manera judía de pensar la llama *sapientia cordis*, sabiduría del corazón, conforme a las palabras del Salmo: “enséñanos a calcular nuestros años, para que adquiramos un *corazón sensato*” (Sal 90,12). Esa sensatez lleva al hombre a reconocer que el “sentido infinito”³⁵⁵ es inabarcable para él que es finito, y que por ello lo más prudente es cederle la palabra a la sabiduría del corazón, pues como dijo Pascal: “El corazón tiene razones que la razón no comprende”³⁵⁶.

La persona que tiene aspiraciones superiores, trascendentes, está mejor apertrechada para las luchas cotidianas y tiene más probabilidades de salir airosa de los momentos de dificultad, en cambio la indiferencia con respecto al sentido último trae consigo

³⁵³ Cf. FRANKL, Viktor. La presencia ignorada de Dios. Óp. cit., p. 110.

³⁵⁴ Cf. FRANKL, Viktor. Búsqueda de Dios y sentido de la vida. Óp. cit., pp. 60-62. La Biblia hebrea comienza con la palabra *beresit*, cuya letra inicial es *bet*. No comienza por la primera letra del alfabeto hebreo, álef, porque el número dos es clave de toda la creación: Dios creó el mundo en parejas, luz y tinieblas, cielo y tierra, tierra y mar. Para esta mentalidad toda duplicidad en el fondo es unidad dual, porque cada mitad necesita a la otra mitad para su propia comprensión, puesto que no habría noche sin día, ni mar sin tierra firme, ni varón sin mujer. En la unidad es de ambos polos se revela amorosamente la presencia de Dios.

³⁵⁵ Cf. FRANKL, Viktor. La presencia ignorada de Dios. Óp. cit., p. 108.

³⁵⁶ PASCAL, Blas. Pensamientos. Orbis, Barcelona, 1977, n. 477, p. 162.

cierta forma de abdicación que hace que se pierda la gallardía espiritual que posibilita mantener la entereza tanto en orden al futuro inmediato como a la eternidad. Es por eso que las personas verdaderamente religiosas pueden vivir erguidas independientemente de lo que suceda, mientras que las que no lo son fácilmente pueden quebrarse. A quien no cuenta con un sentido último puede costarle más pensar en el futuro y encarar los problemas del presente; es frecuente que en lugar de luchar busque refugios e inconscientemente se rinda, como si sintiera que las cosas tienen que ser así, lo que, en el fondo, es una renuncia a ser ella misma. Ese desfallecimiento espiritual conduce a un decaimiento psicofísico y a una disminución de la vida anímica al mínimo, de los que se puede salir si se encuentra una motivación y una conciencia del sentido incondicionado que fortalezca y sostenga a la persona, llene su vida de contenido y la lleve a luchar para que las cosas sean de otro modo³⁵⁷.

Perturbaciones por vacancia

LA CARENCIA DE contenido, de una vida interior enriquecida por la fe, las artes, un pasatiempo o algún tipo de compromiso ético-social, puede ocasionar que la persona se vuelque por completo a su trabajo en detrimento de otras dimensiones de la existencia como la vida afectiva o el cultivo de los talentos personales. Por eso los fines de semana o las vacaciones resultan tan difíciles para quien tiene su actividad laboral como refugio. Se habla incluso de una neurosis dominguera, “esa especie de depresión que aflige a las personas conscientes de la falta de contenido de sus vidas cuando el trajín de la semana se acaba y ante ellos se pone de manifiesto su vacío interno”³⁵⁸.

En varias obras Frankl se ocupó de este tema, pero resulta especialmente interesante un apartado de Psicoanálisis y existencialismo en el que comenta que el neurótico procura huir de la vida refugiándose en el trabajo, tras lo cual aparecen estas esclarecedoras líneas:

³⁵⁷ Cf. FRANKL, Viktor. A pesar de todo, decir sí a la vida. Óp. cit., pp. 114-125.

³⁵⁸ FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., 106.

El verdadero vacío y la gran pobreza de sentido de su vida se revelan inmediatamente tan pronto como su ajetreo profesional se paraliza por unos instantes: al llegar el domingo. Todos conocemos el desamparo inocultable que se pinta en la expresión del rostro de estos hombres cuando, el domingo, se ven obligados a descansar de su diario trajín, sin saber qué hacer [...] Caen en el vacío más profundo, al faltarles el opio. [...] Ese ajetreo es necesario para el hombre que no hace otra cosa que trabajar, que es un hombre de trabajo, y nada más eso. Al llegar el domingo y detenerse el ritmo de toda la semana, queda al desnudo la pobreza de sentido de la vida cotidiana en las grandes ciudades. Tiene uno la impresión de que el hombre, sin saber dar a su vida una meta, corre y se afana con velocidad más y más acelerada, precisamente para no caer en la cuenta de que no marcha a ningún sitio. Como si intentase, al mismo tiempo, huir de sí mismo; sin conseguirlo, naturalmente, pues al llegar el domingo, es decir, al detenerse por 24 horas el curso ajetreado de su existencia, ve claramente ante sí toda la vacuidad, la carencia de sentido, de contenido y de meta de su vida³⁵⁹.

Un buen complemento de estas ideas lo encontramos en Teoría y terapia de las neurosis cuando analiza las neurosis colectivas, en especial esa patología de nuestro tiempo que es vivir aceleradamente y trabajando a toda hora como intentos fallidos de autocuración. Según este análisis el ritmo acelerado de la vida moderna es una tentativa del hombre por narcotizarse a sí mismo para poder soportar la desolación que siente en su interior; precipitándose en el activismo busca olvidar su insatisfacción existencial, por eso resultan tan insoportables los domingos, porque al cesar la actividad de la semana y detenerse momentáneamente la automatización de la vida, el hombre se ve enfrentado a sus decepciones y al supuesto absurdo de su vida, lo que ocasiona un aburrimiento y una apatía que raya los límites de la depresión³⁶⁰.

³⁵⁹ FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo. Óp. cit., pp. 215-216.

³⁶⁰ Cf. FRANKL, Viktor. Teoría y terapia de las neurosis. Óp. cit., pp. 193-194.

Para muchos “los domingos son demasiado largos”³⁶¹ y las vacaciones todavía más, tanto que se habla de perturbaciones por vacancia, pues “el desocupado experimenta la vaciedad de su tiempo como vacío interno”³⁶², porque al no poder ir a su sitio de trabajo y no saber qué hacer con el tiempo libre, se apodera de él un desconcierto que lo consume, puesto que queda a expensas de su neurosis noógena. ¿Y por qué sucede esto? Erich Fromm lo explica en los siguientes términos:

Toda nuestra cultura está impregnada de actividad en el sentido de estar ocupado, de tener ocupaciones (la ocupación que requieren los negocios). En efecto, la mayoría de la gente se halla tan ‘activa’ que no soporta estar sin hacer nada, llegando incluso a convertir el llamado tiempo libre en otra forma de actividad. Cuando no estamos activos ‘haciendo’ dinero, lo estamos paseándonos, jugando al golf o charlando precisamente a cerca de nada. A lo que tememos es al momento en que realmente no tenemos nada que ‘hacer’³⁶³.

Esa hiperactividad hace que las personas supongan que son muy “activas”, cuando en realidad la falta de sosiego y reflexión las hace extremadamente pasivas a pesar de sus ocupaciones. Estos individuos requieren permanentes estímulos externos, estarse moviendo, estar actuando, hablar constantemente, estar excitados a toda hora. Necesitan ser incitados y se han acostumbrado a vivir corriendo y en permanente tensión; aunque sientan que están a punto de sucumbir no saben vivir de otro modo, necesitan estar haciendo algo, de lo contrario la ansiedad se apodera de ellos.

Algo semejante y quizá más dramático que la neurosis dominguera le ocurre a la persona que no ha entendido el trabajo como un medio sino como un fin y llega a la edad de jubilación; aquella que inconscientemente ha sentido que “lo único que da sentido a la vida es el trabajo profesional”³⁶⁴. Al cesar sus deberes

³⁶¹ Frankl, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., p. 35.

³⁶² FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo. Óp. cit., p. 209.

³⁶³ FROMM, Erich. La revolución de la esperanza. Hacia una tecnología humanizada. Fondo de Cultura Económica, 2017, p. 23.

³⁶⁴ FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo. Óp. cit., p. 212.

laborales y verse desocupada, se apodera de ella un doloroso sentimiento de inutilidad que desestabiliza a tal punto su estructura interior que puede ocasionar un descenso psicofísico y, en casos extremos, la decadencia orgánica. Es así como “el atardecer de la vida plantea al hombre la pregunta acerca de cómo va a llenar su tiempo: también el envejecimiento de la población confronta al hombre, arrancado a menudo bruscamente de su labor profesional, con su propio vacío existencial”³⁶⁵.

Es preciso, por tanto, descubrir el sentido y la función del trabajo en la vida. Desde luego, la actividad laboral suele coincidir con la misión del hombre, pero la profesión o el oficio no son lo único que le dan la posibilidad de realizarse y ser feliz. Por eso conviene armonizar las diversas facetas de la existencia, cosa que no ocurre cuando las personas se agotan de tal modo, “que vuelven a su casa, por las tardes, muertos de cansancio, sin saber ni poder hacer otra cosa que tenderse en la cama; los condenados de este modo sólo pueden moldear su tiempo libre como tiempo de descanso; no es posible hacer nada mejor, nada más racional que dormir”³⁶⁶. Semejante persona no se siente libre en su tiempo libre, ni suele experimentar el trabajo como medio para el perfeccionamiento humano, sino como un instrumento para el lucro y quizá para alcanzar el éxito, es así como “la vida lucrativa les va matando la vida verdadera; fuera del lucro no hay para ellos, ninguna otra cosa en la vida”³⁶⁷.

Realmente sí hay mucho más que lucro económico, y del cultivo de las diversas facetas de la vida depende el modo como se asuma la jubilación, que no tiene por qué significar la aniquilación de las posibilidades, sino el inicio de un momento caracterizado por la libertad espiritual, la disponibilidad para gozar de las pequeñas cosas de la vida y para poner la experiencia al servicio de los demás de modo sosegado y generoso.

Debemos trabajar para hacerle frente a nuestras obligaciones financieras y para realizarnos, pero no debemos permitir que el trabajo monopolice todo nuestro tiempo, aun si es fuente de sa-

³⁶⁵ FRANKL, Viktor. Teoría y terapia de las neurosis. Óp. cit., p. 194.

³⁶⁶ FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo. Óp. cit., pp. 207-208.

³⁶⁷ *Ibid.*, p. 208.

tisfacciones. Es provechoso desconectarnos durante la noche, los fines de semana y en las vacaciones. El descanso es absolutamente necesario para restablecernos del desgaste físico y mental que ocasiona una agenda cargada de compromisos y presiones.

Cuando termina la jornada laboral o comienza el fin de semana deberíamos hacer una tregua para recobrarlos, y para que sea posible es preciso dejar de pensar en las tareas pendientes, sin sentirnos culpables por relajarnos. Por más responsables que seamos debemos detenernos, porque los excesos repercuten negativamente en nuestra salud. Necesitamos hacer pausas y disfrutar del tiempo libre. Puede que al principio no sea fácil, por eso podemos dedicarnos a otros quehaceres que nos distensionen, como caminar, ejercitarnos, leer un libro, una revista o un periódico, jugar, ver una película, escuchar o tocar música, cultivar algún pasatiempo, cuidar plantas, cocinar, bailar, dar un paseo y contemplar el paisaje, encontrarse con los amigos para conversar y entretenerse; todo lo anterior teniendo cuidado de no desbordarnos en actividades para no comenzar la nueva semana cansados.

En una época en la que parece que siempre hay que estar haciendo algo, incluso en los días de descanso, será fructífero que nos permitamos no hacer nada, desocuparnos y vivir el momento presente, con toda tranquilidad, degustando la paz y la quietud, para que la mente y el cuerpo se reconecten, para entrar en contacto con nosotros mismos y disfrutar la vida.

La planificación excesiva es enemiga de la placidez. En los días de descanso podemos ser espontáneos, improvisar, ir despacio, disfrutando cada momento como un regalo. Dejar que el tiempo pase, sin preocuparnos por los resultados ni por la hora, es una buena manera de ganar vida. Vivir el momento presente es dejar de preocuparnos por el futuro y comenzar a valorar y a agradecer lo que tenemos, al igual que a soltar lo que nos pesa y angustia. Vivir el presente es un buen camino hacia la armonía vital.

La inquietud no resuelve nada y perjudica la salud, ya que genera una gran descarga de adrenalina para afrontar un eventual conflicto, que al no ocurrir hace que esta hormona segregada por las glándulas suprarrenales circule durante mucho tiempo por el torrente sanguíneo con un efecto broncodilatador propiciando tensiones en los músculos, dilatación de la pupila, cefaleas, contracción de los esfínteres y posible retención urinaria, hiperten-

sión, taquicardias, vasoconstricción y un aumento de la glucemia y del metabolismo basal.

Las emociones positivas hacen que segreguemos hormonas que envían señales al cerebro para que este eleve los niveles de energía y produzca una sensación de bienestar. La producción de endorfinas estimula la zona del cerebro en la que se produce el placer. Dicha estimulación se consigue relajándose, riéndose, haciendo ejercicio, leyendo, meditando, dando y recibiendo caricias o masajes, besando y, en general, estableciendo relaciones afectivas, lo que reduce el nivel de cortisol (la hormona del estrés) y la presión arterial.

La serotonina produce la sensación de bienestar y eleva la autoestima. Para producirla se requiere un aminoácido llamado triptófano, que se encuentra en alimentos como los lácteos, los huevos, el arroz, las pastas, los cereales, el pollo, el pavo y las leguminosas. La presencia de la serotonina reduce la ansiedad, los ataques de pánico o de ira, la preocupación, la tristeza y la irritabilidad.

Cuando realizamos actividades gratificantes rezumamos dopamina, la hormona de la recompensa, que incentiva la motivación. Su producción está ligada a la meditación, la oración, la lectura, la audición musical, el ejercicio físico y al consumo de alimentos como las nueces, el chocolate y los huevos. La deficiencia de dopamina puede generar ansiedad, depresión, déficit de atención, dificultad para concentrarse, pérdida de la memoria o párkinson.

La empatía, los vínculos emocionales y la pertenencia a un grupo hacen que liberemos oxitocina, la llamada hormona del amor, asociada a la sociabilidad y la autoconfianza. Gracias a ella somos capaces de arriesgarnos para hacer realidad nuestros sueños o asumir responsabilidades, perdemos el miedo y establecemos relaciones con los otros. Es estimulada por el contacto físico, las relaciones sexoafectivas, la conversación, la escucha, el canto, las actividades artísticas, la meditación, la oración, e incluso mediante la risa o el llanto en cuanto liberan emociones, y por el consumo de chocolate, romero, perejil, hierbabuena y tomillo. Todo esto compensa el cortisol que se libera debido a las sensaciones negativas.

La planificación excesiva y la obsesión por el control causan angustia de expectativa y pueden desencadenar estrés crónico. No siempre las cosas salen como se han proyectado, así que una saludable flexibilidad nos ayudará a vivir en paz, a recibir las cosas

como vengan y a reconducir lo planes de la manera que lo indiquen las circunstancias sin salirnos de casillas ni irritarnos.

El fin de semana debe ser diferente a los días laborales, debe ser un tiempo para vivir y gozar tranquilamente experiencias placenteras que nos apacigüen. El objetivo debe ser despejar la mente y relajar el cuerpo de forma serena. Será bueno diferenciar entre el lugar de trabajo y nuestro hogar, de tal forma que la casa sea sinónimo de calma y esparcimiento. Si el trabajo que realizamos requiere el empleo de computador, será beneficioso que tratemos de no usarlo en el tiempo libre, al igual que dosificar el uso de teléfono móvil con relación a cuestiones laborales, como estar consultando el correo institucional o los chats laborales y respondiendo de inmediato cuanto mensaje ingrese.

El fin de semana debe marcar rítmicamente la diferencia entre una semana y otra, por ello no debe contarse con ellos para adelantar trabajo o programar reuniones. Se deben establecer límites bien definidos entre lo profesional y lo personal, y comunicarlos con asertividad. No se debe caer en la tentación de comprometerse con más de lo que resulte sensato, ni de decir a todo que sí o estar a toda hora disponible. Todos precisamos de tiempo para nosotros mismos. Ese tiempo que conquistamos y custodiamos celosamente es el que nos recarga de energía y nos permite rendir.

Por lo regular el trabajo pendiente puede esperar al próximo lunes. La tarde y la noche del viernes deben ser reconfortantes, han de suscitar una sensación de libertad, y la mañana de los sábados, de frescura, al igual que el domingo. Durante el fin de semana podemos dormir un poco más, levantarnos más tarde, desayunar con calma, ducharnos tranquilamente, relajar el cuerpo y la mente, compartir con los nuestros, orar con más unción y recogimiento y regocijarnos.

El descanso es razonable en cuanto facilita la conjunción armónica entre lo que se debe hacer y lo que deseamos ser, por lo cual nos estabiliza interiormente y genera un estado de equilibrio que favorece la salud. Descansar, y más aún, divertirse, es deshacerse de la lobrete y los apuros regresando a sí mismo; despreocuparse, exonerarse periódicamente de cargas y aprietos para experimentar una saludable sensación de alivio; liberarse del empecinamiento que nos impide disfrutar la vida; oponer resistencia al existir inauténtico que solo sabe actuar y desgastarse;

“evitar la repetición de yo”³⁶⁸; liberar mi cuerpo y mi mente de toda pesantez y aspereza; rescatarme a mí mismo del sinsentido y reponerme de lo que Heidegger llama estado de caída, de ese sentirnos absorbidos por el mundo del que nos ocupamos y perdidos en un sinnúmero de obligaciones. El estado de caída designa esa absorción en la impropiedad que hace que sintamos que estamos perdiendo nuestro ser. La impropiedad es un modo de estar en el mundo absorto por él, completamente ocupado con él, desertando de uno mismo y entregándose al ajeteo desenfrenado, que funciona como aseguramiento frente al miedo y procura un apaciguamiento ficticio, que no hace sino acrecentar la caída en lo alienante, quedando el hombre arrancado, extrañado de sí mismo, despeñado de lo que en realidad es³⁶⁹.

Si se hacen estos aprendizajes a lo largo de la vida, la jubilación no entrañará una catástrofe vital, será disponer de tiempo libre para el cultivo de sí mismo y las relaciones interpersonales; no sólo tiempo libre de algo, sino tiempo libre para algo, para enriquecerse de diversos modos: comprometiéndose en un voluntariado o un apostolado, poniendo los conocimientos al servicio de alguna entidad a manera de consultor o consejero, desempeñando funciones puramente honorarias, participando en cursos, tertulias y conciertos, escuchando o dictando conferencias, leyendo libros de interés e incluso escribiéndolos, cultivando un huerto o un jardín, practicando el bricolaje, la culinaria, la costura o el tejido, tocando un instrumento musical, viajando a lugares que resulten agradables, y dedicando tiempo a Dios y a los que se ama, entre muchas otras posibilidades.

Hay quienes consideran que con el cese de las actividades laborales pierden relevancia social y estatus profesional³⁷⁰, pero

³⁶⁸ HAN, Byung-Chul. Buen entretenimiento, Herder, Barcelona, 2019, p. 149.

³⁶⁹ Cf. HEIDEGGER, Martin. Ser y tiempo, Editorial Universitaria, Santiago de Chile, 1993, § 38, p. 197-202.

³⁷⁰ Cf. VIANNA DUARTE, C., y LEAL MELO-SILVA L. “Expectativas ante la jubilación: un estudio de seguimiento en momento de transición”. Revista Brasileira de Orientação Profissional. Versión en línea ISSN 1984-7270. São Paulo, 2009 v. 10 (n. 1): 45-54. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902009000100007 [Consultado el 22 de julio de 2023].

en realidad se trata, más bien, de una oportunidad para buscar nuevas actividades que posibiliten otra forma de vinculación a la sociedad. No hay razón para dejar de tener sueños y metas por el hecho de jubilarse, ya que la existencia puede continuar siendo productiva de otro modo. La vida después de pensionarse “no es un tiempo inútil en el que nos hacemos a un lado, abandonando los remos en la barca, sino que es una estación para seguir dando frutos. Hay una nueva misión que nos espera y nos invita a dirigir la mirada hacia el futuro”³⁷¹.

La jubilación es un buen momento para comenzar a vivir a un ritmo sosegado, aprender cosas nuevas y cultivar la espiritualidad; para poder contemplar un paisaje, disfrutar de un buen café, un vino, una cerveza o un helado, solo o en buena compañía; para caminar lentamente mientras se medita, detenerse a mirar algo interesante, conversar sin prisa, leer o releer un autor con el que hay una personal sintonía, hacer siesta y, cómo no, para orar con toda calma.

Pensionarse no significa, en absoluto, el final de la vida, sino el comienzo de una nueva fase que puede ser bastante fructífera en términos personales; una etapa en la que se ingresa al segmento poblacional conocido como los jubileniales, aquellos que por haber culminado sus compromisos laborales pueden dedicarse a disfrutar y a darle un nuevo rumbo a la vida. La jubilación debe ser asumida como una oportunidad de crecimiento y desarrollo humano; una fase propicia para la revisión de vida y la redefinición de prioridades de cara al sentido final en cuanto plenitud de la existencia. Por este motivo en China se equiparan vejez y sabiduría, una identificación de la que el escritor chino Lín Yūtāng (1895-1976) hace mención en estos términos:

Debe presumirse que, si el hombre tuviera que vivir la vida como un poema, podría mirar al ocaso de la vida como el

³⁷¹ FRANCISCO. Mensaje para la II Jornada Mundial de los Abuelos y de los Mayores, 24 de julio de 2022, disponible en: <https://www.vatican.va/content/francesco/es/messages/nonni/documents/20220503-messaggio-nonni-anziani.html> [Consultado el 22 de julio de 2023].

período más feliz, y en lugar de tratar de postergar la tan temida ancianidad debería esperarla con agrado y prepararse para vivir en ella el período mejor y más feliz de su existencia. [...] Cuando en China se pregunta a otra persona qué edad tiene, o se dice la propia, lo primero que suele decirse después de inquirir su nombre y apellido, es: "¿Cuál es su gloriosa edad?" Si la persona responde, como disculpándose, que tiene veintitrés o veinticinco años, el interlocutor le conforta generalmente diciendo que todavía le queda un porvenir glorioso, y que algún día será viejo. Pero si la persona responde que tiene treinta y cinco o treinta y ocho años, el interlocutor exclama inmediatamente con hondo respeto: "¡Buena suerte!"; el entusiasmo crece en la proporción en que este caballero puede anunciar una edad mayor y mayor, y si tiene ya más de cincuenta años, el interlocutor baja en seguida la voz, con humildad y respeto. Por esa razón los ancianos, si pueden, deben ir a vivir a China, donde hasta un mendigo, sí tiene barba blanca, es tratado con extraordinaria bondad³⁷².

Mientras Occidente descarta a las personas mayores por estar inactivas desde el punto de vista laboral, China valora la experiencia que brindan los años y la concibe como una fuente de sabiduría y estabilidad para la comunidad.

Una vez jubilada la persona queda libre de las ataduras contractuales de la *vida activa*, y puede comenzar a disfrutar de las posibilidades de "una *vida pasiva* de simple goce que le ofrece la oportunidad de obtener la plenitud experimentando la belleza, el arte o la naturaleza"³⁷³. Proceder de esta manera es emplear razonablemente el tiempo, procurarse el *equilibrio interno* y dar con ello "una plenitud de contenido a su conciencia, a su tiempo y a su vida"³⁷⁴.

³⁷² LÍN YŪTĀNG. La importancia de vivir, Editorial Suramericana, Buenos Aires, 1943, p. 99.

³⁷³ FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., p. 70.

³⁷⁴ FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo. Óp. cit., p. 211.

Éxito interior

PIERRE HADOT, EN SU LIBRO *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, incluye una sugerente cita de *El poder y la sabiduría* de G. Friedmann que ilustra bien lo que puede ser la vida de un jubilado:

¡Emprender el vuelo cada día! Al menos durante un momento, por breve que sea, mientras resulte intenso. Cada día debe practicarse un “ejercicio espiritual” –solo o en compañía de alguien que, por su parte aspire a mejorar–. Ejercicios espirituales. Escapar del tiempo. Esforzarse por despojarse de sus pasiones, de sus vanidades, del prurito ruidoso que rodea al propio nombre (y que de cuando en cuando escuece como una enfermedad crónica). Huir de la maledicencia. Liberarse de toda pena u odio. Amar a todos los hombres libres. Eternizarnos al tiempo que nos dejamos atrás.

Semejante tarea en relación con uno mismo es necesaria, justa semejante ambición. Son muchos quienes se vuelcan por completo en la militancia política, en los preparativos de la revolución social. Pero escasos, muy escasos, los que como preparativo revolucionario optan por hacerse hombres dignos³⁷⁵.

Quien trabaje para acumular dinero, en función del prurito del éxito, o para esconderse de sus problemas, vivirá “a ras de suelo”, así le confiera algún sentido de corto alcance a sus quehaceres; pero aquel que anhele algo más profundo, irá más lejos y por ello aspirará a un sentido último que expanda su horizonte vital.

La actitud con la que se asuma el trabajo y se afronte la vida en general es definitiva, y todavía más las aspiraciones y proyectos que se tengan, porque estos les darán uno u otro cariz a nuestros trayectos existenciales. Parte importante de la enfermedad del “espíritu de la época” es el estrechamiento de la idea de éxito y el reduccionismo ético que eso comporta. Erich Fromm afirma que cuando la idea de éxito se limita al bienestar económico y este llega a ser el centro de toda actividad, tarde o temprano la persona ter-

³⁷⁵ FRIEDMANN, G. *El poder y la sabiduría*, citado por Pierre Hadot en *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Siruela, Madrid, 2003, p. 23.

mina sola, aislada y con un sentimiento de insignificancia e impotencia, por muchos recursos que posea. Si las ganancias materiales se vuelven un fin en sí mismo el hombre se convierte en una pieza del engranaje productivo, más aún, si la actitud hacia el trabajo es meramente instrumental y el beneficio económico llega a ser el propósito primario; y si todo se entiende como mercancía que se puede comprar y vender, llegará el momento en el que el hombre se venda a sí mismo y se considere también como mercancía, haciéndose un esclavo de la máquina que él mismo construyó³⁷⁶.

Ese que se instrumentaliza y se vende en procura del éxito económico tendrá que pagar el precio del aislamiento y la soledad y, con ello, el de la frustración existencial, lo que hará de él un individuo azorado e inseguro que, por más que consiga acumular, mayor será su vacío: “cuanto menos eres, tanto más tienes, tanto mayor es tu vida enajenada y tanto más almacenas de tu esencia extrañada”³⁷⁷. La opulencia puede dar lugar a un círculo vicioso en el que mientras menos alguien se sienta una persona, tanto más necesitará tener posesiones; mientras menos segura se sienta, más necesitará ahogarse en actividades, buscar poder, fama y acumular propiedades³⁷⁸.

Actualmente se le suele prestar una atención prácticamente exclusiva al éxito exterior, mientras que se descuida o se desconoce el éxito interior. Cuando una persona vive enteramente en función de valores utilitarios puede ascender en la pirámide social y llegar a acumular muchos bienes, lo que visto desde fuera hará pensar que es una persona exitosa, triunfadora, pero desde dentro puede que más bien sea alguien devastado por el complejo de futilidad.

Cuando Frankl reflexiona sobre lo que denomina metafísica de la cotidianidad nos da la posibilidad de comprender en qué consiste el éxito interior. Podría ser que, vista desde fuera, la vida de alguien pareciera demasiado ordinaria y sus ocupaciones muy poco interesantes y, sin embargo, podría ocurrir que esa persona tuviera la inestimable cualidad de vivir de tal manera que lo eter-

³⁷⁶ Cf. FROMM, Erich. El miedo a la libertad. Óp. cit., pp. 169-186.

³⁷⁷ FROMM, Erich. El humanismo como utopía real. Paidós, Barcelona, 1998, p. 172.

³⁷⁸ FROMM, Erich. El miedo a la libertad. Óp. cit., p. 188.

no repercuta constantemente en cada instante para plenificarlo³⁷⁹. Este es el tipo de persona que vive creativa, responsable y alegremente cada jornada de trabajo, además de contar con la sabiduría necesaria para gozar la vida y disfrutar lo que va consiguiendo, lo cual le permite trascender y madurar continuamente, por modesta que sea su ocupación o por escasa que sea su formación académica.

Por sencilla que sea una persona puede vivir su vida con plenitud de sentido, y Frankl, inspirado en un pasaje de la carta de San Pablo a los romanos, nos da la clave: “pues, si vivimos, para el Señor vivimos; y si morimos, para el Señor morimos; por tanto, ya sea que vivamos o que muramos, del Señor somos” (Rm 14,8). El que vive con el Señor y para el Señor es una persona interiormente exitosa, una persona cuyo crecimiento interior eleva todo lo suyo hacia la verdadera magnitud humana, de forma tal que todo lo que hace adquiere valor de eternidad. Por eso la vida del hombre interiormente exitoso es “un plazo de gracia para llegar a ser una persona mejor”³⁸⁰.

Pero para llegar a ser una mejor persona es preciso superar la frivolidad metafísica y plantearse en serio las preguntas fundamentales de la existencia sin huir de ellas refugiándose en una ocupación continua, un fenómeno que explica el filósofo español José Luis Cañas, en su *Antropología de las adicciones*, en los siguientes términos:

En las últimas décadas el trabajo compulsivo ha sido considerado por muchos psicólogos como objeto de dependencia de graves consecuencias para la salud psíquica de las personas. Se habla de *workaholics* para describir a hombres y mujeres cuya dedicación obsesiva al trabajo es de tal intensidad que descuidan sus necesidades físicas, psicológicas, familiares y sociales elementales. Ciertamente no toda dedicación intensa al trabajo implica una ergopatía o adicción al trabajo, y hay personas muy trabajadoras que saben dar a cada cosa su tiempo. *Hablamos de trabajo adictivo cuando trabajar se convierte en una actividad tan obsesiva que interfiere en la salud,*

³⁷⁹ Cf. FRANKL, Viktor. A pesar de todo, decir sí a la vida. Óp. cit., pp. 141-142.

³⁸⁰ Ibid., p. 67.

*en las relaciones familiares y sociales, y en suma no es sino otra forma de huir de uno mismo*³⁸¹.

Aceptarse a sí mismo y afrontar la realidad tal y como es, puede ser el primer paso hacia una transformación positiva que nos ponga en camino hacia el éxito interior, pero sin obsesionarse con ello para no desencadenar una neurosis, puesto que lo que se busca es alcanzar el justo equilibrio. Huir es fragmentar mi propia realidad, por eso para encontrar el sentido de la vida se debe asumir una estrategia integradora que haga posible la unidad interior. En ese momento la espiritualidad puede ser una gran ayuda en cuanto contribuye sobremanera a la creación de significados que iluminen de manera nueva la existencia.

Sedientos de amor

Trabajar sin tregua puede ser expresión de un malestar profundo; en la tramoya de esta situación suele haber miedos o problemas personales, conyugales o familiares que la persona no es capaz de enfrentar de forma franca y realista, por eso se refugia inconscientemente en la actividad permanente, de modo que estando ocupada no piense en su drama; en su objeto adictivo la persona espera encontrar un oasis que le permita escapar, así sea por unas horas, del horror que puede estar viviendo, que muchas veces es una terrible experiencia de soledad y desamor; puesto que, como dice Erich Fromm, todo hombre está sediento de amor, todos necesitamos ser amados³⁸², de ahí que la necesidad más profunda del hombre sea “abandonar la prisión de su soledad”³⁸³.

Una de las categorías fundamentales de Viktor Frankl es la de “vacío existencial”, noción que aparece a lo largo y ancho de su geografía bibliográfica. En su libro más célebre, *El hombre en busca de sentido*, escribe que muchos hombres “se ven acosados

³⁸¹ CAÑAS FERNANDEZ, José Luis. Antropología de las adicciones. Óp. cit., p. 89. (La cursiva es nuestra).

³⁸² Cf. FROMM, Erich. El arte de amar. Paidós, Barcelona, 2021, p. 18.

³⁸³ Ibid., p. 30.

por la experiencia de su vaciedad íntima, del desierto que albergan dentro de sí; están atrapados en esa situación que ellos denominan *vacío existencial*³⁸⁴. Pues bien, a esa experiencia de vaciedad íntima Frankl la denominó “sentimiento de vacuidad”, una sensación de inconsistencia que corroe la vida, a la que también se le puede llamar “complejo de futilidad”, sentir que la vida vale poco o nada.

Antes el hombre contaba con unos fundamentos y unas tradiciones que le servían de guía y apoyo, pero a partir de la labor de los maestros de la sospecha se quedó sin tierra firme; “entonces, ignorando lo que tiene que hacer e ignorando también lo que debe ser, parece que muchas veces ya no sabe tampoco lo que quiere en el fondo”³⁸⁵, problemática a la que Frankl denomina *neurosis noógena*, como lo habíamos indicado antes.

Mientras que una neurosis en sentido estricto es una enfermedad psicógena, la neurosis noógena se debe a conflictos de conciencia, a colisiones de valores y a la *frustración existencial*³⁸⁶ que surge no solo al no conseguir algún objetivo, sino también al no lograr identificar qué es lo que se quiere, al no descubrir un rumbo en la vida, ni encontrar con quién vivirla, o peor aún, a causa de una situación familiar insoportable, que puede ir desde la hostilidad explícita hasta esos silencios que apagan la vida³⁸⁷, pues hay casas que no son hogares, aquellas donde las palabras no comunican sino que son usadas como armas para aniquilar, o donde reina un silencio destructivo, familias destrozadas por rencores añejos³⁸⁸, que se experimentan como una obturación de las posibilidades, por eso, cuando el hombre se siente frustrado suele entregarse a un *contrasentido* que le permita “huir de la maldición del complejo de vacuidad”³⁸⁹, y es así como se enajena sumergiéndose en su trabajo, para sentir que está haciendo algo útil, gozar de

³⁸⁴ FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Herder, Óp. cit., p. 105.

³⁸⁵ FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Herder, Barcelona, 1980, p. 11.

³⁸⁶ Cf. *Ibid.*, p. 11-13.

³⁸⁷ Cf. SENANCOUR, Étienne Pivert de. Obermann. KRK, Oviedo, 1010, p. 492.

³⁸⁸ Cf. CORBIN, Alain. Historia del silencio. Del Renacimiento a nuestros días. Acantilado, Barcelona, 2020, p. 123.

³⁸⁹ FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., p. 30.

compañía y ser valorado, lo que no pasa de ser un “intento fallido de autocuración”³⁹⁰.

Según Frankl el ritmo cada vez más acelerado de la vida no es más que un intento del hombre por narcotizarse a sí mismo y huir así de la desolación que siente en su interior cuando su vida no es gratificante. Precipitándose en el ajeteo pretende acallar el sentimiento de vacío, ese no saber para dónde va o, peor aún, el sentir que no va para ninguna parte; es por eso que “cuanto menos conoce el hombre la meta de su camino, tanto más acelera el ritmo con que recorre ese camino”³⁹¹.

Para sobrellevar la frustración existencial el hombre se embriaga de actividades, como para ensordecerse y no escuchar los reclamos adoloridos de una vida insatisfecha. Manteniéndose ocupado, como lo hacen todos hoy, el hombre se automedica para soportar el sufrimiento que origina la decepción; y aunque sabe que esto no es más que un autoengaño, se consuela pensando que el mundo de hoy es así y que, si quiere sobrevivir en él, debe entregarse a la *voluntad de hacer dinero*³⁹², de la que únicamente se libra en esos ratos en los que se zambulle en la *voluntad de placer*, reprimiendo una y otra vez la *voluntad de sentido*. A quien se dedica a trabajar extenuantes jornadas habría que ponerlo a pensar en que la sobrevivencia y el consumo no pueden constituir el máximo valor, y que ser hombre es estar orientado hacia algo superior³⁹³.

No se crea que el vacío existencial es siempre manifiesto, puede suceder que permanezca latente y pase inadvertido incluso para quien lo padece. En una época de creciente automatización y en la que se ha impuesto una mentalidad colectivista, el hombre apenas es capaz de captar lo personal, es decir, de captarse a sí mismo y a los demás en cuanto personas³⁹⁴; en lugar de ello se hace uno con la masa y es infectado por la *neurosis colectiva del activismo*. Esta es la patología espiritual de nuestra época, en cuanto le impide al hombre ocuparse plenamente de sí mismo.

³⁹⁰ FRANKL, Viktor. Teoría y terapia de las neurosis. Óp. cit., p. 192.

³⁹¹ Ibid., p. 193.

³⁹² Cf. Ibid., p. 194.

³⁹³ FRANKL, Viktor. La voluntad de sentido. Óp. cit., p. 37.

³⁹⁴ Cf. FRANKL, Viktor. Teoría y terapia de las neurosis. Óp. cit., p. 196.

El escritor norteamericano Herman Melville, en su relato *Bartleby, el escribiente*, narra la historia de un copista llamado Bartleby, quien fuera contratado en una oficina de Wall Street. De él nada se sabía, porque cuando el abogado para el que trabajaba le pedía que le contara dónde había nacido, contestó: “preferiría no hacerlo”, y al decirle que por lo menos dijera algo sobre su persona, una vez más respondía: “preferiría no hacerlo”. Al principio, el amanuense “era el primero en llegar por la mañana, permanecía todo el día en la oficina, y por la noche siempre era el último en irse”³⁹⁵. Era sobremanera diligente y llevó a cabo una gran cantidad de escritos, como si hubiera estado largo tiempo hambriento de trabajar; pero con el paso del tiempo comenzó a ceñirse estrictamente a su función de copista sin colaborar en nada más, porque cuando el jefe se lo pedía siempre se rehusaba con la desconcertante frase: “preferiría no hacerlo”.

Al parecer, a Bartleby nadie lo esperaba en casa, y como apunta Esquirol:

Nunca tenía un plato servido en la mesa como Dios manda. Por lo menos esto era lo que, a partir de varias evidencias, sospechaba el notario que lo había contratado. Nadie le preparaba ni le servía la comida: ni siquiera el cocinero anónimo de un restaurante de menú diario. Y nunca compartía el pan con nadie: comía solo y a escondidas en la oficina³⁹⁶.

Aunque nunca compartía con nadie, al menos estaba acompañado durante el día por su jefe y sus tres compañeros: Turkey, Nippers y Ginger Nut. “No realizaba descanso alguno para la digestión. Seguía un método diurno y otro nocturno; copiaba a la luz del sol y a la luz de la vela”³⁹⁷. Bartleby era un hombre delgado y pálido, de aspecto singularmente tranquilo o más bien de una adusta frialdad, de figura pulcra, sumamente decoroso, serio, honrado, sin vicios, inalterable y al comienzo eficiente como el que

³⁹⁵ MELVILLE, H. *Bartleby, el escribiente*. Penguin Clásicos, Bogotá, 2019, p. 68.

³⁹⁶ ESQUIROL, Josep María. *La resistencia íntima*. Óp. Cit., p. 7-8.

³⁹⁷ MELVILLE, H. *Bartleby, el escribiente*. Óp. cit., 55.

más. En su escritorio “todo estaba ordenado metódicamente y los documentos perfectamente colocados”³⁹⁸; escribía en silencio, de manera lánguida y mecánica, sin tomarse pausas; jamás hablaba sino era para contestar y nunca lo vieron leyendo, ni siquiera un periódico³⁹⁹; jamás abandonaba la oficina, ni dijo quién era; él vivía refugiado en su trabajo, porque era lo único con lo que contaba.

Bartleby se mantenía sentado en su refugio, concentrado en su faena, y como pasaban los días sin que pareciera moverse de su escritorio, el jefe advirtió que “nunca salía a almorzar; de hecho, nunca salía a ningún lado”⁴⁰⁰. A la hora del almuerzo Ginger Nut, el mensajero, se acercaba al escritorio de Bartleby, recibía unas monedas, salía del despacho y luego reaparecía con unas cuantas galletas de jengibre para el copista, que era todo lo que él comía, pues ni bebía cerveza, ni te o café como los otros⁴⁰¹, ni tampoco comía verduras, solo galletas.

Un domingo por la mañana el abogado decidió pasar por su oficina y comprobó asombrado que Bartleby no sólo era el centinela de su rincón durante la jornada laboral, sino que había convertido la oficina en su hogar⁴⁰². Dice el relato:

Miré alrededor con inquietud y me asomé detrás de su biombo [...] Tras registrar el lugar con más detenimiento, supuse que Bartleby posiblemente había estado comiendo, vistiéndose y durmiendo en la oficina durante un tiempo indeterminado y, además, sin platos, sin espejo y sin cama. El asiento almohadado de un viejo y desvencijado sofá que había en un rincón cobijaba la sutil impronta de una forma delgada y yacente. Enrollada bajo su escritorio, encontré una alfombra; en la chimenea vacía, una caja de betún negro y un cepillo; en una silla, una palangana con jabón y una toalla harapienta; sobre un periódico, unas pocas migas de galleta de jengibre y un trozo de queso⁴⁰³.

³⁹⁸ Ibid., p. 73.

³⁹⁹ Cf. Ibid., p. 73.

⁴⁰⁰ Ibid., p. 62.

⁴⁰¹ Cf. Ibid., p. 74.

⁴⁰² Cf. Ibid., p. 72.

⁴⁰³ Ibid., p. 71.

Concluye el abogado que grande era la pobreza del copista, pero mayor su soledad y su abandono; era tal su callado sufrimiento que buscó refugio en una inhóspita oficina, habitando en ella solo como un fantasma.

La oficina se había convertido en el melancólico hogar de Bartleby, había hecho del despacho su ergástula⁴⁰⁴, quizá víctima de una profunda pena de la que nunca quiso hablar. Lo cierto es que un día el diligente amanuense dejó de copiar, ya no iba a hacer nada más, pero tampoco abandonó la oficina, sin hacer nada que justificara su estancia en ese lugar; solo permaneció allí, tal y como era, un hombre absolutamente solo en el universo⁴⁰⁵.

El jefe decidió, entonces, despedir a aquél excéntrico personaje, pero él respondió que preferiría no marcharse y se retiró en silencio a su refugio; en vista de esa inesperada reacción y no queriendo hacerlo expulsar a la fuerza, porque se trataba de un hombre inofensivo, el abogado resolvió trasladarse y alquilarle la oficina a otro abogado, pero aun así el copista se negó a salir, hasta que un día lo sacaron; pero en lugar de irse a otro lado, insistió en “rondar por el edificio con toda normalidad, sentándose sobre los pasamanos de las escaleras por el día y durmiendo en el portal por la noche”⁴⁰⁶.

Compadecido, su anterior jefe le ofreció recomendarlo para que fuera amanuense de algún jurista, dependiente en una tienda de textiles o camarero, incluso le ofreció hospedarlo provisionalmente en su casa, pero él respondió que preferiría no emprender ningún cambio. Finalmente, la policía lo llevó a la cárcel por vagabundo y allí pasó un tiempo, solo, en silencio y sin querer comer, hasta que un día lo encontraron muerto, acurrucado en la base de un muro, con sus nublados ojos abiertos. “El más triste de los hombres”⁴⁰⁷ murió porque todo lo que tenía en el mundo era la oficina en la que trabajaba y donde pasaba encerrado todo el tiempo⁴⁰⁸, pero una vez despojado de ella se quedó sin nada.

⁴⁰⁴ Ergástula era el taller en el que habitaban hacinados los esclavos romanos o la cárcel en la que los encerraban cuando eran condenados.

⁴⁰⁵ Cf. MELVILLE, H. *Bartleby, el escribiente*. Óp. cit., p. 82.

⁴⁰⁶ *Ibid.*, p. 98.

⁴⁰⁷ *Ibid.*, p. 77.

⁴⁰⁸ Cf. *Ibid.*, p. 99.

El escribiente encarna a todo aquel que no tiene claro su rumbo existencial, a la persona sin enlaces afectivos que se entrega por completo a sus quehaceres para ahogar sus desdichas en lugar de buscar algo que le otorgue sentido a su vida. Bartleby es la soledad, la frustración, el enojo, la tristeza, el miedo, el fracaso oculto de todos aquellos que, aunque aparentemente exitosos y proactivos, son profundamente necesitados de acogida y amparo; y es, así mismo, un símbolo de todos aquellos que, en lugar de buscar ayuda, se aíslan, de todos aquellos que callan sus congojas en lugar de ir al encuentro del otro en busca de apoyo. Bartleby es símbolo del hombre contemporáneo idiotizado, del que se ha replegado sobre sobre sí mismo. Idiota es una palabra que proviene del griego *idiótes*, con la cual se referían al que solo se ocupa de lo propio, de sus intereses y no de lo público. La raíz *idios* significa propio, y el sufijo *tes*, acción, por tanto, *idiotoi* es el que solo se interesa por sus propios asuntos o el que actúa en favor propio.

Hay un pasaje del *República* en el que Platón explica lo que es un idiota:

Fuera de casa, oye cosas tales y ve que a quienes en la Ciudad se ocupan de sus propios asuntos se los llama necios y son tenidos en poco; mas a quienes se ocupan de los otros, se los tiene por honrados y son ensalzados⁴⁰⁹.

La palabra que emplea Platón para decir “necio” es *anóntos*, el que no comprende o no se interesa por lo que pasa en el mundo; de esta forma, *idiótes* y *anóntos* son prácticamente lo mismo. Sensato es el hombre que escucha y “hace crecer en su alma lo racional”⁴¹⁰, mientras que es un imbécil aquel que se reconcentra en lo suyo y solo se ocupa de sus apetencias, teniéndose a sí mismo por espabilado y digno de honores, lo cual hace que además de tonto sea altanero⁴¹¹.

Hanna Arendt ha hecho notar que “la vida pasada en retraimiento con ‘uno mismo’ (*idion*), al margen del mundo, es ‘necia’

⁴⁰⁹ PLATÓN, *República*, 550a.

⁴¹⁰ PLATÓN, *República*, 550b.

⁴¹¹ Cf. PLATÓN, *República*, 550b.

por definición”⁴¹². En Grecia la participación política era fuente de libertad. No intervenir en los asuntos de la *polis* equivalía no solo a quedar al margen de las decisiones, sino a entregar la propia libertad y permitir que los otros decidieran por uno. Pero el idiota griego no advertía que su desarrollo y, por consiguiente, su felicidad, estaba ligada a la comunidad⁴¹³, así como el idiota contemporáneo no se da cuenta que el narcisismo es corrosivo.

Valores creadores, vivenciales y de actitud

Bartleby resulta ser una figura emblemática de la neurosis sociógena consistente en trabajar sin tregua para esquivar alguna problemática; esta patología ha llegado a ser una “tendencia despersonalizadora y deshumanizadora que triunfa por doquier”⁴¹⁴ y a la que se le debe hacer frente a través de una psicoterapia rehumanizada que le permita al hombre encontrarle algún sentido a su vida. Eso es lo que Frankl denomina logoterapia, cuyo punto de partida es un *análisis fenomenológico de la vivencia inmediata*, sencillo y sin tergiversaciones, que le permita a la persona alcanzar una autocomprensión de lo que le pasa.

De ese análisis fenomenológico se pueden extraer tres categorías de valores: creadores, vivenciales y de actitud⁴¹⁵. Esa tricotomía le brinda herramientas a la persona para que tome conciencia de su situación y para que, en lugar de refugiarse en el trabajo, “transforme el sufrimiento en logro”⁴¹⁶. Para no hundirnos en el mar de nuestros problemas es preciso que nos aferremos a unos valores: en primer lugar, a los *valores creadores*, aquellos que nos permiten desplegar toda la riqueza en la realización en nuestros deberes familiares y profesionales, e igualmente adaptarnos elásticamente a las circunstancias. En segundo lugar, los *valores vivenciales*, los que posibilitan la acogida del universo, el estremecimiento ante lo

⁴¹² ARENDT, Hanna. La condición humana. Paidós, Barcelona, 2009, p. 49.

⁴¹³ Cf. LAJE, Agustín. Generación idiota. Harper Collins México, Ciudad de México, 2023, p. 52.

⁴¹⁴ FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., p. 29.

⁴¹⁵ Cf. FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo. Óp. cit., pp. 103-108.

⁴¹⁶ FRANKL, Viktor. La voluntad de sentido. Óp. cit., p. 35.

bello y la vivencia intensa de un instante decisivo. En tercer lugar, los *valores de actitud*, aquellos que hacen que adoptemos la postura más adecuada ante las oportunidades y las limitaciones, o que en determinados momentos nos aconsejen reorientar la vida.

Los valores creadores nos llevan a enriquecer el mundo con nuestros actos; los valores vivenciales nos llevan a enriquecernos a nosotros mismos con nuestras vivencias; y los valores de actitud, que son los más elevados y los que más flaquean en un adicto al trabajo, pero también los que más pueden favorecer la resolución de los conflictos, son los que nos pueden salvar del absurdo, pues en las dificultades lo que en definitiva importa es *cómo* las soportamos y *cómo* cargamos con esas cruces, ese *cómo* nos lo dan los valores de actitud, que nos cualifican para sobrellevar las cargas con dignidad.

Los valores creadores nos llevan a cumplir el deber con esmero, pero así realizáramos nuestro trabajo de la manera más eficiente posible, si por una dedicación desmesurada a nuestras tareas laborales no nos diéramos la oportunidad de disfrutar la vida, que es lo que aconsejan los valores vivenciales, no estaríamos cumpliendo cabalmente nuestro más humano deber, puesto que quien se priva, por ejemplo, de una hermosa puesta de sol, una agradable conversación, un buen concierto o la lectura de un buen libro, en cierta medida está cometiendo una falta, pues en momentos como esos el hombre está “obligado a la alegría”⁴¹⁷.

Es necesario tomar conciencia de que el actual ritmo de vida nos arruina personal y socialmente, nos deja sin familia, sin amigos y sin tiempo para nosotros mismos y para el encuentro con Dios, además de llevarnos a repetir en lugar de crear. Por eso dice Frankl que “la conciencia es el órgano del sentido.”⁴¹⁸. Así que si queremos encontrar el sentido de la vida hemos de detenernos para escuchar la voz de la conciencia y obedecer sus dictados; pero como muchas otras cosas esto es algo que debe aprenderse, por eso la educación debe tender no solo a transmitir conocimientos, sino a formar la conciencia y para la responsabilidad. Ser responsable es ser selectivo, saber elegir. De ahí que debemos “aprender

⁴¹⁷ FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo. Óp. cit., p. 107.

⁴¹⁸ FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial. Óp. cit., p. 31.

a distinguir entre lo que es esencial y lo que no lo es, entre lo que tiene sentido y lo que no lo tiene, entre lo que es responsable y lo que no”⁴¹⁹.

No saber elegir y sentir miedo nos han conducido a esa falta de cordura que caracteriza al actual modo de vida. ¿Miedo a qué? Erich Fromm, en *El amor a la vida*, afirma que frecuentemente el hombre de hoy está encolerizado, pero que si lo observamos con atención nos daremos cuenta que más bien está *asustado*, que tiene mucho miedo y que su cólera es solo una reacción ante el temor que siente; y si continuamos observando veremos que ese temor se debe a que *se siente desamparado e impotente*⁴²⁰.

Lo que hace el hombre para tratar de superar esa sensación de impotencia es consumir y para eso tiene que trabajar, para ganar con qué consumir, y no es que haga esto por frivolidad, más bien lo hace tratando de asegurar su vida, en el consumo busca un tranquilizante, de modo que mientras más grande sea la desagradable sensación de desamparo, mayor será la avidez con la cual consume. Lo que busca es tratar de colmar un vacío, defenderse de la debilidad, buscar una curación y una protección.

A fuerza de consumir y consumir se vuelve un *homo consumens*, que cree que será *alguien* si tiene *algo*, y que será más si tiene más, o que no será nada si no tiene; es de esta manera como “se llena de cosas para desplazar el vacío interno”⁴²¹, pues sospecha que él es poco, que vale poco, y que será reconocido si tiene algo que lo posicione socialmente. Paradójicamente las cosas en las que cifra su aseguramiento no se lo proporcionan y aparece el hastío, ya que cuando “no sabe qué hacer con su vida, si no tiene en sí los medios para hacer algo vital, para producir algo o para recobrase, sentirá el hastío como un peso, como una carga, como una parálisis que él no podrá aclarar por sí solo”⁴²².

Una vez llega a esa situación debe impedir de alguna manera que el hastío arribe al nivel de la conciencia, y la manera que encuentra es entregarse al activismo, con lo cual trabaja para

⁴¹⁹ Ibid., p. 32.

⁴²⁰ Cf. FROMM, Erich. *El amor a la vida*. Óp. cit., p. 19.

⁴²¹ Ibid., p. 23.

⁴²² Ibid., p. 35.

poder consumir y luego trabaja aún más no solo para seguir consumiendo, sino para defenderse del hartazgo que le ha producido todo eso que ha conseguido, sin que llegue a calmar una sed que no sabe definir y que no es otra cosa que la *sed de sentido*. Y, por supuesto, todo esto vale también para los pobres, porque viven fascinados por la imagen de quienes pueden darse lujos.

El hombre tiene miedo de perder su trabajo, porque sin él se quedaría sin los medios para conseguir ese *algo* que, equivocadamente, considera le permite ser *alguien*; siente temor y angustia de una posible desaprobación que ponga en riesgo su permanencia en la labor que tiene a cargo o un eventual ascenso y, por supuesto, tiene miedo de no lograr la validación social y sentirse un fracasado. Sobra decir que una época en la que se considera que nadie es irremplazable y en la que hay índices tan elevados de desempleo, es natural que se cuide la plaza que se ocupa, pero desde que el desempeño sea responsable y la persona sea proactiva y disponible, no debería temer.

Importa, sobre todo, que se descubra el potencial humanizador del trabajo, en lugar de reducirlo a una simple fuente de recursos para consumir, puesto que, si solamente se procurara la satisfacción de las necesidades materiales, una necesidad quedaría “sin ser satisfecha, a saber, la necesidad más humana de todas las necesidades humanas, es decir, [...] su *voluntad de sentido*”⁴²³, prevaleciendo así el sentimiento de vacío, que únicamente se llena comprometiéndose libremente con algo que sea digno de tal entrega⁴²⁴, sirviendo a una causa o amando a una persona⁴²⁵.

“No solo de pan vive el hombre”

FROMM RECUERDA QUE “el hombre no vive sólo de pan, sino que debe tener una perspectiva, una creencia que despierte su interés y lo eleve por encima de una existencia puramente animal”⁴²⁶. Una

⁴²³ FRANKL, Viktor. Logoterapia y análisis existencial. Óp. cit., p. 191.

⁴²⁴ Cf. *Ibid.*, p. 192.

⁴²⁵ Cf. *Ibid.*, p. 198.

⁴²⁶ FROMM, Erich. El amor a la vida. Óp. cit., p. 60.

vez sentado este principio distingue entre una *abundancia mala*, la relativa al derroche, a la que denomina también *superabundancia*, esa que no contribuye a realzar el valor de la persona humana ni la conduce a la solidaridad, sino que la aísla, la empobrece y la hunde en el hastío que produce lo superfluo, y una *abundancia buena*, a la que denomina también *sobreabundancia*, la que le ayuda a crecer humanamente, le abre posibilidades, la relaciona, la vivifica y la libera⁴²⁷; en suma, la que le permite llenar la vida de contenido para que tenga sentido.

Para acceder a la abundancia buena, se deben cambiar los hábitos de pensamiento y de vida, lo que, desde luego, implica el logro de una nueva concepción del trabajo y del tiempo libre; supone equilibrar el tiempo que se le dedica a uno y a otros, dotarnos de un contenido humano, no pensar únicamente en el rendimiento económico sino, sobre todo, en el crecimiento personal y el desarrollo social. Ese cambio de mentalidad exige que el trabajo deje de ser monótono, aburrido y esclavizante, para que llegue a ser una actividad interesante y vivificadora; y que el tiempo libre recree al hombre y le permita crecer y madurar.

Optar por la superabundancia significa tomar la decisión de que el progreso personal y social no se realice a costa del hombre, implica aprender el *arte de vivir*, al que deberíamos dedicar la máxima atención para que no se frustre la vida, lo que sucede cuando en lugar de afrontar la realidad y poner los correctivos necesarios o tomar las decisiones pertinentes se buscan refugios que enajenan; cuando se prefiere la abundancia mala que hace que el hombre viva “sólo como lo que *tiene*, y no como lo que *es*”⁴²⁸; cuando se persiguen fines en conflicto que hacen que se pierda el equilibrio, el conocimiento de sí mismo y la capacidad de diferenciación y que, además, hacen que la persona se enferme anímicamente.

Debemos preguntarnos y respondernos con la máxima honestidad cuál es la finalidad de nuestro trabajo, si nos está robando la capacidad de disfrutar la vida y de encontrarnos con las personas que amamos y con Dios, si lo hemos convertido en un refugio

⁴²⁷ Cf. *Ibid.*, p. 71.

⁴²⁸ *Ibid.*, p. 46.

para disimular y compensar la incapacidad de cuidar de nuestro propio ser y de los demás⁴²⁹, y si perseguimos metas que nos hacen daño. Pero no respondamos estas preguntas con discursos⁴³⁰, hagámoslo a conciencia, pidámonos cuentas a nosotros mismos: ¿qué es lo que en realidad queremos?

No nos dediquemos a contarle las cerdas al rabo de la esfinge por temor de mirarla a los ojos; en lugar de huir a estas cuestiones, pongamos los medios que sean necesarios para resolver aquella situación que nos esté llevando a guarecernos en el trabajo, y tomemos la decisión de salir de esa caverna al aire libre, ahora conscientes de que la libertad no se conquista de un momento a otro, no se da sin más, con soltarme y ponerme ante la verdad. Es menester acostumbrarme a la luz de la verdad, y eso no es nada fácil, por eso tantos hombres prefieren vivir encadenados⁴³¹.

Sin embargo, no existe un mejor modo de ser infeliz que huir de la realidad, sobre todo cuando su afrontamiento nos resulta doloroso, por eso la aceptación es el acto más fecundo de la libertad. Rehuir la verdad, esconderse para soslayar alguna dificultad, es rehuir la vida⁴³² y echarla a perder, cuando el primer deber moral de un hombre es ser fiel a sí mismo, ser fielmente él mismo.

El trabajo debería estar al servicio de la afirmación de la vida y de ningún modo debería impedir que vivamos, ya que como escribe Jacques Philippe: “podemos pasar nuestra existencia no viviendo, sino *esperando a vivir*”⁴³³; por eso debemos rectificar el tiro, porque ¿quién nos garantiza que llegará un día en que sí podamos vivir de verdad?, por eso lo más sensato es vivir *ahora* y compartir con los nuestros *ahora*, porque “el verbo amar sólo se conjuga en presente”⁴³⁴.

No es que no debamos ser previsivos, pero es preciso aprender a hacerlo todo con calma, porque “la velocidad es la herramienta

⁴²⁹ Cf. FROMM, Erich. El arte de amar. Óp. cit., p. 88.

⁴³⁰ Cf. FROMM, Erich. El amor a la vida. Óp. cit., p. 75.

⁴³¹ Cf. ARANGUREN, J. L. L.: Ética, Obras completas 2. Trotta, Madrid, 1994, p. 256.

⁴³² Cf. PHILIPPE, Jacques. La libertad interior. Patmos, Madrid, 2011, pp. 13-53.

⁴³³ PHILIPPE, Jacques. El instante presente. Rialp, Madrid, 2014, p. 56.

⁴³⁴ Ibid., p. 43.

privilegiada para la persona que huye de su vacío existencial”⁴³⁵; aprender a vivir “sin inquietud, sin esa zozobra que corroe el corazón, que no resuelve absolutamente nada”⁴³⁶.

Los profetas del Antiguo Testamento tenían una misión, exhortar a los hombres a decidirse entre dos alternativas: o el Dios vivo que les ofrecía la libertad o los ídolos que se las quitaban, porque, al fin y al cabo, era un sometimiento a cosas fabricadas por el mismo hombre. También nosotros debemos elegir, porque también hoy hay ídolos, pero ya no se llaman Baal ni Astarté ahora son el rendimiento económico, la imagen, el poder o las posesiones, que si no se asumen con cautela y prudencia pueden deshumanizarnos.

Los profetas también anunciaban el tiempo mesiánico, un tiempo en el cual los hombres vivirían en paz y en armonía, un tiempo en el que quedaría superado todo aquello que le ha impedido al hombre llegar a serlo totalmente⁴³⁷. Por eso los libros proféticos son hoy de la mayor actualidad, porque nos invitan a elegir entre lo que nos libera y lo que nos esclaviza, y, consecuentemente, optar por la armonía.

⁴³⁵ CAÑAS, José Luis. Antropología de las adicciones. Óp. cit., p. 88.

⁴³⁶ PHILIPPE, Jacques. El instante presente. Óp. cit., p. 50.

⁴³⁷ Cf. FROMM, Erich. El amor a la vida, Óp. cit., p. 227-235.

Cuatro Armonías

La sociedad del rendimiento

EN ESTE CAPÍTULO vamos a seguirle la pista a las reflexiones de Byung-Chul Han sobre la vita activa y la vita contemplativa, de Joan-Carles Mèlich sobre el imperio de la prisa y de Lluís Duch sobre el impacto de la sobreaceleración en la vida personal y en la relación con los otros, y en ese marco analizaremos el problema del burnout desde el punto de vista filosófico, todo con la intención de sugerir lo que podría ser un ritmo adecuado para la existencia a la luz de la encíclica *Laudato Si'* y el Magisterio de la Iglesia, de modo que la velocidad y el estrés no estropeen nuestros días, sino que seamos capaces de modularlos dotándolos de un ritmo ordenador.

La sociedad moderna es una sociedad del trabajo en la que el ser humano ha sido reducido a la condición de animal laborans. En dicha sociedad todo queda supeditado a la acción, incluso la reflexión ha sido puesta a su servicio, de esa manera prima la razón instrumental sobre la razón crítica⁴³⁸, lo que hace que, según esa óptica, el pensamiento no sea más que simple previsión con una finalidad exclusiva: funcionar mejor⁴³⁹ para incrementar el rendimiento, así la sociedad del trabajo deviene sociedad del rendimiento.

Para rendir cada vez más la tardomodernidad ha absolutizado el trabajo. El crecimiento económico ha sido innegable, pero también las repercusiones negativas sobre un hombre que siente que va a reventar, que no logra detenerse, como tampoco se detiene el aparato productivo que continuamente le exige rendimientos a una velocidad cada vez más vertiginosa. Aunque esa dinámica

⁴³⁸ Cf. NATERAS GONZÁLEZ, Martha E. Reseña de "Crítica de la razón instrumental" de Max Horkheimer. Espacios Públicos [en línea]. 2009, 12 (24), pp. 237-240 [Consultado 12 de Julio de 2022]. ISSN: 1665-8140. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67611167016>

⁴³⁹ Cf. ARENDT, Hannah. La condición humana. Paidós, Barcelona, 2009, p. 346.

genera indisposición, el sistema se las ha ingeniado para hacerle pensar que trabajar a toda hora es una conducta normal, por eso el furor productivo “será absorbido por la significatividad narrativa del proceso y no se considerará explícitamente una distorsión o una molestia”⁴⁴⁰.

Las demandas de la sociedad del rendimiento han suscitado un hombre hiperactivo e hiperneurótico⁴⁴¹, aquejado por afecciones psicosomáticas, nervioso, intranquilo, irritado y muchas veces también eufórico. Por eso bien dice Byung Chul-Han, en sintonía con Viktor Frankl, que “toda época tiene sus enfermedades emblemáticas” y que “enfermedades neuronales como la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama patológico de comienzos de siglo”⁴⁴².

Estas patologías se deben a un exceso de positividad que se ve acentuado por la completa exteriorización, esto es, por la carencia de una vida interior que sirva de soporte espiritual a la persona, así como por el aislamiento y la soledad debidas a una excesiva dedicación a la actividad laboral, lo que conlleva un descuido de las relaciones afectivas. Este hecho provoca que la persona esté constantemente expuesta al terror de la inmanencia, lo que la hace especialmente vulnerable a la violencia neuronal del sistema superproductivo, y por ello proclive a colapsos psíquicos por saturación. Hasta el sueño se ve afectado por la inquietud de los diarios quehaceres que se prolongan durante la noche como intranquilidad, insomnio o pesadillas. Es como si la impaciencia del día rigiera la noche, lo que hace imposible el reposo y con el tiempo produce fatiga crónica.

La carencia de gravitación de sentido impide la asimilación interior de los sucesos, que al no poder ser articulados son percibidos fragmentariamente, como simples partículas de lo real sin ningún significado personal. Los acontecimientos desgajados de

⁴⁴⁰ HAN, Byung-Chul. El aroma del tiempo. Óp. cit., pp. 65-57. (La cursiva es nuestra).

⁴⁴¹ Cf. HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Óp. cit., pp. 43.

⁴⁴² *Ibid.*, p. 13.

toda referencia “empiezan a flotar y a dar tumbos sin dirección”⁴⁴³. La falta de gravitación, la multiplicación de informaciones y cosas desconectadas, la velocidad con la que suceden las cosas y el activismo desahogado producen una hiperdensidad que hace ilegible la historia. Por eso se necesita una órbita narrativa en torno a la cual gravite todo para que pueda tener algún significado.

La exteriorización y la hiperactividad desnudan la vida, la despojan de su narratividad biográfica, la vacían de su contenido personal y rebajan el hombre a simple operario: “el trabajo desnudo es precisamente la actividad que corresponde a la vida desnuda. El mero trabajo y la nuda vida se condicionan de manera mutua”⁴⁴⁴.

Despojada la vida de su contenido personal, el hombre se convierte en un autómatas al que le cuesta tomar conciencia de su situación ontológica. El funcionalismo lo conduce a una apatía, que “puede caracterizarse como una situación patológica de tipo esquizoide”⁴⁴⁵, en tanto lo fragmenta y desarticula existencialmente.

Una vida desnuda es una vida sin un horizonte de sentido, dedicada a una acción maquinal, sin proyectos, ni compromisos humanos estables, ni aspiraciones trascendentes, ni licencias para disfrutar, ni lazos humanos para poder compartir. Si la vida contara con un horizonte de sentido, el trabajo no sería absolutizado y el tiempo sería modulado prudentemente dando ocasión al desenvolvimiento de las diversas dimensiones humanas. Por ello, si se quiere armonizar la existencia será menester dotarla de una narrativa que la sustente.

La desnudez, entendida tanto como la ausencia de un proyecto como de la ilusión por alguien, sume al hombre en la histeria del trabajo y le resta la aptitud que se requiere para el ocio humanizador. Sin proyectos ni afectos la persona se hace prisionera de sí misma, se explota a sí misma y se niega el tiempo y la calma que son necesarios para la contemplación y el crecimiento personal. Horacio vio este riesgo y por eso dijo: “Procuró someter las cosas a mí, no someterme yo a las cosas”⁴⁴⁶.

⁴⁴³ HAN, Byung-Chul. El aroma del tiempo. Óp. cit., p. 41.

⁴⁴⁴ HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Óp. cit., pp. 43-44.

⁴⁴⁵ FROMM, Erich. El amor a la vida. Óp. cit., p. 250.

⁴⁴⁶ HORACIO. Epístola I, I, 19.

Casi sin darse cuenta el hombre se va entregando cada vez más a sus ocupaciones y se va alejando de los suyos y de lo que le produce alegría, y de ese modo va perdiendo libertad; el nerviosismo y la fatiga se apoderan de él, y sin que le sea perceptible, la hiperactividad se transforma en hiperpasividad, en claudicación, ya que “la hiperactividad es, paradójicamente, una forma en extremo pasiva de actividad ya que no permite ninguna acción libre”⁴⁴⁷; por ello el funcionario –y también el académico– puede llegar a ser un *idiot savant*, un idiota calificado que persigue resultados y se afana por maximizar el rendimiento, pero no saber vivir. Es necesario *aprender a vivir*, “tomarse las cosas con calma y sacarle partido a las pequeñas y grandes satisfacciones que el curso de la existencia humana nos va ofreciendo”⁴⁴⁸.

La *vita activa* parece tener un lema: más rápido, más producción, más ganancias. El hiperactivo quiere ganar tiempo, quiere hacer rendir el tiempo para ser más productivo. Pero su tiempo es un *tiempo vacío*, el tiempo del hastío. Solo cuenta con el tiempo cotidiano, el que transcurre rutinariamente, el *tiempo laboral*, el de lo prosaico, y se ha quedado sin el tiempo sublime, sin el tiempo colmado. El tiempo solo puede estar henchido de sentido cuando se cuenta con una narrativa biográfica, con ese por qué, ese móvil del que habla Frankl. Si no se cuenta con ese por qué, aunque intente rellenar su tiempo con acciones y obtenga altos rendimientos, siempre será un tiempo vacío, un tiempo carente de sentido.

El hombre se mata optimizándose para rendir más, para autorrealizarse, para ponerse a la altura de las demandas sociales, por eso “la *autoexplotación* resulta más eficaz que la explotación a cargo de otros, pues va acompañada de la sensación de libertad. Paradójicamente, el primer síntoma de *burnout* es la euforia. Uno se lanza con euforia al trabajo. Al final uno se derrumba”⁴⁴⁹. Byung-Chul Han ve en este fenómeno una patología de la libertad en cuanto se trueca en coerción, en una autorrepresión que suele dar paso a la depresión, de ahí que se tenga el trabajo como lenitivo.

⁴⁴⁷ HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Óp. cit., p. 55.

⁴⁴⁸ LLANO, Alejandro. La vida lograda. Ariel, Barcelona, 2010, p. 15.

⁴⁴⁹ HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Óp. cit., p. 108.

Pero el actuar a toda hora no enriquece la vida, todo lo contrario, el ajetreo constante hace que se pierda la intensidad existencial. Es posible que quien ha aprendido a moverse según la lógica economicista alcance lo que antes llamábamos éxito material, pero el desgaste que esa dinámica exige probablemente hará que le falte lo esencial: la satisfacción de una vida bien lograda en todos sentidos, no solo materialmente.

Ganar vida

Ganar tiempo no es estar permanentemente ocupado para “ganarse la vida”, es *ganar vida*, vivir intensa y armoniosamente; es no circunscribirse a la satisfacción de las necesidades materiales, no ceder a la tentación consumista, ni a la vanagloria de la imagen. Para redimir el tiempo de esa vanidad es preciso conquistar la *unidad de vida*, armonizar los diversos aspectos de esta, dedicándole el tiempo justo al trabajo para que sea posible dedicarle tiempo la vida personal y a los seres queridos.

Vivir siempre ocupados, o peor aún, preocupados, llenando cada momento de quehaceres sin detenerse casi nunca y angustiándose porque el tiempo no alcanza es arruinar la vida. Jesús fue claro al decir:

No andéis preocupados por vuestra vida, qué comeréis, ni por vuestro cuerpo, con qué os vestiréis: porque la vida vale más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido; fijaos en los cuervos: ni siembran, ni cosechan; no tienen bodega ni granero, y Dios los alimenta. ¡Cuánto más valéis vosotros que las aves! Por lo demás, ¿quién de vosotros puede, por más que se preocupe, añadir un codo a la medida de su vida? Si, pues, no sois capaces ni de lo más pequeño, ¿por qué preocuparos de lo demás? Fijaos en los lirios, cómo ni hilan ni tejen. Pero yo os digo que ni Salomón en toda su gloria se vistió como uno de ellos. Pues si a la hierba que hoy está en el campo y mañana se echa al horno, Dios así la viste ¡cuánto más a vosotros, hombres de poca fe! Así pues, vosotros no andéis buscando qué comer ni qué beber, y no estéis inquietos. Que por todas esas cosas se afanan los gentiles del mundo; y ya sabe vuestro Padre que

tenéis la necesidad de eso. Buscad más bien su Reino, y esas cosas se os darán por añadidura.

No temas, pequeño rebaño, porque a vuestro Padre le ha parecido bien daros a vosotros el Reino. Vended vuestros bienes y dad limosna. Hacedos bolsas que no se deterioran, un tesoro inagotable en los cielos, donde no llega el ladrón, ni la polilla; porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón. (Lc 12, 22-34)

Identificar cuál es nuestro tesoro ha de ser tarea fundamental, porque a la luz de lo primordial podremos establecer una escala de valores y prioridades que armonicen nuestra vida. Confiar en la providencia de Dios que se ocupa de nosotros y servirle alegre y generosamente a todo el que lo necesite, son dos maneras de trascender que rompen la espiral del egocentrismo y nos libran de la permanente angustia.

Si se supera el fetichismo del dinero y de la imagen iremos ganando libertad. El rey Midas convertía en oro todo lo que tocaba, pero al convertirlo todo en oro, este se fue devaluando y ya no servía para conseguir nada, y aunque el rey se había hecho muy rico, terminó por morir de hambre. El que trabaja sin tregua puede hacerse rico y poderoso, pero morir de soledad.

Se trabaja en demasía porque se desea sin medida, “De manera que conviene preguntarse con frecuencia si lo que estoy persiguiendo con tanto ahínco es realmente necesario o, por lo menos, conveniente”⁴⁵⁰. Una regla clásica podría servir de orientación: “nada en demasía”, porque el exceso perjudica.

Actualmente la virtud más necesaria y escasa es la sobriedad. La desmesura en la sociedad del rendimiento hace que el hombre quede totalmente absorbido por el trabajo y obligado a rendir sin límites, siempre con la sensación de que le falta algo, que el tiempo no le alcanza, que tiene asuntos pendientes y que debe resolverlos a la mayor brevedad posible, “de este modo nunca se alcanza un punto de reposo gratificante”⁴⁵¹. El hombre tardomoderno se ha acostumbrado de tal manera a vivir corriendo,

⁴⁵⁰ LLANO, Alejandro. La vida lograda. Óp. cit., p. 56.

⁴⁵¹ HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Óp. cit., p. 82.

que aun en los ratos de descanso es difícil que disminuya la aceleración⁴⁵², ni en vacaciones logra ir despacio, quiere comerse el mundo a toda velocidad.

Esa sobreexigencia, que en el fondo es una competencia consigo mismo, un esforzarse hasta extremo, va generando una crispación que puede llegar a desencadenar “un colapso psíquico que se designa como *burnout*, o síndrome del trabajador quemado”⁴⁵³.

En *El corazón del hombre* hace Fromm una reflexión que puede servirnos para entender mejor lo que es el *burnout*. Aunque no viene al caso referirnos a las tres tendencias contra la vida que allí señala, vale la pena tener en cuenta la distinción que hace entre *necrofilia*, amor a la muerte, y *biofilia*, amor a la vida. La persona necrófila es aquella que trata todo como si fueran cosas, es la que está más interesada en tener que en ser. Es alguien que ama el control, tal vez porque “se siente profundamente temeroso ante la vida”⁴⁵⁴. Ese miedo a la vida lo lleva a vivir en cavernas, como queriendo regresar a la oscuridad del útero, por eso pasa tanto tiempo en su oficina, resguardado de la luz del sol. Sus acciones están en completa oposición a la vida, en cuanto no contribuyen al crecimiento personal sino a su propia destrucción.

Lo contrario es la orientación *biófila*, cuya esencia es el amor a la vida. La integración armónica de las diversas dimensiones de la vida caracteriza esta tendencia. Mientras el necrófilo es un funcionalista que hace de su trabajo una batalla, el biófilo es alguien que tiende a lo significativo y por eso disfruta lo que hace y no pierde la alegría. La ética biófila puede sintetizarse así: “bueno es todo lo que sirve a la vida; malo todo lo que sirve a la muerte. Bueno es la reverencia para la vida, todo lo que fortifica la vida, el crecimiento, el desarrollo. Malo es todo lo que ahoga la vida, lo que la angosta, lo que la parte en trozos”⁴⁵⁵.

⁴⁵² Cf. MARTÍ GARCÍA, Miguel Ángel. La intimidad. Conocer y amar la propia riqueza interior. Ediciones Internacionales universitarias, Madrid, 2007, p. 96.

⁴⁵³ HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Óp. cit., p. 83.

⁴⁵⁴ FROMM, Erich. El corazón del hombre. Fondo de Cultura Económica, Madrid, 1993, p. 41.

⁴⁵⁵ Ibid., p. 48.

Normalmente el necrófilo no es consciente de su amor a la muerte, por eso el *burnout* es devastador. El hombre del rendimiento obra siempre de manera lógica, por ello considera que su conducta es la respuesta racional a las demandas del medio. El necrófilo se ata de tal modo a lo perjudicial que, aunque crea que reside en tierra de vida, en verdad lo hace en la morada de los muertos, donde impera la autodestrucción.

Lo más importante y esperanzador de la reflexión de Fromm es que “el amor a la vida es tan contagioso como el amor a la muerte”⁴⁵⁶. Del hecho de que la Modernidad haya difundido la lógica del rendimiento, no se sigue que todo esté perdido para el hombre. Estamos a tiempo de fomentar el arte de vivir. Si la sociedad del rendimiento se mueve según una lógica autodestructiva, la ética biófila puede crear las condiciones necesarias para el desarrollo integral de la vida, por ejemplo, formado para la *eutrapelia*⁴⁵⁷.

La virtud de la eutrapelia

Según Santo Tomás la *eutrapelia* es la virtud del *alma flexible* que se ordena al descanso. El *eutrapelus* es aquel que se mueve con soltura, el que sabe cuándo trabajar y cuándo descansar. Podría, además, definirse como la capacidad de reaccionar adecuadamente a las diversas situaciones cotidianas. Esta virtud permite equilibrar la existencia, puesto que habilita para actuar con gravedad cuando las circunstancias lo exijan, pero también para dedicarse al ocio y gozar la vida.

Un hombre se quema trabajando porque carece de *eutrapelia*, porque es inflexible y asume sus obligaciones con una rigidez que obstaculiza toda cadencia. El sujeto del rendimiento está encadenado a su trabajo y ni el cansancio ni una eventual enfermedad lo hacen concluir que se debe detener para reponerse. Es un hombre sin compás, sin ritmo; su vida es una continua atonalidad en la que solo suena el chirrido maquinales de su labor. Esta persona vive en el imperativo del trabajo. Su preocupación y su

⁴⁵⁶ Ibid., p. 54.

⁴⁵⁷ Cf. SANTO TOMÁS DE AQUINO. Suma teológica, II-II, q. 168, aa. 2-4.

prisa por concluir lo que tiene por hacer lo llevan a moverse con rapidez, siempre en función de la eficiencia, renunciando así a la posibilidad de detenerse para contemplar, reflexionar, compartir y disfrutar. Su inflexibilidad le hacen equiparar toda demora con una pérdida de tiempo.

El sujeto del rendimiento vive en función de ser productivo. Su hiperkinesia hace que no le baste la actividad constante, sino que, además, practique algún deporte o se ejercite en el gimnasio, porque toda su vida es movimiento y porque desea estar sano y vigoroso para continuar rindiendo. No obstante, su vida, sana y productiva, pero aburrida, le resultará insoportable, por eso es habitual que estas personas recurran a las drogas, prescritas o ilegales, en procura de una calma artificial que les permita seguir luchando con un tiempo que los aprieta y que nunca concluye por falta de un móvil que les sirva de sostén espiritual.

Para este hombre nunca hay *kairós*, tiempo apropiado o bueno, tiempo con significado, únicamente conoce la fría cronología. Siempre se debate en un transcurrir azacanado, siempre está en un destiempo, amenazado por las urgencias, sin poder consumir nada.

Joan-Carles Mèlich ha dicho que es preciso aprender a ver el mundo con ojos nuevos, y que para ello “hay que salvarlo tanto de la negación del tiempo como de su extrema aceleración”⁴⁵⁸. Necesitamos encontrar un ritmo más humano, un ritmo que sea sinfonía de tiempos, que sea eso que la prisa niega, duración.

La sociedad del rendimiento vive en un tiempo del afuera, el de la producción, que pasa a toda prisa y nos desestabiliza, pues nuestro ritmo existencial no coincide con el de la lógica de la aceleración social. Mèlich se pregunta qué es lo que se ha acelerado en la tardomodernidad, y siguiendo a Hartmut Rosa⁴⁵⁹ señala tres

⁴⁵⁸ MÈLICH, Joan-Carles. La fragilidad del mundo, Tusquets, Barcelona, 2021, p. 161. La tardanza injustificada, típica de la burocracia, es la negación del tiempo en tanto lo ralentiza e impide que fluya normalmente.

⁴⁵⁹ Cf. ROSA, Hartmut. Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía. Katz, Buenos Aires, 2016. Véase también: ROSA, Hartmut. Remedio a la aceleración. Ensayos sobre la resonancia. Ned Ediciones, Barcelona, 2019.

tipos de aceleración: la tecnológica, la del cambio social y la del ritmo de vida⁴⁶⁰.

La *aceleración tecnológica* es la de los artefactos técnicos, los medios de transporte y las comunicaciones. En ese segmento todo avanza velozmente; cada día aparecen versiones más potentes, más rápidas, más livianas. El computador, el teléfono móvil o los electrodomésticos se fabrican con obsolescencia programada, para ser reemplazados con frecuencia, y puede resultar más costoso repararlos que comprar uno nuevo y mejor.

El hecho de que los aparatos que usamos sean efímeros, ocasiona la *aceleración social*. Actitudes, costumbres, valores, lenguajes, prácticas y modos de relacionarse cambian constantemente. Uno de esos cambios vertiginosos ha ocurrido en el espacio haciendo que los lugares se conviertan en “no lugares”⁴⁶¹, espacios sin identidad semejantes en cualquier parte del mundo: supermercados, aeropuertos, centros comerciales, autopistas, edificios, oficinas, etc. Espacios neutros que influyen en las relaciones sociales induciendo al anonimato en cuanto no facilitan el reconocimiento ni evocan recuerdos; lugares fríos, como las oficinas comunitarias, que permiten la ejecución del trabajo y el encuentro entre compañeros, pero bloquean la intimidad e impiden la confianza; oficinas funcionales en las que lo antropológico deja de ser relevante. Los “no lugares” son sitios sin identidad, relacionalidad e historicidad⁴⁶².

Como “es necesario hacer más en menos tiempo”⁴⁶³, ocurre la *aceleración del ritmo de la vida*, el ritmo vital se altera, se incrementa el estrés y aparece el *burnout*, que “no es una enfermedad laboral, sino una enfermedad del rendimiento”⁴⁶⁴, ya que el alma no se enferma a causa del trabajo sino del sobreesfuerzo. A causa de todo lo que tiene que hacer el hombre se queda “sin tiempo” y se dedica a competir, sobre todo consigo mismo; la sensación de

⁴⁶⁰ Cf. MÈLICH, Joan-Carles. La fragilidad del mundo. Óp. Cit., p. 177.

⁴⁶¹ AUGÉ, Marc. Los “no lugares”. Espacios del anonimato. Una antropología de la sobremodernidad. Gedisa, Barcelona, 1993.

⁴⁶² Cf. MÈLICH, Joan-Carles. La fragilidad del mundo. Óp. Cit., p. 179.

⁴⁶³ Ibid., p. 179.

⁴⁶⁴ HAN, byung-Chul. Capitalismo y pulsión de muerte. Herder, Barcelona, 2022, p. 111.

prisa se apodera de él y produce cada vez más prisa y más angustia. “Lo lógico sería pensar que hubiera una relación inversa entre velocidad y ritmo de vida, es decir, que a mayor rapidez tuviéramos más tiempo libre, más tiempo para gozar la vida. Pero lo que sucede es todo lo contrario.”⁴⁶⁵.

La prisa no solo se ha apoderado del mundo laboral, sino también de las relaciones interpersonales, de modo que se viven patológicamente aspectos de la vida que requieren calma: la amistad, el amor, la paternidad, la sexualidad, la lectura, la escritura, la reflexión o el estudio⁴⁶⁶. Los efectos antropológicos de que todo hubiera quedado afectado por la prisa son devastadores en la vida familiar o de pareja. Cada día es más escasa la calma para conversar y mayor la dificultad para escuchar, porque requiere prestar atención y dedicar tiempo, “y eso es lo que nadie tiene”⁴⁶⁷.

En el imperio de la prisa es necesario ahorrar tiempo, optimizarlo para ser más productivos, “pero lo que muchos no saben es que, cuanto más tiempo se ahorra, menos vida se tiene, porque la vida reside precisamente en el tiempo que no posee un valor económico, en el tiempo que se ofrece y se da al otro, en el tiempo ético”⁴⁶⁸.

La prisa es la nueva forma de totalitarismo, la nueva alienación⁴⁶⁹, porque al suprimir la lentitud y la serenidad obstaculiza el encuentro interpersonal y altera el ritmo existencial, impidiendo la cadencia entre rapidez y lentitud, para sobreacelerarlo en todo momento. La velocidad es totalitaria porque perturban nuestra experiencia del tiempo y el espacio y nuestra relación con nosotros mismos y con los demás, y es alienante porque al imponer la lógica del del rendimiento trastorna nuestra apropiación del espacio, nuestra autocomprensión y nuestra relación con los otros; más aún, la prisa es alienante porque traslada la irreparabilidad de los artefactos tecnológicos al ámbito de las relaciones humanas, de manera que usa y deshecha a los otros como si fueran objetos, in-

⁴⁶⁵ Cf. MÈLICH, Joan-Carles. La fragilidad del mundo. Óp. Cit., p. 181.

⁴⁶⁶ Cf. *Ibid.*, p. 181.

⁴⁶⁷ *Ibid.*, p. 182.

⁴⁶⁸ *Ibid.*, p. 182.

⁴⁶⁹ Cf. ROSA, Hartmut. Alienación y aceleración. Óp. Cit., p. 105.

roduciendo de ese modo la “lógica de lo irreparable”⁴⁷⁰ al campo de la alteridad. La prisa desestructura nuestra manera de habitar el mundo, de autocomprendernos y relacionarnos, y por ello conduce a la frustración y al vacío existencial.

Por su parte, Lluís Duch hace un acertado diagnóstico del este modo afanoso de vivir el tiempo:

Es un dato incontrovertible que, muy a menudo, la prisa como consecuencia de la velocidad que queremos aplicar a nuestro vivir y convivir cotidianos se encuentra asociada directamente con una de las enfermedades más agresivas de nuestro tiempo: la *distracción*, con la falta de atención y deferencia hacia los que nos rodean. ‘No tengo tiempo’, ‘tengo prisa’, ‘estoy muy ocupado’, son frases hechas que pronunciamos casi inconscientemente, pero que denotan muy claramente que vivimos, valga la paradoja, en un ‘tiempo sin tiempo’, es decir, bajo el imperio implacable de la angustia, del temor, de la soledad y de la culpa. Ambas, la prisa y la distracción aíslan, fragmentan, pulverizan, secan todo lo que tocan; son íntimamente nihilistas y ambas también son enemigas natas de la atención y del cuidado del otro⁴⁷¹.

La prisa le roba elasticidad, sus preocupaciones lo mantienen contraído, por eso le cuesta concentrarse y todavía más detenerse. Necesita estar siempre en movimiento. Para mantenerse vigente intenta doblar la velocidad, tratando de aprovechar al máximo las oportunidades y optimizar el tiempo. No se da cuenta que la vida plena no consiste en la obtención de resultados cuantitativos y sigue autoexigiéndose y acumulando sin medida, acelerando el paso, viviendo en una inquietud nerviosa que no conoce la tranquilidad, hasta que se derrumba a causa del ajetreo.

El *burnout* es el resultado de la insensatez y la arrogancia del que no reconoce sus límites. Está hecho de inquietud, confusión y desorientación. Se debe al desconocimiento de la necesidad de

⁴⁷⁰ MÈLICH, Joan-Carles. La fragilidad del mundo. Óp. Cit., p. 186.

⁴⁷¹ DUCH. Lluís. Vida cotidiana y velocidad. Herder, Barcelona, 2019, pp. 12-13.

hacer cortes y pasar por umbrales. Apresurándose y fatigándose hasta el extremo, el hombre “envejece sin hacerse mayor. Y, por último, expira a destiempo”⁴⁷².

Se quema el que es incapaz de decir que no, el que considera que está en condiciones de hacerlo todo. Ese comportamiento, expresión del exceso de positividad, constituye una forma de narcisismo que acaba por asumir rasgos destructivos. La sobreexcitación desemboca en extenuación. La obcecación lleva al *tedium vitae*. Llega un momento en el que el hombre que se obliga a sí mismo a rendir en exceso “se siente cansado, hastiado de sí y harto de pelear contra sí mismo”⁴⁷³.

Víctimas de la maximización

LAS PALABRAS INICIALES de *La revolución de la esperanza. Hacia una tecnología humanizada*, libro escrito por Erich Fromm en 1968, pero más vigente en este momento que cuando fue publicado, nos permitirán entender qué es la maximización:

Un espectro anda al acecho entre nosotros y sólo unos pocos lo han visto con claridad. No se trata del viejo fantasma del comunismo o del fascismo, sino de un nuevo espectro: una sociedad completamente mecanizada, dedicada a la máxima producción y al máximo consumo materiales y dirigida por computadoras. En el siguiente proceso social, el hombre mismo, bien alimentado y divertido, aunque pasivo, apagado y poco sentimental, está siendo transformado en una parte de la maquinaria total⁴⁷⁴.

Lo más crítico es que parece que estamos perdiendo el control de nuestro propio sistema, como si los procesos y las estrategias, que no deberían ser más que medios al servicio de la consecución

⁴⁷² HAN, Byung-Chul. El aroma del tiempo. Óp. cit., p. 27.

⁴⁷³ HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Óp. cit., p. 87.

⁴⁷⁴ FROMM, Erich. La revolución de la esperanza. Hacia una tecnología humanizada. Óp. cit., p. 13.

de objetivos, hubieran asumido el mando, y en esa tromba irracional nos hemos ido quedando sin otros fines que producir más y consumir más y más.

El hombre se ha convertido en un prisionero de sus propias creaciones. Para dominar la naturaleza y transformar el mundo hizo ciencia y desarrolló tecnologías, pero el hincapié unilateral en estos medios hizo que perdiera contacto consigo mismo y con la vida. Le dio la espalda a la fe religiosa y a los valores éticos y humanistas, y se concentró en los valores técnicos y económicos y, en consecuencia, fue perdiendo la capacidad de encontrarse consigo mismo, con Dios y con los otros, así como de vivir experiencias emocionales profundas o alegrarse de estar vivo. Fue como si se hubiera convertido en una máquina, o menos aún, como si fuera tan sólo una pieza del engranaje productivo, de suerte que actualmente tenemos una economía sana, pero personas enfermas, aburridas, agresivas y aisladas.

Es necesario buscar una nueva orientación, una nueva filosofía que tenga la vida física y espiritual como prioridad. Urge una armonización de nuestras prácticas laborales, económicas y sociales con un enfoque espiritual de la vida. Debe ser reestablecido el control del hombre sobre el sistema social, y es menester rehumanizar el trabajo y la tecnología. Es indispensable un movimiento en favor de la vida, un movimiento que introduzca modificaciones en nuestras prácticas cotidianas para que, liberándonos del hastío, sea posible un estado de mayor vivacidad.

La mecanización del hombre fue expresada por Aranguren en una expresiva metáfora:

'Una ardilla girando incesantemente en su jaula', es el ejemplo de la situación del obrero: trabajar para comer, comer para trabajar, trabajar para comer... Trabajo, como el del esclavo, sin otra finalidad que la de subsistir. 'El trabajo es como una muerte'. Y por eso 'los trabajadores tienen tanta necesidad de poesía como de pan'⁴⁷⁵.

⁴⁷⁵ ARANGUREN, J. L. L.: Catolicismo y Protestantismo como Formas de Existencia, Obras Completas 1. Trotta, Madrid, 1994, p. 408.

La vida se vuelve una realización del absurdo, eterno retorno de lo mismo, vivencia de la condena de Sísifo, ausencia de poesía, de ideales, de sentido de la trascendencia. Monotonía, aceleración, desgaste. Las ilusiones se marchitan y los vínculos se debilitan debido a una autocoerción que se hace pasar por libertad, pero que en realidad es agresión a sí mismo. En esto todos los adictos se parecen: están convencidos de que llevan las riendas de su vida, cuando en realidad cabalgan sobre una bestia desbocada.

El adicto al trabajo, víctima de la maximización, es cada vez más irritable e intolerante debido a la sobreaceleración, ese desenfrenado incremento del *tempo* psicológico, presente en todas las manifestaciones de la vida actual que malogra el trabajo al encuadrarlo en una atmosfera “de agitación y turbulencia, de vértigo y embriaguez psíquicos, [...] de destrucción de los vínculos personales [...] y desarreglo de la personalidad”⁴⁷⁶.

La “rapidación” aprisiona al hombre en un mutismo desencantado y sin aliento que instituye socialmente el “antidiálogo”⁴⁷⁷, provocando un solipsismo insolidario que cada día lo hace más torpe para el encuentro interpersonal⁴⁷⁸ y la autoposesión. La autoexplotación no solo le causa nerviosismo, sino que erosiona su capacidad de relacionarse y lo vuelve agresivo. Si se profundiza se descubrirá que detrás de todo esto suele haber un conflicto interior que intenta sepultarse bajo un cúmulo de ocupaciones.

El frenesí ha producido una *non stop society* que vive de la instantaneidad anclado al hombre en el aquí y el ahora, con el doble efecto de la “destradicionalización”⁴⁷⁹ y la desesperanza. Ni recuerdos ni sueños, solo tensión y autorreferencialidad.

El trabajador compulsivo “no teme la destrucción total porque no ama la vida”⁴⁸⁰. Su propósito es producir y mediante el rendimiento intenta compensar la desrealización y el vacío interior. La hiperactividad ajustada a los protocolos burocráticos lo

⁴⁷⁶ DUCH, Lluís. La existencia sosegada y veloz, en: ORTIZ-OSÉS, Andrés et al. Claves de la existencia. El sentido plural de la vida humana. Anthropos – UNAM – CRIM, Barcelona – México, 2013, p. 441.

⁴⁷⁷ Ibid., p. 438.

⁴⁷⁸ DUCH, Lluís. Vida cotidiana y velocidad. Óp. cit., p. 12.

⁴⁷⁹ DUCH, Lluís. La existencia sosegada y veloz. Óp. cit., p. 442.

⁴⁸⁰ FROMM, Erich. El corazón del hombre. Óp. cit., p. 60.

convierte en un *homo mechanicus* que funciona como si fuera un artefacto inánime destinado a la elaboración de diversos bienes. Actuando así se va haciendo indiferente a la vida buena, pero fascinado por la obtención de utilidades.

La persona que se autoexplota hasta quemarse (*burnout*) termina siendo como un *zombie*, “su vida parece la de un muerto viviente. Son demasiado vitales como para morir, y están demasiado muertos como para vivir”⁴⁸¹. Buscan realizarse, pero su trabajo alienado más bien los desrealiza. Aunque se sienten libres, su conducta es expresión de una crisis de libertad. Son paradójicamente autónomos para enajenar su libertad y de esa manera huir de sus conflictos y su soledad. Suponen ser libres, pero más bien le temen a la libertad y a la vida, por eso trabajan sin tregua.

Bien dice Jacques Leclercq que “lo peligroso de las balas no es el trozo de plomo de que constan, sino su velocidad. Lo malo de nuestra civilización no es la técnica, ni siquiera la masificación, sino su prisa, su trepidación, o, con otras palabras, la pérdida del sentido de contemplación”⁴⁸². En la sociedad del rendimiento se vive de la sobreaceleración, que es la ideología de nuestro tiempo y que a todas luces resulta dañina para la salud física, psíquica y espiritual. El ritmo exorbitante provoca una creciente deshumanización que afecta “nuestras relaciones con nosotros mismos, con nuestro entorno familiar, amical y laboral, con la naturaleza y, si creemos en Él, con Dios”⁴⁸³.

Paz interior y justicia social

LA CARTA ENCÍCLICA *Laudato Si'* invita a superar esa distorsión viviendo *cuatro armonías* que son condiciones de posibilidad de la paz interior y la justicia social: “con Dios, con los otros, con la naturaleza y consigo mismo”⁴⁸⁴. Esta sería la clave de una *ecología*

⁴⁸¹ HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio. Óp. cit., p. 102.

⁴⁸² LECLERCQ, Jacques. Elogio de la pereza. Rialp, Madrid, 2014, p. 9.

⁴⁸³ DUCH. Lluís. Vida cotidiana y velocidad. Óp. cit., p. 14.

⁴⁸⁴ FRANCISCO. Carta encíclica *Laudato Si'*, n. 10.

integral que nos conecte con la esencia de lo humano⁴⁸⁵. Dice el papa Francisco que la carencia de armonía que se vive en algunos ambientes “facilita la aparición de comportamientos inhumanos y la manipulación de las personas”⁴⁸⁶. Dicha ecología se entrecruza necesariamente con la noción de bien común, es decir, con “el conjunto de condiciones de la vida social que hacen posible a las asociaciones y a cada uno de sus miembros el logro más pleno y más fácil de la propia perfección”⁴⁸⁷. En este sentido la desmesura en el trabajo constituye un atentado no solo contra la propia dignidad personal, sino contra el bien común.

La ecología integral es un antídoto contra la compulsión por el trabajo en cuanto nos exhorta a “dedicar algo de tiempo para recuperar la serena armonía con la creación, para reflexionar acerca de nuestro estilo de vida y nuestros ideales, para contemplar al Creador, que vive entre nosotros y en lo que nos rodea”⁴⁸⁸. Para neutralizar la disipación que propicia la sobreaceleración y la hiperactividad, nada mejor que asumir

Una actitud del corazón, que vive todo con serena atención, que sabe estar plenamente presente ante alguien sin estar pensando en lo que viene después, que se entrega a cada momento como don divino que debe ser plenamente vivido. Jesús nos enseñaba esta actitud cuando nos invitaba a mirar los lirios del campo y las aves del cielo, o cuando, ante la presencia de un hombre inquieto, ‘detuvo en él su mirada, y lo amó’ (Mc 10,21). Él sí que estaba plenamente presente ante cada ser humano y ante cada criatura, y así nos mostró un camino para superar la ansiedad enfermiza que nos vuelve superficiales, agresivos y consumistas desenfrenados⁴⁸⁹.

Pero para que sea realmente operante la ecología integral debe estar “hecha de simples gestos cotidianos donde rompemos la lógi-

⁴⁸⁵ Cf. FRANCISCO. Carta encíclica *Laudato Si'*, n. 11.

⁴⁸⁶ FRANCISCO. Carta encíclica *Laudato Si'*, n. 149.

⁴⁸⁷ CONCILIO ECUMÉNICO VATICANO II. Constitución pastoral *Gaudium et spes*, n. 26.

⁴⁸⁸ FRANCISCO. Carta encíclica *Laudato Si'*, n. 225.

⁴⁸⁹ FRANCISCO. Carta encíclica *Laudato Si'*, n. 226.

ca de la violencia, del aprovechamiento, del egoísmo”⁴⁹⁰. Romper la lógica de la compulsión es trabajar en los horarios y los espacios establecidos para ello y solo excepcionalmente fuera de ellos, para poder dedicar tiempo al encuentro con las personas amadas, a la oración, al cultivo de sí mismo, al servicio y al descanso.

San Juan Pablo II advertía sobre el peligro de considerar el trabajo como una “anónima *fuera* necesaria para la producción”⁴⁹¹, y ya antes el Papa Pío XI había señalado que el sentirse obligado a entregarse y someterse por entero a la producción constituye una inversión del orden querido por Dios⁴⁹². Si bien el trabajo es un “bien arduo”⁴⁹³, puede también ser disfrutado. Mediante él se consigue todo aquello que es necesario para la vida, pero primordialmente ha de ser un medio para la dignificación personal y para el desarrollo social, por eso no debe ser separado del ámbito de los valores.

León XIII enseñaba que todo exceso laboral atenta contra ese orden axiológico e implica una violación de la dignidad humana, en cuanto le pone trabas al propio perfeccionamiento. Por eso ni siquiera por voluntad propia puede el hombre ser tratado de una manera inconveniente o someterse a esclavitud. La dignidad humana exige “interrumpir las obras y trabajos durante los días festivos”⁴⁹⁴ para poder descansar, entendiendo por descanso el restablecimiento de la armonía interior, lo cual puede conseguirse asumiendo una actitud serena y buscando algo que nos relaje, para recuperar la frescura del corazón y reconciliarnos con la vida. Esto exige que nos apartemos de tanto en tanto de los trabajos y los problemas cotidianos, que hagamos pausas y nos abstengamos de estar atareados en todo momento por higiene vital, de tal forma que entregándonos periódicamente al reposo nos podamos reponer física y mentalmente, así como regocijarnos con la compañía de los otros y, sobre todo, del Señor.

Pero León XIII aconsejaba descansar los días festivos y no prolongar la jornada diaria más horas de las que aconseje la pru-

⁴⁹⁰ FRANCISCO. Carta encíclica *Laudato Si'*, n. 230.

⁴⁹¹ JUAN PABLO II. Carta encíclica *Laborem exercens*, n. 7.

⁴⁹² Cfr. PÍO XI, Carta Encíclica *Quadragesimo Anno*, n. 119.

⁴⁹³ Cfr. SANTO TOMAS DE AQUINO. *Suma teológica*, I-II, q. 40, a. 1 c; I-II, q. 34, a. 2, ad 1.

⁴⁹⁴ LEÓN XIII. *Rerum novarum*, n. 30.

dencia y velar para que la duración de ese descanso fuera proporcional a las condiciones de la labor que se realiza o al clima de cada estación. “El reposo es necesario para que se recuperen las energías consumidas en el trabajo”⁴⁹⁵.

Por su parte Benedicto XVI hizo ver que aun en los países de tradición cristiana, en los que estaba previsto el descanso dominical, “la evolución de las condiciones socioeconómicas a menudo ha terminado por modificar profundamente los comportamientos colectivos y por consiguiente la fisonomía del domingo”⁴⁹⁶. La secularización ha desplazado la celebración del día del Señor para centrarse en la práctica del “fin de semana”, dotado de elementos positivos como el reposo “que puede contribuir al respeto de valores auténticos, al desarrollo humano y al progreso de la vida social en su conjunto”⁴⁹⁷, pero amenazado por un inmanentismo que encierra al hombre “en un horizonte tan restringido que no le permite ya ver el cielo”⁴⁹⁸.

La interrupción del ritmo a menudo avasallador de las ocupaciones permite la *contemplación*, “que ya no aspira a nuevas obras, sino más bien a gozar de la belleza de lo realizado”⁴⁹⁹. Benedicto XVI advertía que es necesario descubrir el sentido profundo del descanso para no correr el riesgo de banalizarlo, entenderlo especialmente desde una dinámica de diálogo y encuentro, con uno mismo, con los otros, con la naturaleza y, sobre todo, con el Señor resucitado, por eso es un día irrenunciable⁵⁰⁰. Es el día de la Eucaristía, de la comunión y el encuentro fraterno, que ha de vivirse no solo en el templo, sino también en familia y con los amigos, de un modo que nos llene de paz y alegría⁵⁰¹.

Así pues, el domingo es el “día de Dios” y también el “día del hombre”⁵⁰², en cuanto su sentido profundo consiste en que el reposo permite “vivificar y, en cierto modo, multiplicar el tiempo

⁴⁹⁵ LEON XIII. *Rerum novarum*, n. 31.

⁴⁹⁶ BENEDICTO XVI. *Dies Domini*, n. 4.

⁴⁹⁷ BENEDICTO XVI. *Dies Domini*, n. 4.

⁴⁹⁸ BENEDICTO XVI. *Dies Domini*, n. 4.

⁴⁹⁹ BENEDICTO XVI. *Dies Domini*, n. 11.

⁵⁰⁰ Cf. BENEDICTO XVI. *Dies Domini*, n. 30.

⁵⁰¹ Cf. BENEDICTO XVI. *Dies Domini*, n. 52.

⁵⁰² Cf. BENEDICTO XVI. *Dies Domini*, n. 61.

mismo, aumentando en el hombre, con el recuerdo del Dios vivo, el gozo de vivir y el deseo de promover y dar la vida”⁵⁰³.

Siendo el trabajo hoy en día para muchos una dura servidumbre, el descanso semanal debe ser salvaguardado, ya que

Por medio del descanso dominical, las preocupaciones y las tareas diarias pueden encontrar su justa dimensión: las cosas materiales por las cuales nos inquietamos dejan paso a los valores del espíritu; las personas con las que convivimos recuperan, en el encuentro y en el diálogo más sereno, su verdadero rostro. Las mismas bellezas de la naturaleza —deterioradas muchas veces por una lógica de dominio que se vuelve contra el hombre— pueden ser descubiertas y gustadas profundamente. Día de paz del hombre con Dios, consigo mismo y con sus semejantes, el domingo es también un momento en el que el hombre es invitado a dar una mirada regenerada sobre las maravillas de la naturaleza, dejándose arrastrar en la armonía maravillosa y misteriosa que, como dice san Ambrosio, por una ‘ley inviolable de concordia y de amor’, une los diversos elementos del cosmos en un ‘vínculo de unión y de paz’⁵⁰⁴.

Sin embargo, para que “el descanso mismo no sea algo vacío o motivo de aburrimiento, debe comportar enriquecimiento espiritual, mayor libertad, posibilidad de contemplación y de comunión fraterna”⁵⁰⁵. Al ser el día del encuentro con Dios “es también el día que revela el sentido del tiempo”⁵⁰⁶, de un tiempo colmado, significativo, *kairótico*, personalizador.

Vida contemplativa

URGE, POR TANTO, rehabilitar la vida contemplativa para no dejarnos absorber completamente por el trabajo y la productividad,

⁵⁰³ BENEDICTO XVI. *Dies Domini*, n. 61.

⁵⁰⁴ BENEDICTO XVI. *Dies Domini*, n. 67.

⁵⁰⁵ BENEDICTO XVI. *Dies Domini*, n. 68.

⁵⁰⁶ BENEDICTO XVI. *Dies Domini*, n. 75.

para no dejarnos arrebatar la libertad. Expresado en términos aristotélicos, no seguir viviendo en la *a-skholia*, ocupados a toda hora, sino equilibrar cada jornada para disfrutar la *skhole*, el ocio, pues “el trabajo como falta de tranquilidad, como falta de libertad debe someterse al ocio”⁵⁰⁷.

Contra la sobreaceleración se precisa de *calma contemplativa*. La enfermedad del tiempo, esa que es propia del turbocapitalismo, debe ser tratada con dosis de lentitud, como lo propone el Movimiento *Slow*. En lugar de ir a toda hora rápido y esforzarse en exceso, será provechoso aprender a hacer ejercicios de *lentitud*, porque “todas las cosas que nos unen y hacen que la vida merezca la pena de ser vivida –la comunidad, la familia, la amistad– medran en lo único de lo que siempre andamos cortos: el tiempo”⁵⁰⁸.

Habrán circunstancias en las que sea preciso apresurarnos, por ejemplo, cuando estamos bajo la presión de una fecha límite, lo importante será no perder la calma, por eso la transformación que promueve el Movimiento *Slow* consiste, sobre todo, en la adopción de una *actitud equilibrada*, de forma que tras el trabajo quede tiempo para vivir. Es cuestión de llevar el compás: “para tener un buen rendimiento es muy importante alternar la rapidez con la lentitud”⁵⁰⁹. No es que no se pueda ir rápido cuando se deba, de lo que se trata es de aprender a mantener un fondo de sosiego, de esta forma se va superando la *adicción a la prisa* y la relación con el tiempo se va volviendo más saludable; pero para que esto ocurra es necesario dotar nuestra vida de algún contenido espiritual, porque solo aquél le puede conferir cadencia y combinación proporcionada de acentos.

Dice Carl Honoré que “hoy, cuando todo el mundo está siempre tan apresurado, necesitamos más que nunca unos pasatiempos más lentos, como la jardinería”⁵¹⁰. Eso es lo que ha hecho Byung-Chul Han, cultivar un pequeño jardín en Berlín al que bautizó con el nombre coreano de *Bi-Won*, que significa “jardín secreto”. Esa práctica se le ha convertido en “una meditación silen-

⁵⁰⁷ HAN, Byung-Chul. El aroma del tiempo. Óp. cit., p. 124.

⁵⁰⁸ HONORÉ, C. Elogio de la lentitud. RBA, Barcelona, 2013, p. 21.

⁵⁰⁹ Ibid., p. 220.

⁵¹⁰ Ibid., p. 231.

ciosa”, un demorarse en silencio que hace que para él el tiempo se detenga, se vuelva fragante y pueda celebrar la vida.

El jardín lo devolvió a la realidad y comenzó a prestarle atención a lo que hasta entonces había pasado inadvertido para él. Cayó en cuenta de la frialdad del agua y de las peculiaridades de la luz en el invierno, lo hizo más sensible, lo llevó a vivenciar el tiempo de una manera nueva: “desde que trabajo en el jardín percibo el tiempo de manera distinta. Transcurre mucho más lentamente. Se dilata”⁵¹¹. El jardín lo ha ido liberando de su ego para poderse acercar a los otros, por eso se le convirtió en un lugar de amor.

Su jardín secreto lo liberó del tiempo del rendimiento, el de la sobreaceleración y la hiperkinesia, y le enseñó a *esperar*⁵¹², porque el jardín tiene su propio tiempo, del que no se puede disponer. Esperando se ha “enriquecido de tiempo”⁵¹³, ha aprendido a ser *paciente*.

Cultivando sus plantas se ha cultivado a sí mismo, más aun, ha sido “redimido” de las prisas y agobios de la vida moderna, porque, como dice Max Scheler en *Amor y conocimiento* analizando el primado del amor en San Agustín, el origen de todos los actos intelectuales y de los contenidos significativos no solo está vinculado a objetos exteriores y estímulos sensibles, sino al acto de *interesarse* y *atender*, y en última instancia a actos de amor y desamor.

Interesarse en algo es amarlo, y eso es lo que funda todos los actos en los cuales nuestro espíritu aprehende los objetos. Sin interesarse en algo no puede haber ni representación ni sensación de ese algo, lo que quiere decir que es el interés, es decir, el amor, el que dirige nuestro conocimiento de las cosas. No obstante, si solo contara el interés, nuestra imagen del mundo se distorsionaría, por ello San Agustín considera que además de la captación subjetiva

⁵¹¹ HAN, Byung-Chul. *Loa a la tierra. Un viaje al jardín*. Herder, Barcelona, 2019, pp. 24-25.

⁵¹² El nombre original del jardín, que le había puesto su anterior propietario, que es el que aparece en el letrero de la entrada, era “jardín de ensueño”, nombre que a Byung-Chul Han lo remite a la *tierra venidera*, lo que hace que espere no solo el florecimiento de sus plantas a su debido tiempo, sino también la vida futura, la perdurable, en cuanto cristiano.

⁵¹³ HAN, Byung-Chul. *Loa a la tierra*. Óp. cit., p. 26.

es preciso que intervenga el objeto mismo dándose, habiéndose, desplegándose y revelándose. Hay, por consiguiente, un preguntar del amor y un responder del objeto. El obispo de Hipona ve en ese diálogo una *revelación natural* mediante la cual podemos llegar a conocer el ser y el valor de las cosas que se nos muestran.

Esto que acabamos de exponer brevemente sirve de base para comprender una sugerente idea de San Agustín según la cual las plantas tienen la tendencia a

Ser miradas por los hombres y, en ese ser miradas, a ser redimidas –por así decir– de su existencia particular y cerrada; como si mediante el conocimiento de su ser dirigido por el amor les aconteciera a ellas algo análogo a la redención que acontece a los hombres mediante Dios en Cristo⁵¹⁴.

Para san Agustín y la tradición agustiniana (Nicolás Malebranche y los filósofos de Port Royal) el interesarse y mirar a las plantas es como una especie de “oración natural del alma”⁵¹⁵, entendiendo el término oración no como plegaria, sino como vivencia del darse y abrirse de las cosas, que es lo que hemos venido llamando *contemplación*.

A la luz de estas consideraciones agustinianas se comprende que el cultivo del jardín haya recuperado para Byung-Chul Han la capacidad de *asombro*, tan infrecuente hoy a causa de los afanes que impiden el interés y reducen nuestro mundo “al tamaño de una pantalla de ordenador”⁵¹⁶.

Ante el milagro de la vida que surge de la tierra, el filósofo surcoreano ha alimentado su “deseo metafísico de lo infinito”⁵¹⁷, es decir, su anhelo de trascendencia; y al igual que las plantas, que son guiadas por el amor, se ha sentido cobijado por ese mismo amor y ha aprendido a disfrutar aromas que antes le pasaban inadvertidos por vivir ocupado, por ejemplo, el aroma discreto y decoroso de la nieve y la fragancia de la mañana que despierta,

⁵¹⁴ Cf. SCHELER, Max. Amor y conocimiento. Palabra, Madrid, 2010, p. 47.

⁵¹⁵ Ídem.

⁵¹⁶ HAN, Byung-Chul. Loa a la tierra. Óp. cit., p. 34.

⁵¹⁷ Ídem.

perfumes que solo quien se detiene y se demora puede percibir, pero de ningún modo quien anda atareado.

Regar sus plantas florales lo ha relajado y lo ha llenado de dicha, por eso mientras el ajetreo laboral constriñe su mundo, sus flores lo amplían. Mientras la vida en ciudad está hecha de ruido y movimiento, la vida en el jardín es de silencio y calma, y por eso de descanso de las fatigas de la vida. Esa calma le permite ahora meditar serenamente sobre los temas de sus libros, orar, encontrarse tranquila e interesadamente con los otros y emanciparse de la lógica del rendimiento para gozar lo que vive cotidianamente.

La calma que encontró en el jardín le permitió a Byug-Chul Han liberarse de lo que Heidegger llama las ataduras de “lo actuante”⁵¹⁸, de la compulsión a estar siempre haciendo algo sin poderse detener. Actuar es “extraer y a-portar”⁵¹⁹ cosas que sean útiles; es apresurarse para ser eficiente, para ser “efectivo”, esto es, para garantizar resultados.

A ese modo de vida “que se dedica al tratar y producir”⁵²⁰ (vida activa), Heidegger opone la vida contemplativa, como la forma perfecta de la existencia humana, el puro vínculo con los aspectos secretos de la realidad. La ciencia teoriza, se ocupa de lo real para entenderlo, calcula, mensura, asegura y se mueve siempre en un campo de objetos disponibles sobre los que alcanza su más extremo poderío. Pero solo sabe de lo “ex-puesto”⁵²¹, de la esencia de la naturaleza; se le escapa “lo inabarcable”⁵²², eso de lo que no se puede disponer, lo que no puede ser asegurado, pero lleva a la plenitud.

Lo inabarcable suscita la pregunta esencial, la pregunta por eso que puede ser “visto”, pero no “observado”⁵²³, lo “inaccesible” para las ciencias, lo enigmático, eso que los hombres de acción

⁵¹⁸ HEIDEGGER, Martin. Ciencia y meditación. Editorial Universitaria, Santiago de Chile, 1993, p. 115.

⁵¹⁹ Ibid., p. 116.

⁵²⁰ Ibid., p. 119.

⁵²¹ Ibid., p. 130.

⁵²² Ibid., p. 132.

⁵²³ Cf. Ibid. P. 134.

pasan por alto por no ser rentable, por considerarlo insignificante, inutilizable, indisponible⁵²⁴.

Lo inabarcable, lo no asegurable, es lo más digno de ser pensado; es el reino del sentido, de que se sabe “meditando” y re-significando, haciendo y dejando de hacer⁵²⁵, esto es, deteniéndose para contemplar. Una vida en armonía es aquella en la que hay cedencia entre hacer y omitir, actuar y detenerse. La vida activa calcula, mide, ordena, analiza, negocia, opina; la vida meditativa toma distancia voluntariamente de todo eso para poder preguntar sobre lo esencial, se desprende del dominio de lo útil para que pueda brillar lo inútil, eso que dota de contenido existencial a la vida. La vida meditativa no intenta resolver problemas inmediatos, no persigue nada útil, intenta “corresponder” a la llamada del ser; abre los ojos y aguza los oídos para ver y escuchar a la realidad; se aquieta para descubrir la riqueza de lo que tenemos más cerca de nosotros; y aprende a esperar para poder reponerse del desgaste causado por el activismo, y a agradecer todo aquello que a diario le otorga la realidad; se dispone para degustar lo íntimo.

La meditación supera la necesidad de que todo sea útil, disponible, dirigible, dominable, consumible y rentable; y puede hacerlo porque desarrolla la atención profunda; porque se detiene para poder ver; porque concluye que todo es don; porque acepta humildemente que no todo puede ser controlado, que no todo es negociable; que no se puede conseguir todo lo que se desea. La meditación se libera del voluntarismo que idolatra al yo y que es fuente inagotable de deseos y soberbia; una vez desprendida de ese yugo cuya pasión es el dominio, se dedica a amar y a querer, a cuidar, a dejar ser, por eso no acapara, no acumula, se regala, se entrega, y al hacerse presente para los demás, encuentra el sentido de la vida y con él la salvación.

Precisamos un “tránsito de la acción al ser”⁵²⁶, de la prisa a la serenidad, del yo al nosotros, de las preocupaciones al asombro ante todo lo que nos rodea, de la exterioridad a la interioridad, de la estrechez de lo útil a la libertad que ofrece lo sublime.

⁵²⁴ Cf. HAN, Byung-Chul. Vida contemplativa. Taurus, Bogotá, 2023, p. 48.

⁵²⁵ Cf. HEIDEGGER, Martin. Ciencia y meditación. Óp. Cit., pp. 136-137.

⁵²⁶ HAN, Byung-Chul. Vida contemplativa. Óp. Cit., p. 56.

Hacernos como niños

¿QUÉ NOS DICE a nosotros la experiencia de Byung-Chul Han? Podríamos responder esta pregunta con palabras del Evangelio: “Yo os aseguro: si no cambiáis y os hacéis como los niños, no entraréis en el Reino de los Cielos” (Mt 18,3) Es preciso recuperar el niño interior para aprender a vivir de nuevo. Asumir una nueva actitud frente al trabajo, que quizá dejó de ser algo placentero para convertirse en un tormento: “Si nos ponemos a hacer algo porque nos resulta intrínsecamente atractivo, y luego recibimos una significativa recompensa tangible por hacerlo, empezamos a tener la sensación de que actuamos por la recompensa, y la actividad se vuelve menos placentera”⁵²⁷. Recuperar el niño interior es retomar la frescura del comienzo, pero enriquecida con la experiencia de los años.

El salario, las metas, el horario, las prisas, la competencia y las diversas obligaciones laborales se convierten en presiones que pueden matar lo placentero y humanizador del trabajo. Resulta, entonces, sensato detenerse para recapitular la vida, para pasarle revista, para narrárnosla a nosotros mismos y preguntarnos, por ejemplo, “por qué estamos haciendo lo que estamos haciendo”⁵²⁸, cómo lo estamos haciendo y qué está provocando en nosotros toda esa agitación; teniendo en cuenta que “la vida efectiva está constituida por lo que se hace y lo que se deja de hacer”⁵²⁹. ¿Eso que estamos dejando de hacer nos deja tranquilos? ¿valen la pena las renunciaciones y sacrificios que estamos haciendo en función del trabajo?

No vale la pena malograr la vida para tener cosas. Si fuéramos más austeros seríamos más libres. La ambición hace que nos sobrecarguemos. Para consumir cosas hipotecamos gran parte de nuestro tiempo. Si cayéramos en la cuenta de que no pagamos las cosas con dinero sino con tiempo, es decir, con vida, no malgasta-

⁵²⁷ SPEZZANO, Charles. El arte de vivir. Sé feliz, nadie te está mirando. Urano, Barcelona, 1999, pp. 195-196.

⁵²⁸ Ibid., p. 197.

⁵²⁹ MARÍAS, Julián. La imagen de la vida humana, Obras V, Revista de Occidente, Madrid, 1969, p. 538.

ríamos nuestra existencia en función de conseguir todo lo que la publicidad oferta, seríamos más selectivos y estaríamos más interesados en vivir que en acumular y controlar.

La invitación de Jesús a hacernos como niños podría unirse a esta recomendación de Viktor Frankl: “Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar”⁵³⁰. Para comenzar a realizar nuestro trabajo de un modo mejor conviene preguntarnos por qué y cómo estamos haciendo lo que hacemos, y darnos la oportunidad de hacerlo todo con una actitud más sensata, porque como también dice Jesús: “¿De qué le sirve a uno ganar el mundo entero si se pierde o se arruina a sí mismo?” (Lc 9,25).

Esa “segunda vez” que propone Frankl debe ser una morigeración de la *vita activa* y una rehabilitación de la *vita contemplativa*, que fundamentalmente es un estado de libertad. Mientras la *a-skholía* se caracteriza por intranquilidad y libertad, la *skholé* equivale a sosiego y libertad interior. Lo ideal, por tanto, es llegar a trabajar sin perder la calma contemplativa, entendiendo que el trabajo es un medio, no un fin en sí mismo; un medio para llegar a ser hombre, no solo para ganar dinero y consumir cosas. Calma contemplativa no es relajación ni desconexión, porque estas no suponen ningún contrapeso al automatismo, ni es tampoco apatía o inacción pasiva; es no confundir intensidad con agitación, ni permitir que el imperativo del trabajo con su afán ininterrumpido de beneficios absorba la totalidad de la vida y rebaje al hombre a la condición de *animal laborans*. Es tener claro cuál es el fin de la vida y no degradar la realización a posesión.

La actitud contemplativa ayuda a trabajar a un ritmo razonable, sin excesos ni prisas que arruinen la salud e impidan realizar una labor de calidad, porque el que

juega a hacer de bólide para batir *récords*, ya vaya a pie, en coche o en avión, no ve nada; pero el chiquillo que vaga a lo largo de los bulevares, que se pasea en bicicleta por el bosque de Soigne durante toda la tarde de un jueves, y el que devora las

⁵³⁰ FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Óp. cit., p. 108.

aventuras del capitán Corcorán y olvida que existe el mundo en la embriaguez de su lectura, ese es el que se enriquece⁵³¹.

En gran medida la salud depende de la pacificación interior y de la armonía entre interioridad y exterioridad. Salud, un término tan cercano a *salvación*, indica el triunfo del ser humano sobre la negatividad que lo asecha. En la *Crítica de la razón pura* Kant declara que la razón humana es humana porque tiene límites, principio aplicable a la relación entre salud/enfermedad y velocidad:

De la misma manera, por ejemplo, que no podemos acelerar a voluntad el ritmo de la digestión como consecuencia directa de los límites impuestos por nuestra corporeidad, tampoco podemos, ni física ni mentalmente, adoptar un *tempo* vital inasumible, sin límites, ruidoso y proclive a la caotización⁵³².

Muchas de las enfermedades neuronales, que según Byung-Chul Han son las emblemáticas de nuestra época, pueden deberse al desenfreno con el que conducimos nuestra vida. El nerviosismo crea una atmósfera insalubre que primero se manifiesta en somatizaciones y con el tiempo mina la salud. El equilibrio favorece la salud. Una presión desmedida y permanente termina reventando al hombre. Por ello es prudente alternar eficiencia en las horas destinadas al trabajo y reposo en las destinadas al descanso. Un desmesurado aumento en el ritmo de vida arruina la salud. A propósito de esto Lluís Duch escribe:

¿No será el presente cúmulo de enfermedades mentales diagnosticadas –y las consiguientes somatizaciones a que suelen dar lugar– una consecuencia muy significativa y, en muchos casos, altamente perniciosa de la sobreaceleración a la que sometemos, consciente o inconscientemente, nuestras vidas cotidianas? ¿No será el desasosiego, el nerviosismo difuso al que se refería Georg Simmel, el caos que son las depresiones, tan palpables y frecuentes en nuestros días en

⁵³¹ LECLERCQ, Jacques. Elogio de la pereza. Óp. cit., p. 23.

⁵³² DUCH, Lluís. La existencia sosegada y veloz. Óp. cit., p. 445.

nosotros mismos y en nuestro entorno, un síntoma muy claro y alarmante de la descolocación, al mismo tiempo, existencial y biológica que, en mayor o menor medida, sufrimos a causa de la sobreaceleración violenta y deshumanizadora de todos los resortes de nuestra sociedad y de los deberes que dejamos que nos imponga tiránicamente el prestigio social y los caprichos de la moda? Provocado por el exacerbado ritmo de la vida actual, el desasosiego patento o difuso en el que viven centenares de millones de hombres y mujeres es un síntoma muy elocuente de la insalubre atmósfera espaciotemporal en la que se desarrolla la vida cotidiana de nuestros días. Porque los seres humanos disponemos de una determinada cantidad de espacio y tiempo, la calidad, la salud de éstos incide directamente en la situación y en el estado anímico corporal de aquellos. La calidad de la salud humana depende directamente de una sana relación entre lo que permanece y lo que cambia, entre sosiego y velocidad, entre un armonioso, aunque siempre precario, equilibrio entre derecho a la continuidad y derecho al cambio"⁵³³.

La salud requiere el mantenimiento de un sano equilibrio entre trabajo y reposo. Por el contrario, la ruptura de ese equilibrio provoca patologías psicósomáticas y desestructuración social. La aceleración del *tempo* humano (acompañada casi siempre por un ruido incesante) introduce numerosas distorsiones que afectan la calidad de vida y las relaciones interpersonales. Por ello el sosiego “es el antídoto más eficaz y saludable contra la creciente movilidad y agitación sin objetivos de nuestro tiempo”⁵³⁴.

El placer y la diversión son esenciales para el mantenimiento del equilibrio vital. “Cierta dosis de placer es necesaria como estímulo e incitación”⁵³⁵. Lo placentero, en su justa medida, proporciona tranquilidad, henchimiento y satisfacción. Pero es curioso que no todo el mundo está dotado de sensibilidad para el disfrute.

⁵³³ Ibid., pp. 445-446.

⁵³⁴ Ibid., p. 447.

⁵³⁵ MARIAS, Julián. La felicidad humana, Óp. Cit., p. 182.

Hay personas “con aptitud para el placer”⁵³⁶ y otras que padecen de sequedad para ello. Unas gozan con todo, aun con poco, y otras teniendo todo no logran gozar con nada o casi nada.

La tardomodernidad ha generado dos tipos de hombres: unos que teniendo aptitud para el placer no se lo permiten por mantenerse ocupados siempre; y otros que llevan una permanente vida de placeres que, paradójicamente, terminan por no ser placenteros. Lo normal en épocas anteriores era que hubiera días o épocas del año destinadas a la fiesta y la recreación, y que se prepararan con anticipación dichos festejos, pero en la contemporaneidad “el placer y la diversión son inmediatos, constantes, frecuentes”⁵³⁷, produciendo así un embotamiento que no permite disfrutar. Otros, por el contrario, quisieran recrearse, pero no consiguen detenerse para ello, sienten que son muchas sus ocupaciones y que no pueden perder tiempo.

Ambos extremos resultan nocivos. “Cuando se altera el equilibrio de placeres y diversiones, o son muy escasos, o por acumulación resultan ineficaces, se produce el hastío, el aburrimiento.”⁵³⁸ Una vida ayuna de placer produce un temple huraño, y malhumorado, mientras que el exceso llega a producir cansancio y descontento. Lo deseable es el equilibrio, la armonía entre el trabajo y una diversión que permita desentenderse temporalmente de las ocupaciones y soltar la pesadumbre de la vida cotidiana para poder descansar; que sea un soltar de momento el peso de las labores para que la vida se dilate y se recupere.

Si la deshumanización introducida por la sociedad del rendimiento es la que desencadena muchas de las enfermedades neuronales de hoy, el camino hacia la salud deberá ser un camino de rehumanización, entendida como búsqueda del equilibrio entre cuerpo y alma, acción y descanso.

El trabajo de calidad requiere reposo; ha de partir del reposo, ser hecho reposadamente y desembocar en el reposo. “Las grandes obras y los grandes gozos no se saborean corriendo”⁵³⁹. La totaliza-

⁵³⁶ Ibid., p. 182.

⁵³⁷ Ibid., p. 194.

⁵³⁸ Ibid., p. 195.

⁵³⁹ LECLERCQ, Jacques. Elogio de la pereza. Óp. cit., p. 14.

ción del trabajo maltrata la vida. En *Sendero de campo* Heidegger invita a combatir “la *necedad del mero trabajar* que, efectuado sólo porque sí, fomenta únicamente la inanidad”⁵⁴⁰, y para evitarlo propone cultivar ese *saber sereno* que cumple una función salvífica, en tanto nos permite hacer las diversas travesías de la existencia sin perder la paz. Además, propone ir más allá del producir, buscar el *crecimiento*, que no es tener más, sino abrirse a la amplitud del cielo sin dejar de estar arraigado en la tierra, como le ocurre al roble. De este modo nos indica que no es el negocio el que debe dirigir la vida, sino la sabiduría que descomplica y valora lo simple.

Ese “saber sereno” se adquiere asumiendo una actitud contemplativa que impida la dispersión y oriente hacia el sentido, de este modo no se dilapidarán las energías, sino que se canalizarán hacia la personalización. Así mismo la noción de saber sereno remite al concepto griego de *theoría*, que Heidegger define como “*tranquilidad pura*, la más elevada *energeia*, el modo más elevado de ponerse-a-la-obra”⁵⁴¹.

Tomarse tiempo

LA TRANQUILIDAD PERMITE lo que la sociedad del rendimiento impide: “tener tiempo” y “tomarse-tiempo-para”⁵⁴². Ambas cosas amplían nuestro horizonte en cuanto nos liberan del agobio del “tiempo-del reloj”, que es un tiempo amenazante, tiempo de privación y de cautividad, y al liberarnos nos abren al “tiempo verdadero”, en el que no cuentan los minutos uno tras otro, ni la secuencia de las horas, porque no es el tiempo del *quantum*, sino el de la oportunidad para reconocer esa “donación-de-tiempo” que no se debiera desaprovechar.

La prisa nos quita tiempo, la serenidad en cambio nos lo da. Se entiende entonces por qué “nuestra era de progreso es una era

⁵⁴⁰ HEIDEGGER, Martin. *Sendero de campo*. Óp. cit., pp. 377. (La cursiva es nuestra)

⁵⁴¹ HEIDEGGER, Martin. *Martin Heidegger. Seminarios de Zollikon*. Red Utopía – Morelia Editorial, Morelia, 2007, p. 222.

⁵⁴² *Ibid.*, p. 79.

de privación”⁵⁴³, ya que las ocupaciones y la prisa constantes nos despojan del tiempo verdadero que “nos es regalado en el ser-unos con-otros y en el ser-unos-para-los-otros”⁵⁴⁴.

La serenidad introduce una novedad: mientras se vive en función del rendimiento, “perder tiempo” será no ser todo lo productivo que se quisiera, pero cuando se descubre y se valora el ser-con y el ser-para-los-otros, detenerse para compartir, servir, descansar o cultivarse, nunca será una pérdida, al contrario, no hacerlo será desperdiciar la oportunidad de ser mejor persona encontrándose con los otros. Al hacer ese descubrimiento se desabsolutiza el trabajo y se comienza a poner el acento en lo esencial, un giro que, desde luego, puede incluir la actividad laboral, pero justipreciándola.

El activismo y la sobreaceleración nos han sumido a todos en la *indigencia de tiempo*, y esta, a su vez, en la carencia de meditación, que es como si viviéramos en una “fuga ante el pensamiento”⁵⁴⁵. Ciertamente se planifica y se calcula, pero ese pensamiento que calcula “no nos da tregua ni respiro y nos empuja de una posibilidad a la siguiente”⁵⁴⁶. Se obra muchísimo, pero se medita demasiado poco⁵⁴⁷, y eso hace que nos precipitemos en el obrar desmesurado, que nos amenaza en nuestro ser más íntimo. Por eso es preciso aprender a detenernos, aprender a decir sí y no: sí al trabajo que nos dignifica y mediante el cual transformamos el mundo y lo hacemos más habitable, no a la actividad incesante que nos acapara y vacía nuestro ser.

Serenidad es la palabra que designa esa capacidad de decir sí y no, esa actitud que nos permite ser razonables con relación al trabajo, al empuje del tiempo y a la posesión y utilización de las cosas. Esa actitud razonable con respecto a la actividad *reclama el reposo del hombre*⁵⁴⁸, porque solo de esa manera es posible

⁵⁴³ Ibid., p. 83.

⁵⁴⁴ Ibid., p. 85.

⁵⁴⁵ HEIDEGGER, Martin. Serenidad, p. 9, en: <https://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/522> [Consultado el 19 de julio de 2022].

⁵⁴⁶ Ibid., p. 10.

⁵⁴⁷ Cf. HEIDEGGER, Martin. ¿Qué significa pensar?, en: Filosofía, ciencia y técnica. Editorial Universitaria, Santiago de Chile, 1997, p. 255.

⁵⁴⁸ Cf. HEIDEGGER, Martin. Serenidad. Óp. cit., p. 18.

un despliegue apropiado de sus energías. De no ser así nos amenazaría el peligro de dejarnos avasallar por ese pensamiento que calcula y produce, necesario para la subsistencia y el desarrollo de los hombres y los pueblos, pero que si no es moderado por el pensar meditativo puede llegar a aniquilar lo que es más propio del ser humano, la posibilidad de pensar en lo esencial y vivir en consecuencia. Por consiguiente, para salvar la esencia del hombre se necesita un pensamiento que brote de su corazón⁵⁴⁹ y sea capaz de armonizar sus diversas facetas.

Cuando falta la sensatez que organiza las perspectivas vitales, “la gente tiende a conformarse con la *protección*”⁵⁵⁰, es decir, a buscar algún refugio que le sirva de sucedáneo del bienestar existencial que no logra hallar, para poder desplegar sus capacidades y encontrarle algún sentido a su vida diaria. El problema es que esos sentidos sustitutivos no colman ni proporcionan estabilidad, sino que acrecientan el estado de inquietud y el complejo de futilidad.

El activismo y la prisa secan todo lo que tocan, por ello “no es exagerado afirmar que la prisa representa el triunfo clamoroso de la ideología de nuestro tiempo basada en el anonimato, la sobrealceleración y la renuncia a la reflexión”⁵⁵¹. La carencia de reflexión rompe la unidad que debe haber entre trabajo y finalidad existencial, y por ello nos hace más vulnerables de lo que por naturaleza somos, nos debilita y nos homologa. Charles Dickens, en *Tiempos difíciles*, describe a esos hombres que se dedican a trabajar sin detenerse a pensar:

Gentes que también se parecían entre sí, que entraban y salían de sus casas a idénticas horas, produciendo en el suelo idénticos ruidos de pasos, que se encaminaban hacia idéntica ocupación y para las que cada día era idéntico al de ayer y al

⁵⁴⁹ Cf. *Ibid.*, p. 20.

⁵⁵⁰ BAUMAN, Zygmunt. *Tiempos líquidos. Vivir en una época de incertidumbre*. Tusquets, México, 2007, p. 20. El término español “protección” encuentra su correlato en la palabra inglesa *safety*, que remite a la idea de “seguridad personal” basada en la estabilidad laboral y en la posesión de bienes materiales.

⁵⁵¹ DUCH. Lluís. *Vida cotidiana y velocidad*. Óp., cit., p. 13.

de mañana y cada año era una repetición del anterior y del siguiente⁵⁵².

De manera semejante describió Eugène Ionesco a ese tipo de hombres en una conferencia que dictó en 1961:

Mirad las personas que corren afanosas por las calles. No miran ni a la derecha ni a izquierda, con gesto preocupado, los ojos fijos en el suelo como los perros. Se lanzan hacia adelante, sin mirar ante sí, pues recorren maquinalmente el trayecto, conocido de antemano. En todas las grandes ciudades del mundo es lo mismo. El hombre moderno, universal, es el hombre apurado, no tiene tiempo, es prisionero de la necesidad, no comprende que algo pueda no ser útil; no comprende tampoco que, en el fondo, lo útil puede ser un peso inútil, agobiante. [...] Porque esta gente atareada, ansiosa, que corre hacia una meta que no es humana o que no es más que un espejismo puede, súbitamente, al sonido de cualquier clarín, al llamado de cualquier loco o demonio, dejarse arrastrar por un fanatismo delirante, una rabia colectiva cualquiera, una histeria popular. Las rinocerontitis más diversas, de derecha y de izquierda, constituyen las amenazas que pesan sobre la humanidad que no tiene tiempo de reflexionar, de recuperar su serenidad o su lucidez [...].

El hombre moderno, hoy más actual que nunca, es el reflejo de un hombre que ha perdido el sentido de la vida, que ya no tiene tiempo para detenerse en las cosas inútiles, este hombre, está condenado, condenado a convertirse en una máquina sin alma. El hombre moderno, se convierte en un esclavo, se convierte en una presa fácil de un fanatismo delirante o de un depredador público.

El hombre moderno, utiliza un utilitarismo asociado a una errónea idea de progreso. Donde los saberes humanísticos son inútiles. No hay duda de que en la fría conciencia que estamos viviendo, corresponde cada vez más la tarea de alimentar la

⁵⁵² DICKENS, Charles. Tiempos difíciles. Círculo de lectores, Barcelona, 1996, p. 56.

esperanza, y hacer un cambio. Un cambio transformando la inutilidad en un utilísimo instrumento de oposición a la barbarie del presente⁵⁵³.

La laboriosidad compulsiva unida a la falta de reflexión genera el *síndrome de la prisa*, una sensación de angustia, inquietud, precariedad e impotencia, que con frecuencia desemboca en procesos depresivos, ataques de pánico y suicidios. Urge, por consiguiente, “aunar armoniosamente los propios ritmos y secuencias existenciales con los que nos impone la creciente aceleración de los modos de vida”⁵⁵⁴.

Harmonía y Eris

HARMONÍA ERA LA diosa griega de la concordia, y su opuesta era Eris, diosa de la discordia. Las palabras concordia y discordia marcan ya una dirección: *concordare* y *discordare*. En latín *concors*, *concordis*, es lo que concuerda, así como *discors*, *discordis*, lo que no lo hace⁵⁵⁵. Los componentes léxicos de la voz *concordia* son el prefijo *con* (junto), el sustantivo *cor* (corazón) y el sufijo *ia* (calidad). Con base en esto podríamos afirmar que literalmente concordar es poner junto al corazón, pero mejor todavía si decimos que es hacer coincidir con el corazón, con esa persona que somos. Por lo tanto, concordia es unidad, mientras que discordia es división. La Real Academia Española define la concordancia como correspondencia o conformidad, con lo que concordar es “poner de acuerdo lo que no lo está”⁵⁵⁶; así mismo, la concordia es definida como unión o ajuste⁵⁵⁷, lo que, en consecuencia, significa que la discordia es desajuste, desunión, contrariedad, desavenencia, oposición.

⁵⁵³ IONESCO, Eugène. El hombre moderno, en: <https://arjephilo.com/2018/01/04/el-hombre-moderno-eugene-ionesco/> [Consultado el 21 de julio de 2022].

⁵⁵⁴ DUCH. Lluís. Vida cotidiana y velocidad. Óp., cit., p. 14.

⁵⁵⁵ Cf. COROMINAS, J., y PASCUAL, J. Diccionario Crítico Etimológico Castellano e Hispánico II. Gredos, Madrid, 1996, p. 191.

⁵⁵⁶ REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario Esencial, Madrid, 1997, p. 291.

⁵⁵⁷ Cf. Ídem.

La etimología de la palabra armonía ofrece un elemento más de análisis. La voz griega *harmonía* proviene del verbo *harmoso* (hermoso), que significa ajustarse o conectarse⁵⁵⁸. Si añadimos la acepción musical de armonía tendremos una visión más completa. Armonizar es construir y combinar los acordes de forma equilibrada. A la luz de estas consideraciones, la armonía existencial consiste en la coincidencia de lo que somos con lo que hacemos, en unidad interna, concordancia, acuerdo, unión, ajuste, conexión, equilibrio. Una vida en armonía es aquella en la cual están ajustadas equilibradamente todas sus dimensiones, aquella en la que hay coherencia interna entre nuestro ser y nuestros quehaceres. Pero cuando no ocurre esto lo que hay es disonancia, discordia, división interior y, por consiguiente, insatisfacción.

Byung-Chul Han expresa la idea de integración armónica en estos términos: “la *vita activa* sigue siendo una fórmula opresora siempre y cuando no integre en sí la *vita contemplativa*. La *vita activa* que, que elude todo momento contemplativo, se vacía hasta convertirse en una actividad pura que lleva a las prisas y a la inquietud”⁵⁵⁹.

Si reflexionáramos nos daríamos cuenta de que la sobreaceleración no nos hace más productivos, porque al quebrantar nuestra salud física y mental disminuye el rendimiento. Concluimos, así, que “nada puede resultar más útil a un hombre que la determinación de no ir apresurado”⁵⁶⁰.

La epidemia del trabajo compulsivo y el virus de la aceleración ininterrumpida mecaniza al hombre y obstaculiza una de sus necesidades biográficas fundamentales, la de encontrarse con los otros, porque “todo ser humano tiene la imperiosa necesidad de ser acogido”⁵⁶¹.

⁵⁵⁸ Cf. A GREEK-ENGLISH LEXICON. Ed. Henry Georg Liddell & Robert Scott, Oxford University Press, 1819, voz *Harmonía*, en: <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0057%3Aentry%3D%2315282> [Consultado el 23 de julio de 2022].

⁵⁵⁹ HAN, Byung-Chul. El aroma del tiempo. Óp. cit., p. 141.

⁵⁶⁰ DUCH. Lluís. Vida cotidiana y velocidad. Óp., cit., p. 15

⁵⁶¹ *Ibid.*, p. 78.

El valor del ocio

A TRAVÉS DE la toma de conciencia debemos pasar del trabajo alienado a un trabajo rehumanizado, aquel al que se le dedican el tiempo y los esfuerzos convenientes, de manera que quede tiempo libre para el ocio personalizador, porque, como escribe Nietzsche, lo mejor de la vida y la cultura solo se da cuando hay libertad. El que siempre está ocupado, ese al que Nietzsche llama “hombre frenético”⁵⁶²; degrada el quehacer humano a simple actividad y se priva de la *vis creativa*, de la fuerza creadora que únicamente acompaña al hombre superior que se permite el ocio.

El que trabaja sin descansar se convierte en un repetidor, ya que solo la contemplación conduce a la calidad de autor⁵⁶³. Es por eso por lo que toda actividad “debe contener en sí momentos de interrupción para no quedar petrificado en un mero trabajar”⁵⁶⁴. El ajetreo constante impone lo igual. Únicamente el que trabaja sosegadamente accede a lo distinto. Sin serenidad no hay acceso a lo mejor.

No es sensato mantenerse siempre ocupado, quien obra de manera semejante se expone a una muerte por sobrecalentamiento. Lo prudente es la alternancia entre trabajo y descanso. Nada más sano que un buen entretenimiento, porque contribuye a la salud física y emocional y estabiliza las relaciones sociales y, al despejar la mente, hace posible una actividad laboral de mayor calidad.

El ocio es un estado de libertad que toma partido a favor de la vida en cuanto nos consolida en nuestro ser. Al liberarnos momentáneamente de las ocupaciones forzosas para cultivarnos y recrearnos, que es lo propio de la *vita contemplativa*, nuestro mundo va creciendo “hacia dentro”⁵⁶⁵, y así nos vamos llenando de un contenido que nos sustente y nos libre de nuestros temores, “y menos miedo significa más serenidad”⁵⁶⁶.

⁵⁶² Cf. NIETZSCHE, Federico. La gaya ciencia. Gredos, Madrid, 2011, § 125.

⁵⁶³ Cf. *Ibid.*, § 301.

⁵⁶⁴ HAN, Byung-Chul. El aroma del tiempo. Óp. cit., p. 151.

⁵⁶⁵ HAN, Byung-Chul. Buen entretenimiento, Óp. Cit., 123.

⁵⁶⁶ *Ibid.*, p. 151.

El ocio nos alivia de la pesantez y la aspereza de la *vita activa*. Al renovarnos evita que caigamos en la repetición maquinal. Más que actividades con las que se puede llenar el tiempo libre, el ocio es un ejercicio de libertad que engendra un estilo de vida armónico y sereno, una nueva experiencia del mundo y una vivencia humanizada del tiempo⁵⁶⁷.

Mientras el tiempo ajetreado de los oficios encoge nuestro mundo interior, el ocio nos abre a la vivencia de un *tiempo elevado*, henchido de contenido significativo; de esa manera le abre nuevos horizontes a nuestra existencia. La *vita activa* está hecha de afanes, el ocio, por el contrario, nos aplaca y nos lleva a desabsolutizar lo laboral, encuadrándolo en el contexto total de nuestra existencia. Lamentablemente ese encuadre suele ser obstaculizado por la hiperkinesia de la sociedad del rendimiento:

Hoy, el tiempo elevado ha desaparecido por completo en beneficio del tiempo laboral, que se totaliza. Incluso el descanso queda integrado en el tiempo laboral: no es más que una breve interrupción del tiempo laboral en la que uno descansa del trabajo para volver luego a ponerse por entero a disposición del proceso laboral. *Por eso no mejora la calidad del tiempo*⁵⁶⁸.

Si queremos que mejore la calidad de nuestro tiempo no debemos renunciar en función del rendimiento ni a la dicha, ni al disfrute de la vida, ni mucho menos al encuentro con Dios y a la compañía de los otros. Ni el dinero ni el éxito exterior son valores supremos. Pero eso solo llega a comprenderlo el que aprende a detenerse para contemplar.

Aristóteles advierte que la demasiada dedicación a lo útil y rentable “hace el ánimo inquieto y abatido”⁵⁶⁹, y por eso aconseja que cuando se planea una labor se piense también cómo se habrá de reposar, y señala la conveniencia de “introducir algún pasatiempo en la vida, como quien introduce una medicina”⁵⁷⁰,

⁵⁶⁷ Cf. *Ibid.*, p. 160.

⁵⁶⁸ HAN, Byung-Chul. *La salvación de lo bello*. Herder, Barcelona, 2019, p. 96. (La cursiva es nuestra)

⁵⁶⁹ Cf. ARISTÓTELES. *Política*, VIII, II.

⁵⁷⁰ ARISTÓTELES. *Política*, VIII, III.

porque el reposo es un ingrediente esencial de la prosperidad y el vivir afortunado. Más aun, afirma que el estar constantemente ocupado en negocios y el amor a las ganancias son incompatibles con la libertad.

Anteriormente Sócrates había pronunciado unas palabras que bien pueden aplicarse al hombre de hoy:

Mi buen amigo, siendo ateniense, de la ciudad máxima y más afortunada en sabiduría y fortaleza: ¿no te da vergüenza de preocuparte solamente por el dinero y por conseguir lo más que puedas, y por adquirir fama y honores, mientras que, por el contrario, descuidas y abandonas la sabiduría y la verdad y tu alma y la manera de hacerla lo mejor posible⁵⁷¹.

Descuidar el bienestar personal por vivir en una constante tensión suele terminar en colapsos nerviosos o accidentes cerebrovasculares. Por su parte, el descanso, entendido no como simple pausa para reparar las fuerzas, sino como reposo contemplativo, tiene un carácter terapéutico en cuanto previene enfermedades, mantiene la concordia y acrecienta la vida interior. Por eso son tan saludables los momentos de holgura que nos recrean, reparan energías y nos permiten ir al encuentro de los otros y de Dios mismo.

En vista de todo lo anterior, podemos concluir que “sólo la revitalización de la *vita contemplativa* hará posible la liberación de la compulsión a trabajar”⁵⁷². Cuando se pierde el sosiego y la vida se reduce a trabajo, el hombre se aliena, pero cuando este asume una actitud serenamente reflexiva, consigue preservar su libertad. El trabajo desmesurado origina angustias, causa enfermedades, rupturas, soledad y vacío existencial; armonizando ocio y trabajo, la actividad humana se convierte en fuente de personalización.

⁵⁷¹ PLATÓN. Apología, 29, d-e.

⁵⁷² HAN, Byung-Chul. El aroma del tiempo. Óp. cit., p. 158.

Tomarse en serio al otro

La trampa del progreso

COMO HEMOS VISTO, la adicción al trabajo no es más que un telón que encubre problemas de fondo como la soledad, situación que hunde sus raíces en la mentalidad moderna⁵⁷³, una de cuyas características era la fe en el progreso, fe que fue certeramente criticada por los filósofos personalistas y por los existencialistas, así como por los postmodernos que pusieron en evidencia las ambivalencias de los avances tecnocientíficos.

Para entender lo que fue aquella fe en progreso recordemos a Kant, quien en un ensayo publicado en 1786 que lleva por título *Comienzo presunto de la historia humana*, sugiere que la historia de la humanidad ha sido ruda y dolorosa para el individuo, pero que para la humanidad en su conjunto ha sido un movimiento de permanente progreso⁵⁷⁴. Esos adelantos significarían el perfeccionamiento de los hombres y de la sociedad, tema que abordó en 1793 en *Sobre el proverbio que algo vale en teoría, pero no en la práctica*, donde se muestra extremadamente optimista y afirma que tiene por cierto que el género humano se halla en un avance constante, y que retomó en 1798 en otro escrito que tituló *Si el género humano se halla en progreso constante hacia mejor*, donde escribe que la humanidad, así se presenten eventuales retrocesos, marcha todo el tiempo en dirección progresiva⁵⁷⁵, y que esa marcha

⁵⁷³ Recogemos a continuación ideas publicadas a manera de adelanto de esta investigación en la revista institucional de la Universidad Pontificia Bolivariana: FERNÁNDEZ OCHOA, Luis Fernando. (2020). Del individualismo moderno a la recuperación de la vida comunitaria. consideraciones ético-antropológicas en clave personalista. Revista Institucional UPB, 59 (159), pp. 71-101. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/revista-institucional/article/view/6843>

⁵⁷⁴ Cf. JIMÉNEZ MORENO, L. Kant. Ediciones del Orto, Madrid, 1995, p. 49.

⁵⁷⁵ Cf. KANT, E. Si el género humano se halla en progreso constante hacia mejor, en: Filosofía de la historia, Fondo de Cultura Económica, Bogotá, 1994, p. 101. Esta idea de la marcha progresiva a pesar de

jamás retrocederá⁵⁷⁶, ya que “el género humano se ha mantenido siempre en progreso y continuará en él”⁵⁷⁷, con lo cual cada vez el rendimiento de nuestro trabajo será mejor, la violencia será menos frecuente, la obediencia a las leyes cada vez mayor y las discordias irán desapareciendo⁵⁷⁸.

Con semejante optimismo, nos iríamos *muriendo de mejoría*⁵⁷⁹, como el mismo Kant dice anticipándose a las críticas que le pudieran hacer a su visión de la historia, que según él es un proceso liberador⁵⁸⁰ a través del pensamiento⁵⁸¹ y un desarrollo ininterrumpido hacia el reino de la libertad que hará advenir una época feliz para los hombres⁵⁸².

En su estudio sobre la obra de Kant, Sergio Rábade, Antonio López y Encarnación Pesquero dicen que la Ilustración es una cultura del optimismo que cree en el desarrollo de la cultura, la “ciencia triunfante”, el avance técnico y una economía en permanente consolidación⁵⁸³. El hombre moderno concebía la biografía personal y la historia en general como progreso, continuo para las concepciones burguesas, discontinuo para las proletarias; mejor aún, lo entendía como acumulación: “acumulación de objetos como propiedad, de sujetos como poder, de mensajes como sentido, de tiempo como historia”⁵⁸⁴.

los eventuales retrocesos la justifica de una manera ingeniosa, pues explica que “vistos desde la tierra, los planetas unas veces parecen retroceder, otras se paran, otras avanzan. Pero si el punto de vista lo trasladamos al sol, cosa que la razón puede hacer, vemos que siguen su curso regular según la hipótesis copernicana. Ídem., p. 102.

⁵⁷⁶ Cf. Ídem., p. 108.

⁵⁷⁷ Ídem., p. 110.

⁵⁷⁸ Cf. Ídem., p. 114.

⁵⁷⁹ Cf. Ídem., p. 116.

⁵⁸⁰ Cf. KANT, E. ¿Qué es la ilustración? en: Filosofía de la historia. Óp., cit., p. 36.

⁵⁸¹ Cf. Ídem., p. 37.

⁵⁸² Cf. KANT, E. Filosofía de la historia. Nova, Buenos Aires, 1964, pp. 52-53.

⁵⁸³ Cf. RABADE, ROMERO, S., LÓPEZ MOLINA, A., y PESQUERO, E. Kant: Conocimiento y racionalidad. El uso teórico de la razón. Cincel, Madrid, 1996, p. 53.

⁵⁸⁴ IBAÑEZ, J. “tiempo de postmodernidad”, en: TONO MARTINEZ, J. La polémica de la posmodernidad. Ediciones Libertarias, Madrid, 1986, p. 32.

Desde la economía el progreso fue visto como acumulación, desde el arte se le vio como ascenso y desde la filosofía como plenitud cultural. Esta manera de pensar engendró el ideal positivista, que buscaba el ascenso del hombre mediante la unificación del desarrollo científico, tecnológico, económico y social. Dicha síntesis se hizo notar en todos los aspectos de la cultura moderna, por ejemplo, en la arquitectura, ya que el Bauhaus pretendió unificar en sus diseños valores económicos (adoptó una lógica productiva consistente en la reducción del precio para lograr una demanda masiva), tecnológicos (la arquitectura se convirtió en un proceso lógico de optimización de espacios y materiales), políticos (democratización de la arquitectura, debida a la filiación marxista del suizo Hannes Meyer) y estéticos (el arquitecto es un artista que ofrece funcionalidad y belleza para facilitar la vida, atendiendo las necesidades biológicas, mentales, espirituales y físicas).

El hombre vio en el progreso la ampliación de su horizonte, esperanza que le hizo decir a Rimbaud: “Nada es vanidad; hacia la ciencia, ¡y adelante!» grita el Eclesiastés moderno, lo que quiere decir Todo el mundo. Y sin embargo los cadáveres de los malvados y de los vagos caen sobre el corazón de los otros... ¡Ah, rápido, más rápido!; allá, más allá de la noche, hacia las recompensas futuras, eternas...”⁵⁸⁵.

Sin embargo, ese optimismo resultó ser una ingenuidad ya que la dominación obtenida mediante la ciencia y la técnica, aunque ha traído consigo innegables avances y una patente mejoría de las condiciones de vida para quienes pueden lucrarse de esas conquistas, no ha venido acompañada de una mayor libertad, ni aparejada de equidad, ni nos ha proporcionado una vida de calidad, ya que la sociedad tecnológica nos ha impuesto un modo de vida que amenaza lo más propiamente humano.

San Juan Pablo II en su primera carta encíclica, *Redemptor hominis*, se refirió a la ambivalencia del progreso diciendo que si nuestra época “se nos revela como tiempo de gran progreso, aparece también como tiempo de múltiples amenazas para el hom-

⁵⁸⁵ RIMBAUD, A. Una temporada en el infierno. En: <https://alpialdelapalabra.blogspot.com/2014/07/arthur-rimbaud-el-relampago.html> [Consultado el 25 de junio de 2023].

bre”⁵⁸⁶, y atendiendo a esa aseveración invitaba a seguir atentamente todas las fases del progreso actual, para que atendiera de modo prevalente “al desarrollo de las personas y no solamente a la multiplicación de las cosas, de las que los hombres pueden servirse”⁵⁸⁷, porque lo importante no debe ser “tener más” sino “ser más”; y advertía sobre el peligro real de que el hombre llegue a perder el dominio sobre sus propias obras y se vea sometido y manipulado, aunque de manera tan sutil que no sea directamente perceptible. “Una civilización con perfil puramente materialista condena al hombre a tal esclavitud”⁵⁸⁸, de suerte que, para que esto no suceda, es preciso mantener la prioridad de la ética sobre la técnica, de la persona sobre las cosas y la superioridad del espíritu sobre la materia⁵⁸⁹.

De la mano del ideal del progreso nos llegó la idea de *quality of life*, calidad de vida, cada vez más frecuente en nuestro lenguaje, y que, aunque puede referirse a las condiciones que hacen posible el desarrollo armonioso de la vida, en la práctica parece estar bastante ligada a la abundancia de bienes materiales y, por consiguiente, a la codicia y a la acumulación de riqueza, que no estaría mal si todos tuviéramos acceso a los bienes de la tierra, pero en cuanto es acumulación en manos de unos cuantos y desposesión de la mayoría, se convierte en un pecado social; y es que no está mal poseer, de hecho, es necesario para que el hombre se realice, lo que está mal es que el hombre sea poseído por las cosas o que unos hombres despojen a otros de lo que necesitan para subsistir dignamente.

El progreso entendido prevalentemente como crecimiento económico demostró ser “ciego para los fines capaces de dar sentido y también calidad de vida. Es ciego puesto que permite que unos tengan demasiado de todo mientras otros se mueren de hambre”⁵⁹⁰; y ya lo sabemos, para mantener en marcha el crecimiento

⁵⁸⁶ JUAN PABLO II. *Redemptor Hominis*, n. 16, en: http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/es/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_04031979_redemptor-hominis.html#-2U [Consultado el 13 de agosto de 2020].

⁵⁸⁷ Ídem.

⁵⁸⁸ Ídem.

⁵⁸⁹ Ídem.

⁵⁹⁰ CAMPS, V., y GINER, S. *Manual de civismo*. Ariel, Barcelona, 1998, p. 127.

económico se han ido creando un sinnúmero de necesidades que han terminado poniendo en peligro al planeta.

La fe en el progreso produjo una ambición creciente, un afán de dominio y una mentalidad centrada en el éxito, que se ha erigido como criterio de juicio, aunque no se logra saber qué es lo bueno, lo justo y lo verdadero, como quedó demostrado en Auschwitz⁵⁹¹. Kant hablaba ya de tres “ansias” que impedían la realización del imperativo práctico que, según él, es como sigue: “obra de tal modo que te relaciones con la humanidad, tanto en tu persona como en la persona de cualquier otro, siempre como un fin al mismo tiempo y nunca solamente como un medio”⁵⁹². Según esto, la persona humana nunca debería ser usada como un medio, pero las tres ansias, la de *posesión*, la de *dominación* y la de *ambición* han alienado al hombre y lo han llevado a suponer que puede usar al otro como un mero medio⁵⁹³.

Por eso Agnes Heller propone deslegitimar esa necesidad de oprimir, humillar o explotar a los otros⁵⁹⁴, tarea que podría realizarse mediante una transformación social que priorizara las necesidades existenciales y las cualitativas sobre las cuantitativas, que sería tanto como efectuar una revolución que renueve la economía, la política y la cultura en general, para que sea posible un modo de vida nuevo en el que se repudie el fetichismo de las cosas, de tal modo que no predomine más la necesidad de poseer, esto es, para que en lugar de hombres con necesidades alienadas tengamos personas ricas en valores que sepan elegir; con lo cual todos debemos pasar por un proceso de concienciación que nos lleve a una revisión de nuestra pretensión vital y nos haga parar mientes en la necesidad de una renovación de la vida cotidiana y de las relaciones interpersonales.

⁵⁹¹ Cf. LYOTARD, J. F. La postmodernidad explicada a los niños. Gedisa, Barcelona, 1987, p. 30.

⁵⁹² KANT, E. Fundamentación de la metafísica de las costumbres. Porrúa, México, 1995, pp. 44-45.

⁵⁹³ Cf. HELLER, A. Una revisión de la teoría de las necesidades. Paidós, Barcelona, 1996, p. 65.

⁵⁹⁴ HELLER, A. Historia y futuro. ¿Sobrevivirá la modernidad? Península, Barcelona, 1991, p. 116.

Las dos guerras mundiales, el abismo entre el primer y el tercer y cuarto mundo, el consumismo en todas sus formas y la pandemia que afrontamos han puesto de manifiesto la profunda crisis de nuestra cultura, la disolución de sus supuestos y la desintegración de los ideales modernos.

Fue el sociólogo alemán Ferdinand Tönnies quien detectó que el racionalismo moderno, por la senda que avanzaba, llevaría al hombre al descuido de sí mismo y a la liquidación de la integración social cuya base eran los valores éticos, religiosos y estéticos, y que poco a poco iría surgiendo una sociedad tecnocrática⁵⁹⁵, pero no una comunidad de personas bien amalgamadas, que no son las que simplemente hacen parte de un colectivo, sino las que tienen una relación mutua, unas experiencias compartidas y sentido de corresponsabilidad; aquellas que trabajan para que sea posible la vida en común y se sienten sustentadas por los otros⁵⁹⁶.

Tönnies, en su libro *Comunidad y sociedad*⁵⁹⁷, distingue entre “comunidad”, la organización social natural, basada en la sociabilidad del hombre, y “sociedad”, una organización artificial basada en la necesidad de paliar la insociabilidad humana. Por supuesto hay críticos de la teoría de Tönnies, como Max Scheler que la considera simplista, pero para los efectos que aquí nos interesan podemos aprovecharla.

Para Tönnies la sociedad es una agrupación condicionada por propósitos lógicos, mientras que la comunidad es un grupo asentado en la vida real de las personas. Basándonos en esta distinción podríamos decir que lo que nos ha permitido constatar la pandemia del covid-19 es que el mundo de la tecnociencia tenía sociedades, pero no comunidades; agrupaciones en las que predominaban elementos racionales e instrumentales, pero nos faltaba aquello que cohesionaba a los hombres, puesto que la sociedad opera sobre relaciones funcionales, mientras que lo que cuenta en la comunidad son las relaciones interpersonales que emanan del mutuo reconocimiento. La mentalidad moderna suscitó seres individualistas que se creían autosuficientes y se quedaron sin comunidades

⁵⁹⁵ Cf. *Ibid.*, p. 109.

⁵⁹⁶ Cf. BUBER, Martin. *El principio dialógico*. Óp. Cit., pp. 270-271.

⁵⁹⁷ Cf. TÖNNIES, F. *Comunidad y sociedad*. Comares, Madrid, 2009, p. 248.

humanas. Por eso el rescate de la comunidad resulta perentorio, y con ella el de las creencias compartidas, los propósitos y la calidez de los otros; solo así será posible una vida de calidad.

Tiempo para encontrarnos

Rescatar la idea de comunidad, o mejor, aprender a vivir a comunitariamente, significa “tomarse en serio al otro”⁵⁹⁸, destinar tiempo para el encuentro con las otras personas, no dejar que todo mi tiempo sea colonizado por la lógica de lo económico⁵⁹⁹, para que así pueda dárselo al otro, para poderlo recibir del otro y, todavía más, para descubrirme en el otro.

Como dice Juan Luis Ruíz de la Peña, “El olvido de la dimensión relacional tenía que desembocar en una concepción solipsista del hombre como sujeto clausurado en su propia autosuficiencia”⁶⁰⁰. Esa clausura en el individualismo despersonalizante es la que debemos superar.

Entre cada hombre y los demás existe una relación esencial a la que llamamos *nosotros* y que es mucho más que la suma de varios “yo”. El “nosotros” surge de la relación yo-tú, y concebir al otro como un “tú” es entenderlo como un semejante que camina conmigo. Decir “nosotros” es ir más allá del confinamiento en el yo, reconocer al otro y reconocerse necesitado de él; cuando eso pasa soy capaz de verlo como un “tú”, como un semejante cercano, como próximo, como prójimo, por eso Martin Buber escribe que “sólo hombres capaces de hablarse realmente de tú pueden decir verdaderamente de sí ‘nosotros’.”⁶⁰¹

Buber afirma que “yo llego a ser yo en el tú”⁶⁰², y que la carencia del tú en mi yo es una enfermedad del espíritu, puesto que yo no puedo encontrarme en mí mismo, sino que debo buscarme en

⁵⁹⁸ MÈLICH, J.C. La lección de Auschwitz. Herder, Barcelona, 2004, p. 131.

⁵⁹⁹ Ibid., p. 131.

⁶⁰⁰ RUIZ DE LA PEÑA, J.L. Imagen de Dios. Antropología teológica fundamental. Sal Terrae, Santander, 1988, p. 161.

⁶⁰¹ BUBER, M. Qué es el hombre. Fondo de Cultura Económica, México, 1949, p. 106.

⁶⁰² Ibid., p. 17.

el tú⁶⁰³. ¿Y cómo me encuentro con el tú y me descubro a mí mismo en él? Mediante la palabra que nos pone en relación. Gracias a la palabra puedo ir más allá del “yo soy yo” para sentirme un yo puesto en relación con un tú; la palabra me saca de la absolutización del yo, del encierro en lo mío, y me abre a las posibilidades que da la comunicación.

El propio ser no se afirma aislándose sino encontrándose con el otro, encuentro que se da a través de la palabra, del diálogo, y este siempre es “duálogo”⁶⁰⁴, puesto que la existencia no es *ego*-céntrica sino *ex*-céntrica, “com-parte su centro con otros centros, está *intercomunicada*”⁶⁰⁵. Es por eso que en el primer tomo de su obra *Filosofía de la relación interpersonal*, el filósofo catalán Josep María Coll afirma que la persona no es un yo cerrado, que la apertura al tú no es algo que se dé en un determinado momento, puesto que desde el inicio es un yo-contigo y que en la esencia misma del hombre está el nosotros⁶⁰⁶.

En un mundo cimentado en el egoísmo lo lógico es que los hombres se afanen por acaparar y por tener, más que por ser, servir y amar. Esta actitud empobrece, ya que “únicamente posee quien da, pues (antítesis de las garras y de la mano prensil) las manos humanas se llenan tanto más cuanto más vacías se quedan por amor”⁶⁰⁷. Esta es la lógica del don, tan distinta a la del egoísmo rampante en nuestros días. El egoísta acumula y se aísla, pretendiendo asegurarse de ese modo, pero solo el encuentro con el otro humaniza, enriquece y plenifica. Se enriquece el que comparte, no el que atesora egoístamente, el que sabe dar y recibir. El egoísmo es de suyo *absurdo*, y esta palabra proviene de *ab-surdus*, que puede ser traducida como ser sordo, no escuchar al otro que me ofrece la posibilidad de ser mejor con él, luchando y disfrutando juntos.

A una sociedad que gira en torno a un yo que quiere poseer y dominar, los aymaras y los guaraníes tienen mucho que enseñarle.

⁶⁰³ Cf. *Ibid.*, p. 34.

⁶⁰⁴ MORENO, M. *El hombre como persona*. Caparrós, Madrid, 1995, p. 25.

⁶⁰⁵ DÍAZ, C. *¿Qué es el personalismo comunitario?* Kadmos, Salamanca, 2010, p. 82.

⁶⁰⁶ El desarrollo de este tema puede verse en: COLL, J.M. *Filosofía de la relación interpersonal*, tomo I. PPU, Barcelona, 1990.

⁶⁰⁷ DÍAZ, C. *¿Qué es el personalismo comunitario?* *Óp. Cit.*, p. 82.

En la lengua aymara la prioridad la tiene el *tú*, siempre puesto en relación con los otros pronombres: *juma* (tú y los tuyos, pero no yo ni los míos), *jiwasa* (tú y yo, con o sin los demás), *naya* (yo y los míos, pero no tú y los tuyos) y *jupa* (ni tú ni yo, sino él, ella y los suyos). Estos pronombres se usan solamente para las personas, nunca para las cosas, para estas se emplean *aka* (esto), *uka* (eso) y *khaya* (aquello)⁶⁰⁸.

Los guaraníes, por su parte, tienen un sistema político en el que no hay poder sino autoridad. No tienen caciques sino facilitadores del diálogo llamados Ñande Rú, que basan su autoridad en el ejercicio de la palabra, puesta siempre al servicio de una comunidad que se encuentra en asambleas informales de vecinos para colaborar entre sí, llamadas *aty*, o en asambleas formales que congregan a los jefes de las familias, denominadas *aty guasú*. Su economía está basada en la reciprocidad y a diferencia de lo que ocurre en el mundo occidental, el ideal comunitario es llegar a ser pobres, porque la pobreza iguala y derriba las diferencias, por eso al que tiene más le niegan la razón, porque su tendencia a la acumulación se opone al ideal de igualdad y cooperación. Para ellos la riqueza individual es un obstáculo para la solidaridad que puede darse entre iguales⁶⁰⁹. En comunidad todos pueden tener todo lo que necesiten, mientras que individualmente siempre les faltará algo. Por eso para ellos el pronombre esencial es el “nosotros”, tanto que tienen un nosotros inclusivo (Ñande, el que habla se incluye en el todo) y otro excluyente (*Ore*, habla de la pertenencia a un grupo determinado).

La lección de estos pueblos originarios es importante porque tanto el tú como el nosotros hablan de comunidad. Aislamiento es soledad, debilidad y frialdad; la compañía, en cambio, es apoyo, calidez y amparo. El que se aísla queda expuesto, pero el que se une a los otros es protegido por ellos. En el seno de la comunidad la fragilidad y la vulnerabilidad de cada miembro es ungida por

⁶⁰⁸ Cf. DONNAT, F. El mundo aymara y Jesucristo, Verbo Divino. Cochabamba, 1998, p. 36 y ss. Citado por: DÍAZ, C. ¿Qué es el personalismo comunitario? Óp. Cit., p. 83.

⁶⁰⁹ Cf. MELIÁ, B. El Paraguay inventado. Centro de Estudios Paraguayos, Asunción, 1997, p. 106. Citado por: DÍAZ, C. ¿Qué es el personalismo comunitario? Óp. Cit., pp. 83-84.

la solidaridad de todos. El individualismo vive de la desconfianza, mientras que la vinculación comunitaria nos permite confiar en los otros. La desconfianza destroza la vida, mientras que la confianza hace posible que asumamos una actitud creadora. Desconfiamos porque tenemos miedo de perder algo, pero si cayéramos en la cuenta de que comunitariamente salimos ganando iríamos superando el miedo y ganando en confianza.

En una sociedad tan impersonal y carente de vínculos como la nuestra⁶¹⁰, en la que, por ejemplo, los vecinos de una unidad residencial no se conocen y en la que las relaciones son meramente funcionales, es preciso recuperar la vida comunitaria. La sociedad del bienestar ha creído equivocadamente que el activismo y el consumo son síntomas de vitalidad social, pero no es así. Activismo y consumo han conducido al hombre a la vana suficiencia, al individualismo y a la *cultura del descarte*, en la que todo se evalúa desde la eficiencia y la utilidad y en la que se resquebrajan los deberes inderogables de solidaridad y fraternidad⁶¹¹; mentalidad que desemboca en una espantosa soledad, por eso hemos de empeñarnos en la revitalización de relaciones verdaderamente humanas.

Mirarnos de nuevo

TRES COSAS HAN mantenido al hombre contemporáneo clausurado y solo: la *soberbia*, creer que se basta solo; el *narcisismo*, centrarse en sí mismo, en su personalidad, en su cuerpo y en sus intereses; y el *miedo*, que impide que nos acerquemos al otro con naturalidad.

La soberbia quizá no sea más que fragilidad encubierta por una coraza de autosuficiencia. Al verse sometido al imperativo social de rendir permanentemente, el hombre busca ponerse a la altura de esa exigencia, al tiempo que va desarrollando la compulsión narcisista de estarse examinando y de culparse por su in-

⁶¹⁰ Cf. ROJAS, E. El hombre light. Una vida sin valores. Óp. cit., p. 14.

⁶¹¹ Cf. PAPA FRANCISCO. Discurso a los participantes en la Asamblea Plenaria de la Congregación para la Doctrina de la Fe. Jueves, 30 de enero de 2020. En: http://w2.vatican.va/content/francesco/es/speeches/2020/january/documents/papa-francesco_20200130_plenaria-cfaith.html [Consultado el 4 de agosto de 2020].

suficiencia. Eso hace que surjan toda clase de miedos: a no ser aceptado, a la crítica, al fracaso, la enfermedad, la vejez, la soledad y también al amor y al compromiso, a la muerte, a ser excluido o reemplazado, a quedarse sin empleo, a cometer un error, a tomar una decisión equivocada, a no estar a la altura de las propias expectativas; y entonces comienza a autocastigarse. Es así como el hombre de la tardomodernidad no solo se autoexplota, sino que se autolesiona queriendo mantenerse vigente a toda costa.

Soberbia y miedo marchan de la mano. La primera paradójicamente brota de la falta de autoestima causada por el desamor, que es la fuente de muchos de los desajustes sociales. “Todos nosotros tenemos necesidad de afecto. El amor del otro es lo único que de estabilidad al yo. Por el contrario, la autorreferencia narcisista resulta desestabilizante”⁶¹². Sin afecto no hay verdadera gratificación, por eso las personas se sienten vacías y se autolesionan entregándose a diversas adicciones. Soberbia y narcisismo son evidencias de una autoestima dañada que se defiende inflándose. El yo intenta aparecer agrandado, pero lo que en realidad ocurre es que se vuelve difuso, y al hacerlo se distancia de los otros, grave problema, porque “un yo estable solo surge en vista del otro”⁶¹³, mientras que lejos del otro el yo se ahoga.

Un yo centrado en sí mismo va perdiendo lo que lo estabiliza, el enlace con los otros. Cuando no existe ese vínculo o está distorsionado, el yo se vuelve a sí mismo y desarrolla sentimientos negativos, como el miedo o la sensación de vacío. Byun-Chul Han considera que muchos de los imperativos sociales, como la compulsión por el éxito, “provocan una saturación narcisista de la libido del yo”⁶¹⁴ que conduce al hombre a sobreforzarse para no fallar, para obtener aprobación social.

La estabilidad emocional requiere el justo equilibrio entre la imagen que se tenga de sí mismo y la aprobación social. Uno debe resultar importante para sí mismo, pero para eso debo sentir que le importo a otros. Cuando no se tiene esa sensación comienza la autolesión, que no es otra cosa que “un grito en demanda de

⁶¹² HAN, Byung-Chul. Capitalismo y pulsión de muerte. Óp. Cit., p. 71.

⁶¹³ Ibid., p. 70.

⁶¹⁴ Ibid., p. 71.

amor”⁶¹⁵. Para tener autoestima necesito que los otros me valoren, me reconozcan o me amen; yo no puedo producir ese sentimiento al margen de los otros. Si me aílo o instrumentalizo al otro, o si me mantengo en una constante competencia con los otros pierdo la gratificación propia de la autoestima.

El problema se ve acentuado hoy en día a causa de que “no solo se compete con los otros, sino sobre todo consigo mismo”⁶¹⁶, en cuanto el hombre vive tratando de superarse a sí mismo. La más peligrosa trampa de la tardomodernidad es el enquistamiento en el yo, con la consiguiente pérdida del contacto con los otros, sin lo cual es imposible que se de un yo estable.

La sociedad del rendimiento y el consumo vive de la cuantificación, eso provoca que gratificaciones primarias como la amistad o las relaciones amorosas, que no son conmensurables, sufran una considerable merma. Sin ellas ni hay estabilidad ni hay satisfacción, porque la amistad y el amor ahuyentan el vacío y plenifican la vida. Pero cuando todo es esfuerzo y no se deja espacio al corazón, aparece la sensación de vacío, el sujeto del rendimiento, agotado de tanta lucha y cansado de sí mismo, se deprime. Es por eso que dejarse atrapar por el yo y entregarse a la lógica de la optimización hace que se pierda el contacto con los otros y se incremente el vacío y la inseguridad.

El temor, el recelo y la desconfianza definen al hombre ciudadano. Teme contestar la llamada de un número desconocido, recela cuando lo saluda alguien que no conoce, cuida con paranoia sus datos personales, sus bienes o su producción intelectual. A quienes no hacen parte del núcleo de familiares y amigos los tiene por “extraños”, y en lugar de disponerse para llegar a conocerlos e integrarlos, parece que el primer movimiento sea ponerse a la defensiva, cerrarse y calificarlos como “ajenos” a su círculo, llegando en casos extremos a considerarlos peligrosos. Quizás el problema resida en que en el otro no ve a un semejante que lo interpela y lo puede llegar a enriquecer, sino a un extraño que lo podría despojar.

Adela Cortina, en *Aporofobia, el rechazo al pobre*, dice que el “el que desprecia asume una actitud de superioridad con respecto

⁶¹⁵ Ibid., p. 71.

⁶¹⁶ Ibid., p. 72.

al otro”⁶¹⁷, y al entablar esa relación de asimetría imposibilita el encuentro. Se rechaza al extraño por miedo, porque es un desconocido que resulta molesto⁶¹⁸, sobre todo, si es pobre, o si su raza, su etnia, su orientación sexual, su postura religiosa o irreligiosa o su filiación política son distintas. Lo que falta, en el fondo, es el “reconocimiento de la igual dignidad”⁶¹⁹, de que el otro, en cuanto persona humana, es un semejante.

Pero no es solo que falte algo con respecto al otro, es que también falta algo con respecto a quien lo rechaza; faltaría tomar conciencia de que sin el aporte de los otros el propio mundo se estrecha y que, sin lo ajeno, se vuelve monocromático. Sin la experiencia del otro, la experiencia de mí mismo queda disminuida. La ausencia del otro produce soledad y, por consiguiente, vulnerabilidad. Desde luego, hay personas malintencionadas y conviene que seamos precavidos, pero la mayoría no lo son y el encuentro fraternal con ellas nos enriquece y nos pone a salvo.

Josep María Esquirol, en *El respeto o la mirada atenta*, nos da dos claves para que sea posible el encuentro y, por lo tanto, la confianza que funda comunidad; esas claves son aprender a mirarnos con atención y salir del egoísmo. Por supuesto no es fácil, porque no estamos acostumbrados a ello, por eso Albert Camus dirá que hace falta “aprender de nuevo a ver”⁶²⁰, y que estar atento es orientar la conciencia y hacer del otro un *lugar privilegiado* para el encuentro. Ese encuentro con el otro, dice Marcel Proust, se resuelve finalmente en el encuentro conmigo mismo⁶²¹.

Lo primero debe ser, según Esquirol, aproximarnos al otro con respeto, y respetarlo es interesarnos en él, mirarlo con atención. Solo acercándonos podremos apreciar quién es, descubrir su singularidad y percibir su valor⁶²². De lejos el otro no es más que

⁶¹⁷ CORTINA, A. Aporofobia, el rechazo al pobre. Un desafío para la democracia. Paidós, Bogotá, 2017, p. 18.

⁶¹⁸ Cf. *Ibíd.*, p. 21.

⁶¹⁹ *Ibíd.*, p. 27.

⁶²⁰ CAMUS, A. El mito de Sísifo. Óp. cit., p. 44.

⁶²¹ Cf. PROUST, M. En busca del tiempo perdido. Plaza & Janés, Barcelona, II (1975), p. 937.

⁶²² Cf. ESQUIROL, J. M. *El respeto o la mirada atenta*. Gedisa, Barcelona, 2006, pp. 57-59.

un ser humano, un ser abstracto, pero de cerca será alguien concreto, como dice Unamuno, un “hombre de carne y hueso, el que nace, sufre y muere –sobre todo muere–, el que come, y bebe, y juega, y duerme, y piensa, y quiere; el hombre que se ve y a quien se oye, *el hermano, el verdadero hermano*”⁶²³, alguien semejante a mí. Lo lejano y abstracto no compromete, pero lo cercano, lo concreto y lo que me involucra sí puede hacerlo; por eso un hombre de bien no puede permanecer insensible una vez puesto en juego el cara a cara de la presencia⁶²⁴. La distancia es lo propio de la desconfianza o la indiferencia, la cercanía lo es del interés. Con la cercanía aumenta la sensibilidad, la capacidad de ser afectado. Al acercarme me veo implicado y, por supuesto, crece mi vulnerabilidad, pero sólo puedo comprender al otro acercándome a él. Con el acercamiento me expongo, pierdo seguridad, pero sólo así estaré en condiciones de conocerlo. La proximidad hace posible el mutuo conocimiento, vence la indiferencia y los prejuicios y me permite ver al otro tal y como es.

La aproximación al otro debe ser respetuosa, y respeto viene de *respicere*, mirar atentamente, que comparte raíz con *spectare*, contemplar. Al proceso de mirar atentamente, por su parte, en latín se le llamaría *respicio*, y al resultado *respectus*, respeto⁶²⁵ o consideración. Respetar es mirar con atención, con cuidado, interesarse; y solo nos interesamos en lo que vale la pena, en lo que es digno de ser tenido en cuenta, en lo valioso, en “lo que tal vez pueda orientarnos en nuestra vida”⁶²⁶.

Pero no basta acercarse ni mirar, hay que mirar bien, con la mirada del espíritu, como diría Husserl, porque “si no se mira bien, no se ve”⁶²⁷. Mirar bien no es solo fijarse en algo, es ocuparse de su contenido⁶²⁸, es querer ver; en este caso es querer ver al otro, dejar que nos muestre lo que es, porque podría llegar a suceder

⁶²³ UNAMUNO, M. Del sentimiento trágico de la vida en los hombres y en los pueblos, Obras completas XVI. Afrodísio Aguado, Madrid, 1958, p. 127.

⁶²⁴ Cf. JULLIEN, F. Fundar la moral. Diálogo de Mencio con un filósofo de la Ilustración. Taurus, Madrid, 1997, p. 10-11.

⁶²⁵ Cf. ESQUIROL, J. M. El respeto o la mirada atenta. Óp. Cit., p. 65.

⁶²⁶ *Ibíd.*, p. 66.

⁶²⁷ *Ibíd.*, p. 69.

⁶²⁸ Cf. *Ibíd.*, p. 73.

que lo miráramos sin verlo⁶²⁹. Entonces hay que aprender a mirar mirando, ejercitándonos en la atención, deteniéndonos, interesándonos en el otro, de este modo nos habremos también acercado y, por lo tanto, también nosotros seremos mirados y deberemos dejar que nos vean, tal y como somos. En este acto de *reciprocidad* y *transparencia* será posible la confianza que genera el nosotros.

La dispersión en la que vivimos, causada por la ocupación incesante y por vivir perdidos en el mundo y sus distracciones⁶³⁰, nos mantiene aletargados, de modo que mirar con atención es como *despertar*, *darnos cuenta*, del otro, de las cosas con las que hacemos la vida, de los acontecimientos y, por supuesto, de la manera como vivimos. Dice Esquirol que “no ve quien más corre o el que más se mueve, sino el más capaz de detenerse”⁶³¹.

No todo se puede acelerar. No se pueden apresurar las acciones que están vinculadas a las estaciones, ni se deben acelerar los rituales, las ceremonias, las procesiones y las plegarias, ni sería sensato acelerar las caricias. La aceleración destruye el ritmo y el compás de la vida. La actual crisis temporal se debe precisamente a la prisa, por ello tendríamos que aprender a recuperar la experiencia de duración, que es lo que nos proporciona asideros; sin ella sentiremos que el tiempo se precipita como un alud carente de sentido, y ese vacío nos conducirá a una vida sin pausas ni dirección⁶³².

En una vida sin ritmo ni cadencia desaparece el *tiempo bueno*, quedando solo la sensación de un tiempo azacanado que nunca alcanza, en el que se precipitan sobre nosotros una avalancha de obligaciones; y entonces, claro está, el que vive a la carrera, porque su meta es acumular, o el que se refugia en el trabajo, porque está huyendo de su realidad, no puede fijarse en nada, por eso la suya es una vida sin aroma,⁶³³ sin fragancia, sin contenido, una vida en la que no es posible ni el encuentro con el otro ni consigo mismo, porque “no hay tiempo”.

⁶²⁹ Cf. WITTGENSTEIN, L. Investigaciones filosóficas. Alianza, Madrid, 2004, p. 485.

⁶³⁰ Cf. CAMUS, A. El mito de Sísifo. Óp. cit., 41.

⁶³¹ Cf. ESQUIROL, J. M. El respeto o la mirada atenta. Óp. Cit., p. 75.

⁶³² Cf. HAN, Byung-Chul. Capitalismo y pulsión de muerte. Óp. Cit., pp. 109-113.

⁶³³ Cf. HAN, Byung-Chul. El aroma del tiempo. Óp. cit., pp. 9-38.

Necesitamos, por tanto, conquistar un “tiempo totalmente distinto”⁶³⁴; aprender a hacer cortes, a respetar las fronteras entre las labores y el reposo. Urge recuperar la auténtica noción de descanso, no como simple pausa para reponer fuerzas y continuar trabajando, sino como recreación y generación de un tiempo distinto al tiempo laboral. Apremia una revolución temporal en la que haya tiempo para Dios y para el prójimo; para encontrarnos, compartir y celebrar; para dar y recibir. Es preciso pasar del tiempo centrado en las preocupaciones del yo, al tiempo del nosotros, en el que al otro se le vea como un don, de ese modo cada uno verá en sus congéneres un tesoro que le enriquece. En esta perspectiva, el tiempo será distinto porque ya no será el tiempo profanado por la eficacia, el del individualismo o la ambición, sino el *tiempo común*, el que genera comunidad, lo que hará que sea tiempo bueno.

Aprender a detenernos

PARA MIRAR CON atención hace falta detenerse. Carl Honoré, en *Elogio de la lentitud*, expresa que en esta era del furor, en la que todo avanza veloz, en la que la vida de muchos se ha convertido en un ejercicio de apresuramiento cuyo único objetivo “es embutir el mayor número posible de cosas por hora”⁶³⁵ y en la que se padece la “enfermedad del tiempo”, el único remedio es aprender a hacer las cosas más despacio y a vivir momentos duraderos.

La prisa y la obsesión por hacer más y más cosas se ha convertido en una adicción. “No obstante, ciertas cosas no pueden o no deberían acelerarse, requieren tiempo, necesitan hacerse lentamente”⁶³⁶, y una de esas cosas es prestarle atención al otro. Hemos ido demasiado lejos y ha llegado el momento de poner en tela de juicio ese frenesí de la velocidad y el amontonamiento de cosas superfluas; “La ética del trabajo, que puede ser saludable con moderación, se ha desmadrado”⁶³⁷.

⁶³⁴ HAN, Byung-Chul. Capitalismo y pulsión de muerte. Óp. Cit., p. 112.

⁶³⁵ HONORÉ, C. Elogio de la lentitud. Óp. cit., p. 3.

⁶³⁶ *Ibíd.*, p. 3.

⁶³⁷ *Ibíd.*, p. 4.

En Japón ya cuentan con una palabra para referirse a la muerte por exceso de trabajo: *karoshi*. Esa desmesura nos deja sin tiempo y sin energía para relacionarnos con los otros. La gente duerme poco y trabaja mucho, por eso se mantiene fatigada; no obstante, no para, no descansa, parecería que ya no supieran hacerlo, y el costo es enorme: nos perdemos de “las cosas que nos unen y hacen que la vida merezca la pena de ser vivida, la comunidad, la familia, la amistad”⁶³⁸.

Deberíamos reevaluar ese ajeteo febril en que nos mantenemos y aprender a cocer a fuego lento las ideas en el fondo de la mente⁶³⁹. Querer controlarlo todo, hacer de todo, vivir atareados y apresurados, esa manera de vivir impaciente y superficial, nos ha sumido en un sinvivir solitario. Por eso es menester que nos detengamos para aprender a ser pacientes y reflexivos, aprender a vivir pausadamente, demorándonos, porque sólo así se hacen las cosas bien hechas.

Cuentan que, deseoso de inaugurar la Capilla Palatina (hoy conocida como Sixtina), el papa Sixto IV acudía diariamente con su séquito para observar las obras y preguntarle a Miguel Ángel cuándo terminaría de pintarla, pues llevaba mucho tiempo trabajando en ello, y que este, impasible, respondía: “¡Cuando la termine!”, continuando en ello hasta que sintió que había concluido. Esta anécdota nos enseña que, como dice un poema medieval del siglo XII, “Roma no se hizo en un día” y que las mejores cosas de la vida no se consiguen de la noche a la mañana, sino gradualmente, contando con el tiempo y trabajando concienzudamente, lo cual reclama serenidad y concentración, así como la crianza de un vino óptimo exige la permanencia en las barricas durante el tiempo oportuno.

Si nos detenemos empezaremos a ver al otro –comenzando por los más cercanos, por la propia familia– y ya estaremos en condiciones de *recibir* las mejores cosas de la vida. Será preciso soltar el lastre de ese vivir azacanedo e impersonal., de ese modo impersonal de existir. Hemos de detenernos, mirar con atención para poder *ver*, hacer silencio para poder *escuchar* e interesarnos en

⁶³⁸ Ibíd., p. 6.

⁶³⁹ Cf. Ibíd., p. 7.

el otro para podernos encontrar. Pero para que eso llegue a darse es preciso reconocer que el otro vale y que necesitamos de él, es decir, superar la egolatría porque si en lugar de interesarme en el otro me centro en mí mismo “ya no hay salida posible”⁶⁴⁰.

Ese vivir para sí mismo, tan propio de nuestros días, sin preocuparse ni por los otros ni por la tradición o la posteridad, dice Lipovetsky, procede de la profunda indiferencia generada por el nihilismo, origen de la “depreciación mórbida de todos los valores superiores”⁶⁴¹ que confinó al hombre occidental en un desierto de sentido. La vida en ese desierto es un extraño cóctel cuyos ingredientes son el activismo, la ambición, la monotonía, el aburrimiento, el desencanto, la apatía y cuya cereza es el egoísmo. Vida con objetivos, pero sin ideales, sin compromisos, volcada a un hedonismo que suavemente la va vaciando de su significado más profundo.

El egoísta es un hombre desprovisto de valores sociales y morales, al que lo trascendental le resulta ajeno⁶⁴². Un hombre que respira el aire malsano de la neutralidad asfixiante y que vive en un infierno poblado de egos rivales que se devoran entre ellos. Los que así viven propagan el desierto, esto es, “la extrañeza absoluta ante el otro”⁶⁴³, por eso se quedan solos, tal vez cargados de cosas, solitarios y aislados, cada uno en lo suyo, incapaces de convivir y compartir.

Josep Maria Esquirol escribe que el perfecto egoísta “sólo piensa en sí mismo, porque su alicorta mirada está demasiado distorsionada por sus omnipresentes intereses, porque la alargada sombra de su yo se proyecta por todas partes, porque son tales las dimensiones de su ego que no le queda ningún espacio para percibir realmente al otro o a lo otro”⁶⁴⁴. Ese egoísmo puede que no sea del todo manifiesto, puede esconderse bajo formas sutiles, por ejemplo, tras una piedad que sea incapaz de interceder por otro. Más arriba citábamos ese libro en el que el filósofo francés François Jullien pone a dialogar a Mencio con Rousseau, pues

⁶⁴⁰ MARCEL, G. Diario metafísico. Guadarrama, Madrid, 1969, p. 129. La cita se refiere al 11 de noviembre de 1931.

⁶⁴¹ LIPOVETSKY, G. La era del vacío. Ensayos sobre el nihilismo contemporáneo. Óp. cit., 36.

⁶⁴² Cf. Ibíd., p. 50.

⁶⁴³ Cf. Ibíd., p. 48.

⁶⁴⁴ Cf. ESQUIROL, J. M. El respeto o la mirada atenta, Óp. Cit., p. 105.

bien, allí dice que para el pensador chino lo que funda la moral es la comprensión “transindividualista”⁶⁴⁵ de la vida, o sea la comunicación y la relación interpersonal.

A esa actitud transindividualista que nos permite vencer el egoísmo se llega interesándose en el otro, “porque cuando se atiende, el yo como que se anula fundiéndose con el objeto de la atención, rindiéndose ante la belleza y las exigencias del otro”⁶⁴⁶, de ese modo la ética del respeto se enfrenta al egoísmo y nos dispone para una lógica distinta a la de la imposición, la posesión o la presunción, y va surgiendo poco a poco la lógica de la reciprocidad, la del dar y el recibir, la de la fraternidad, y aun la del desinterés y la generosidad.

No hay peor enemigo de excelencia moral que el autoengrandecimiento, porque la vanidad y la fantasía pueden deformar nuestra realidad y hacer que perdamos de vista lo que tenemos en torno. Pero si andamos en verdad, como diría Santa Teresa de Jesús⁶⁴⁷, nos aceptaremos tal y como somos y lograremos apreciar la existencia y el valor de los otros, cosa que en las actuales circunstancias no siempre se consigue, debido a “nuestro acelerado ritmo de vida, las ocupaciones y, sobre todo, a nuestro autocentramiento”⁶⁴⁸ que nos impiden percatarnos de los otros y del mundo tal y como es; pero si asumimos una actitud serena y sencilla seremos capaces de captar tanto eso que somos como la presencia y la valía de los otros. Si dominamos la vanidad será posible que superemos el atolondramiento que nos mantiene aislados y sabremos que los otros son un tesoro.

Sentido comunitario

DICE ARANGUREN QUE la nuestra es una época en la que “se echa de menos el sentido comunitario y parece prevalecer excesiva-

⁶⁴⁵ Cf. JULLIEN, F. Fundar la moral. Diálogo de Mencio con un filósofo de la Ilustración. Óp. Cit., pp. 34-35.

⁶⁴⁶ Cf. ESQUIROL, J. M. El respeto o la mirada atenta. Óp. Cit., p. 107.

⁶⁴⁷ Cf. TERESA DE JESÚS, Santa. Castillo interior o Moradas. Monte Carmelo, Burgos, 1997, moradas sextas, 10, 7, p. 791.

⁶⁴⁸ Cf. ESQUIROL, J. M. El respeto o la mirada atenta. Óp. Cit., pp. 107-108.

mente el sentido asociativo”⁶⁴⁹. Este fenómeno no es nuevo, es también herencia de la Modernidad. En la Edad Media la vida comunitaria gozaba de gran vitalidad, recuérdense las cofradías, las hermandades, las corporaciones y los gremios, nombres todos de agrupaciones comunitarias.

Las cofradías eran congregaciones de artesanos para defender sus intereses laborales frente a la intrusión de personas que no estuvieran debidamente preparadas⁶⁵⁰. No obstante, ese obvio cariz asociativo y jurídico tenían una peculiaridad religiosa distintiva: eran *hermanos* que se agrupaban por la fe⁶⁵¹, que contaban con la protección de la Iglesia y se ponían bajo el patrocinio de un santo que ellos mismos elegían.

En el Digesto de Justiniano, del siglo VI, aparece la palabra *universitas*, quizá acuñada por Cicerón para referirse a la totalidad de las personas que se dedican a un mismo asunto, pero fue en el Medioevo cuando llegó a ser sinónimo de gremio, entre los que se contaban los flebotimianos o sangradores, los artesanos, los mercaderes, los alfareros, los caldereros, los herreros, los joyeros, los merceros, los sederos, los pañeros, los tejedores, los barberos (que hacían también de dentistas), los albañiles, los canteros, los zapateros y los drogueros o boticarios, agrupados bajo un estatuto corporativo para que fueran protegidos sus intereses.

Uno de esos gremios fue la *universitas magistrorum et scholarium*, la comunidad o gremio de los maestros y los estudiantes, y fue el rey Alfonso X El Sabio quien, en 1253, dio al Estudio General de Salamanca el título de Universidad de Estudio General, refiriéndose con ello no solo a la universalidad de los estudios, sino la potestad de *acoger* allí a estudiantes de cualquier parte de la cristiandad, a la movilidad de los catedráticos y a la validez universal de sus títulos. En 1261 el Papa Urbano IV extendió este título

⁶⁴⁹ ARANGUREN, J. L. L. *Ética de la felicidad y otros lenguajes*, Obras Completas 3. Trotta, Madrid, 1995 p. 564.

⁶⁵⁰ Cf. RODRÍGUEZ-SALA GÓMEZGIL, M. L. “La cofradía-gremio durante la Baja Edad Media y siglos XVI y XVII, el caso de la cofradía de cirujanos, barberos, flebotomianos y médicos en España y la Nueva España”, en: BARATARIA Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales n. 10 (2009), p. 149.

⁶⁵¹ Cf. *Ibíd.*, p. 150.

al *Studium Generale* de París pasando a denominarse *Universitas Parisiensis* y luego a otros.

La palabra *universitas* deriva del adjetivo *universum*, lo que está reunido en un todo. Este vocablo se compone de *unus*, uno, más el verbo *vertere*⁶⁵², girar, y el sufijo *tas, tatis*, que denota calidad; con lo cual sería la calidad de los que giran en torno a uno, la *comunidad* de los que se *unen* en torno a una cosa.

En el primer diccionario en lengua castellana, el de Sebastián de Cobarrubias publicado en 1611, la palabra universidad es definida como “comunidad y ayuntamiento de gentes y cosas”⁶⁵³, de ahí que no solo se aplicara este término a la *comunidad* de los académicos sino también a la “unión y amistad” que tenían ciertos pueblos o barrios entre sí, según dice Cobarrubias, y a quienes estaban *unidos* por intereses comunes, y no solo con vínculo jurídico, sino, ante todo, por inclinaciones y afectos comunes, con lo cual era un vínculo moral.

Llegada la Modernidad cambiaron las cosas, los comerciantes se hicieron cargo de los gremios y cofradías, que en el siglo XVIII se convirtieron en colegios laicos de médicos, cirujanos o letrados. *Collegium* es un término jurídico, procedente del derecho romano para designar a una agrupación facultada para ejercer una profesión o un oficio, así como para poseer y contratar, con lo cual se ve su desvinculación religiosa y su destinación funcional; “Estos cambios y la desaparición nominal de la cofradía-gremio se acentuaron a partir del auge del pensamiento ilustrado, de las ideas revolucionarias y del comercio, y las cofradías-gremios resultaron ya inoperantes”⁶⁵⁴.

Mientras las cofradías y los gremios existieron, sus miembros se apoyaron fraternalmente, por ejemplo, cuando alguno sufría un

652 Cf. COROMINAS, J., y PASCUAL, J. Diccionario Crítico Etimológico Castellano e Hispánico V. Óp. cit., p. 791.

653 COVARRUBIAS OROZCO, Sebastián de. Tesoro de la lengua castellana o española. Castalia, Madrid, 1995.

654 RODRÍGUEZ-SALA GÓMEZGIL, M. L. “La cofradía-gremio durante la Baja Edad Media y siglos XVI y XVII, el caso de la cofradía de cirujanos, barberos, flebotomianos y médicos en España y la Nueva España”, Óp. Cit., p. 153.

accidente o enfermaba; pero una vez secularizadas tales agrupaciones, las funciones asistenciales pasaron al Estado.

Con el desarrollo mercantil muchos colegios se dedicaron a la defensa del ejercicio profesional y abandonaron su vertiente espiritual⁶⁵⁵, es decir, la práctica de la *caridad fraterna*, que en algunas cofradías se había enfatizado tanto que llegaron a denominarse *cofradías hospitalarias* y a contar con una casa de acogida u hospital “para la atención de los cofrades enfermos agremiados”⁶⁵⁶. La estrecha vinculación interpersonal era la nota fundamental entre los miembros de las cofradías, pero con la decadencia de aquellas durante la Ilustración, quedó el auge del asociacionismo profesional caracterizado por la frialdad del funcionalismo.

Comunidad es un tipo de agrupación caracterizada por la calidez interpersonal, por ello puede dotar de sentido a la vida en cuanto tal, de allí que sea irremplazable por instituciones públicas o privadas o por asociaciones de cualquier tipo que, aunque resuelvan problemas concretos, no pueden aprovisionarnos de finalidades últimas. Lo institucional se distingue por la frialdad y la impersonalidad, y en la sociedad tecnológica por el predominio de la razón instrumental desprovista del sentimiento, y los que tuvimos la oportunidad de experimentar durante el confinamiento impuesto por la pandemia, pensaremos en la necesidad de recuperar los vínculos comunitarios, de suerte que los vecinos se conozcan y se apoyen entre sí y que ningún ser humano se sienta solo y desamparado, pues durante una crisis social no bastan las estructuras meramente jurídicas o asociativas, sino aquellas que ofrecen calor humano.

⁶⁵⁵ En algunas ciudades como Teruel, el Real Colegio de Médicos, Boticarios y Cirujanos siguió contando con capilla y sepulcro para sus miembros en el claustro del Obispado. Cf. Colegio Oficial de Médicos de Teruel: Historia del Colegio, los orígenes, en: <http://www.comteruel.org/index.php/colegio/historia/2-historia-del-colegio-los-origenes> [Consultado el 6 de agosto de 2020].

⁶⁵⁶ RODRÍGUEZ-SALA GÓMEZGIL, M. L. “La cofradía-gremio durante la Baja Edad Media y siglos XVI y XVII, el caso de la cofradía de cirujanos, barberos, flebotomianos y médicos en España y la Nueva España”, *Óp. Cit.*, p. 155.

Hacia una moral transindividualista

LA PANDEMIA INTRODUJO prácticas inéditas que pueden llegar a configurar una sociedad distinta, por eso deberíamos forjar una moral nueva para este mundo que también es nuevo⁶⁵⁷, o que debería ser renovado por una moral transindividualista en la que se estrecharan lazos interpersonales y se crearan comunidades.

La filósofa argentina Inés Riego de Moine, en una conferencia dictada el 22 de octubre de 2010 en Buenos Aires, bosquejó un diagnóstico del mundo actual y en particular de las sociedades latinoamericanas para evidenciar la necesidad de lo que Carlos Díaz y ella, entre otros, han denominado *personalismo comunitario*. Afirmaba la profesora Riego de Moine que “nos encerramos por miedo”⁶⁵⁸ y que al encerrarnos puede que no solo estemos huyendo de lo que nos amenaza, sino que quizá estemos tratando de escapar de nosotros mismos. Decía, además, que el paneconomicismo se ha colado de tal forma que muchos parecen no darse cuenta de que es el amor el que de veras le confiere peso a la vida.

Muchos son seducidos por el vértigo de las adicciones, por el afán de placeres, por la diversión sin límites, por el trabajo compulsivo, por el desenfreno de todo tipo, y nada parece llenarlos, apareciendo entonces el hastío y la depresión, fruto de la soledad y expresión de los disvalores que rigen la sociedad⁶⁵⁹.

Un gran sentimiento de desánimo colectivo invade a los que viven dejándose vivir, a los que ya no ríen, ni cultivan la esperanza, ni confían en los otros⁶⁶⁰. Pero no todo es negativo, la profesora Riego de Moine, también da cuenta de un signo cargado de esperanza, como la solidaridad que llevó al pueblo chileno a rescatar a 33 mineros atrapados en el fondo de un pozo; signo que valdría

⁶⁵⁷ Cf. ARANGUREN, J. L. L. Ética de la felicidad y otros lenguajes, Óp. Cit., p. 567.

⁶⁵⁸ RIEGO DE MOINE, I. El personalismo comunitario, una alternativa de transformación para nuestro tiempo”, en: <http://www.actoypotencia.com.ar/wp-content/uploads/2010/11/El-personalismo-comunitario.-Una-alternativa-de-transformaci%C3%B3n-para-nuestro-tiempo.pdf> [Consultada el 8 de agosto de 2020].

⁶⁵⁹ Cf. Ídem.

⁶⁶⁰ Cf. Ídem.

para motivarnos a intentar sacar del socavón del individualismo a esta sociedad nuestra, comenzando por tenderle la mano a las personas que nos rodean, para que los trasfigure el calor del afecto. Pero para lograr un cambio de mentalidad sería necesaria una *revolución del corazón*, una renovación que nos llevara a reconocer que los otros son un don, que nos curara de la ceguera que nos impide verlos y compartir con ellos.

Debemos revertir el egoísmo mirando con mirada cordial. Que no seamos indiferentes ante la suerte del otro, que no nos atrevamos a decir nuevamente: “¿Acaso soy yo el guardián de mi hermano?” (Gén 4,9), sino que más bien digamos con el salmista: “¡Qué agradable y delicioso es que los hermanos vivan siempre unidos!” (Sal 133,1). Todo lo que le suceda a otro me compete a mí, porque su vida no es independiente de la mía, ni la mía de la suya; eso es lo que llamamos *reciprocidad*, entendida no como un interés transaccional, sino como la decisión de tratar al otro como me gustaría ser tratado yo (Mt 7, 12), aunque, desde luego, cabe también esperar que él se ocupe de mí, para que de ese modo vayamos tejiendo lazos comunitarios, que han de comenzar por el reconocimiento de que necesitamos a otros para llevar adelante nuestros planes vitales, lo que es sin duda un síntoma de la madurez que urge potenciar⁶⁶¹.

Creerse autosuficiente es empeñarse en vivir en una situación de inconsciencia infantil, dice Adela Cortina, por eso es tan importante reconocer la necesidad de vincularnos a otros, porque es así como crecemos⁶⁶², vinculándonos recíprocamente, y la raíz de la reciprocidad, según Victoria Camps, se encuentra en “la preocupación por el otro, el cuidado del otro, el sentirse afectado por lo que le ocurre”⁶⁶³.

El individualismo ha ido a parar en la indolencia, y eso también debe ser revertido, no sea que nos suceda lo de aquella poesía equivocadamente atribuida a Bertol Brecht y que en realidad es fruto de la amarga experiencia del pastor protestante Martin

⁶⁶¹ Cf. CORTINA, A. *Ética de la razón cordial*. Ediciones Nobel, Oviedo, 2009, pp. 41-42.

⁶⁶² Cf. *Ibid.*, p. 42.

⁶⁶³ CAMPS, V. *Una vida de calidad. Reflexiones sobre bioética*. Ares y Mares, Barcelona, 2001, p. 192.

Niemöller en el campo de concentración de Dachau, quien posteriormente la incluyó en un sermón suyo en la Semana Santa de 1946, cuyo título fue “¿Qué hubiera dicho Jesucristo?”. Allí criticaba la indolencia del pueblo alemán ante los horrores del Nacional Socialismo. Recordemos el poema:

Quando los nazis vinieron a buscar a los comunistas,
guardé silencio,
porque yo no era comunista,
Quando encarcelaron a los socialdemócratas,
guardé silencio,
porque yo no era socialdemócrata
Quando vinieron a buscar a los sindicalistas,
no protesté,
porque yo no era sindicalista,
Quando vinieron a buscar a los judíos,
no pronuncié palabra,
porque yo no era judío,
Quando finalmente vinieron a buscarme a mí,
no había nadie más que pudiera protestar⁶⁶⁴.

A la indiferencia reinante hay que plantarle cara, porque es nuestra supervivencia lo que está en juego y “nada importa más en este momento, en estos tiempos de dolorosa incertidumbre, que entender lo que nos pasa y aliviar en lo posible tanto sufrimiento como hay alrededor nuestro”⁶⁶⁵, y podemos ungir las heridas y confortar a los que sufren haciéndonos responsables de ellos.

Si la arrogancia modernista nos llevó al actual estado de cosas, y si como lo estamos planteando debemos revertir situaciones

⁶⁶⁴ Cf. SORDO MEDINA, Jesús. Ellos vinieron. Revista Antropológica Homo Homini Sacra Res. Disponible en: <https://www.homohominisacrares.net/artes-literatura/bertolt-brecht-y-por-mi-vinieron-martin-niemoller.php> [Consultada el 8 de agosto de 2020].

⁶⁶⁵ CRUZ, M. Hacerse cargo. Para una responsabilidad fuerte y unas identidades débiles. Gedisa, Barcelona, 2015, p. 608. Edición Kindle <http://amazon.com>

como el individualismo y la indiferencia, habremos de hacerlo por la vía de la sensatez, más aun, de la humildad, de hacernos cargo del otro y permitir que el otro se haga cargo de nosotros.

Dice Esquirol que perderíamos una magnífica oportunidad si, habiendo profundizado en la noción de respeto al otro, no recuperásemos la vieja virtud de la humildad, porque esta se encuentra en el origen de otras virtudes necesarias para la vida en comunidad. La humildad es la actitud que precede al interés y al diálogo y que hace posible eso que llamábamos mirada atenta⁶⁶⁶.

Si con actitud exacerbadamente moderna el hombre se sentía invencible antes de la pandemia, lo ocurrido debería servirle para tomar conciencia de su finitud y su vulnerabilidad. En otras palabras, la humildad es la terapia contra la vana suficiencia, el orgullo, la arrogancia y las variadas formas de autoenaltecimiento⁶⁶⁷. Humildad viene de *humus*, tierra. Humilde es lo que se puede reducir a tierra y un virus nos ha demostrado que somos fácilmente reductibles, por eso algo bueno podría traer consigo esta emergencia si nos llevara a reconocer nuestra pequeñez y fragilidad.

Enseña San Agustín que la soberbia nos puede arrebatar de las manos cualquier obra cuya ejecución nos pueda alegrar⁶⁶⁸, y que la humildad no es solo el principio de la conversión, sino también el camino, por eso afirma:

¿Quieres ser grande? Comienza por lo ínfimo. ¿Piensas construir una gran fábrica en altura? Piensa primero en el cimiento de la humildad. Y cuanto mayor mole pretende alguien imponer al edificio, cuanto más elevado sea el edificio, tanto más profundo cava el cimiento. Cuando la fábrica se construye, sube a lo alto; pero quien cava fundamentos se hunde en la zanja. Luego la fábrica se humilla antes de elevarse y después de la humillación se remonta hasta el remate⁶⁶⁹.

⁶⁶⁶ Cf. ESQUIROL, J. M. El respeto o la mirada atenta. Óp. Cit., p. 153.

⁶⁶⁷ Cf. Ibid., p. 154.

⁶⁶⁸ Cf. SAN AGUSTÍN, Epístola 118, 3, 22, en Obras Completas de San Agustín, L. CILLERUELO (ed.), BAC 69, Madrid 1986, p. 867.

⁶⁶⁹ SAN AGUSTÍN, Sermones, 69,2, en Obras Completas de San Agustín, L. CILLERUELO (ed.), BAC 441, Madrid 1983, p. 294.

La humildad nos permitiría reconocernos tal y como somos, admitir que “no somos gran cosa”⁶⁷⁰ y relacionarnos con el otro en condiciones de igualdad, sin despreciarlo ni ignorarlo. Cuando hay humildad y desprevención es posible el encuentro cara a cara, la proximidad que proponemos como antídoto contra la *soledad*, que es el resultado de una retracción, en cuanto uno puede quedarse solo por alejarse de los demás⁶⁷¹.

Lógica de la proximidad

BELÉN ALTUNA, EN SU *Historia moral del rostro*, escribe:

En las pequeñas comunidades rurales el mundo humano se dividía en vecinos y forasteros. Los primeros siempre estaban a la vista y su perspectiva se adivinaba simétrica o paralela a la propia; a los forasteros había que tenerlos vigilados. Nada que ver con la historia moderna desarrollada en las grandes urbes. Ahí, la distinción vecinos/forasteros pierde sentido: la gran mayoría de sus habitantes se convierten en desconocidos⁶⁷².

Residimos físicamente cerca, pero socialmente distantes. En lugar de reciprocidad hay un “contrato tácito de mutua ignorancia”⁶⁷³ y “todos practicamos sin darnos cuenta ese ‘arte del desencuentro’, y la técnica más recurrida para lograrlo es evitar el contacto visual”⁶⁷⁴. Quizá no miramos al otro para poderlo neutralizar, porque como dice Lévinas, el rostro del otro me interpela, me llama a dármele y a servirle⁶⁷⁵, me impone una responsabilidad

⁶⁷⁰ ESQUIROL, J. M. El respeto o la mirada atenta. Óp. Cit., p. 158.

⁶⁷¹ MARÍAS, J. Persona. Alianza, Madrid, 1996, p. 41.

⁶⁷² ALTUNA, B. Una historia moral del rostro. Pre-textos, Valencia, 2010, p. 210.

⁶⁷³ Ibid., p. 211.

⁶⁷⁴ Ídem.

⁶⁷⁵ Cf. LÉVINAS, E. Ética e infinito. La balsa de la Medusa, Madrid, 1991, p. 110.

con respecto a él⁶⁷⁶, y cuando lo miro, cuando nos miramos mutuamente, nos ponemos en condiciones de reconocer nuestra singularidad y entonces ya no podemos “desfigurarnos”⁶⁷⁷ reduciéndonos a meros conceptos; el otro ya no será solo “gente”, será “alguien” que me llama para que salga de mí y vaya hacia él, y como eso es válido para ambos, de esa mutua interpelación puede surgir el *nosotros*.

Es preciso el reencuentro con el otro, porque todos “necesitamos un compañero, una mano que nos ayude, alguien que nos sostenga entre tanta confusión y aguas turbulentas”⁶⁷⁸. Si queremos una sociedad más humana es necesario superar el individualismo y salir hacia el encuentro del otro porque sin él algo me falta a mí. En su juventud, apenas con veinte años, Julián Marías escribió varios ensayos que posteriormente reunió y publicó en un libro titulado *San Anselmo y el insensato y otros estudios de filosofía*, acudamos a esa obra no para citarla literalmente sino para pensar con ella lo que estamos analizando.

Dice allí Marías que la situación de ceguera para con Dios, y en el caso que aquí nos atañe para con el otro, “es algo que afecta al hombre en lo que es”⁶⁷⁹. Mientras el hombre permanezca encorvado y vuelto sobre sí mismo siempre tendrá un vacío en su vida, estará privado de algo, por eso debe erguirse, porque él está hecho para ver a Dios y para ver al otro, de ahí que mientras no los contemple en su vida habrá un “hueco”, y no solo porque le falten ellos, también porque sin ellos no logrará encontrarse a sí mismo, porque sin Dios y sin los otros hombres la vida se oscurece, así muchos no lo admitan, que es por lo que san Anselmo habla del insensato, aludiendo al salmo 113, donde hay uno que dice “no hay Dios”, y, de la negación de Dios a la negación del hombre, hay solo un paso.

⁶⁷⁶ Cf. LÉVINAS, E. *Alteridad y trascendencia*. Arena Libros, Madrid, 2014, p. 128.

⁶⁷⁷ Ídem.

⁶⁷⁸ BAUMAN, Zygmunt. Si perdemos la esperanza será el fin, pero Dios nos libre de perder la esperanza. Entrevista de Daniel Sachse. Katz editores, Buenos Aires, 2012, p. 44.

⁶⁷⁹ MARIAS, J. *San Anselmo y el insensato y otros estudios de filosofía*. Revista de Occidente, Madrid, 1944, p. 13.

Ese que niega a Dios y niega al otro es calificado por San Anselmo de *insipiens*, insensato, áphron; en griego, dice la versión de los Setenta, el que no tiene *phrónesis*, prudencia, que es lo que más propiamente constituye al hombre; por eso carecer de *phrónesis* es estar enajenado, y recuperarla es alcanzar la plena posesión de sí mismo, es deshacerse de los pensamientos tumultuosos para entrar en la mente, que no es apenas un órgano para pensar, sino que es lo que le puede dar sentido al pensamiento y hacer sensato al hombre. Sensato es el que se da cuenta del vacío que hay en su vida cuando no caben en ella ni Dios ni los otros, el que deja de mirarse solo a sí mismo y a sus cosas para mirar a Dios y a las otras personas⁶⁸⁰.

Urge aprendernos a mirar, encontrarnos, conocernos, valorarnos, apoyarnos. Urge otra lógica social, una *lógica de la proximidad*. Urge descubrirnos como seres “predisuestos a cuidar de nosotros mismos y de los otros. Para eso nos ha preparado el mecanismo de la evolución, seleccionando la *propensión a cuidar* como una de las actitudes indispensables para mantener la vida”⁶⁸¹. Pero las propensiones necesitan ser cultivadas para que se puedan desarrollar, por eso, si como decía un jefe indígena cherokee, en toda persona hay dos lobos, el del egoísmo, y el de la apertura y el apoyo solidarios; debemos alimentar al segundo para que prevalezca en nosotros⁶⁸².

Pero no se trata tan solo de apuntar al altruismo, que puede ser en el fondo un egoísmo⁶⁸³, sino de aprender a cooperar, a ser solidarios, a reconocernos, porque

Todos los seres humanos necesitamos el reconocimiento de los otros para llevar adelante una vida realizada, precisamente porque el individualismo es falso: precisamente porque el núcleo de la vida social y personal no es el de individuos aislados, que un buen día pueden asociarse, sino el de personas que nacen ya en relación, que nacemos ya vinculados.

⁶⁸⁰ Cf. *Ibid.*, p. 16-17.

⁶⁸¹ CORTINA, A. ¿Para qué sirve realmente la ética? Paidós, Bogotá, 2014, p. 50.

⁶⁸² Cf. *Ídem*.

⁶⁸³ Cf. *Ibid.*, p. 81.

El vínculo del cuidado es el que nos permite sobrevivir, crecer y desarrollarnos biológica y culturalmente. Pero el reconocimiento mutuo de la dignidad, de la necesidad de amor y estima es indispensable para llevar adelante una vida buena, una vida feliz⁶⁸⁴.

Urge revalorizar la vida comunitaria en la que sea realidad el apoyo fraterno, pues como afirma Bauman: “necesitamos la solidaridad que radica en el hecho de estar juntos, de ayudarnos y cuidarnos mutuamente. Somos seres humanos en la medida en que estamos en compañía de seres humanos, no basta con estar ante la presencia física de otros seres humanos, es necesaria la compañía”⁶⁸⁵.

Las comunidades en las que hay auténticos vínculos interpersonales son agentes morales gracias a los cuales se desarrolla la *buenavoluntad*, que es la que puede construir una cultura favorable para el adecuado desenvolvimiento de las personas.

Necesitamos descubrir las bondades de la *fraternidad*, que “se expresa en el compartir y en el servir. El que parte el pan con los otros es el ‘compañero’ (en latín *cumpanio*, que deriva de *cum-panis*): la fraternidad es *compañía* en el sentido de compartir el mismo pan”⁶⁸⁶. Cuando parto mi pan con el otro no solo lo auxilio, yo mismo me encuentro en él, me encuentro siendo con él, me salvo en el encuentro con él.

Encontrarme a mí mismo, ir forjando mi propio *êthos*, mi carácter,irme labrando una personalidad moralmente madura, en eso consiste el quehacer ético⁶⁸⁷. Además, como no estoy solo en el mundo, sino con otros, es en la cooperación fraternal como delineamos los contornos de nuestra figura vital y como pulimos las aristas del talento, de la naturaleza que nos es dada, hasta

⁶⁸⁴ Ibid., p. 126.

⁶⁸⁵ BAUMAN, Zygmunt. Si perdemos la esperanza será el fin, pero Dios nos libre de perder la esperanza. Óp. cit., p. 55.

⁶⁸⁶ ESQUIROL, J. M. Uno mismo y los otros. Herder, Barcelona, 2005, p. 89.

⁶⁸⁷ Cf. ARANGUREN, J.L.L. *Ética*, Obras completas 2. Trotta, Barcelona, 1994, pp. 174, 176, 299, 480.

conquistar una segunda naturaleza, que sea mi personalidad moral o realidad por apropiación⁶⁸⁸.

La coexistencia nos hace *corresponsables*, en tanto al irnos haciendo a nosotros mismos vamos contribuyendo al hacerse de los demás, de ahí que formemos con ellos una unidad y estemos integrados en una solidaridad ética⁶⁸⁹. En consecuencia, ignorar al otro es privarme de su riqueza personal, privarlo a él de la mía y autocondenarme a la soledad, que es tanto como cercenar parte de mi ser, porque es un hecho ontológico que soy un ser social, no solo un “ser con” otros, sino un “ser para” los otros.

Es preciso descubrir la *lógica de la persona*, que como dice Inés Riego, no es la que sirve para razonar sino la que está inscrita “en nuestra esencia, esperando ser redescubierta, interpretada y respetada. La que tiene su centro en el hecho básico de la realidad relacional amorosa del ser personas, que bien podemos sintetizar así: ‘somos para amar, y amamos para ser’”⁶⁹⁰.

El mundo debe ser transfigurado

POR SUPUESTO HABRÁ quienes desestimen todas estas ideas, porque “el racionalismo –que corre el riesgo de no ser muy racional– tiende a desvalorar estos conceptos, que juzga superficiales y de poca entidad”⁶⁹¹. Ojala todos entendiéramos que en gran parte los problemas del mundo se deben al *desamor*; que “el afecto y el amor recibido de los demás es uno de los factores más determinantes para el desarrollo y el equilibrio personales, y que ello se vive sobre todo en el *encuentro*”⁶⁹²; que quien no se encuentra con los otros, ni llega a realizarse ni logra ser libre, porque “el amor es el verda-

⁶⁸⁸ Cf. *Ibid.*, p. 217.

⁶⁸⁹ Cf. *Ibid.*, p. 298.

⁶⁹⁰ RIEGO DE MOINE, I. Redescubrir la lógica de la persona: formar universitarios en clave personalista, conferencia dictada en la Universidad Católica de Santa Fe Santa Fe, Argentina, el 18 de marzo de 2019, en: <https://www.ucsf.edu.ar/wp-content/uploads/2019/03/Personalismo-DraRiego.pdf> [Consultado el 15 de agosto de 2020].

⁶⁹¹ MARIAS, J. Mapa del mundo personal. Óp. cit., 103.

⁶⁹² CAÑAS, J. L. Antropología de las adicciones. Óp. cit., p. 115.

dero ámbito de la libertad”⁶⁹³; y que “una filosofía de vida basada en el egoísmo, contraria a *una filosofía del amor*, es justamente una filosofía que engaña a la persona, pues en el momento en que se desaconseja amar se desaconseja ser persona.”⁶⁹⁴.

Como dijo Mounier, es preciso que cambie el corazón del hombre (*metánoia*) para que el mundo sea transfigurado⁶⁹⁵. Intentemos nosotros esa renovación de nuestros corazones y démonos cuenta que es una insensatez vivir egoístamente, sin ligaduras ni vínculos, instalados en la apariencia y disfrazados con una máscara que se va incrustando gradualmente hasta no permitir que se vea nuestro verdadero rostro, autoengañándonos con una falsa sensación de solvencia, como si fuésemos dioses soberanos, reduciéndolo todo al provecho y la acumulación, y desconfiando los unos de los otros.

La nuestra es “una época rica en conocimiento y pobre en sabiduría”⁶⁹⁶, por eso “agoniza ante nuestros ojos”⁶⁹⁷, puesto que intenta conocer para dominar, pero ha olvidado que la vida adquiere significado en la medida en que nos damos a los otros, porque en última instancia ser es amar⁶⁹⁸, y para que el amor fraterno vaya más allá del sentimentalismo y sea socialmente operante conviene recuperar la dimensión comunitaria, porque “comunidad de trabajo, comunidad de destino o comunión espiritual son indispensables para la humanización integral.”⁶⁹⁹.

Que el trabajo no nos robe la vida, que no nos deshumanice; que la armonización entre *vita activa* y *vita contemplativa*, más el encuentro con el otro, nos conduzcan a “intensificar lo humano”⁷⁰⁰. Que la ambición o el miedo no nos lleven a “quedarnos

⁶⁹³ Ibíd., p. 116.

⁶⁹⁴ Ídem. (la cursiva es nuestra)

⁶⁹⁵ Cf. MOUNIER, E. El personalismo. Nueva América, Bogotá, 1989, p. 27.

⁶⁹⁶ MÈLICH, Joan-Carles. La fragilidad del mundo. Tusquets, Barcelona, 2021, p. 13.

⁶⁹⁷ Cf. MOUNIER, E. El personalismo. Óp. Cit., p. 52.

⁶⁹⁸ Cf. Ibíd., p. 53.

⁶⁹⁹ Cf. Ibíd., p. 115.

⁷⁰⁰ ESQUIROL, Josep Maria. Humano, más humano. Una antropología de la herida infinita. Acanalado, Barcelona, 2021, p. 9.

cortos en humanidad”⁷⁰¹. Conviene resistir a esa patología epocal que compele a trabajar sin tregua, y para conseguirlo debemos edificar “una civilización más humana que lleve a hacer del mundo una casa más que a salir de casa para dominar el mundo; una cultura más humana no es una cultura miedosa ni nihilista, sino la que sabe que no hay fuerza más intensa que la que se conjuga con el sentido”⁷⁰².

Lo mejor para dotar de sentido la vida humana es la relación interpersonal. Sin ella la vida se queda vacía y a oscuras. Soledad es frialdad, la compañía, calidez. Quien se siente esperado y amado, no trabaja más de lo debido. El amor abriga, repara, unge, sana, levanta, sostiene. Querer llegar a casa porque el amor espera es el mejor antídoto contra la adicción al trabajo.

⁷⁰¹ Ibid., p. 11.

⁷⁰² Ibid., p. 12. Coincidiendo con la reapertura después del confinamiento provocado por la pandemia del Covid-19 comenzó a detectarse un fenómeno de gran escala conocido como la “Gran Dimisión”. En Estados Unidos 4 millones de personas renunciaron a sus trabajos en abril de 2021, llegando a ser 24 millones en septiembre del mismo año. Esta oleada se extendió a Alemania, Reino Unido, Francia, los Países Bajos, Australia y China. El móvil de estas renunciaciones ha sido una reflexión sobre el estilo de vida que se quería llevar y, en consecuencia, una reevaluación de la relación entre vida y trabajo. Estas personas están emprendiendo proyectos que les permitan llevar una vida de calidad. Muchos de ellos eran empleados de 30 a 45 años altamente calificados que replantearon sus prioridades y decidieron enfocar su actividad profesional de un modo más razonable, fenómeno que ha sido llamado la “Gran Reorganización”. El uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación durante el confinamiento sirvió de impulso para que muchos optaran definitivamente por el teletrabajo, que favorece la concentración y puede liberar tiempo para que sea dedicado a intereses personales. A la base de este movimiento hay un cambio de mentalidad que resiste múltiples lecturas, pero que en el fondo es un adaptar el trabajo a la vida, en lugar de adaptar la vida al trabajo.

Bibliografía

- A GREEK-ENGLISH LEXICON. Ed. Henry Georg Liddell & Robert Scott, Oxford University Press, 1819.
- ALTUNA, B. Una historia moral del rostro, Pre-textos, Valencia, 2010.
- AMENGUAL, Gabriel. Antropología filosófica, Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid, 2007.
- ARANGUREN, J. L. L.: Catolicismo y Protestantismo como Formas de Existencia, Obras Completas 1, Trotta, Madrid, 1994.
- ARANGUREN, J.L.L. Ética, Obras completas 2, Trotta, Barcelona, 1994.
- ARANGUREN, J. L. L.: El Protestantismo y la Moral, Obras Completas 2, Trotta, Madrid, 1994.
- ARANGUREN, J. L. L.: Ética, Obras completas 2, Trotta, Madrid, 1994.
- ARANGUREN, J. L. L.: Implicaciones de la filosofía en la vida contemporánea, Obras Completas 2, Trotta, Madrid, 1994.
- ARANGUREN, J. L. L. Ética de la felicidad y otros lenguajes, Obras Completas 3, Trotta, Madrid, 1995.
- ARANGUREN, J. L. L.: Sobre imagen, identidad y heterodoxia, Obras Completas 3, Trotta, Madrid, 1995.
- ARANGUREN, José Luis López. Ética de la felicidad y otros lenguajes, Tecnos, Madrid, 1992.
- ARANGUREN, J. L. L.: Bajo el signo de la juventud, Obras Completas 5, Trotta, Madrid, 1996.
- ARANGUREN, J. L. L.: “Reflexiones Pudorosas sobre Uno Mismo”, *Anthropos* (Barcelona), 80 (1988) 24; Id., Sobre Imagen, Identidad y Heterodoxia, Obras Completas 3, Trotta, Madrid, 1995.
- ARENDT, El concepto de amor en San Agustín, Encuentro, Madrid, 2009.
- ARENDT, Hannah. La condición humana, Paidós, Barcelona, 2009.
- ARISTÓTELES. Política, Barcelona, Folio, 1999.
- AUGÉ, Marc. Los “no lugares”. Espacios del anonimato. Una antropología de la sobremodernidad, Gedisa, Barcelona, 1993.
- BACH, Richard. Uno, Bogotá, Urano, 1988.
- BAUMAN, Zygmunt. Si perdemos la esperanza será el fin, pero Dios nos libre de perder la esperanza. Entrevista de Daniel Sachse, Katz editores, Buenos Aires, 2012.
- BAUMAN, Zygmunt. Tiempos líquidos. Vivir en una época de incertidumbre, Tusquets, México, 2007.
- BAXTER, Richard. El reposo eterno de los santos, Barcelona, Clie, 2003.
- BENEDICTO XVI. Carta apostólica *Dies Domini*. Disponible en: https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/apost_letters/1998/documents/hf_jp-ii_apl_05071998_dies-domini.html

- BUBER, M. Qué es el hombre. Fondo de Cultura Económica, México, 1949.
- BUBER, Martin. El principio dialógico, Hermida Editores, Madrid, 2020.
- BURGOS, Juan Manuel. El personalismo, Palabra, Madrid, 2000.
- BURGOS, Juan Manuel. Reconstruir a la persona, Palabra, Madrid, 2009.
- BURGOS, Juan Manuel. La experiencia integral, Palabra, Madrid, 2015.
- BURGOS, Juan Manuel. Repensar la naturaleza humana, Siglo XXI Editores, Ciudad de México, 2017.
- BURGOS, Juan Manuel. Personalismo y metafísica, Universidad San Dámaso, Madrid, 2021.
- BURGOS, J. M., y CAÑAS, J. L. Hacia una definición de la filosofía personalista, Palabra, Madrid, 2006.
- CAMPS, V. Una vida de calidad. Reflexiones sobre bioética, Ares y Mares, Barcelona, 2001.
- CAMPS, V., y GINER, S. Manual de civismo, Ariel, Barcelona, 1998.
- CAMUS, A. El mito de Sísifo, Alianza, Madrid, 2006.
- CAÑAS FERNANDEZ, José Luis. Antropología de las adicciones, Universidad Técnica Popular de Loja, Loja, 2015.
- CEREZO GALÁN, Pedro. Las máscaras de lo trágico. Filosofía y tragedia en Miguel de Unamuno, Trotta, Madrid, 1996.
- CHESTERTON, G. K. Lo que está mal en el mundo, Ciudadela libros, Madrid, 2006.
- COLL, J.M. Filosofía de la relación interpersonal, tomo I, PPU, Barcelona, 1990.
- CONCILIO ECUMÉNICO VATICANO II. Constitución pastoral *Gaudium et spes*. Disponible en: https://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651207_gaudium-et-spes_sp.html
- CONILL, Jesús. El crepúsculo de la metafísica, Anthropos, Barcelona, 1988.
- CONSTÂNCIO, João. “Nihilismo y la «voluntad de nada»: la reducción del mundo a la nada en Nietzsche y Schopenhauer”, Estudios Nietzsche, 19 (2019), p. 43-62.
- CORBIN, Alain. Historia del silencio. Del Renacimiento a nuestros días, Acantilado, Barcelona, 2020.
- CORDUA, Carla. Wittgenstein. Reorientación de la filosofía, Dolmen, Santiago de Chile, 1997.
- COROMINAS, J., y PASCUAL, J. A. Diccionario Crítico etimológico castellano e hispánico, Gredos, Madrid, 1996.
- CORTÁZAR, Julio. Rayuela, Alfaguara, Madrid, 2013.
- CORTINA, A. ¿Para qué sirve realmente la ética? Paidós, Bogotá, 2014.
- CORTINA, A. Aporofobia, el rechazo al pobre. Un desafío para la democracia, Paidós, Bogotá, 2017.

- CORTINA, A. *Ética de la razón cordial*, Ediciones Nobel, Oviedo, 2009.
- COVARRUBIAS OROZCO, Sebastián de. *Tesoro de la lengua castellana o española*, Castalia, Madrid, 1995.
- CRUZ, M. *Hacerse cargo. Para una responsabilidad fuerte y unas identidades débiles*, Barcelona, Gedisa, 2015, p. 608. Edición Kindle
<http://amazon.com>
- DÍAZ, C. *¿Qué es el personalismo comunitario?*, Kadmos, Salamanca, 2010.
- DÍAZ, Carlos. *Sufrimiento y esperanza se besan*, Sinergia, Madrid, 2016.
- DICKENS, Charles. *Tiempos difíciles*, Círculo de lectores, Barcelona, 1996.
- DOMINGO MORATALLA, Agustín. *El arte de poder no tener razón*, Universidad Pontificia de Salamanca, Salamanca, 2009.
- DONNAT, F. *El mundo aymara y Jesucristo, Verbo Divino*, Cochabamba, 1998.
- DUCH. Lluís. *Vida cotidiana y velocidad*, Herder, Barcelona, 2019.
- DURKHEIM, Émile. *El suicidio. Estudio de sociología*, Losada, Madrid, 2004.
- DURKHEIM, Émile. *La educación moral*, Trotta, Madrid, 2002.
- DURKHEIM, Émile. *Montesquieu y Rousseau, precursores de la sociología*, Tecnos, Madrid, 2000.
- DURKHEIM, Émile. *Pragmatismo y sociología*, Quadrata Editor, Buenos Aires, 2003.
- ECHEVERRI GONZÁLEZ, Jorge. “Notas sobre cultura y en el castillo de Barba Azul”. *NOVUM*, 4 (9), 31–38.
- EHRENBERG, Alain. *La fatiga de ser uno mismo. Depresión y sociedad*, Nueva Visión, Buenos Aires, 2000.
- ESQUIROL, Josep Maria. *Uno mismo y los otros*, Herder, Barcelona, 2005.
- ESQUIROL, Josep Maria. *El respeto o la mirada atenta*, Gedisa, Barcelona, 2006.
- ESQUIROL, Josep María. *La resistencia íntima. Ensayo de una filosofía de la proximidad*, Acanalado, Barcelona, 2015.
- ESQUIROL, Josep Maria. *Humano, más humano. Una antropología de la herida infinita*, Acanalado, Barcelona, 2021.
- FERNÁNDEZ OCHOA, Luis Fernando. (2020). *Del individualismo moderno a la recuperación de la vida comunitaria. consideraciones ético-antropológicas en clave personalista*. *Revista Institucional | UPB*, 59 (159),71-101.
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/revista-institucional/article/view/6843>
- FERNÁNDEZ OCHOA, Luis Fernando. *La desmoralización, problema de nuestro tiempo. La filosofía moral de Aranguren como crítica de la cultura establecida*, Kadmos, Salamanca, 2002.
- FERRATER MORA, José. *Unamuno. Bosquejo de la filosofía*, Alianza, Madrid, 1985.

- FERRER, Urbano y ROMÁN, Ángel. San Agustín de Hipona, n. 20.
<https://www.um.es/urbanoferrer/documentos/Agustin.pdf> [consultado el 20 de octubre de 2021].
- FRAGUA, Roger. “La función de la filosofía: Wittgenstein y el dualismo cartesiano”, en: III Congreso Colombiano de Filosofía. Memorias, Sociedad Colombiana de Filosofía – Universidad del Valle, Cali, 2012.
- FRANCISCO. Carta encíclica *Laudato Si'*. Disponible en:
<https://acortar.link/hYjGq>
- FRANCISCO. Discurso a los participantes en la Asamblea Plenaria de la Congregación para la Doctrina de la Fe. 30 de enero de 2020.
Disponible en: <https://acortar.link/tWbs9A>
- FRANCISCO. Exhortación apostólica *Evangelii Gaudium*. Disponible en:
<https://acortar.link/f1Dx0>
- FRANCISCO. Homilía en la Jornada Mundial de los pobres, 15 de noviembre de 2020. Disponible en: <https://acortar.link/SJ4Xl8>
- FRANCISCO. Mensaje para la II Jornada Mundial de los Abuelos y de los Mayores, 24 de julio de 2022, disponible en:
<https://acortar.link/13xIM4>
- FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial, Herder, Barcelona, 1980.
- FRANKL, Viktor. La idea psicológica del hombre, Rialp, Madrid, 1984.
- FRANKL, Viktor. El hombre doliente, Herder, Barcelona, 1987.
- FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido, Herder, Barcelona, 1994.
- FRANKL, Viktor. La presencia ignorada de Dios, Herder, Barcelona, 1994.
- FRANKL, Viktor. En el principio fue el sentido. Reflexiones en torno al ser humano, Paidós, Barcelona, 2000.
- FRANKL, Viktor. La voluntad de sentido, Herder, Barcelona, 2008.
- FRANKL, Viktor. Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial, Herder, Barcelona, 2008.
- FRANKL, Viktor. Ante el vacío existencial, Herder, Barcelona, 2010.
- FRANKL, Viktor. A pesar de todo, decir sí a la vida, Plataforma editorial, Barcelona, 2016.
- FRANKL, Viktor. Búsqueda de Dios y sentido de la vida, Herder, Barcelona, 2018.
- FRANKL, Viktor. Logoterapia y análisis existencial, Herder, Barcelona, 2018.
- FRANKL, Viktor. Psicoanálisis y existencialismo, Fondo de Cultura Económica, México, 2021.
- FROMM, E., Psicoanálisis de la sociedad contemporánea, Fondo de Cultura Económica, México 1971.
- FROMM, Erich. El corazón del hombre, Fondo de Cultura Económica, Madrid, 1993.
- FROMM, Erich. El humanismo como utopía real, Paidós, Barcelona, 1998.
- FROMM, Erich. El amor a la vida, Paidós, Barcelona, 2011.

- FROMM, Erich. La revolución de la esperanza. Hacia una tecnología humanizada, Fondo de Cultura Económica, 2017.
- FROMM, Erich. El miedo a la libertad, Paidós, Barcelona, 2020.
- FROMM, Erich. El arte de amar, Paidós, Barcelona, 2021.
- GARCÍA CANCLINI, Néstor. “La inautenticidad y el absurdo en la narrativa de Cortázar.” Revista de Filosofía, 16 (1982) p. 65-77.
- GARCÍA NUÑO, Alfonso. El problema del sobrenatural en Miguel de Unamuno, Encuentro, Madrid, 2011.
- GARRIDO PIOSA, María. “Adicción al trabajo: características, detección y prevención desde una perspectiva integral”, Enfermería Global, 33 (2014) 362-369.
- GERVÁS, J. J. y HERNÁNDEZ, L. M. “Tratamiento de la enfermedad de Tomás”, Medicina Clínica, 93 (1989) 572-575.
- GIL-MONTE, Pedro. “Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás?”, Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 19 (2003) 181-197.
- GODOY, Iván. “Horror vacui. Una aproximación al vacío de un par de zapatos a partir de Martin Heidegger.” Ideas y Valores 66, n. 165 (2017): 111-132.
- GRAVES, Robert. Los mitos griegos, 1. Madrid, Alianza, 2007.
- GUARDINI, Romano. El hombre incompleto y el poder, Obras I, Madrid, Cristiandad, 1981.
- GUARDINI, Romano. El ocaso de la Edad Moderna. Un intento de orientación, Obras I, Madrid, Cristiandad, 1981.
- HADOT, Pierre. Ejercicios espirituales y filosofía antigua, Siruela, Madrid, 2003.
- HAN, Byung-Chul. El aroma del tiempo. Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse, Herder, Barcelona, 2015.
- HAN, Byung-Chul. Buen entretenimiento, Herder, Barcelona, 2019.
- HAN, Byung-Chul. La salvación de lo bello, Herder, Barcelona, 2019.
- HAN, Byung-Chul. La sociedad del cansancio, Herder, Barcelona, 2019.
- HAN, Byung-Chul. Loa a la tierra. Un viaje al jardín, Herder, Barcelona, 2019.
- HAN, Byung-Chul. Capitalismo y pulsión de muerte, Herder, Barcelona, 2022.
- HAN, Byung-Chul. Vida contemplativa, Taurus, Bogotá, 2023.
- HEIDEGGER, Martin. Ser y tiempo, Editorial Universitaria, Santiago de Chile, 1993.
- HEIDEGGER, Martin. El nihilismo europeo, en: Nietzsche II, Destino, Barcelona, 2000.
- HEIDEGGER, Martin. Ciencia y meditación, Editorial Universitaria, Santiago de Chile, 1993.

- HEIDEGGER, Martin. ¿Qué significa pensar?, en: Filosofía, ciencia y técnica, Editorial Universitaria, Santiago de Chile, 1997.
- HEIDEGGER, Martin. Caminos de bosque, Alianza, Madrid, 1995.
- HEIDEGGER, Martin. El sendero del campo, *Isidorianum* 21 (2002) 375-392.
- HEIDEGGER, Martin. Martin Heidegger. Seminarios de Zollikon, Red Utopía – Morelia Editorial, Morelia, 2007.
- HEIDEGGER, Martin. Serenidad. <https://acortar.link/4IImx3>
- HELLER, A. Historia y futuro. ¿Sobrevivirá la modernidad?, Península, Barcelona, 1991.
- HELLER, A. Una revisión de la teoría de las necesidades, Paidós, Barcelona, 1996.
- HONORÉ, C. Elogio de la lentitud, RBA, Barcelona, 2013.
- HORACIO. Sátiras. Epístolas. Arte poética, Gredos, Madrid, 2019.
- IBAÑEZ, J. “tiempo de postmodernidad”, en: TONO MARTINEZ, J. La polémica de la posmodernidad, Ediciones Libertarias, Madrid, 1986.
- INGENIEROS, José. El hombre mediocre, Ediciones Universales, Bogotá, 1987.
- IONESCO, Eugène. El hombre moderno. <https://acortar.link/AjH5Jr>
- JASPERS, Karl. La filosofía desde el punto de vista de la existencia, Fondo de Cultura Económica, México, 1978.
- JIMÉNEZ MORENO, L. Kant, Ediciones del Orto, Madrid, 1995.
- JIMÉNEZ MORENO, Luis. “Verdad vital, nihilismo intelectual”, *Anales del Seminario de Historia de la Filosofía* Vol. 25 (2008): p. 11-26.
- JUAN PABLO II. Carta encíclica *Laborens exercenses*. Disponible en: https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_14091981_laborem-exercens.html
- JUAN PABLO II. Encíclica *Redemptor Hominis*. Disponible en: https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_04031979_redemptor-hominis.html
- JULLIEN, F. Fundar la moral. Diálogo de Mencio con un filósofo de la Ilustración, Taurus, Madrid, 1997.
- KANT, E. Filosofía de la historia, Fondo de Cultura Económica, Bogotá, 1994.
- KANT, E. Fundamentación de la metafísica de las costumbres, Porrúa, México, 1995.
- KIERKEGAARD, Soren. O lo uno o lo otro: un fragmento de vida, Madrid, Trotta, 2006.
- KUNDERA, Milan. La insoportable levedad del ser, Tusquets, Barcelona, 2018.
- LAIN ENTRALGO, P.: «El Ocio y la fiesta en el pensamiento actual», en *Obras: Ensayos y artículos*, Plenitud, Madrid, 1965.
- LAJE, Agustín. Generación idiota, Harper Collins México, Ciudad de México, 2023.
- LECLERCQ, Jacques. Elogio de la pereza, Rialp, Madrid, 2014.
- LECLERCQ, J. y PIEPER, J.: *De la vida serena*, Madrid, Rialp, 1965.

- LEON XIII. Encíclica *Rerum novarum*. Disponible en: https://www.vatican.va/content/leo-xiii/es/encyclicals/documents/hf_l-xiii_enc_15051891_rerum-novarum.html
- LÉVINAS, E. Alteridad y trascendencia, Arena Libros, Madrid, 2014.
- LÉVINAS, E. Ética e infinito, La balsa de la Medusa, Madrid, 1991.
- LÍN YŪTÀNG. La importancia de vivir, Editorial Suramericana, Buenos Aires, 1943, p. 99.
- LIPOVETKY, Gilles y SERROY, Jean. La cultura-mundo. Respuesta a una sociedad desorientada, Anagrama, Barcelona, 2010.
- LIPOVETSKY, G. La era del vacío. Ensayos sobre el nihilismo contemporáneo, Anagrama, Barcelona, 1986.
- LIPOVETSKY, Gilles. El crepúsculo del deber, Anagrama, Barcelona, 1994.
- LIPOVETSKY, Gilles. La era del vacío, Anagrama, Barcelona, 1994.
- LIPOVETSKY, Gilles. La sociedad de la decepción. Entrevista con Bertrand Richard, Anagrama, Barcelona, 2008.
- LIPOVETSKY, Gilles. Metamorfosis de la cultura liberal, Anagrama, Barcelona, 2003.
- LYOTARD, J. F. La postmodernidad explicada a los niños, Gedisa, Barcelona, 1987.
- LLANO, Alejandro. La vida lograda, Ariel, Barcelona, 2010.
- LLOSA, Mario. La civilización del espectáculo, Alfaguara, Bogotá, 2012.
- MARCEL, Gabriel. Homo Viator, Sígueme, Salamanca, 2005.
- MARCEL, G. Diario metafísico, Guadarrama, Madrid, 1969.
- MARÍAS, J. San Anselmo y el insensato y otros estudios de filosofía, Revista de Occidente, Madrid, 1944.
- MARÍAS, Julián. La imagen de la vida humana, Obras V, Revista de Occidente, Madrid, 1969.
- MARÍAS, Julián. La estructura social, Obras VI, Revista de Occidente, Madrid, 1970.
- MARÍAS, Julián. Antropología metafísica, Alianza, Madrid, 1983.
- MARÍAS, J. Mapa del mundo personal, Alianza, Madrid, 1994.
- MARÍAS, Julián. Persona, Alianza, Madrid, 1996.
- MARÍAS, Julián. Breve tratado de la ilusión, Alianza, Madrid, 1985.
- MARÍAS, Julián. Introducción a la filosofía, Revista de Occidente, Madrid, 1953.
- MARÍAS, Julián. Miguel de Unamuno, Espasa, Madrid, 1997.
- MARÍAS, Julián. La felicidad humana, Alianza, Madrid, 1989.
- MARÍAS, Julián. Razón de la filosofía, Alianza, Madrid, 1993.
- MARTEL, Frédéric. Cultura Mainstream. Cómo nacen los fenómenos de masas, Taurus, Madrid, 2011.
- MARTÍ GARCÍA, Miguel Angel. La intimidad. Conocer y amar la propia riqueza interior, Ediciones Internacionales universitarias, Madrid, 2007.

- MARX, K. y ENGELS, F. La ideología alemana, Pueblos Unidos – Grijalbo, Montevideo – Barcelona, 1974.
- MELIÁ, B. El Paraguay inventado, Centro de Estudios Paraguayos, Asunción, 1997.
- MÈLICH, J.C. La lección de Auschwitz, Herder, Barcelona, 2004.
- MÈLICH, Joan-Carles. Ética de la compasión, Herder, Barcelona, 2019.
- MELVILLE, H. Bartleby, el escribiente, Penguin Clásicos, Bogotá, 2019.
- MORENO NAVARRO, Isidoro. “Trabajo, ideologías sobre el trabajo y culturas del trabajo”, TRABAJO. Revista Andaluza de Relaciones Laborales - 3 (1997), p. 9-28.
- MORENO, M. El hombre como persona. Caparrós, Madrid, 1995.
- MOUNIER, E. El personalismo, Nueva América, Bogotá, 1989.
- MÚGICA MARTINENA, Fernando. Émile Durkheim: la constitución moral de la sociedad (II). Egoísmo y anomia: el medio moral de una sociedad triste. Cuadernos de Anuario Filosófico. Serie de Clásicos de la Sociología, 15 (2005) 130p.
- NATERAS GONZÁLEZ, Martha E. Reseña de “Crítica de la razón instrumental” de Max Horkheimer. Espacios Públicos [en línea]. 2009, 12(24), 237-240 [Consultado 12 de Julio de 2022]. ISSN: 1665-8140. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67611167016>
- NIETZSCHE, Friedrich. La gaya ciencia, Gredos, Madrid, 2011.
- NIETZSCHE, Así habló Zarathustra. Planeta, Barcelona, 2017.
- NIETZSCHE, Friedrich. El ocaso de los ídolos. Greenbooks editore, 2021.
- ORTEGA Y GASSET, J.: En Torno a Galileo, Obras completas V, Revista de Occidente, Madrid, 1964.
- ORTEGA Y GASSET, José. ¿Qué es filosofía?, Revista de Occidente en Alianza Editorial, Madrid, 1994.
- ORTEGA Y GASSET, José. Carta a un alemán: pidiendo un Goethe desde dentro, en: Goethe, Dilthey, Revista de Occidente en Alianza Editorial, Madrid, 1982.
- ORTEGA Y GASSET, José. Historia como sistema, Revista de Occidente en Alianza Editorial, Madrid, 1981.
- ORTEGA Y GASSET, José. La misión del bibliotecario, Obras completas V, Revista de Occidente, Madrid, 1964.
- ORTEGA Y GASSET, José. La rebelión de las masas, Orbis, Barcelona, 1983.
- ORTEGA Y GASSET, José. Unas lecciones de metafísica, Revista de Occidente en Alianza Editorial, Madrid, 1996.
- ORTEGA Y GASSET, José. Prólogo a Veinte años de caza de mayor, del Conde de Yebes, Obras Completas VI, Taurus, Madrid, 2006.
- ORTIZ-OSÉS, Andrés et al. Claves de la existencia. El sentido plural de la vida humana, Anthropos – UNAM – CRIM, Barcelona – México, 2013.
- OSPINA, W. Es tarde para el hombre, Norma, Bogotá, 1999.

- PADILLA NOVOA, Manuel. Unamuno, filósofo de encrucijada, Cincel, Bogotá, 1985.
- PASCAL, Blas. Pensamientos, Orbis, Barcelona, 1977.
- PASCAL. Pensamientos, n. 131, en: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, <https://acortar.link/kMdwjc>
- PHILIPPE, Jacques. El instante presente, Rialp, Madrid, 2014.
- PHILIPPE, Jacques. La libertad interior, Patmos, Madrid, 2011.
- PÍNDARO. Píticas, Gredos, Madrid, 1996.
- PÍO XI, Carta Encíclica *Quadragesimo Anno*.
- POLAINO-LORENTE, Aquilino. Los miedos del hombre. <https://acortar.link/3ic3V8>
- PLATÓN. *Fedón*, Obras completas I, Presidencia de la República de Venezuela – Universidad Central de Venezuela, Caracas, 1980.
- PLATÓN. *Apología*, Obras completas I, Presidencia de la República de Venezuela – Universidad Central de Venezuela, Caracas, 1980.
- PLATÓN. *Fedro*, Obras completas III, Presidencia de la República de Venezuela – Universidad Central de Venezuela, Caracas, 1981.
- PLATÓN. *República*, Obras completas VIII, Presidencia de la República de Venezuela – Universidad Central de Venezuela, Caracas, 1981.
- PROUST, M. En busca del tiempo perdido, vol. II, Plaza & Janés, Barcelona, 1975.
- RABADE, ROMERO, S., LÓPEZ MOLNA, A., y PESQUERO, E. Kant: Conocimiento y racionalidad. El uso teórico de la razón, Cincel, Madrid, 1996.
- RAMÍREZ LÓPEZ, Alberto. “Ascesis y nihilismo”, Cuadernos Fronterizos, 37, vol. 12 (2016) p. 10-14.
- RAMÍREZ, Juan Antonio. Catecismo breve de la (post)modernidad. Notas provisionales, en: La polémica de la posmodernidad, Ediciones Libertarias, Madrid, 1986.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario Esencial, Madrid, 1997.
- RIEGO DE MOINE, I. El personalismo comunitario, una alternativa de transformación para nuestro tiempo”. <https://acortar.link/pcZAr3>
- RIEGO DE MOINE, I. Redescubrir la lógica de la persona: formar universitarios en clave personalista, conferencia dictada en la Universidad Católica de Santa Fe Santa Fe, Argentina, el 18 de marzo de 2019. <https://acortar.link/6uH5pc>
- RIMBAUD, A. Una temporada en el infierno. <http://www.sisabianovenia.com/LoLeido/Poesia/Rimbaud-Temporada.htm>
- ROBLES, Laureano. El mal del siglo, *Cuadernos de la Cátedra Miguel de Unamuno*, 34 (1999), p. 99-131.
- RODRÍGUEZ-SALA GÓMEZGIL, M. L. “La cofradía-gremio durante la Baja Edad Media y siglos XVI y XVII, el caso de la cofradía de

- cirujanos, barberos, flebotomianos y médicos en España y la Nueva España”, en: BARATARIA Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales n. 10 (2009), p. 149-163.
- ROJAS, Enrique. El hombre light. Una vida sin valores, Temas de hoy, Madrid, 1998.
- ROMERO, Roberto Raul. “Vacío y psicósomática: ¿padecimiento de nuestra época?”. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires, Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, 2010.
- ROSA, Hartmut. Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía, Katz, Buenos Aires, 2016.
- ROSA, Hartmut. Remedio a la aceleración. Ensayos sobre la resonancia, Ned Ediciones, Barcelona, 2019.
- ROSENZWEIG, Franz. La estrella de la redención, Sígueme, Salamanca, 2021.
- RUÍZ DE LA PEÑA, J.L. Imagen de Dios. Antropología teológica fundamental. Sal Terrae, Santander, 1988.
- SAN AGUSTÍN, Epístolas, Obras Completas 69, L. CILLERUELO (ed.), BAC 69, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 1986.
- SAN AGUSTÍN, Sermones, Obras Completas 7, Traducción y prólogo del Padre Fr. Amador del Fueyo, O. S. A., Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 1946.
- SAN AGUSTÍN. Las Confesiones, Obras Completas 2, edición crítica y anotada por el R. P. Angel C. Vega, O. S. A., Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 1946.
- SAN AGUSTÍN. Del génesis a la letra, Obras Completas 15, edición preparada por el P. Fr. Balbino Martín, O. S. A., Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 1946.
- SAN AGUSTÍN. Enarraciones sobre los Salmos, Obras completas 18, edición preparada por el padre Fr. Balbino Martín Pérez, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 1946.
- SAN JUAN DE LA CRUZ. Para venir a gustarlo todo, Poesías, Obras completas, Editorial de espiritualidad, Madrid, 1993.
- SANTO TOMÁS DE AQUINO. Suma teológica, Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid, 2018.
- SARTRE, Jean Paul. El ser y la nada, Altaya, Barcelona, 1993.
- SCHELER, Max. Amor y conocimiento, Palabra, Madrid, 2010.
- SCHELER, Max. Muerte y supervivencia, Revista de Occidente, Madrid, 1934.
- SCHELER, Max. Ordo amoris, Revista de Occidente, Madrid, 1934.
- SENCOUR, Étienne Pivert de. Obermann, KRK, Oviedo, 1010.
- SERRES, Michel. “La invención”, *Sociología: Revista de la Facultad de Sociología de Unaula*, 21 (1998) 175-181.

- SPEZZANO, Charles. El arte de vivir. Sé feliz, nadie te está mirando, Urano, Barcelona, 1999.
- TERESA DE JESÚS, Santa. Castillo interior o Moradas, Monte Carmelo, Burgos, 1997.
- TÖNNIES, F. Comunidad y sociedad, Comares, Madrid, 2009.
- TURGUENIEV, Iván. Padres e hijos, Alianza, Madrid, 1971.
- UNAMUNO, M. Del sentimiento trágico de la vida en los hombres y en los pueblos, Obras completas XVI, Afrodísio Aguado, Madrid, 1958.
- UNAMUNO, Miguel de. Cancionero espiritual en la frontera del destierro, poema 191, Obras completas V, Biblioteca Castro, Madrid, 2002.
- UNAMUNO, Miguel de. Credo poético, Obras completas IV, Biblioteca Castro, Madrid, 1999.
- UNAMUNO, Miguel de. *Diario íntimo*, Obras VII, Biblioteca Castro, Madrid, 2005.
- UNAMUNO, Miguel de. Poemas y canciones de Hendaya I, poema 45, Obras completas V, Biblioteca Castro, Madrid, 2002.
- UNAMUNO, Miguel de. Poemas y canciones de Hendaya II, poema 1101, Obras completas V, Biblioteca Castro, Madrid, 2002.
- UNAMUNO, Miguel de. Poemas y canciones de Hendaya II, poema 1397, Obras completas V, Biblioteca Castro, Madrid, 2002.
- VATTIMO, Gianni. Adiós a la verdad, Gedisa, Barcelona, 2010.
- VATTIMO, Gianni. El fin de la Modernidad. Nihilismo y hermenéutica en la cultura posmoderna, Gedisa, Barcelona, 1994, p. 11.
- VATTIMO, Gianni. Ética de la interpretación, Paidós, Barcelona, 1991.
- VATTIMO, Gianni. Más allá del sujeto, Paidós, Barcelona, 1992.
- VEGA, Lope de. Soliloquios amorosos de un alma a Dios, Ediciones Alfar, Sevilla, 2008.
- VIANNA DUARTE, C., y LEAL MELO-SILVA L. “Expectativas ante la jubilación: un estudio de seguimiento en momento de transición”. Revista Brasileira de Orientação Profissional. Versión en línea ISSN 1984-7270. São Paulo, 2009 v. 10 (n. 1): 45-54. Disponible en: <https://acortar.link/c1xoyO> [Consultado el 22 de julio de 2023].
- WEBER, Max. La ética protestante y el espíritu del capitalismo, Orbis, Barcelona, 1985.
- WEBER, Max. La ética protestante y el espíritu del capitalismo, Óp. cit., 1985.
- WITTGENSTEIN, Ludwig. Tractatus lógico-philosophicus, Alianza, Madrid, 1999.
- WITTGENSTEIN, Ludwig. Investigaciones filosóficas, Crítica, Barcelona, 1988.
- ZAMBRANO, María. Unamuno, Debolsillo, Barcelona, 2004.



**Universidad
Pontificia
Bolivariana**

SU OPINIÓN



Para la Editorial UPB es muy importante ofrecerle un excelente producto. La información que nos suministre acerca de la calidad de nuestras publicaciones será muy valiosa en el proceso de mejoramiento que realizamos.

Para darnos su opinión, comuníquese a través de la línea (57)(4) 354 4565 o vía correo electrónico a editorial@upb.edu.co

Por favor adjunte datos como el título y la fecha de publicación, su nombre, correo electrónico y número telefónico.

Esta obra se publicó
en archivo digital en el mes
de agosto de 2023.



Uno de los rasgos característicos de nuestra época es la dedicación desmedida al trabajo, situación que ha ocasionado un desequilibrio existencial que arruina no sólo la vida personal sino también las relaciones interpersonales. Esa situación tuvo sus orígenes en el siglo XVI con la reforma calvinista y se exacerbó a raíz del confinamiento durante la reciente pandemia. En la presente investigación se descubrió que la persona adicta encuentra en el trabajo un refugio para huir de las diversas problemáticas que la angustian, entre las cuales se destaca especialmente la soledad. A la raíz de este problema epocal se encuentra la mentalidad nihilista que niega la posibilidad de encontrarle algún sentido a la vida y que sume al hombre en una insustancialidad que lo conduce a la frustración existencial. Frente a ello se proponen soluciones como la recuperación de la vida contemplativa y la conquista de cuatro equilibrios: con Dios, consigo mismo, con los otros y con el mundo.