



COLEGIO PARTENON
DIVISION LICENCIATURA

*"EL CAMINO DEL ABURRIMIENTO: UNA VÍA
PARA LA BÚSQUEDA DEL SENTIDO DE VIDA"*

TESIS QUE PARA OBTENER ÉL TITULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGIA

PRESENTA:

NAVA NOROÑA BERENICE

ASESOR:

LIC. MIGUEL ANGEL SOTO RAMIREZ

MEXICO, D.F.

2007

AGRADECIMIENTOS



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A Dios

POR DARME LA OPORTUNIDAD DE VIVIR, APRENDER Y MARAVILLARME DÍA A DÍA DEL MILAGRO DE EXISTIR... ERES LA COLUMNA QUE ME SOSTIENE, EL CAMINO QUE SE POSIBILITA ANTE MI, LA ESENCIA DE MI SER.

A MI MAMÁ

AUNQUE NUNCA SEA SUFICIENTE DECIRLO MIL VECES... TU EJEMPLO, VALENTÍA Y AMOR ME HAN INSPIRADO PARA ALCANZAR LAS METAS, ENCONTRAR SENTIDO Y SER LA MUJER QUE SOY... TE ADORO.

A MIS AMIGOS

DIOS ME HA DADO LA GRANDEZA DE CONOCER Y TENER CERCA ÁNGELES COMO USTEDES, SUS VIDAS HAN IMPREGNADO DE UN PERFUME AGRADABLE MI ESPÍRITU, HAN ESTADO CERCA EN LOS TRIUNFOS Y MOMENTOS DIFÍCILES, ME HAN ACOMPAÑADO EN MI CRECIMIENTO COMO SER HUMANO.... LOS QUIERO A TODOS.

A MIS MAESTROS

SU SABIDURÍA EXTENDIÓ MI PENSAMIENTO, SU PACIENCIA APORTÓ UN SENTIDO HUMANO AL APRENDIZAJE, Y SU VOCACIÓN ME INSPIRÓ PARA REALIZAR TODO CON PASIÓN Y COMPROMISO.

A TI

TU AUSENCIA MARCÓ MI VIDA, TU SILENCIO DEJÓ UN VACÍO QUE PENSÉ JAMÁS LLENAR... Y SIN EMBARGO, ME DIO LA OPORTUNIDAD DE ANDAR POR UN SENDERO DONDE DIO INICIO LA BÚSQUEDA INTERMINABLE Y FASCINANTE DEL SENTIDO EN MI VIDA.

INDICE.

TEMA	PAG.
ABSTRACT Resumen.	6
JUSTIFICACIÓN.	8
INTRODUCCIÓN GENERAL.	13
CAPÍTULO I	
MARCO TEÓRICO	
1.1. Definición del Aburrimiento.	24
1.2. Revisión histórica del aburrimiento.	
1.2.1. El horror meridianus.	
1.2.2. La acedía en la Edad Media.	
1.2.3. La apatía en los Siglos XVIII y XIX.	26
1.2.4. Ejemplos de Aburrimiento en la Literatura Universal.	
1.2.4.1. Gustav Flaubert: <i>Madame Bovary</i> .	
1.2.4.2. Keith Cherston: <i>En Defensa de los Pelmazos</i> .	31
1.2.4.3. Franz Kafka: <i>La Metamorfosis</i> .	34
1.3. Perspectivas sobre el Aburrimiento.	36
1.3.1. Frederich Wilhelm Nietzsche.	
1.3.2. Sigmund Freud.	43
1.3.2.1. La Viena decadente de 1900.	44
1.3.3. Los primeros estudios psicológicos sobre el tema.	45
1.3.4. Alfred Adler y el sí mismo creador.	46
1.3.5. Otto Fenichel y el primer tratado clínico sobre el aburrimiento.	48
1.3.6. Donald Winnicott y la Psicología del Self.	
1.3.7. Otto F. Kernberg y las relaciones objetales.	50
1.3.8. Erich Fromm y el vacío.	52
1.3.9. Giles Lypovetsky y la era del Vacío.	58
1.4. Resumen	61
CAPÍTULO II	
EL ABURRIMIENTO Y SU RELACIÓN CON ENTIDADES CLÍNICAS Y ESTADOS DE ÁNIMO.	
2.1. Manifestaciones del Aburrimiento.	63
2.2. Entidades Clínicas relacionadas con el Aburrimiento.	
2.2.1. Melancolía.	
2.2.1.1. Etimología.	
2.2.1.2. Definición.	64
2.2.1.3. Historia.	
2.2.2. Depresión.	66
2.2.2.1. Etimología.	
2.2.2.2. Definición.	
2.2.2.3. Síntomas.	67
2.2.2.4. Tipos.	68
2.2.2.5. Historia.	70

2.3. Estados de Ánimo relacionados con el Aburrimiento.	72
2.3.1. Acedia.	
2.3.2. Apatía.	74
2.3.2.1. Etimología.	
2.3.2.2. Definición.	
2.3.2.3. Manifestaciones.	
2.3.3. Fatiga.	75
2.3.3.1. Etimología y Definición.	
2.3.4. Hastío.	77
2.3.5. Ansiedad, resignación y desesperanza.	78
2.4. Relación de Entidades Clínicas y Estados de Ánimo con el Aburrimiento.	
2.5. Resumen.	79
CAPÍTULO III	
VIKTOR E. FRANKL Y LA LOGOTERAPIA.	
3.1. Antecedentes	81
3.1.1. Psicoterapias Humanistas.	
3.1.1.1. Carl Rogers y la Terapia Centrada en el Cliente.	
3.1.1.2. Abraham Maslow y la Autorrealización.	82
3.1.1.3. Kart Lewin y la formación de Grupos de las relaciones humanas.	
3.1.1.4. Fritz Pearls y la Terapia Gestalt.	83
3.2. Viktor E. Frankl.	
3.2.1. Raíces del Pensamiento Frankliano.	84
3.2.1.1. Orientación Filosófica.	
3.2.1.1.1. Jean Paul Sartre.	
3.2.1.1.2. Max Scheler.	86
3.2.1.1.3. Nicolai Hartmann.	88
3.2.1.1.4. Martin Heidegger.	89
3.2.1.1.5. Karl Jaspers.	93
3.2.1.2. Posturas Psicológicas.	95
3.3. Logoterapia.	101
3.3.1. Fundamentos Teóricos.	105
3.3.1.1. Concepto de Ser Humano.	
3.3.1.2. Conciencia.	111
3.3.1.2.1. Características de la Conciencia.	
3.3.1.3. El Vacío Existencial.	112
3.3.1.4. Voluntad de Placer.	117
3.3.1.5. Voluntad de Poder.	119
3.3.1.6. Voluntad de Sentido.	121
3.3.1.7. Búsqueda de Sentido de Vida.	123
3.3.1.7.1. Características del Sentido de Vida.	125
3.4. Resumen.	
CAPÍTULO IV	
CONCLUSIONES.	129

4.1. Alternativas que busca la persona para subsanar el aburrimiento.	135
4.1.1. Evasión.	
4.1.2. Abatir el aburrimiento: Pasatiempos.	
4.1.3. La persona y su tiempo libre.	
4.2. Propuesta de Tratamiento.	136
4.2.1. Ser Alguien a través de la Logoterapia.	
4.2.1.1. Técnicas de Logoterapia.	137
4.2.1.2. El Encuentro Logoterapéutico.	139
4.3. Observaciones Finales.	141
FUENTES EMPLEADAS.	147
ANEXO 1.- Biografías.	152
ANEXO 2.- Cuestionario Logoterapéutico.	171

ABSTRACT RESUMEN.

"La Humanidad Oscila entre la necesidad y el aburrimiento".

Schopenhauer

Por el ahínco con el cual diferentes especialistas defienden la idea de que somos presas de la evolución tecnológica, las drogas, la moda, las corrientes de opinión al servicio de grupos de presión económicos, políticos, mediáticos y culturales parecería que el aburrimiento por saturación es un fenómeno de los últimos dos siglos.

Sin embargo, si se efectuara una revisión *–aunque sea rápida–* tanto a la historia como a la literatura, se encontrarían las evidencias suficientes para afirmar que el aburrimiento ha sido un compañero permanente desde los orígenes de la humanidad.

Grandes clásicos de la literatura universal como: *Madame Bovary* de Gustave Flaubert es la muestra de lo que una mujer aburrida a mediados del siglo XIX podía llegar a hacer, de la influencia de los medios y de la consecuencia de una vida vacía; pero para hacernos vibrar y contagiarnos de esa sensación en su máxima expresión basta con leer *La metamorfosis* de Franz Kafka.

Si bien es cierto que los problemas psicológicos y las carencias emocionales están generando un vacío permanente en la humanidad este fenómeno no es exclusivo de la época actual, simplemente las manifestaciones son distintas.

Los diferentes especialistas médicos y los científicos sociales proponen remedios: algunos piensan que los valores, otros que los medicamentos, otros más que la psicoterapia, todas ellas son opciones válidas, pero el esfuerzo no puede ser aislado sino en conjunto.

"Cuando tienes miedo, o estás enfadado, perturbas la fisiología normal, creas conflicto, creas falta de armonía y es entonces, cuando percibes que hay algo que no va bien y que ya no funciona".¹

El hecho de que sepamos muchísimo más hoy sobre la biología neuronal de las emociones y los sentimientos nos ha colocado en una posición distinta. El problema al que nos enfrentamos ahora es trasladar nuestro conocimiento científico al público general, y también a la formulación de políticas.

"Es necesario que los líderes políticos y educativos lleguen a entender lo importante que son los conocimientos sobre la emoción y el sentimiento, porque muchas de las reacciones que consideramos tan enfermas, tan patológicas, en nuestra sociedad, tienen que ver con las emociones, principalmente con las emociones sociales".²

Lo innegable es que en la actualidad una mayor cantidad de personas está más preocupada por los bienes materiales y sus satisfacciones que por cultivar la salud emocional, mental y espiritual, o por lo menos ahora tenemos más información al respecto.

¹ Damasio, A. (2000): *La sensación de lo que ocurre. cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. España. Harvest Books. pp. 146

² Ibid. pp.147.

JUSTIFICACIÓN.

*"El aburrimiento es una enfermedad cuyo remedio es el trabajo; el placer sólo es un paliativo".
Duque de Lewis.*

La presente tesis es un esfuerzo de tipo teórico para presentar algunas consideraciones en torno al aburrimiento desde la perspectiva de la Historia, la Filosofía, la Literatura, el Psicoanálisis, la Sociología y la Logoterapia; a la unión de éstas en particular y cómo ésta integración puede contribuir a la "*sanidad interior*" de la persona afectada por el aburrimiento, el hastío, el tedio, el vacío existencial y la falta de sentido en la vida.

Durante la búsqueda de información encontré que no existe ninguna referencia de este tema para la construcción o inspiración de una tesis en México. Esta tesis se trata de un estudio de tipo documental, no pretende llegar a comprobar y sistematizar la experiencia de integración de propuestas de las escuelas psicológicas y las otras ciencias sociales propuestas a favor del ser humano, sino explicar la importancia del aburrimiento dentro la búsqueda de Sentido.

Otra limitante es que no existe suficiente bibliografía con respecto a este tema ya que el nombre del aburrimiento ha cambiado a través del tiempo. Sin embargo, ésta se convierte en una oportunidad, pues este trabajo es pionero en este aspecto.

Parece tan normal decir o escuchar una oración tan breve y tan común como: "*Estoy aburrido o aburrida*" que ni siquiera parece necesario detenerse a pensar su verdadera implicación. Claro está que todos experimentamos en alguna ocasión esta sensación, pero ni siquiera se sabe a ciencia cierta si es un sentimiento o una emoción.

Al leer el libro del Vacío Existencial, cuyo autor es el Dr. Viktor E. Frankl, descubrí que el aburrimiento y el silencio, tiene que ver con los sin sentidos de la vida, como atravesar por *camino de oscuridad*, no se siente como depresión, pero no hay una certeza de que hacer o hacia donde dirigirte, me sentí muy identificada con eso, por que a veces me sucede, no lo tomas por depresión, solo buscas con que "*tapar*" el sentimiento y recurras a *distractores*.

También me llamó la atención que ningún otro autor había tomado el concepto de aburrimiento para explicar el inicio de una neurosis noógena o de un vacío existencial, por eso pensé estudiar más a fondo y hacer del término "*aburrimiento*" una cuestión importante para tomarse en cuenta dentro de la Psicoterapia logoterapéutica.

En mi vida me he sentido aburrida en muchas ocasiones y cuando pasa, siento que no tiene *justificación*, pero ahora puedo ver que el aburrimiento se presenta cuando uno como persona pierde algo.... el rumbo, la meta, o cuando no se conoce exactamente hacia donde ir y solo el ritmo de la vida me va llevando como por inercia, es decir, no camino hacia un rumbo de manera auténtica, por convicción sino por moda, sociedad, etc.

¿Alguna vez se ha preguntado de qué se trata la vida realmente?

Hay muchos caminos para escaparnos de nosotros mismos, el aburrimiento te conduce a buscar "*placeres o soluciones inmediatas*" que nos llevan a un vacío y la falta de significado y propósito en nuestras vidas, buscamos *soluciones express* a nuestra búsqueda de sentido.

James Crumbaugh ¹, ofrece estadísticas que se relacionan con la problemática del vacío existencial en nuestros tiempos:

1. Se estima que del 30% de los pacientes que entran a hospitales generales, el 50% presentan enfermedades emocionales o mentales.
2. Uno de cada diez personas han sido o serán hospitalizados por enfermedades mentales.
3. Se estima que un tercio de la población tendrá la necesidad de psicoterapia o consejería.
4. Cerca de un tercio de matrimonios de ahora, terminan en divorcio.
5. Cincuenta mil personas en Estados Unidos fueron adictos a algún narcótico.
6. Los americanos gastan ochocientos millones de dólares al año en tranquilizantes y pastillas para dormir.

¹ Crumbaugh, J. (1973): *Everything to Gain: a Guide to Self-Fulfillment Through Logoanalysis*. University of Berkeley, California, U.S.A. Institute of Logotherapy Press.

7. Hasta nuestros días, cinco millones de personas con problemas de alcoholismo.
8. En los Estados Unidos de Norteamérica, cerca de diecisiete mil personas se suicidan anualmente.

*Ser Alguien*² significa darle sentido a nuestra vida y que cada día cuente, a través de la esperanza que conservamos viva con nuestras actitudes y la manera de enfrentar las situaciones que se nos presenten.

¿Qué ha hecho hoy para conservar viva la esperanza en su vida?

¿Cómo ha construido la confianza en sí mismo?

¿Cómo ha iniciado la búsqueda de una identidad real, un lugar para sí mismo y la construcción de una nueva vida?

A pesar de que la mayor preocupación de la era moderna es la depresión, difícilmente se vincula con el aburrimiento. Generalmente se cree que es un estado de tristeza exacerbada y quienes realmente se cuestionan por qué se aburren encuentran poca explicación entre las personas que les rodean. Muy pocos le prestan la atención requerida y, por supuesto, aún menos consideran necesario acudir o recomendar atención psicológica especializada.

Ante esta situación, el presente trabajo pretende contribuir a la observación del aburrimiento de manera fenomenológica, proponer algunas alternativas para su prevención y tratamiento.

² Ibid. pp.16

OBJETIVOS GENERALES.

1. Abordar el papel que ha ocupado y ocupa el aburrimiento en el desarrollo del ser humano.
2. Analizar el aburrimiento como aspecto *facilitador* del desarrollo humano.
3. Comprender el aburrimiento como aspecto obstaculizador del desarrollo humano.
4. Identificar el aburrimiento como aspecto obstaculizador de la experiencia de la felicidad.
5. Descubrir el aburrimiento como aspecto obstaculizador de la experiencia del sentido de la vida.
6. Mostrar desde la perspectiva logoterapéutica los aspectos y condiciones que favorecen la aparición del aburrimiento en el ser humano.
7. Resaltar la importancia del aburrimiento como síntoma o indicador de depresión y vacío existencial dentro de la psicoterapia para su oportuno tratamiento.
8. Explicar los diferentes estados de ánimo relacionados con el aburrimiento como son la melancolía, la depresión, la acedia, la apatía, el hastío y el silencio.
9. Abordar el término de Voluntad de Placer.
10. Reconocer la Voluntad de Poder.
11. Definir la Voluntad de Sentido.

OBJETIVOS PARTICULARES.

1. Definir el aburrimiento.
2. Reconocer las ventajas del aburrimiento.
3. Señalar las desventajas del aburrimiento.
4. Identificar las repercusiones del aburrimiento a la persona que lo experimenta.
5. Fundamentar la necesidad del evitar el aburrimiento.
6. Reconocer la necesidad del experimentar el aburrimiento.
7. Analizar la perspectiva del tema del aburrimiento en Nietzsche.
8. Concebir el aburrimiento en Freud.
9. Describir el tema del aburrimiento en Adler.
10. Abordar el aburrimiento en Frankl y la manera de vencerlo.

INTRODUCCIÓN GENERAL.

*"El aburrimiento es la suprema expresión
de la indiferencia"*

Ricardo León.

ESENCIA DEL ABURRIMIENTO.

Las grandes desgracias de la historia, guerras, hambres, epidemias, no dejan ningún lugar al aburrimiento. En cualquier peligro que se esté, en cualquier agobio que se sufra, todas las energías están movilizadas para vencer la adversidad. Sin tener que preguntarse nada, cada uno conoce claramente el fin de su acción y la razón de su esfuerzo.

El siglo XX estuvo plagado de este tipo de "evasores" del aburrimiento: hambruna, pandemias, grandes conflagraciones bélicas, inventos como la pasteurización o la televisión, o como la bomba atómica. Esto, curiosamente, previno al ser humano del aburrimiento. El interés por salvar su vida y todo lo que ello constituye relegó al aburrimiento a segundo plano. La inseguridad en las calles no permite que si se maneja un automóvil el conductor se aburra porque hay tráfico, sino que, generalmente, se encontrará alerta por el riesgo a ser asaltado.

Entonces el aburrimiento surge justo en la época en la que ya se vivió plenamente, cuando los problemas ya no existen, cuando la sobrevivencia ya no está en nadie más que en sí mismo, y esa sobrevivencia ya se convirtió simplemente en vivir.

Una cultura basada en el consumismo se muestra incapaz de dar otras respuestas a las masas que no sean las del entretenimiento y la evasión. El aburrimiento pareciera ser un síntoma del vacío existencial y se ha convertido en una pandemia de la cultura occidental, como señaló el psiquiatra vienés Viktor Frankl y su propuesta terapéutica, la logoterapia.

"Me aburro, no sé en qué emplear mi tiempo", "estas personas son aburridas", "esto me aburre", "hacer esto es aburrido", son frases asociadas al aburrimiento. ¿Pero, cómo sucede el aburrimiento? A veces parece una plaga, casi una enfermedad y se atribuye su cura a un agente externo a nosotros:

alguien o algo que sucede afuera tiene que mediar para que la persona no se aburra, tiene que curarlo de ese aburrimiento, dándole desde afuera algo que no se encuentra dentro de uno.

Los individuos culpan a diferentes causas de su vivencia de aburrimiento: no tener qué hacer o hacer siempre lo mismo, estar en un lugar o ambiente aburrido, como con la familia, o estar con uno mismo: en soledad.

Más el aburrimiento también tiene que ver con la incapacidad de ser autor, con no saber cómo asumir el protagonismo. Dicha capacidad requiere de aprendizaje, de una educación para el tiempo libre. Brinnitzer¹, narra el caso de una chica de 17 años quien lo plantea de la siguiente manera: "*Odio estar aburrida y no hallar qué hacer... Mi mamá no es una persona que me incentive a realizar cosas que me ayuden para matar el aburrimiento.*"

Por tanto, existe una especie de exigencia hacia los otros para que nos enseñen cómo pasar el tiempo, cómo matar el aburrimiento. Es por esto que los primeros encargados de la socialización de las personas, primero la familia y luego la escuela, deberían facilitar en la persona el aprendizaje sobre el uso, vivencia y disfrute del propio tiempo.

Los individuos tienden a considerar que cuando no existe variedad en las actividades, cuando éstas se convierten en rutinarias, son una fuente más de aburrimiento. Brinnitzer ², en una encuesta sobre jóvenes y aburrimiento, apunta que el 42.54% de los encuestados dice estar parte de su tiempo libre en la calle, en general con amigos. De este porcentaje el 66.23% son varones y el 33,76% son mujeres. Por tal motivo, aparece el mal clima, la lluvia, como un obstáculo para disfrutar de esa actividad:

"Tengo mucho tiempo libre, pero a veces no lo puedo usar como quiero, o sea no puedo hacer lo que me gusta, me gustaría no pasar tanto tiempo con mi familia, salir más, conocer más amigos, no estar tanto tiempo en mi casa, porque me aburro mucho."

¹ Brinnitzer, E. (2002): *Percepciones del Tiempo libre durante la Adolescencia*. Argentina. Revista de la Universidad de Fasta.

² Ibid.

Subsiste el deseo de poder tener nuevas y variadas vivencias. El aburrimiento surge cuando además de hacer actividades rutinarias, existen pocas expectativas de poder aprender algo nuevo. Es muy raro que un niño pequeño se aburra, ya que siempre le queda el recurso de echar mano de su creatividad e imaginación. El ansia de aprender es una fuerza contraria a la del aburrimiento.

Brinnitzer ³ cita a Csikszentmihalyi, quien llama "*flujo*" a una experiencia subjetivamente satisfactoria, una experiencia cumbre, cuando uno está inmerso, concentrado en lo que realiza. Ésta proviene de un equilibrio entre desafíos y habilidades, cuando el desafío es demasiado alto se produce ansiedad y cuando es demasiado bajo aparece el aburrimiento. Cuando el desafío y las habilidades son bajas, aparece la apatía. Csikszentmihalyi afirma que, en la actualidad existe un contexto cultural impuesto que fomenta la pasividad y el consumismo, con poca valoración de las habilidades personales, corporales, culturales y artesanales.

La concepción que juzga el tiempo libre como un tiempo de vacío, hace creer que la manera de combatir al aburrimiento es mediante la ocupación. Si la persona logra llenar su tiempo vacío de actividades, "*llena*" también su sensación de vacío. Así, se confunde el hecho de no hacer nada con el aburrimiento, sin tener en cuenta que hasta la persona más ocupada puede estar de lo más aburrida, hastiada de lo que hace.

Cuando las personas se hacen acompañar de la televisión, de la radio, de la música; cuando el dormir, el llenar el tiempo con múltiples actividades se realizan no por el gozo que producen sino para evitar estar a solas, se convierten en estrategias contra el aburrimiento, estrategias de evasión y formas de llenar la sensación interna de vacío.

Al vivir inmersos en los *pseudos valores* de la sociedad de consumo, las personas sienten la necesidad de estar siempre inmersos en la novedad. Se piensa que la diversión es capaz de hacer desaparecer el aburrimiento. La diversión aporta un escape de lo cotidiano, de la rutina. Es así, como las

³ Ibid.

distracciones logran ausentarnos de nosotros mismos, como una especie de muro de contención, una barrera que logra dificultar ese encuentro con uno mismo.

De acuerdo con Larrosa⁴, experiencia es todo lo que nos sucede, en nuestra época sobra información y se carece del encuentro con la propia experiencia. Experiencia es lo que refleja nuestra misma forma de ser, aquello que somos, la asimilación requiere introspección, tiempo y silencio. Aunque inició con la modernidad, ahora en la post modernidad, el tiempo es considerado uno de los bienes más escasos. Esta sensación se ilustra con frases como *"el tiempo es oro"* o *"no hay tiempo que perder"*, referida a actividades que tienen que ver con la producción, con el trabajo, con los ingresos, etc. Pero la experiencia requiere de hacer un alto en la vida, de pausar el frenesí de la actividad, parar para analizar, sentir, pensar, escuchar a los demás y escucharse a uno mismo, suspender la opinión, el prejuicio y mirar con atención en el encuentro con los demás, darse tiempo y espacio propios.

Larrosa plantea que el sujeto que experimenta está expuesto, corre riesgos, se encuentra abierto a su propia transformación, es una persona capaz de emprender la aventura de conocerse a sí mismo, de encontrarle sentido a lo que le pasa y de tomar conciencia de su pequeñez. Así, la verdadera experiencia vuelve a la persona consciente de su propia historicidad, la vuelve consciente de que en la vida no hay tiempo para todo. *"Si la vida humana tiene una forma, aunque sea fragmentaria, aunque sea misteriosa, esa forma es la de una narración: la vida humana se parece a una novela. Eso significa que el yo, que es dispersión y actividad, se constituye como una unidad de sentido para sí mismo en la temporalidad de una historia o relato. Y significa también que el tiempo se convierte en tiempo humano en la medida que está organizado (dotado de sentido) al modo de un relato."*⁵.

Se debe entender que el aburrimiento es un *"bloqueo espiritual"* o un *"indicador de vacío existencial"* cuyas características reflejan la ausencia de problemas, convirtiendo a la vida y cómo vivirla en el problema principal. Es

⁴ Larrosa, J. (2000): *Notas sobre la experiencia de o saber de la experiencia*. Brasil. Revista de la Universidad de Campañas.

⁵ Ibid.

cuando, por primera vez, el tiempo ha concedido una tregua y ya no hay deudas, es aquí donde no se sabe qué hacer, simplemente porque se puede hacer lo que se quiera, pero no se sabe qué querer.

Aunque el aburrimiento tiene sus orígenes desde el desarrollo de las civilizaciones mismas⁶, la realidad es que en la actualidad el aburrimiento se ha convertido en una de los síntomas de la depresión o el estrés en el siglo XX.

Fue Grimaldi⁷ quién describió que hacia finales del siglo XV, *Michelet*, mostraba en las biografías de los duques de Borgoña descritas en su *Histoire de France*, cómo rompen imprevisiblemente sus placeres y reuniones para *recluire* en la melancolía.

Si bien es cierto que la tecnología acorta distancias –*por ejemplo, el uso de internet permite el contacto visual y verbal de personas que se encuentran en diferentes continentes y que emplean husos horarios distintos*- también aísla al ser humano en una cápsula de soledad. La interacción cara a cara, uno a uno, que es el principio básico de comunicación y se pierde en el mar de conocimientos, tecnología y en el valor de competencia individual que se desarrolla y se inculca desde la niñez.⁸

Cuando se cumplen todas las demandas del entorno social, se habla de una "*sobre-adaptación*", por medio de la que se silencian los deseos, la capacidad de imaginación, de creación, de deseo, la capacidad lúdica de la persona. Esta "*sobre-adaptación*" también genera una sensación de vacío.

"Que precisamente la gente más instruida, (y no la más educada), es la que más se aburre" lo vio bien Nietzsche: "*Los animales más finos y más activos son los primeros capaces de aburrimiento*", apunta. Y ello porque estamos más despiertos para lanzarnos a muchos mundos posibles que buscamos poseer pero que, una vez alcanzados, nos decepcionan."⁹

⁶ Los griegos eran conscientes de la *anhedonia* -incapacidad de experimentar placer - y los romanos del *taedium vitae* - aburrimiento de la vida - .

⁷ Grimaldi, N. (1978): *Ennui et Modernité, cahiers de la société ligérienne de Philosophie*. Francia. Tours. pp.42-43

⁸ Alvira, R. (2002): *El Desafío Cultural de la Globalización*. Revista de Internet itsmoenlinea.com.mx . Año 44, num. 262, septiembre/octubre.

⁹ Disponible en: <http://humanitas.cl/biblioteca/articulos/d0051/>

Schopenhauer, sugirió que el aburrimiento del pueblo es el más trivial y el más grave, el que es más complicado de sanar. La manera de diversión moderna, no sólo la adulta sino también y quizá de peor manera, la juvenil, se enfoca únicamente a la evasión del aburrimiento y de uno mismo. Los jóvenes sólo se preocupan por su propio entretenimiento y qué mejor forma de divertirse que como se divierten los demás, quien se aburre no está *in*, está socialmente muerto.

Socialmente muerto porque los seres humanos son sociales por naturaleza y cuando se distrae del objetivo principal, que es la diversión, también está muerto de la sociedad que, en conjunto busca la evasión del aburrimiento en *distractores* nimios como la televisión o los lugares recreativos donde las diversiones son enteramente cuestionables, sin darse cuenta que la clave está en la reflexión, el diálogo y el encuentro auténtico con el otro.

Dialogar es, sumamente complicado, el diálogo implica admitir que el otro tiene algún grado de verdad y que posiblemente sus argumentos sean distintos a los que se tienen de base y quizá estén bien, es poner al otro a la misma altura, es darle equidad porque piensa, supone y se cuestiona.

Rafael Alvira¹⁰, en su texto sobre el auto conocimiento, retoma el origen etimológico de la palabra: Aburrirse que significa no aceptar: *abhorrere*, *aborrecer*, o en otras lenguas, *in-odiare* (*ennui*, *noia*, *annoyance*). Aburrirse es así, no interesarse, no practicar el *inter-esse*, no estar *metido dentro*.

De acuerdo con Fernández¹¹, "*Lo contrario de la alegría no es la tristeza sino el aburrimiento, el encuentro con la autoría es el poder salir del aburrimiento o la evasión a partir de la toma de decisiones, de la percepción del aprendizaje, de un determinado saber*".

Irónicamente, mientras más rechazamos al aburrimiento, nos quedamos más solos. Quien niega el aburrimiento se niega a sí mismo, porque es incapaz de reconocer en el aburrimiento un signo evidente de debilidad. Precisamente

¹⁰ Alvira, R. (2006): *Autoconocimiento: Poder y Responsabilidad*. Revista de Internet itsmoenlinea.com.mx. Año 48, num. 282, enero/febrero.

¹¹ Fernández, A. (2000): *Poner en juego el saber*. Argentina. Nueva Visión.

lo que sucede es que uno no puede idear una forma de distracción porque, para empezar, ni siquiera es capaz de reconocerse que está en medio del tedio.

Quien está aburrido sólo mira el tiempo pasar sin emplearlo de la mejor manera posible, ni siquiera lo emplea, es una prueba más de que no hay matices en la vida y en cambio hay nada y negación.

Se trata de una estrechez o angostura *-angustia-* propia de la falta de recursos. Uno de los primeros que la tematizó en la Europa moderna fue Pascal, el cual, define el aburrimiento como "*vivencia de la nada del ser*", y dice que pertenece a la condición del hombre¹².

Kierkegaard ¹³ tenía la teoría de que el aburrimiento fue lo que pobló al mundo: "*Dios se aburría y por eso creó a Adán; como Dios y Adán se aburrían, vino Eva y el resto de la humanidad*" y que "*Lo aburrido es lo vacío y carente de contenido y una continuidad en la nada*" una eternidad sin contenido, una felicidad sin gusto, una profundidad superficial, un hartazgo hambriento¹⁴.

El sentirse vivir, el deleitarse, no es pues, otra cosa que sentirse continuamente impulsado a salir del estado presente (que por ende, ha de ser un dolor otras tantas veces retornante). Por aquí se explica la opresiva, incluso la angustiada fatiga del aburrimiento para todos los que fijan su atención en su propio vivir y en el tiempo (los hombres cultivados). Esta opresión o impulso por abandonar el momento en que nos encontramos y a pasar al siguiente, es acelerada y puede crecer hasta llegar a la resolución de

¹² Ibid.

¹³ Soren Aabye Kierkegaard (1813-1855) fue un prolífico filósofo y teólogo danés del siglo XIX cuyas posturas profundizan en el [subjetivismo moral](#) y la [fe](#) cristiana. Criticó con dureza el [hegelianismo](#) de su época y lo que él llamó formalidades vacías de la [iglesia danesa](#). Gran parte de su obra trata de cuestiones religiosas como la naturaleza de la [fe](#), la institución de la [iglesia cristiana](#), la [ética](#) cristiana y las emociones y sentimientos de los individuos cuando se enfrentan a las elecciones que plantea la vida. Debido a ello, el trabajo de Kierkegaard a veces se caracteriza como [existencialismo cristiano](#). Los temas principales de la obra de Kierkegaard giran en torno a la [angustia](#). Para él, "*el ser humano es una síntesis de lo temporal y lo eterno, de lo finito y lo infinito, tal encuentro de antinomias en un sólo ente (el ser humano) genera en tal ente la angustia*". Según Kierkegaard, el hecho de que el deseo de inmortalidad que comúnmente tiene el ser humano contraste ante su finitud "*no es la enfermedad mortal*", ya que la angustia, si es '*reflexionada*' resulta liberadora, pues hace notar al humano su situación. Lo grave y mortal —opina— es la desesperación. La solución es —en esto mantiene reflejos del [luteranismo](#)— la fe, aunque de ningún modo una fe pasiva; se debe ser un "*caballero de la fe*", lo cual significa afrontar directamente la existencia, modificarla positivamente aunque "*todo esté perdido*".

¹⁴ Alvira, R. (2006): *Autoconocimiento: Poder y Responsabilidad*. Revista de Internet itsmoenlinea.com.mx Año 48, num. 282, enero/febrero.

poner término a la propia vida, por haber el hombre sensual ensayado los goces de toda especie y no ser ya nuevo ninguno para él... *“El vacío de sensaciones percibido en uno mismo suscita horror (horror vacui) y como el presentimiento de una muerte lenta, que es tenida por más penosa que si el destino corta rápidamente el hilo de la vida”*¹⁵.

Si realmente se quiere superar el aburrimiento es necesario aceptar lo contrario a lo que se hace u omite. Es, también, buscar la manera de dialogar con el otro, de socializar de maneras distintas, saludables, congruentes con el deseo de dejar el vacío de lado. Se trata de negarme a mí mismo, no de negar lo que está fuera de mí, con el único propósito de aceptar al otro, esta clase de negación es llamada humildad y es básica para la interacción.

Para triunfar sobre el aburrimiento, es necesario reencontrar los momentos de recogimiento, de silencio, de pausa, en los cuales uno pueda encontrarse consigo mismo. Es necesaria una búsqueda de sentido que radica en cada uno, preguntarse acerca de las propias necesidades.

Pero la verdadera pregunta es, *¿por qué se aburre la gente?* Atreverse a preguntar esto es entrar en terreno peligroso porque lo que buscan es conseguir sus metas, alcanzar lo que ellos consideran primordial, sin el mínimo esfuerzo, es decir, alcanzar el concepto erróneo de felicidad, en el que ésta se limita a un estado constante de alegría y con todas las necesidades subsanadas, sin darse cuenta que en realidad la felicidad es un estado permanente que contiene muchas emociones y decisiones de vida.

Cuando la gente toma conciencia de que dicho estado es inalcanzable sin esfuerzo, se deprime y se aburre, porque pronto el deseo expone la imposibilidad de realizarse bajo esas condiciones y entonces en vez de modificar las conductas pero dejar intacto el fin, se suprime el fin; luego, si no hay nada *para que* vivir, la gente se aburre.

¹⁵ Frankl, V. (2003): *Ante el Vacío Existencial, hacia una humanización de la psicoterapia*. España. Herder. pp.81

No es más que recordar que el deseo es parte de los apetitos concupiscibles, que no son más que pasiones. Finalmente, los seres humanos, racionales ante todo, necesitan querer lo que deben querer y no lo que quieren.

Parece un juego de palabras, sin embargo, es simplemente *una filosofía de vida*. Si se quiere lo que se debe, entonces es mucho más fácil orientar las acciones hacia una meta determinada en este caso, *la felicidad*.

Aquí también intervienen los ámbitos de la libertad: *la libertad de, la libertad para, pero sobre todo la libertad de sí mismo*. En la libertad de sí mismo, el sujeto decide desprenderse de sí para entregarse al otro, es la expresión máxima de amor y de que el sujeto está dispuesto a ponerse como igual con el otro para establecer el diálogo, es reconocer que el otro también tiene algo que decir.

Al final, la clave está en la constancia y en el empeño para conseguir nuestro deseo inicial. Está también, en la dialéctica y en recurrir a la sociedad como medio y fin para encontrar la verdad colectiva, porque sin verdad el aburrimiento llega como primer paso y le abre el camino a la desesperación.

Hay que dejar de lado el *horror vacuís* que caracteriza los siglos más recientes, lo que importa es vaciarse para llenar a los demás, no esperar que lo que rodea lo llene a uno, eso viene por añadidura.

Según Viktor Frankl, "*el ser humano sano y mentalmente estable no aspira por naturaleza a la felicidad sino al sentido*".¹⁶ La existencia propia se llena de significado y la vida merece la pena vivirla, cuando hay una dedicación a algo fascinante, a un objeto auto-impuesto, a una obra o a las personas queridas.

El aburrimiento parece ser una moderna pandemia que mucha gente padece, pero se trata sin duda de un *bloqueo espiritual*, que tiene como base los deseos insatisfechos del hombre, pero *¿qué clase de deseos?, ¿por qué surge el aburrimiento?, ¿cuándo se exacerba?, ¿puede prevenirse?, si ya lo padecemos, ¿puede curarse?*. Todas estas preguntas serán revisadas en el presente estudio, a todas ellas se tratará de dar respuesta.

¹⁶ Frankl, V. (1994): *La voluntad de Sentido*. España. Herder

Ante todo, debemos reconocer la actualidad e importancia del tema de estudio, sobre todo en los ambientes urbanos. Y es que las ciudades de hoy enarbolan promesas de empleo y diversión, presentándose como respuesta a la pobreza y al aburrimiento, cuando en realidad engendran nuevas formas de una y otro, pobreza espiritual y aburrimiento por el vértigo del vacío. Para un buen número de personas, sobre todo para los jóvenes, la ciudad se convierte en una experiencia de desarraigo, anonimato y desigualdad, con la consiguiente pérdida de identidad y del sentido de dignidad humana.

Podemos ver de inmediato que el aburrimiento no es un "*mal pequeño*" y que pone en riesgo la integridad anímica del ser humano, que está hecho para la felicidad. Es curioso, pero puede comprobarse con frecuencia que el dinero, la comodidad, la seguridad material coexisten con el aburrimiento y la melancolía, con una soledad malsana y que bajo el aturdimiento, el frenesí del goce, la persona se encuentra llena de angustia, carcomida por la más negra desesperación. Sin embargo, en el presente trabajo, dedicaré un capítulo completo a la corriente psicológica de la logoterapia, para no sólo explicarla, sino tratando de demostrar que con la ayuda de esta psicoterapia, el hombre tiene a su alcance herramientas que le permiten evitar el tedio, la melancolía, ien fin! el aburrimiento.

La logoterapia es una psicoterapia excelente para el manejo de crisis y sufrimientos humanos. Desde el punto de vista antropológico, encumbra la conciencia del hombre al demostrar que éste se encuentra pronto y dispuesto a responsabilizarse de sus actos. Solamente el hombre tiene la libertad absoluta de decidir lo que hará o dejará de hacer y, sobre todo, la actitud que asumirá ante lo inevitable.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO.

1.1. DEFINICIÓN DEL ABURRIMIENTO.

La etimología de la palabra aburrir tiene, como origen "*abhorre*", en latín "*tener horror*". Para evitar el horror, se cae en el desinterés; el aburrimiento es un estado de desinterés o de falta de energía, como reacción a estímulos que se perciben como monótonos, repetitivos o tediosos. Se produce por la falta de fenómenos interesantes para ver, oír o para hacer (física o intelectualmente) cuando no se desea estar sin hacer nada y, sin embargo, no se encuentra un estímulo que sirva para satisfacer ese deseo de no actividad. Por lo tanto, es lo contrario a la diversión o el entretenimiento.

1.2. REVISIÓN HISTÓRICA DEL ABURRIMIENTO.

1.2.1. EL HORROR MERIDIANUS.

Por extraño que parezca, el aburrimiento se encuentra estrechamente relacionado con el *horror meridianus*, que se experimentaba en los países del sur del continente europeo en la época de los griegos y posteriormente los romanos, era un sentimiento de falta de realidad y sentido cuando en la tarde, el sol llegaba al punto más alto. Aquella sensación existía desde tiempos muy antiguos y finalmente los primeros cristianos creyeron que en el *horror meridianus* había un demonio, *el daemon meridianus*.

1.2.2. LA ACEDIA EN LA EDAD MEDIA.

Posteriormente en la Edad Media, el aburrimiento era llamado melancolía o acedia. Sin embargo, la acedia significaba la apatía de los monjes y era sinónimo de pereza, es decir, uno de los pecados capitales.

Aldous Huxley ilustró el *daemon meridianus* de una manera muy descriptiva:

"Los cenobitas de la Tebaida se hallaban sometidos a los asaltos de muchos demonios, la mayor parte de esos espíritus malignos aparecía furtivamente a la llegada de la

noche, pero había uno, un enemigo de mortal sutileza, que se paseaba sin temor a la luz del día. Los santos del desierto lo llamaban daemon meridianus, pues su hora favorita de visita era bajo el sol ardiente. Yacía a la espera de que aquellos monjes que se hastiaran de trabajar bajo el calor opresivo, aprovechando un momento de flaqueza para forzar la entrada a sus corazones y una vez instalado dentro, ¡qué estragos cometía!, pues de repente a la pobre víctima el día le resultaba intolerablemente largo y la vida desoladoramente vacía, iba a la puerta de su celda, miraba el sol en lo alto y se preguntaba si un nuevo Josué había detenido el astro a la mitad de su curso celeste, regresaba entonces a la sombra y se preguntaba por qué razón él estaba metido en una celda y si su existencia tendría algún sentido, volvía entonces a mirar el sol, hallándolo indiscutiblemente detenido, mientras que la hora de la merienda común se le antojaba más remota que nunca, volvía entonces a sus meditaciones para hundirse, entre el disgusto y la fatiga, en las negras profundidades de la desesperación y el consternado descreimiento. Cuando tal cosa ocurría el demonio sonreía y podía marcharse ya, a sabiendas de que había logrado una buena faena mañanera".¹

Aquel término de *daemon meridianus* fue concebido por el Medioevo como acedia y aunque atacaba principalmente a los monjes, los laicos tampoco se escapaban de las garras de tremendo predador. De hecho junto con la gula, la fornicación, la soberbia, ira y otros; la acedia o también conocida como *taedium cordis* era uno de los pecados capitales que podían dominar al hombre.

Pero en realidad, la pereza nada más era una de las múltiples manifestaciones de la acedia. Chaucer² describió el vicio del espíritu en el *Cuento del clérigo*. Según él, la acedia "*hace al hombre aletargado, pensativo y grave... retarda y [lo] pone inherte*" cuando procura actuar.

¹ Disponible en: www.herrerros.com.ar/melanco/huxley.htm

² Chaucer, G.: *Los Cuentos de Canterbury*. Disponible en: www.ciudadseva.com/textos/cuentos/ing/chaucer/canter.htm

1.2.3. LA APATÍA EN LOS SIGLOS XVIII Y XIX.

Durante los siglos XVIII y XIX, el aburrimiento cobró el nombre de apatía, la cual padecieron algunos pensadores y escritores reconocidos como Goethe, Voltaire, Baudelaire y Napoleón.

1.2.4. EJEMPLOS DE ABURRIMIENTO EN LA LITERATURA UNIVERSAL.

En la literatura universal podemos encontrar múltiples ejemplos de cómo las personas se aburren. Para ilustrar nuestro estudio hemos escogido tres casos: la historia de Madame Bovary de Gustave Flaubert, el ensayo de G. K. Chesterton que versa sobre el aburrimiento y el caso de Gregorio Samsa en la Metamorfosis de Franz Kafka

1.2.4.1. GUSTAV FLAUBERT: MADAME BOVARY³.

Emma de Bovary era una persona que, proviniendo de un estrato socioeconómico humilde, ansiaba siempre obtener más, por un lado, pero la confrontación con la realidad de que lo que deseaba era demasiado alto y su incapacidad para gozar de lo agradable que ya tenía, por otro lado, la hacían sumergirse en un profundo aburrimiento.

Emma se quejaba de sufrir mareos desde comienzos de la estación; le preguntó si le sentarían bien los baños de mar; se puso a hablar del convento donde había vivido una temporada Carlos Bovary, de su colegio y se animó la conversación.

Subieron al cuarto de Emma. Le enseñó sus antiguos cuadernos de música, los libritos que le habían dado de premio y las coronas de hojas de roble abandonadas en el cajón de un armario. Le habló también de su madre, del cementerio, incluso le enseñó en el jardín el arriate donde cogía las flores, todos los primeros viernes de mes, para ir a ponérselas sobre su tumba.

Pero el jardinero que tenían no entendía nada de flores; ¡tenían tan mal servicio! A ella le habría gustado, aunque sólo fuera en invierno, vivir en la ciudad, por más que los días largos de buen tiempo hiciesen tal vez más aburrido el campo en verano -y según lo que decía, su voz era clara, aguda, o languideciendo de repente, arrastraba unas modulaciones que acababan casi en murmullos, cuando se hablaba a sí misma, ya alegre, abriendo unos ojos ingenuos, o ya entornando los

³ Disponible en: [www.educarchile.cl/Portal.herramientas/directorio tematico](http://www.educarchile.cl/Portal.herramientas/directorio_tematico). pp.12

párpados, con la mirada anegada de aburrimiento y el pensamiento errante⁴.

(Aquí Emma ya se había casado con Carlos Bovary). Por otra parte, Emma sabía llevar su casa. Enviaba a los enfermos la cuenta de sus visitas, en cartas tan bien escritas, que no olían a factura. Cuando, los domingos, tenían algún vecino invitado, se ingeniaba para presentar un plato atractivo, sabía colocar sobre hojas de parra las pirámides de claudias, servía los tarros de confitura volcados en un plato, a incluso hablaba de comprar enjuagadientes para el postre. Todo esto repercutía en la consideración de Bovary.

Carlos terminaba estimándose más por tener una mujer semejante. Mostraba con orgullo en la sala dos pequeños croquis dibujados a lápiz por ella, a los que había mandado poner unos marcos muy anchos y colgar sobre el papel de la pared con largos cordones verdes. Al salir de misa, se le veía en la puerta de la casa con bonitas zapatillas bordadas.

Volvió tarde a casa, a las diez, a medianoche a veces. Entonces pedía la cena, y, como la criada estaba acostada, era Emma quien se la servía. Se quitaba la levita para cenar más cómodo. Iba contando una tras otra las personas que había encontrado, los pueblos donde había estado, las recetas que había escrito, y, satisfecho de sí mismo, comía el resto del guisado, pelaba su queso, mordía una manzana, vaciaba su botella, se acostaba boca arriba y roncaba.

Como había tenido durante mucho tiempo la costumbre del gorro de algodón para dormir, su pañuelo no le aguantaba en las orejas; por eso su pelo, por la mañana, estaba caído, revuelto sobre su cara y blanqueado por la pluma de la almohada, cuyas cintas se desataban durante la noche. Llevaba siempre unas fuertes botas, que tenían en la punta dos pliegues gruesos torciendo hacia los tobillos mientras que el resto del empeine continuaba en línea recta, estirado como si estuviera en la horma.

Decía que esto era suficiente para el campo. La madre estaba de acuerdo con esta economía, pues iba a verlo como antes, cuando había habido en su casa alguna disputa un poco violenta; y sin embargo la señora Bovary madre parecía prevenida contra su nuera. ¡La encontraba «de un tono demasiado subido para su posición económica»; la leña, el azúcar y las velas se gastaban como en una gran casa y la cantidad de carbón que se quemaba en la cocina habría bastado para veinticinco platos!

Ella ordenaba la ropa en los arroyos y le enseñaba a vigilar al carnicero cuando traía la carne. Emma recibía sus lecciones; la señora Bovary las prodigaba; y las palabras de «hija mía» y de «mamá» se intercambiaban con un ligero temblor de labios lanzándose cada una palabras suaves con una voz temblando de cólera.

⁴ Ibid. pp. 13.

En el tiempo de la señora Dubuc⁵, la vieja señora se sentía todavía la preferida; pero, ahora, el amor de Carlos por Emma le parecía una deserción de su ternura, una invasión de aquello que le pertenecía; y observaba la felicidad de su hijo con un silencio triste, como alguien venido a menos que mira, a través de los cristales, a la gente sentada a la mesa en su antigua casa. Le recordaba sus penas y sus sacrificios, y, comparándolos con las negligencias de Emma, sacaba la conclusión de que no era razonable adorarla de una manera tan exclusiva.

Carlos no sabía qué responder; respetaba a su madre y amaba infinitamente a su mujer; consideraba el juicio de una como infalible y, al mismo tiempo, encontraba a la otra irreprochable. Cuando la señora Bovary se había ido, él intentaba insinuar tímidamente, y en los mismos términos, una o dos de las más anodinas observaciones que había oído a su madre; Emma, demostrándole con una palabra que se equivocaba, le decía que se ocupase de sus enfermos.

Entretanto, según teorías que ella creía buenas, quiso sentirse enamorada. A la luz de la luna, en el jardín, recitaba todas las rimas apasionadas que sabía de memoria y le cantaba suspirando adagios melancólicos; pero pronto volvía a su calma inicial y Carlos no se mostraba ni más enamorado ni más emocionado.

Después de haber intentado de este modo sacarle chispas a su corazón sin conseguir ninguna reacción de su marido, quien, por lo demás, no podía comprender lo que ella no sentía, y sólo creía en lo que se manifestaba por medio de formas convencionales, se convenció sin dificultad de que la pasión de Carlos no tenía nada de exorbitante.

Sus expansiones se habían hecho regulares; la besaba a ciertas horas, era un hábito entre otros, y como un postre previsto anticipadamente, después de la monotonía de la cena. Un guarda forestal, curado por el señor de una pleuresía, había regalado a la señora una perrita galga italiana; ella la llevaba de paseo, pues salía a veces, para estar sola un instante y perder de vista el eterno jardín con el camino polvoriento.

Iba hasta el hayedo de Banneville, cerca del pabellón abandonado que hace esquina con la pared, por el lado del campo. Hay en el foso, entre las hierbas, unas largas cañas de hojas cortantes. Empezaba a mirar todo alrededor, para ver si había cambiado algo desde la última vez que había venido.

Encontraba en sus mismos sitios las digitales y los alhelíes, los ramos de ortigas alrededor de las grandes piedras y las capas de líquen a lo largo de las tres ventanas, cuyos postigos siempre cerrados se iban cayendo de podredumbre sobre sus barrotes de hierro oxidado. Su pensamiento, sin objetivo al principio, vagaba al azar, como su perrita, que daba vueltas por el campo, ladraba detrás de las mariposas amarillas, cazaba las musarañas o mordisqueaba las amapolas a orillas de un trigal.

⁵ La primera mujer de Carlos Bovary.

Luego sus ideas se fijaban poco a poco, y, sentada sobre el césped, que hurgaba a golpecitos con la contera de su sombrilla, se repetía:

-¡Dios mío!, ¿por qué me habré casado?

En la ciudad, con el ruido de las calles, el murmullo de los teatros y las luces del baile, llevaban unas vidas en las que el corazón se dilata y se despiertan los sentidos. Pero su vida era fría como un desván cuya ventana da al norte, y el aburrimiento, araña silenciosa, tejía su tela en la sombra en todos los rincones de su corazón. Recordaba los días de reparto de premios, en que subía al estrado para ir a recoger sus pequeñas coronas.

Con su pelo trenzado, su vestido blanco y sus zapatitos de «prunelle»⁶ escotados, tenía un aire simpático, y los señores, cuando regresaba a su puesto, se inclinaban para felicitarla; el patio estaba lleno de calesas, le decían adiós por las portezuelas, el profesor de música pasaba saludando con su caja de violín. ¡Qué lejos estaba todo aquello! qué lejos estaba!

Llamaba a Djali, perrita galga, la cogía entre sus rodillas, pasaba sus dedos sobre su larga cabeza fina y le decía: -Vamos, besa a tu ama, tú que no tienes penas. Después, contemplando el gesto melancólico del esbelto animal que bostezaba lentamente, se enternecía, y, comparándolo consigo misma, le hablaba en alto, como a un afligido a quien se consuela.

A veces llegaban ráfagas de viento, brisas del mar que, extendiéndose de repente por toda la llanura del País de Caux, traían a los confines de los campos un frescor salado. Los juncos silbaban a ras de tierra, y las hojas de las hayas hacían ruido con un temblor rápido, mientras que las copas, balanceándose sin cesar, proseguían su gran murmullo.

Emma se ceñía el chal a los hombros y se levantaba. En la avenida, una luz verde proyectada por el follaje iluminaba el musgo raso, que crujía suavemente bajo sus pies. El sol se ponía; el cielo estaba rojo entre las ramas, y los troncos iguales de los árboles plantados en línea recta parecían una columnata parda que se destacaba sobre un fondo dorado; el miedo se apoderaba de ella, llamaba a Djali, volvía de prisa a Tostes por la carretera principal, se hundía en un sillón y no hablaba en toda la noche⁷.

Cuando llegaron ante su huerta, Madame Bovary empujó la pequeña barrera, subió corriendo las escaleras y desapareció.

León regresó a su despacho. El patrón estaba ausente; echó una ojeada a los expedientes, se cortó una pluma, finalmente tomó su sombrero y se marchó.

Se fue a la Pâture, en lo alto de la cuesta de Argueil, a la entrada del bosque; se acostó en el suelo bajo los abetos, y miró el cielo a través de sus dedos.

-¡Qué aburrimiento! -se decía-, ¡qué aburrimiento!⁸.

⁶ Tela de lana lisa o de lana y seda que se usaba para confeccionar zapatos finos y ligeros de señora.

⁷ Disponible en: www.educarchile.cl/Portal.herramientas/directorio_tematico pp. 25-26.

⁸ Ibid. pp. 55.

Lo que la desesperaba era que Carlos no parecía ni sospechar su suplicio. La convicción que tenía el marido de que la hacía feliz le parecía un insulto imbécil, y su seguridad al respecto, ingratitud. Pues ¿para quién era ella formal?, ¿No era él el obstáculo a toda felicidad, la causa de toda miseria, y como el hebijón puntiagudo de aquel complejo cinturón que la ataba por todas partes?

Así pues, cargó totalmente sobre él el enorme odio que resultaba de sus aburrimientos, y cada esfuerzo para disminuirlo no servía más que para aumentarlo, pues aquel empeño inútil se añadía a los otros motivos de desesperación y contribuía más al alejamiento.

Hasta su propia dulzura de carácter le rebelaba. La mediocridad doméstica la impulsaba a fantasías lujosas, la ternura matrimonial, a deseos adúlteros. Hubiera querido que Carlos le pegase, para poder detestarlo con más razón, vengarse de él. A veces se extrañaba de las conjeturas atroces que le venían al pensamiento; y tenía que seguir sonriendo, oír cómo repetían que era feliz, fingir serlo, dejarlo creer.

Sin embargo, estaba asqueada de esta hipocresía. Le daban tentaciones de escapar con León a alguna parte, muy lejos, para probar una nueva vida; pero inmediatamente se abría en su alma un abismo vago lleno de oscuridad⁹.

¡No importa!, no era feliz, no lo había sido nunca. ¿De dónde venía aquella insatisfacción de la vida, aquella instantánea corrupción de las cosas en las que se apoyaba?... Pero si había en alguna parte un ser fuerte y bello, una naturaleza valerosa, llena a la vez de exaltación y de refinamientos, un corazón de poeta bajo una forma de ángel, lira con cuerdas de bronce, que tocara al cielo epitalamios elegíacos, ¿por qué, por azar, no lo encontraría ella?

¡Oh!, ¡qué dificultad! Por otra parte, nada valía la pena de una búsqueda; ¡todo era mentira! Cada sonrisa ocultaba un bostezo de aburrimiento, cada alegría una maldición, todo placer su hastío, y los mejores besos no dejaban en los labios más que un irrealizable deseo de una voluptuosidad más alta. Un estertor metálico se arrastró por los aires y en la campana del convento se oyeron cuatro campanadas. ¡Las cuatro! Le parecía que estaba allí, en aquel banco, desde la eternidad. Pero un infinito de pasiones puede concentrarse en un minuto, como una muchedumbre en un pequeño espacio. Emma vivía totalmente absorbida por las suyas y no se preocupaba del dinero más que una archiduquesa¹⁰.

⁹ Ibid. pp. 63.

¹⁰ Ibid. pp. 166.

1.2.4.2. KEITH CHESTERTON: EN DEFENSA DE LOS PELMAZOS¹¹.

En este ensayo, Chesterton diserta sobre si la culpa del aburrimiento de la persona debe achacarse a causas externas, o más bien, si el aburrimiento es culpa del propio aburrido.

La opinión universal, o casi universal, en nuestros días es que no hay pecado más imperdonable que ser un pelmazo. Se trata de un grave error. Puestos a emplear esta horrible fraseología, es posible afirmar que el pecado imperdonable es aburrirse. El aburrimiento es, desde luego, un gran pecado; el pecado por el cual el universo entero tiende a ser infravalorado continuamente y a desvanecerse de la imaginación.

Pero es una cualidad de la persona que lo siente y no de la persona que lo produce. La diferencia entre saber que estamos aburriendo y saber que otro es un pelmazo es exactamente la misma que hay entre saber que nos están asesinando y saber que otro es un asesino. Si de pronto alguien nos pega un tiro en mitad de la calle Fleet, tendremos razones lógicas para asegurar que, en esencia y basando nuestro razonamiento en el uso más habitual de las palabras, nos han asesinado. Pero que el hombre que nos disparó pueda, en general, ser descrito como un asesino es una cuestión mucho más sutil, y nos enreda directamente en la maraña de la controversia legal que se remonta a la Carta Magna y el código de Justiniano.

Puede que no sea, personalmente, ningún asesino. Puede habernos disparado en defensa propia, tras confundir el gracioso movimiento con el que llamábamos a un taxi con un ataque o un gesto agresivo. Puede habernos disparado en un arrebató de abstracción, confundido por nuestro parecido físico con una redonda diana de Aldershor¹². Nuestra propia condición tras el disparo está muy clara; la condición del hombre que nos disparó es particularmente dudosa y puede ser cualquiera entre diabólica e infantil. La muerte, por abreviar, es una condición clara y distinta, pero se refiere por completo al muerto.

Del mismo modo, el aburrimiento, que se parece mucho a la muerte pues supone un decaimiento de la vitalidad, es también una condición clara y distinta, pero sólo en lo que concierne al que se aburre. Quien produce el efecto puede ser un pelmazo o puede ser justo lo contrario. Puede haber estado explicando algo del mayor interés o de un humor delirante.

Dickens resultaría un pelmazo si ridiculizara satíricamente la Oficina de Circunlocuciones¹³ ante un árabe del Sudán. El señor Gus Elen¹⁴ (ese gran filósofo) sería un pelmazo si se pusiera a imitar el acento y los gestos de un obrero del sur de Londres ante un ermitaño del Tíbet. Y por esa misma razón puede

¹¹ Disponible en: www.lainsignia.org/2006

¹² Ciudad inglesa del condado de Hampshire, conocida por su larga tradición militar.

¹³ Alusión a un famoso episodio de la novela de Dickens La pequeña Dorrit.

¹⁴ Artista cockney del music-hall de finales del diecinueve.

resultar muy interesante el hombre que acaba de exponer ante nuestros rudos y bárbaros oídos la gran epopeya de las máquinas de coser o la inigualable poesía del pienso para el ganado.

Tal vez nos hayamos limitado a adoptar la estólida compostura de un salvaje ante el apasionante drama del pleito que una tía política tuvo con los albaceas del testamento de su tatarabuelo. La culpa, si hay que buscar algún culpable, es nuestra por habernos aburrido.

El asunto no es aburrido; nada en el mundo lo es. El mero hecho de que nuestro interlocutor, una persona que, según toda apariencia, es mucho más estúpida que nosotros, haya descubierto el secreto y captado el encanto del asunto es una prueba suficiente de que no tiene por qué ser algo eterna o necesariamente aburrido.

Si él puede emocionarse con el principio de la palanca o la abominable conducta de los robinsones, ¿por qué no íbamos a poder nosotros? Nos ha vencido y está exultante; ahí, en una sola frase, radica su definitiva e inconmensurable superioridad. El hombre feliz es necesaria y naturalmente superior al hombre hastiado. La melancolía y la inercia del hombre que se aburre pueden ser eruditas o intelectuales, pero no pueden ser tan buenas en sí mismas como el gran designio, el estelar entusiasmo y la celestial felicidad de un pelmazo.

Una actitud correcta hacia este asunto le ahorraría muchos errores y muchísimo pesimismo al mundo en el que vivimos. Un pesimismo que, por supuesto, es el producto de las clases ricas y ociosas en casi todos los casos, y en esencia se reduce a esto: los ociosos no alcanzan a comprender que los detalles exactos y extenuantes que a ellos no les interesan lo más mínimo puedan interesarles a otras personas.

Como las fluctuaciones del cuero o las minucias de la fotografía de aficionado les aburren, piensan que también deben de aburrir a quienes hablan de ellas. Desde su punto de vista, algo se vuelve aburrido en cuanto resulta absorbente para alguien y lo lleva a excluir todo lo demás.

Esto es cierto en un sentido social, pero en el sentido psicológico último es justo lo contrario de la verdad, pues el que alguien se vea absorbido por algo hasta el punto de excluir todos los demás asuntos, no prueba lo aburrido, sino lo fascinante que es el asunto en cuestión. Al ver a un hombre que se niega a salir del Edén, deducen que está retenido en una mazmorra.

Esto se ve muy bien en la idea generalizada de que las matemáticas son una materia aburrida, cuando el testimonio de todos los que tienen algo que ver con ellas demuestra que se trata de una de las materias más emocionantes, interesantes y seductoras del mundo. Se trata de una materia abstracta, pero también lo es, según todos los indicios, la tecnología. Los hombres se han arrojado contra las lanzas de sus enemigos antes de admitir que la segunda persona de la Trinidad no era coeterna con la primera.

Se han dejado quemar a fuego lento antes que aceptar que la acusación a Pedro estaba dirigida a él como individuo y no como representante de los apóstoles. Es muy razonable que cualquiera diga que tales cuestiones le parecen insensatas y fanáticas. Y no me cabe la menor duda de que lo que se ha hecho hasta ahora en nombre de las abstracciones de la teología se haría, caso de ser necesario, en nombre de las abstracciones de las matemáticas. Si la historia y la diversidad humanas nos han enseñado algo es que es más que probable que haya hombres dispuestos a ser acuchillados en la batalla o quemados en la hoguera antes que admitir que los tres ángulos de un triángulo puedan sumar más que dos ángulos rectos.

Sin duda, lo cierto es que es perfectamente permisible y natural que uno se aburra con cualquier asunto, igual que es permisible y natural que uno se caiga del caballo, pierda el sendero o busque la respuesta a un acertijo al final del libro. Pero en ningún caso se trata de un triunfo: como mucho es una derrota. Desde luego no tenemos ningún derecho a deducir de antemano que el fallo radica en el caballo o en el asunto en cuestión.

Una prueba de todo ello se puede encontrar, por ejemplo, en la rebeldía contra la familia que muestran hoy en casi todo el mundo los innumerables millones de genios absolutamente excepcionales que renuncian a los vínculos familiares porque la familia no les entiende o les aburre. En algunos casos aislados no hay duda de que tienen razón, y en casi todos los demás es posible que la tengan. Pero, en el fondo, a uno le queda la siniestra y profunda convicción de que dichas secesiones se reducirían de pronto a la nada, si los secesionistas considerasen por un segundo a su aburrimiento como un fallo propio y no de su familia.

Y así es. Una disputa familiar, por ejemplo, puede ser un asunto sórdido y tedioso, si en ese momento estamos asqueados o exhaustos, o, en otras palabras, si resulta que en ese momento todo nos parece sórdido y tedioso. Pero sin duda una disputa familiar no tiene por qué carecer de interés.

Cualquiera que haya tenido alguna vez algo que ver con la colisión de los intereses y emociones de cinco o seis seres humanos habrá quedado absolutamente convencido de lo siguiente: que sería necesaria la pluma de un Balzac para describir adecuadamente sus caracteres; que haría falta la caridad ética de un Herbert Spencer para definir sus intereses, que sólo Shakespeare podría encarnar sus emociones y que sólo Dios podría juzgar sus almas.

No dejemos que nadie se adule creyendo que abandona la vida familiar en pos del arte o el conocimiento; la abandona porque huye del desconcertante conocimiento de la humanidad y del imposible arte de la vida. Puede que tenga razón; pero no digamos que se rindió porque la señora Brown era antipática, porque el tío Jonás era un pelmazo o porque la tía María no le comprendía.

Es mejor decir que, aunque podamos disculparle, no logró captar la exquisita fragancia del carácter de la señora Brown; que, aunque podamos disculparle, no detectó los oscuros pero delicados matices del alma del tío Jonás; y que, aunque podamos disculparle, no comprendió a la tía María.

El pecado es aburrirse, no ser un pelmazo. Si se tienen en cuenta las debilidades de la humanidad, es posible comprender las revoluciones, las emancipaciones y la rotura de las cadenas. Pero el hombre fuerte, el ideal, se interesa por cualquier círculo en el que le haga caer el curso de la vida. El héroe es una persona hogareña; el superhombre se sienta a los pies de su abuela.

1.2.4.3. FRANZ KAFKA: LA METAMORFOSIS¹⁵

Si bien es cierto, este cuento posee varias lecturas, a saber: La lectura clínica que convierte a Gregorio Samsa en un esquizofrénico; la lectura "de desarrollo" que intenta asemejar al protagonista con el proceso del adolescente; para nuestro trabajo de investigación, empleamos esta obra para enfatizar como Kafka medita en la forma de llevar una vida que no disfrutamos, en este caso, una vida aburrida acarrea todo tipo de males emocionales a la persona, al grado de imaginarse a sí mismo como un repulsivo insecto.

Cuando Gregorio Samsa despertó una mañana tras un sueño inquieto, se encontró en su cama convertido en un horrible bicho. Yacía sobre el duro caparazón de su espalda, y veía, al alzar un poco la cabeza, su vientre arqueado y oscuro, surcado por curvadas callosidades, "Bueno –pensó– ; ¿qué tal si yo siguiese durmiendo un rato y me olvidase de todas las fantasías?" Pero esto era totalmente irrealizable, porque tenía la costumbre de dormir sobre el lado derecho, y su actual estado no le permitía adoptar esta postura.

Aunque se empeñara en volcarse sobre el lado derecho, forzosamente volvía a caer de espalda. Cien veces intentaría en vano esta operación; cerró los ojos para no tener que ver aquel agitarse de las piernas, que no cesó hasta que un dolor antes jamás sentido, leve y punzante al mismo tiempo, comenzó a aquejarle en el costado.

"¡Ay Dios! –pensó– ¡Qué agotadora profesión he elegido! Un día tras otro siempre de viaje. La preocupación de los negocios es mucho mayor cuando se trabaja fuera que si se trabaja en el mismo almacén, y no hablemos de esta plaga de los viajes: cuidarse de los enlaces de los trenes; la comida mala, irregular;

¹⁵ Kafka, F. (1989): *La Metamorfosis*. México. Ediciones de Cultura Popular.

relaciones que cambian con frecuencia, que no duran nunca, que no llegan nunca a ser verdaderamente cordiales. ¡Al diablo con todo eso!”

Sintió una ligera picazón en el vientre. Se estiró poco a poco sobre la espalda, alargándose lentamente hacia la cabecera, a fin de poder alzar mejor la cabeza. Vio que el sitio que le escocía estaba cubierto de unos puntitos blancos que no supo explicarse. Quiso aliviarse tocando el lugar del escozor con una pierna; pero la retiró de inmediato, pues el roce le producía escalofríos. Se desperezó en su posición primitiva.

“Estas madrugadas –se dijo- lo entontecen a uno por completo. El hombre necesita dormir lo justo. Hay viajantes que se dan una vida de odaliscas. Cuando a media mañana regreso a la pensión para anotar los pedidos, me encuentro a estos señores muy sentados, tomándose el desayuno.

Esto debería intentarlo yo con mi jefe; me pondría de patitas en la calle. Y ¿quién sabe si esto no sería para mí lo conveniente? Si no fuera por mis padres, ya hace tiempo que habría renunciado, me hubiera presentado ante el jefe y, con toda mi alma, le habría manifestado mi modo de pensar. ¡Se caería del pupitre! También tiene lo suyo eso de sentarse sobre el pupitre y hablar desde aquella altura a los empleados, que, como él es sordo, deben acercarse mucho.

Bueno, la esperanza no está aún completamente perdida; en cuanto tenga reunida la cantidad necesaria para pagarle la deuda de mis padres unos cinco o seis años todavía, ¡sí que lo hago! Le pongo punto final a esto. Pero, por ahora, lo que tengo que hacer es levantarme, que el tren sale a las cinco”.

Volvió los ojos hacia el despertador, que hacía su tic-tac encima del velador.

“¡Santo Dios!”, exclamó para sí. Eran las seis y media, y las manecillas seguían avanzando tranquilamente. Es decir, ya era más: las manecillas estaban casi en menos cuarto. ¿Acaso no había sonado el despertador? Desde la cama podía verse que estaba puesto efectivamente a las cuatro; por lo tanto, tenía que haber soñado. Más, ¿era posible seguir durmiendo impertérrito, a pesar de aquel sonido que conmovía hasta los propios muebles? Su sueño no había sido tranquilo, pero, por lo mismo, probablemente tanto más profundo. ¿Y qué debía hacer él ahora? El tren siguiente salía a las siete; para tomarlo era preciso darse una prisa loca, el muestrario no estaba aún empaquetado y, por último, él mismo no se sentía nada dispuesto.

Además, aunque alcanzase el tren, no por ello evitaría la escena del amo, pues el mozo del almacén, que habría estado para el tren de las cinco, debía de haber dado cuenta hace rato de su ausencia. Era el tal mozo una hechura del amo, sin dignidad ni entendimiento. Y ¿si dijese que estaba enfermo? Pero esto, fuera de ser muy penoso, infundiría sospechas, pues Gregorio, en los cinco años que llevaba empleado, no había estado enfermo ni una sola vez.

De seguro vendría el jefe con el médico de la Caja, se desataría en reproches delante de los padres respecto a la holgazanería del hijo y cortarían todas las objeciones alegando cuya prominencia apenas podía aún sostener la colcha, que estaba ya a punto de escurrirse hasta el suelo. Muchas patas, lamentablemente escuálidas en comparación con el grosor del resto del cuerpo, le centelleaban desesperadas ante los ojos.

"¿Qué me ha sucedido?", pensó. No era un sueño. Su habitación, una habitación humana de verdad, aunque demasiado estrecha, aparecía como de ordinario, entre sus cuatro bien conocidas paredes. Por encima de la mesa, sobre la cual estaba esparcido un muestrario de paños –Samsa era viajante de comercio–, colgaba la imagen que recortara hacía poco de una revista ilustrada y colocara en un lindo marco dorado.

Representaba una dama con un gorro de piel, envuelta en una boa también de piel, y que, muy erguida, alzaba contra el espectador un amplio manguito, igualmente de piel, dentro del cual desaparecía todo su antebrazo. Gregorio dirigió la vista hacia la ventana, y el tiempo nublado –se sentían repiquetear en el cinc del alféizar las gotas de lluvia– le infundió una gran melancolía.

1.3. PERSPECTIVAS SOBRE EL ABURRIMIENTO.

Una vez que se planteó un breve recorrido sobre el aburrimiento y su presencia en la historia y la literatura, que como sabemos, es un "reflejo de la realidad", abordaremos el aburrimiento desde la filosofía, el psicoanálisis y una perspectiva social.

1.3.1. FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE * a Y EL HASTÍO.

La filosofía de Nietzsche supondrá un enfrentamiento radical con buena parte de la tradición filosófica occidental, oponiéndose a su dogmatismo, cuya raíz sitúa en Sócrates, Platón y la filosofía cristiana.

La obra de Nietzsche no se deja tratar fácilmente de forma sistemática, pese a los intentos de algunos de sus discípulos por hacerlo así. Su influencia se ha dejado sentir de forma dispar y a veces contradictoria, pero en todo caso no ha tenido un carácter uniforme: Nietzsche ha significado cosas distintas

* A partir de este momento se incluirán algunas biografías de los autores que revisaremos y se encontrarán dentro del Anexo 1 de esta tesis; ya que considero de gran importancia la influencia de la vida, época y contexto social en la obra de cada personaje

según sus distintos intérpretes. Su misma forma de expresión contribuye a ello, ya que al utilizar preferentemente el aforismo como vehículo de su pensamiento, el carácter metafórico del mismo se presta con frecuencia a distintas interpretaciones. A menudo podemos encontrar en sus obras aforismos contradictorios entre sí, siendo difícil poder determinar cuál de ellos representa su "*auténtica*" posición sobre el tema tratado, si es que tiene algún sentido ese tipo de pregunta en el conjunto de la obra de Nietzsche.

Realizó una crítica exhaustiva de la [cultura](#), [religión](#) y [filosofía occidental](#) mediante el análisis de las actitudes de los sistemas de moralidad (positivas y negativas) hacia la vida. La característica definitoria de Nietzsche no es tanto los temas que trataba sino el estilo y la "*sutileza*" con la que los trataba. Aunque fue discutido durante su vida de trabajo, la cual acabó con un colapso mental a los 44 años, Nietzsche recibió amplio reconocimiento durante la segunda mitad del [siglo XX](#) como una figura significativa en la filosofía moderna. Su influencia fue particularmente notoria en él a través de varios filósofos existencialistas, fenomenológicos, post-estructuralistas, y postmodernos.

Nietzsche dará un paso semejante, alejándose de la identificación del sujeto con la conciencia, pero en otra dirección: en lugar de la actividad productiva postulará la "*vida*" como factor en torno al que se constituye la realidad. El sujeto es, fundamentalmente vida y no conciencia, pensamiento. El fenómeno vital pasa así a constituirse en el centro de la reflexión filosófica, ejerciendo una considerable influencia a finales del XIX y durante la primera mitad del siglo XX, aunque con distintas interpretaciones, como las de H. Bergson y Ortega y Gasset (racio-vitalismo), entre otros.

La realidad, según el filósofo alemán, está sometida al cambio y se encuentra regulado por la lucha de elementos contrarios y abocada a una repetición infinita en el contexto de un ciclo cósmico que la conduce a un eterno retorno, en relación con el que todo alcanza su sentido. En esa lucha, la conciencia trata de fijar el movimiento de anularlo, sustituyendo por

conceptos el movimiento real de las cosas, lo vital por una representación de lo no vital. Pero toda representación es falsa, en cuanto representación, por lo que la no-vida termina por sustituir a la vida, lo falso a lo verdadero. Recuperar la verdad, poner de manifiesto la radical prioridad de la vida sobre la conciencia será, en buena medida el proyecto nietzscheano.

El nihilismo es el proceso que sigue la conciencia del hombre occidental y que quedaría expresado en estos tres momentos:

1. *El nihilismo como resultado de la negación de todos los valores vigentes:* es el resultado de la duda y la desorientación.
2. *El nihilismo como autoafirmación de esa negación inicial:* es el momento de la reflexión de la razón.
3. *El nihilismo como punto de partida de una nueva valoración:* es el momento de la intuición, que queda expresada en la voluntad de poder, en quien se expresa a su vez el valor de la voluntad.

Esta es la base sobre la que ha de construirse, según Nietzsche, la nueva filosofía. El hombre provoca, en primer lugar, la muerte de dios, sin apenas darse cuenta de ello. En segundo lugar, el hombre toma conciencia plena de la muerte de dios y se reafirma en ella. En tercer lugar y como consecuencia de todo lo anterior, el hombre se descubre a sí mismo como responsable de la muerte de dios descubriendo, al mismo tiempo, el poder de la voluntad, e intuyendo la voluntad como máximo valor.

Para Nietzsche, la voluntad es la verdadera "*esencia*" de la realidad. La realidad no es más que la expresión de la voluntad: ser es querer (*...ser*). La realidad no es algo estático, permanente, inmutable; ni la consecuencia de algo estático, permanente, inmutable. Siendo el fruto de la voluntad, ha de ser multiforme y cambiante, como aquella. La realidad es devenir, cambio, y no está sometida a otra determinación que a la de su propio querer y el querer de la voluntad, al igual que el de todo lo real, es un querer libre, que rechaza toda determinación ajena a su propio devenir. La voluntad, el querer, no se

somete a lo querido, sino que se sobrepone a todos sus posibles objetos. No quiere "esto" o "lo otro", sino sólo su propio querer. Se trata de una voluntad libre y absoluta a la que Nietzsche denomina "*voluntad de poder*": es una voluntad vital, expansiva, dominante... una voluntad que se engendra a sí misma y que tiende a crecer hasta la omnipotencia.

A la nueva concepción de la realidad corresponde una nueva concepción de la verdad. La verdad no reside en el juicio, ni en la adecuación del intelecto con el objeto. Todos los juicios son falsos, en la medida que consiste en una "*congelación*" de un determinado aspecto de la realidad mediante el uso de conceptos. Siendo la realidad cambiante no podría dejarse encerrar por conceptos, que son estáticos, inmutables y siendo los conceptos la base de todos los juicios estos no pueden expresar ni captar la realidad, el devenir de lo real. Los conceptos no nos sirven para captar lo real, ni los juicios para expresar la verdad de lo real.

Mientras que el hombre actual es un ser domesticado, el superhombre es un ser libre, superior, autónomo; un animal que posee sus propios instintos, los comprende y los desarrolla en la voluntad de poder. Hay controversia sobre qué o a quién consideraba Nietzsche como "*superhombre*" o "*suprahombre*" (en alemán *Übermensch*). En la traducción, normalmente se le traduce superhombre, sin embargo, esta traducción es errónea ya que el prefijo alemán *über* significa "*superior*" como adjetivo. Además *mensch* significa "*humano*", "*personas*", no estrictamente hombre. En castellano puede dar lugar a equívocos si se lo lee con mala intención. Por lo tanto, la traducción más correcta al castellano debería ser humano superior, no superhombre. También se lo traduce como *Suprahombre*.¹⁶

Para alcanzar el estadio de humano superior, el ser actual ha de recorrer un camino largo y no exento de dificultades: ha de experimentar una triple metamorfosis de su espíritu: de camello (animal sumiso) ha de convertirse en león (símbolo de la negación de todos los valores) y de león en niño (símbolo

¹⁶ Disponible en: www.wikipedia.org

del superhombre que, superando la sumisión del camello y la autosuficiencia del león conquista la auténtica libertad.)

Este hombre nuevo sólo será posible con una nueva moral que surgirá de la transmutación generalizada de todos los valores vigentes. Las nociones morales de "*Bien*" y "*Mal*" como puntos de referencia objetivos y opuestos quedan desbordados por la nueva realidad, los viejos valores racionales y suprasensibles son sustituidos por valores vitales y sensibles. El humano superior defiende la desigualdad, la jerarquía, el cambio, el experimento y el riesgo frente a la igualdad, la seguridad, que serían valores propios de la moral del "*rebaño*", una moral de esclavos, representada fundamentalmente por el cristianismo.

Esta nueva moral se basa fundamentalmente en valores estéticos y sensibles, dejando de lado todas las preocupaciones metafísicas propias de la moral cristiana tradicional, asimismo defiende una posición extremadamente individualista, frente al gregarismo de las morales tradicionales.

En las lecturas de Nietzsche sobre Schopenhauer, le *saltó* la idea del eterno retorno. Schopenhauer sentenciaba que una persona que firmara en la vida incondicionalmente lo haría incluso si todo lo que le había pasado le ocurriera de nuevo de forma repetida.

Nietzsche discurre la posibilidad del Eterno Retorno como verdad cosmológica¹⁷, pero en los trabajos que él preparó publicar está tratado como el método más vanguardista de afirmación de la vida. Según Nietzsche, requeriría un sincero *Amor Fati* (Amor al destino), no simplemente para sobrellevar, sino para desear la ocurrencia del eterno retorno de todos los eventos exactamente como ocurrieron, todo el dolor y la alegría, lo embarazoso y la gloria. Menciona la idea de "*horrible y paralizante*" y también mantiene que la carga de esta idea es el peso más pesado imaginable. El deseo del eterno retorno de todos los eventos marcaría la afirmación de la vida definitiva,

¹⁷ Danto, A. (1989): *Historia y Narración*. Argentina. Paidós.

el cual, cumple dos funciones en la filosofía de Nietzsche, la primera es remarcar el amor a la vida. Los cristianos postulan un paraíso, Platón el mundo de las ideas, Nietzsche plantea que después está otra vez la tierra, el mundo: porque no hay nada más. Por otro lado, cumple una función ética, quien acepta el Eterno Retorno, se previene y acepta sus actos, con el dolor que puedan contraer, con el placer que puedan conllevar: *no hay lugar para el arrepentimiento*.

El eterno retorno será la liberación del gran hastío que produce el hombre. El hombre hastía por pequeño, por mezquino, por pusilánime. Según Nietzsche, *"al ver desnudos al más grande y al más pequeño de los hombres, los ha encontrado semejantes, se asemejan en lo humano"*. Pero lo humano - para Nietzsche- es justamente aquello que debe ser superado. La constatación de lo humano produce náuseas¹⁸. Una de las principales secreciones humanas, la moralidad, huele a rancio¹⁹. No obstante, el hombre se acostumbró a ella, en cierto modo lo protege, al menos, no lo deja expuesto a las pulsiones. La normatividad ha formado una película sobre la piel humana que a veces molesta, produce escozor, pero siempre sirve de filtro para impedir la liberación de los instintos, para sofocar las pasiones, para contener el deseo.

Si se pudiera acabar con la moral, se acabaría -obviamente- con la trascendencia, no habría agregados metafísicos para condimentar o envenenar los hechos. Los hechos simplemente serían, ni la religión, ni las pretendidas buenas costumbres, ni los falaces ideales le agregarían su *plus* a la realidad, las acciones no serían castigadas ni premiadas, el sufrimiento y el placer se agotarían en sí mismos, nadie estaría orgulloso de sufrir suponiendo que con ello ganara el cielo, o el reconocimiento o una dudosa dignidad. Nadie estaría culposo de gozar creyendo que por ello merecería el infierno, o el desprecio o una vergonzosa mezquindad. Si fuésemos capaces de aceptar los hechos en sí mismos, dios y el ideal de humanidad caerían por su propio peso. El hombre

¹⁸ Nietzsche, F. (1989): *Humano, demasiado humano*. México. Alianza.

¹⁹ Nietzsche, F. (1989): *La genealogía de la moral*. México. Alianza.

es incapaz de vivir sin apoyarse en la pura nada de la trascendencia, sólo un ser que supere al hombre aceptaría el despojo trascendental que es paradójicamente, el despojo de la nada.

Nietzsche no aspira a un mundo sin valores, al contrario, aspira a una comunidad hacedora de valores, pero consciente de ello; propone no engañarse sobre las abstracciones, puesto que son simplemente humana, sueña con construir valores poetizando, pero sin enajenarse obviamente en la obra, sin pretender que vale por sí misma.

Se trata de transmutar valores o de hacer valores según el sentido griego de poetizar²⁰. Se trataría de fabricar valores, de engendrarlos, de darlos a luz, de obtenerlos y celebrarlos, valores comunitarios, alegres, mundanos. Esto es, no individuales, no adustos, no transmundanos. Cuando esto ocurra, cuando el hombre haya sido superado, entonces y sólo entonces, con el surgimiento del superhombre²¹, acaecerá el eterno retorno. El mismo sería una especie de mecanicismo poético que difiere del retorno griego, porque es diferente y porque remite a él difiriéndolo, dejándolo en otro plano o transmutándolo, aunque en una primera instancia resulte paradójico, se trataría de volver al sentido de la existencia de los griegos, pero no al sentido de su concepción del eterno retorno.

El retorno nietzscheano no sería entonces un retorno de lo idéntico, como en los griegos (que lo postulaban en relación con su concepción circular del tiempo). Ni de un presente perpetuo, como en Schopenhauer (que lo postula por una exigencia de su propio pensamiento). Es noble pensar que en algún momento, retornará un mundo sin individuaciones, un mundo sin mora, será otra etapa del mundo. En realidad, sería un retorno creativo, un retorno de los simulacros, no de las copias.

Para el padre del *Vitalismo*, el eterno retorno es necesario para todos los individuos en cuanto su destino y para su historia particular y la historia en general. El retorno produce o una reacción de rechazo debido al letargo o

²⁰ *Poiesis* (la acción de poetizar) significa fabricación, ejecución, edificación, dar a luz, engendrar, producir, obtener, celebrar.

²¹ Nietzsche, F. (1989): *Así habló Zaratustra*. México. Alianza.

aburrimiento que el mismo causaría en el espíritu de la persona, o la aceptación del destino que es condición para que surja el superhombre para quien tanto la conciencia como dios murieron.

Algunas de estas ideas sustentaron la ideología nazista²² pues su hermana las empleó para estos fines. Sin embargo, otras ideas fueron empleadas por grupos distintos como la Sociedad Teosófica –institución forjada en 1875 cuyo emblema era la figura con que el filósofo describió el eterno retorno, una serpiente haciendo un círculo con su cuerpo y mordiendo su cola, además de otros elementos judíos, egipcios y arios-, desafortunadamente también esta doctrina, junto con la idea del superhombre, echó raíces en el nazismo.

1.3.2. SIGMUND FREUD^b

En 1900, se publicó *La interpretación de los sueños* de Sigmund Freud en Viena. Con la llegada de un nuevo siglo vendría también un hito en la historia de la humanidad: a partir de la obra de Freud, donde se describe el mundo interior de la persona, del yo, todo cambia, desde el arte hasta la política y por supuesto, la psicología.

Para poder referenciar el conflicto intrapsíquico, es necesario mencionar que el psicoanálisis es definido por su creador, Sigmund Freud, en tres niveles a saber:

- 1.- *Epistemológico*, es entendido como un procedimiento para explorar procesos anímicos inconcientes a través de sueños, chistes, síntomas, fantasías y actos fallidos: Olvido de nombres y palabras, errores, deslices en el habla o en la escritura.

²² Nietzsche es considerado como un paradigma del pensamiento progresista. Su imagen y su nazismo aparente han sido objeto de numerosos debates donde se cuestiona si realmente Nietzsche habrá sido un filósofo de izquierda o precursor de la doctrina nacional-demócrata alemana. Queda muy claro que para Nietzsche el concepto de *bueno* se encontraba sumamente relacionado con la nobleza y aristocracia propias de la clase superior, y que obviamente el concepto de *malo* implicaba la relación con la plebe o vulgo, es decir, la clase inferior. Entonces la moral buena es la de las élites y la mala la de la plebe. Para él, esta atribución era producto de una transmutación de valores y de la creación de una moral distinta a la primigenia –*la buena*- (bueno=noble=poderoso=bello=feliz=amado de Dios) y han mantenido con los dientes del odio más profundo (el odio causado por la impotencia), estas ideas de odio y sobre todo su "*moral de señores*" y su concepto de "*superhumano*", fueron todos elementos ideológicos utilizados posteriormente por los nazis para justificar los horrores que cometieron.

- 2.- *Clínico-técnico*, que opera como un método de tratamiento (asociación libre).
- 3.- *Teórico*, que funciona como un conjunto de intelecciones psicológicas.

1.3.2.1. LA VIENA DECADENTE DE 1900.

En Viena se vivía un hedonismo que culminaba en la insuficiencia de razones para que la gente existiera; se redujo el amor, despojándolo de cualquier idealismo y transformando a la sexualidad en arenas donde se determinan aspectos primordiales de la época, la soledad y el hastío se posan sobre los habitantes, sin importarles edad o género y esto deriva en la pérdida del sentido de la vida.

Esta ciudad, convertida en un prostíbulo donde convivía la represión de la clase media con el exhibicionismo del libertinaje de la nobleza y los plebeyos ignorantes. Por supuesto en la burguesía reprimida se vivía en una doble moral que disfrazaba la vida disipada en el comportamiento socialmente aceptado, buscando imitar el modelo parisiense de vida, vicios y refinamientos, muy lejanos a las costumbres vienesas de gratitud, simpatía y vitalidad.

En esta ambigüedad coexistía la promiscuidad con la moral burguesa y religiosa. Quizá fueron precisamente estos ingredientes los que se combinaron de tal manera que permitieran surgimiento de teorías psicológicas nuevas, sugestivas e inquietantes.

En esta dualidad, en particular en cuanto a la levedad se refiere, era mucho más sencillo que el tedio y el aburrimiento pendieran de esta vida cómoda y placentera, entonces sucedió que Viena se obsesionó con lo único que pondría fin al hastío: la muerte como refugio de lo insalvable, de lo terreno, del aburrimiento. Incluso el suicidio se convierte en una moda socialmente aceptada, incluso elegante.

El placer y la sensualidad ubicaron en desventaja los ámbitos social y político, que se llevaban la parte catastrófica del asunto. Era ésta la sociedad en que Freud se desenvolvía, fue ésta la que inspiró a Freud sus análisis y conclusiones.

En medio de una sociedad destruida, que pedía a gritos un salvador, Freud se encargó de reivindicar los impulsos y principios sexuales y de placer; también las catástrofes políticas que sugerían muerte y destrucción se encontraban en el pleno auge.

Es tan basta la temática psicoanalítica (metapsicología: pulsiones, catexis, economía libidinal, fuerzas, estructuras e instancias psíquicas, procesos primarios y secundarios, series complementarias, adaptación, fantasías, sueños, actos fallidos, neurosis, psicosis, delirios, transferencia, acting out, interpretación, construcción, encuadre, resistencias y una larga cadena de etcéteras) que parece que el padre del psicoanálisis no tuvo oportunidad de aburrirse.

La búsqueda de "*sentido*" en Freud, estaría asentado en la activación consciente de lo inconsciente del sujeto en la cual se desprende la solución y pseudo sentido (hacer consciente lo inconsciente, para la futura búsqueda de un camino).

A pesar de que Freud hablaba de asuntos relacionados con el aburrimiento, y que le dio vuelta muchas veces al tema, nunca lo abordó directamente, sentó las bases y dejó abierto el campo para otros, quienes comenzaron a investigar a partir de sus aproximaciones.

1.3.3. LOS PRIMEROS ESTUDIOS PSICOLÓGICOS SOBRE EL TEMA.

Llama la atención el hecho de que Freud no abordara nunca el tema del aburrimiento, sobre todo porque se posicionó como un hombre conocedor del comportamiento humano y dejó escapar el tedio que es inherente al ser humano. Antes bien, Adler hizo referencia al sí mismo creador, Fenichel escribió el primer tratado sobre el aburrimiento, Winnicott y la explicación de la psicología del self, Kernberg que estableció la falta de un contacto significativo con los objetos, Erich Fromm quien refiere el término de vacío como la sensación de vacuidad que posee una persona enajenada de su propio yo y por último, Giles Lipovetsky, al describir la era del vacío.

1.3.4. ALFRED ADLER^c Y EL SÍ MISMO CREADOR.

Adler adquiere importancia por dos motivos fundamentales. El primero es un hecho histórico: Fue el primer gran disidente de la historia del movimiento psicoanalítico, de hecho nunca se adhirió a las tesis de Sigmund Freud, de quien se separó en 1911 sin haber sido el discípulo predilecto; catorce años menor que el maestro, no buscó reconocerlo como una autoridad paterna, le atribuía más bien el lugar de un hermano mayor y no mantuvo con él ninguna relación epistolar íntima, los dos eran judíos, vieneses y los dos provenían de familias de comerciantes que no habían conocido verdaderamente el éxito social.

Uno de los conceptos importantes en la psicología individual de Adler es el Finalismo, que surge a partir del constructo: *"la personalidad y características de un individuo que son desarrolladas por las actitudes que adopta hacia el ambiente social en la infancia temprana"*.²³

En segundo lugar, por su interés en el sí mismo creativo *-que sería lo contrario al aburrimiento-*. Adler, al igual que los teóricos de la personalidad de su época, comenzó teorizando sobre la psicología anormal (*léase psicopatología*) debido a su práctica médica y psiquiátrica. Sin embargo, al separarse del psicoanálisis clásico, enfatizó la importancia de la influencia social y de la conciencia en la formación humana. En 1908, consideró más importante la agresividad que la sexualidad; ya para 1910 reemplazó la agresividad por la voluntad de poder y creó entonces el término de protesta masculina para explicitar la sobre compensación en la que caen hombres y mujeres cuando se sienten incompetentes e inferiores.

A esa lucha por el poder o la superioridad (que nos hace recordar al *superhombre o suprahombre* Nietzcheniano que compite consigo mismo por ser mejor que él mismo cada día o a los defensores de la propuesta darwiniana de la supervivencia del más apto) para alcanzar la perfección, la consideró innata, dinámica y cada persona tiene su propio modo de alcanzarla o intentarla. El

²³ Adler, A. (1984): *El Carácter Neurótico*. Argentina. Paidós.

neurótico luchará por obtener autoestima, poder, egoísmo, el individuo normal luchará por fines de carácter principalmente social, de colaboración y cooperación, en identificación con el grupo para lograr una sociedad que trabaje para el bien común, compensando así las debilidades individuales.

¿Y cómo se llega a cumplir semejante empresa?, a través del principio sistemático que dirige las partes y constituye el principio ideográfico que explica la unicidad de la persona: El estilo de vida, el cual se formará durante los primeros cinco años de vida y se tornará complejo con el desarrollo. Los factores más importantes para que aquél se organice son: El orden de nacimiento, el temperamento de los padres, el nivel socioeconómico y los compañeros de juego y no las pulsiones, como planteaba Freud.

El estilo de vida determinará la inferioridad específica, real o imaginaria, que el individuo padece, el primer disidente freudiano utilizaba los siguientes ejemplos: Napoleón era un gran conquistador para compensar su pequeña estatura física; Demóstenes, quien era tartamudo, llegó a ser un gran orador; Hitler tuvo un deseo voraz de dominar debido a su impotencia sexual, etc.

Pero estas explicaciones le parecieron simples y dinámicas, así que buscó explicar el estilo de vida supeditado a otro principio, el sí mismo creador, que viene a ser el soberano de la estructura de la personalidad.

En otras palabras, el ser humano construye su propia personalidad a partir de la doble influencia: hereditaria y experiencial; dotando así al sujeto de aptitudes, capacidad para interpretar las vivencias y para estructurar una actitud ante la vida que determinará su manera de relacionarse con el mundo exterior al transformar los hechos del mundo en una experiencia subjetiva, dinámica, unificada e individual.

De tal forma que el ser humano es el dueño de su destino y si llega a encontrar el sentido de la vida, jamás podrá aburrirse ya que estará ocupado en cooperar con otros seres humanos para construir una sociedad ideal o "*perfecta*", (válgame la expresión) para inventar, para llevar a cabo una creación original. Alguien que sea inspirado en la poesía, literatura, textos científicos, que realiza producciones cinematográficas, que pinta, que crea

música, que esculpe o tiene cualquier otra actividad sublimatoria, no podrá aburrirse, no poseerá el tiempo para ello.

1.3.5. OTTO FENICHEL^d Y SU TRATADO SOBRE EL ABURRIMIENTO.

Otto Fenichel fue un gran freudiano, aunque es considerado un técnico del sistema; la realidad es que Fenichel fue un hombre abierto a las cuestiones sociales, reservado con respecto a los dogmatismos, crítico del *biologismo reichiano* y el *culturalismo neofreudiano*. Luchó por un universalismo atemperado y respetuoso de la diversidad cultural. Le costó mucho adaptarse y aceptar el pragmatismo de la sociedad norteamericana, pero al final tuvo que hacerlo. Formó parte de la izquierda freudiana. Él, junto con otros colegas como Sandor Rando, Ernest Kris y Melanie Klein entre otros, formaba parte de la segunda generación psicoanalítica mundial. A ellos les afectó la Revolución de octubre, la llegada del nazismo al poder, el exilio y la integración a una cultura distinta de la suya. A raíz de esto podía suceder que se integraran aún más a la corriente freudiana, o que por el contrario se volvieran desertores de la misma.

En 1934, escribió el primer tratado clínico sobre el aburrimiento, en el cual explicó el aburrimiento como el resultado de un conflicto entre el *yo* y los deseos del *ello* que no son admitidos por el *yo*. El *yo* niega al individuo los objetivos con los cuales las pasiones del *ello* se podrían satisfacer.

El aburrimiento neurótico, es un término utilizado por Fenichel, resulta de la desaparición de la *meta pulsional*, con lo cual la persona aburrída busca un objeto que lo ayude a encontrar la meta de la que carece. Sabe que quiere algo, pero no sabe qué. A diferencia de la apatía, en el aburrimiento hay entonces intranquilidad, tensión y hasta irritabilidad.²⁴

1.3.6. DONALD WINNICOTT^e Y LA PSICOLOGÍA DEL SELF.

Otra rama del planteamiento freudiano que aborda el aburrimiento es la psicología del *self* desarrollada por Winnicott. Esta rama se encarga de

²⁴ Disponible en: <http://es.wikipedia.org>

analizar la relación entre las personas reales y sus imágenes en la mente de los otros y de sí mismos, así como de los residuos y la importancia de las mismas para el funcionamiento de la mente.

Donald Winnicott fue un psicoanalista inglés que se convirtió en Presidente de la *British Psychoanalytical Society*. Desarrolló estudios sobre el proceso de maduración y la tarea de la madre. Planteó una nueva visión sobre la estructuración del psiquismo infantil y la clínica.

Este autor postula la no conveniencia de que el bebé tenga que afrontar la realidad tempranamente, puesto que en dicho caso se vería obligado a asumir funciones que aún no ha desarrollado ya que todavía no ha tenido lugar la formación del *self* verdadero. Un ambiente proveedor de contención posibilita la capacidad del niño para la fusión de la agresión y el amor.

Podemos pensar que la esencia del descubrimiento de Winnicott es que el verdadero *self* sólo puede evolucionar en presencia de una persona no intrusiva que permita al niño vivenciar la continuidad de ese *self*. Es preciso que el cuidador mantenga o restaure su propio sentimiento de bienestar para que pueda regular la ansiedad del bebé.

Winnicott postula que cuando no hay un *maternaje* suficientemente bueno se producen distorsiones que pueden alterar el desarrollo del *self* verdadero. La relación madre-niño contribuye a la emergencia del pensamiento simbólico. Otra aportación importante de Winnicott es la correspondencia que establece entre el fallo de contención por parte del ambiente y el desarrollo de un falso *self*, frágil y vulnerable, que esconde y protege al verdadero *self*. Podemos establecer una relación entre las dos modalidades de fallo ambiental y los comportamientos descritos en los patrones de apego. En este sentido, la interacción con cuidadores intrusivos puede dar lugar a conductas antisociales, a favorecer el desarrollo del falso *self* en el niño, el cual no tendría capacidad para mentalizar. Un *self* falso se aburre, ya que no cuenta con la capacidad de reflexionar y decidir como el *self* verdadero.

Los autores de la Escuela Independiente insisten en la necesidad de profundizar en la motivación por la cual los individuos siguen manteniendo las

formas de interacción de las primeras etapas de la vida. Frecuentemente, los teóricos de la Escuela Independiente realizan descripciones maternocéntricas. En este sentido, tienden a culpar a las madres de los problemas y dificultades en edades tempranas. La teoría de Winnicott tiene un carácter instintivo. El concepto de falso *self* se basa en el planteamiento de que los estímulos internos pueden resultar traumáticos para el niño cuando el cuidador no es capaz de contener las demandas. Como podemos ver de inmediato, todo aburrimiento habla de incapacidad de poder estar a solas consigo mismo. Según Winnicott ²⁵, la capacidad de estar solo se basa en una paradoja: *"Estando a solas, sentir que otra persona está presente, es decir, está disponible si se la necesita y se le busca"*. La capacidad de estar solo implica entonces que la persona haya tenido oportunidad de crecer sintiendo en su infancia un entorno benigno, estable. En un marco de creciente empobrecimiento económico y moral de las familias, desocupación, violencia, se dificulta la posibilidad de sostener para los hijos un entorno *"estable y benigno"*.

1.3.7. OTTO F. KERNBERG^f Y LAS RELACIONES OBJETALES.

Kernberg ²⁶, realiza una comparación de la vivencia subjetiva de vacío tal como es descrita y originada en distintas estructuras clínicas. Al respecto escribe que un sí mismo integrado garantiza: a) la noción integrada de las representaciones objetales, b) la continuidad en el tiempo, c) el sentido de pertenencia a las relaciones humanas que otorgan significado a la vida y d) la vivencia de uno mismo como re-conocimiento.

Cuando se perturba la relación normal entre el sí mismo y las relaciones objetales internas, se produce un abandono interno del sí mismo o la pérdida de objetos internos que dan lugar a experiencias subjetivas dolorosas de vacío e insignificancia, desasosiego crónico, hastío y pérdida de la capacidad para sobreponerse a la soledad, pérdida de la capacidad para relacionarse con otras personas y *"dolorosamente faltos de significado"*²⁷.

²⁵ Winnicott, D. (1971): *Realidad y Juego*. Argentina. Gedisa.

²⁶ Kernberg, O. (1979). *Desórdenes fronterizos y narcisismo patológico*. Barcelona, Paidós. pp. 192-200.

²⁷ Ibid. pp. 193.

Algunas personas, intentan escapar del vacío a través de *distractores* como: la ingesta de bebidas embriagantes, consumo de drogas, sosteniendo relaciones erótico-afectivas indiscriminadamente o con interacciones sociales desenfrenadas, con actos agresivos, acciones compulsivas, etc., con lo que obtienen *"excitación, admiración, control, triunfo o incorporación de suministros"* ²⁸ y paradójicamente logran apartar al individuo del mundo interno.

Otros, optan por un estilo de vida mecánico, vivenciando las actividades cotidianas como irreales, subjetivas, que dan la impresión de fusión con el medio, sea éste humano o inanimado.

En suma, la vivencia subjetiva de vacío se presenta, de manera general, ante *"una pérdida temporaria o permanente de la normal relación del sujeto con las representaciones objetales, es decir, con el mundo de objetos internos que fija intrapsíquicamente las experiencias significativas con los demás y constituye un ingrediente básico de la identidad del yo"*²⁹. Así, mientras mas integrado se encuentre un sujeto, será de mayor calidad la relación del sí-mismo con los objetos del mundo interno, lo que hará menos probable la aparición del vacío y de la falta de sentido de la vida cotidiana expresadas en zozobra y tedio. A la inversa, mientras mas desintegrado se encuentre un sujeto, mas propenso a sufrir la vivencia de vacío.

El vacío es, entonces, un *"complejo estado afectivo que refleja la ruptura de la normal polaridad entre sí-mismo y objetivo (las unidades básicas de todas las relaciones objetales internalizadas); se ubica a mitad del camino entre el anhelo, la tristeza y la soledad, que traducen la esperanza de restablecer relaciones objetales significativas, y la fusión regresiva de naturaleza psicótica entre un sí mismo e imágenes objetales "totalmente buenas"*³⁰ (que se producen cuando no se puede tolerar la pérdida de la buena relación con un objeto).

Kernberg termina el apartado sobre el vacío, cuestionándose si la vivencia subjetiva de fatalidad y vacuidad se deben al colapso y oscilaciones de

²⁸ Ibid. pp. 196.

²⁹ Kernberg, O. (1979). Op. Cit. P. 197.

³⁰ Ibid. Pp.197-8.

la estabilidad social y los valores culturales o a las estructuras intrapsíquicas que gobiernan dichas interacciones y a su capacidad interna para vincularse profundamente con otras personas. Como podemos advertir, su formación como psicoanalista lo obligó a inclinarse por la segunda opción, incluso ofrece, para respaldar su decisión, un estudio de Keniston, quien concluye que las manifestaciones de protesta de la "*juventud alienada*" con su respectivo retraimiento generalizado de vínculos profundos y duraderos no son una consecuencia de la cultura juvenil sino de conflictos arcaicos infantiles vivenciados dentro del seno de una familia poseedora de una patología que provocan relaciones objetales internalizadas escindidas integradas.

A decir de Ankersmit ³¹, las ideas de Freud coinciden con las de Kernberg y su conocida "*Psicología de las relaciones objetales*" ³², al resaltar que el aburrimiento tenía que ver con la incapacidad temporal para hacer contacto duradero, constante y significativo con el mundo externo. Esta elucidación también es muy parecida a las apreciaciones de la acedia y el *Horror meridianus* explicadas anteriormente en este capítulo.

1.3.8. ERICH FROMM Y EL VACÍO.

El vacío es un término que Fromm empleó para designar la sensación de vacuidad que posee una persona enajenada de su propio *yo* ³³. Recordemos que la teoría de Fromm es una combinación entre el psicoanálisis y el marxismo. Por supuesto, de Freud retomó el inconsciente, los impulsos biológicos, la represión y demás. Por otro lado, del marxismo retoma a las personas como determinados por su sociedad y más especialmente por sus sistemas económicos.

Fromm añadió a estos dos sistemas deterministas algo bastante extraño a ellos: la idea de libertad. Él animaba a las personas a trascender los

³¹ Ankersmit, F. (2002). *El hastío*. : Disponible en: www.herrerros.com.ar/melanco/ankesmit.htm

³² Según Ankersmit, la psicología de las relaciones objetales es un retoño del tronco freudiano, que sobre todo se ocupa de explorar la relación que la persona establece entre las personas reales e imágenes que de ellas se fabrica y de la significación de dichas disonancias para el funcionamiento psíquico de la persona.

³³ Schaff, A. (1978): *La alineación como fenómeno social*. España. Crítica. pp. 251.

determinismos que, según el psicoanálisis y el marxismo les atribuían, de hecho, Fromm hace de la libertad la característica central de la naturaleza humana. A éste híbrido, el simpatizante del *psicoanálisis-marxismo*, lo denomina: Socialismo Comunitario Humanista³⁴, palabras que no fueron precisamente bien acogidas en los Estados Unidos de Norteamérica. Era definido como humanista debido a que está orientado a seres humanos y no sobre otra entidad estatal superior (en absoluto) o a algún ente divino. Comunitario significa compuesto de pequeñas comunidades (*Gesellschaften*, en alemán), como opuesto a un gran gobierno central corporativo. Socialismo significa que cada uno es responsable del bienestar del vecino. Como vemos, es una postura idealista.

Como opinaba Fromm, existen ejemplos donde el determinismo opera en exclusividad, un buen ejemplo sería el determinismo casi puro de la biología animal, al igual que dice Freud, por lo menos aquellas especies simples. Los animales no están ocupados en su libertad; sus instintos se hacen cargo de todo. La marmota, por ejemplo, no necesita un cursillo para decidir que van a ser cuando sean mayores; *¡serán marmotas!*.

Un buen ejemplo de determinismo socio-económico (al igual que considera Marx), es la sociedad tradicional de la Edad Media. De la misma manera que las marmotas, pocas personas de esta etapa necesitaban consultorías profesionales: tenían el destino; esa *Gran Cadena del Ser*, para decirles qué hacer; básicamente, si tu padre era un labrador, tú serías labrador, si tu padre era rey, tú también llegarías a serlo y si eras una mujer, bueno, solo existía un papel para la mujer.

En la actualidad, miramos la vida de la Edad Media o vemos la vida como un animal y simplemente nos encogemos de miedo, pero la verdad es que la falta de libertad representada por el determinismo social o biológico es fácil: tu vida tiene una estructura, un significado; no hay dudas, no hay motivo para la

³⁴ Fromm, E. (1989): *Humanismo socialista*. Argentina. Paidós.

búsqueda de un alma, simplemente nos adaptamos y nunca sufrimos una crisis de identidad.

Históricamente hablando, esta simple pero dura vida empieza a perfilarse durante el Renacimiento, donde las personas empiezan a considerar a la humanidad como el centro del universo, en vez de Dios. En otras palabras, no solamente nos llevamos de ir a la iglesia (o a cualquier otra institución tradicional) para buscar el camino que vamos a seguir. Después vino la Reforma, que introdujo la idea de cada uno de nosotros éramos responsables individualmente de la salvación de nuestra alma. Y luego sobrevinieron las revoluciones democráticas tales como la Revolución Americana y la Francesa.

En este momento parece que estamos supuestos a gobernarnos a nosotros mismos. Posteriormente vino la Revolución Industrial, y en vez de trillar los cereales o de hacer cosas con nuestras manos, teníamos que vender nuestro trabajo a cambio de dinero. De repente, nos convertimos en empleados y consumidores, luego vinieron las revoluciones socialistas tales como la rusa y la china, que introdujeron la idea de la economía participativa, además de ser responsable de tu manutención, tenías que preocuparte de tus empleados³⁵.

Así, tras casi 500 años, la idea del individuo con pensamientos, sentimientos, conciencia moral, libertad y responsabilidad individual se estableció. Pero junto a la individualidad vino el aislamiento, la alienación y la perplejidad. La libertad es algo difícil de lograr y cuando la tenemos nos inclinamos a huir de ella.

En este contexto, ubicamos la sensación de vacío interior que sufre la persona enajenada de su propia vida. Según Fromm, toda neurosis puede considerarse como consecuencia de la alineación, dado que el ser humano puede estar sometido, dominado por una pasión; llámese poder, dinero, mujeres, etc. sobre los cuales proyectará sus cualidades: amor, inteligencia,

³⁵ Fromm, E. (1986): *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*. México-Argentina. Fondo de Cultura Económica.

coraje, etc. que controla toda su personalidad, convirtiendo a la persona en esclavo de una parte de su yo, lo cual trae como consecuencia: impotencia y vacío interior que, solamente al someterse a dicho objeto, se sentirá fuerte, poderoso, valeroso y seguro. Es como si el "yo tengo" tiende a convertirse en el "ello me tiene", volviéndonos sujetos manejados por nuestras posesiones³⁶. Al no tratarse de síntomas patológicos específicos, es decir, sólo es considerado neurótico porque está enajenado, la enajenación del yo es considerada por Fromm como la ausencia del sentimiento de un sentido de la vida, por lo que no encuentra razones para seguir viviendo.

Fromm describió tres vías a través de las cuales escapamos de la libertad:

1. *Autoritarismo*. Buscamos evitar la libertad al fusionarnos con otros, volviéndonos parte de un sistema autoritario como la sociedad de la Edad Media. Hay dos formas de acercarse a esta postura: una es someterse al poder de los otros, volviéndose pasivo y complaciente; la otra es convertirse uno mismo en un autoritario, de cualquiera de las dos formas escapamos a una identidad separada.

Fromm se refiere a la versión más extrema de autoritarismo como masoquismo y sadismo y nos señala que ambos se sienten compelidos a asumir el rol individualmente, de manera que aunque el sádico con todo su aparente poder sobre el masoquista, no es libre de escoger sus acciones. Pero existen posturas menos extremas de autoritarismo en cualquier lugar, en muchas clases por ejemplo, hay un contrato implícito entre estudiantes y profesores: los estudiantes demandan estructura y el profesor se sujeta en sus notas; parece inocuo e incluso natural, pero de esta manera los estudiantes evitan asumir cualquier responsabilidad en su aprendizaje y el profesor puede evadirse de abordar las cuestiones verdaderamente de interés en su campo.

2. *Destructividad*. Los autoritarios viven una dolorosa existencia, en cierto sentido, eliminándose a sí mismos: ¿si no existe un yo mismo, cómo algo puede

³⁶ Fromm, E. (1987): *El miedo a la libertad*. México-Argentina. Paidós.

hacerme daño? Pero otros responden al dolor volviéndolo en contra del mundo: si destruyo al mundo, ¿cómo puede hacerme daño? Es este escape de la libertad lo que da cuenta de la podredumbre indiscriminada de la vida (brutalidad, vandalismo, humillación, crimen, terrorismo...).

Fromm añade que si el deseo de destrucción de una persona se ve bloqueado, entonces puede redirigirlo hacia adentro de sí mismo. La forma más obvia de auto destructividad es por supuesto el suicidio, pero también podemos incluir aquí muchas enfermedades como la adicción a sustancias, alcoholismo o incluso la tendencia al placer de entretenimientos pasivos. Él invierte el sentido de la pulsión de muerte de Freud: la autodestructividad es una destructividad frustrada, no al revés.

3. *Conformidad automática.* Los autoritarios se escapan de su propia persecución a través de una jerarquía autoritaria, pero nuestra sociedad enfatiza la igualdad. Hay menos jerarquía en la que esconderse que lo que parece (aunque muchas personas las mantienen y otras no). Cuando necesitamos replegarnos, nos refugiamos en nuestra propia cultura de masas. Cuando me visto en la mañana, ¡hay tantas decisiones que tomar! Pero solo necesito ver lo que tienes puesto y mis frustraciones desaparecen. O puedo fijarme en la TV que, como un horóscopo, me dirá rápida y efectivamente qué hacer. Si me veo como..., si hablo como..., si pienso como..., si siento como...cualquier otro de mi sociedad, entonces pasaré inadvertido; desapareceré en medio de la gente y no tendré la necesidad de plantearme mi libertad o asumir cualquier responsabilidad. Es la contraparte horizontal del autoritarismo.

La persona que utiliza la conformidad automática es como un camaleón social: asume el color de su ambiente, ya que se ve como el resto de los demás, ya no tiene que sentirse solo, desde luego no estará solo, pero tampoco es él mismo. El conformista automático experimenta una división entre sus genuinos sentimientos y los disfraces que presenta al mundo.

De hecho, dado que la "verdadera naturaleza" de la humanidad es la libertad, cualquiera de estos escapes de la misma nos aliena de nosotros mismos. Como lo dice Fromm:

"El hombre nace como una extrañeza de la naturaleza; siendo parte de ella y al mismo tiempo trascendiéndola. Él debe hallar principios de acción y de toma de decisiones que reemplacen a los principios instintivos. Debe tener un marco orientador que le permita organizar una composición consistente del mundo como condición de acciones consistentes. Debe luchar no solo contra los peligros de morir, pasar hambre y lesionarse, sino también de otro peligro específicamente humano: el de volverse loco. En otras palabras, debe protegerse a sí mismo no solo del peligro de perder su vida, sino de perder su mente"³⁷.

Considero que la libertad es, de hecho, una idea compleja y que Fromm refiere en su texto de una "verdadera" libertad personal, más que de una libertad meramente política, la mayoría de nosotros, ya seamos libres o no, tendemos a acariciar la idea de libertad política, dado que supone que podemos hacer lo que queramos, un buen ejemplo sería el sadismo sexual o el masoquismo que tiene una raíz psicológica que condiciona el comportamiento.

Esta persona no es libre en el sentido personal, pero agradecerá una sociedad políticamente libre que diga que aquello que hacen los adultos entre ellos no es de su incumbencia. Otro ejemplo nos concierne a muchos de nosotros en la actualidad: nosotros podemos estar peleando por nuestra libertad (en el sentido político) y aún cuando lo consigamos, tendemos a ser conformistas y más bien irresponsables. ¡Tenemos el voto, pero fallamos en su aplicación! Fromm tiende mucho a la libertad política; pero es bastante insistente en que hagamos uso de esa libertad y ejercer la responsabilidad inherente a ella.

³⁷ Ibid. Pp. 63.

Vivir en libertad es equivalente a estar definido por tus acciones en el mundo, vivir sin máscara, viviendo la vida, relacionándote con los demás, siendo tú mismo.

De alguna forma, Fromm es una figura de transición, un teórico que une las teorías freudianas con las neo-freudianas (especialmente a Adler y Horney) y las teorías humanistas que discutiremos más adelante, de hecho, está muy cerca de ser un existencialista.

Otro aspecto de su teoría es único de él: su interés en las raíces económicas y culturales de la personalidad. Nadie anterior ni posteriormente a él lo ha dicho de una forma tan directa: nuestra personalidad es hasta una extensión considerable, un reflejo de tales cuestiones como clase social, estatus minoritario, educación, vocación, antecedentes religiosos y filosóficos y así sucesivamente. Esta ha sido una representación no demasiado afortunada, aunque se puede deber a su asociación con el marxismo. Pero parece inevitable que empecemos a considerarla más y más, especialmente como una contrapartida al incremento de la influencia de las teorías biológicas.

1.3.9. GILES LYPOVETSKY⁹ Y LA ERA DEL VACÍO³⁸.

El siglo XX abrió los ojos ante dos tipos distintos de aburrimiento: el de los niños hiperactivos o ancianos que no saben qué hacer con su tiempo; o aquel que supone la presencia de vacío existencial.

Para Lipovetsky³⁹, la sociedad posmoderna se caracteriza justamente por el vacío, ya no existe aquel sujeto moderno que se sentía capaz de transformar el mundo siguiendo utopías, sino un sujeto que pierde cada vez más su autoconciencia, que no sabe quién es, a dónde va ni qué busca.

De acuerdo a este autor, nos encontramos con una sociedad donde los representantes de la post modernidad plantean a las personas diversas

³⁸ Lipovetsky, G. (1983): *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. España. Anagrama.

³⁹ Ibid.

condiciones en sus interacciones y requerimientos sociales. Asimismo, nos ubicamos en la era post industrial, la cual considera que el nivel de la producción de bienes culturales en nuestra sociedad se caracteriza por estar en la era post moderna, es decir, nos encontramos frente a la desintegración de un mundo donde los valores que antes nos guiaban y organizaban, se ven cuestionados a tal punto que se producen nuevas jerarquizaciones sobre lo que es importante y lo que es superficial, de lo que es verdadero y de lo que se mueve en falsedad. Como si ahora se tuviera que justificar la vida en todas sus dimensiones. La modernidad implica la concepción de la historia como un proceso progresivo de emancipación, de crecimiento y perfeccionamiento de los ideales del ser humano; se vuelve ilusorio pensar en la existencia de un punto de vista supremo, único y verdadero a través del cual se unifica el mundo.

La sociedad post moderna se caracteriza por la referencia a un mundo que se fragmenta, donde la información suple a la reflexión, donde se plantea como valor supremo la mentalidad pragmático-operacional, donde surge un atomismo social, un hedonismo y una renuncia a los compromisos instituidos a nivel político, ideológico, religioso, familiar, amoroso y sexual.

Otro aspecto fundamental es el fenómeno que Lipovetsky denomina *Proceso de personalización*, el cual conceptualiza como un fenómeno característico de una nueva etapa de la historia social occidental y que se distingue por una tendencia a fincar un trabajo cada vez mas individualista, así como una propensión a ir resquebrajando la cooperación y la fé establecida en el futuro, donde las recompensas estaban basadas en promesas y metas hedonistas dentro de las cuales quedaba legitimado que la condición para obtenerlas era comportarse conforme al antiguo régimen que prevaleció hasta las ultimas décadas del siglo pasado.

Así, la mayor parte de la generación actual se caracteriza por buscar el cumplimiento de los deseos, sin represión e inhibición en donde todo y todos pueden cohabitar sin restricción y tabú alguno, una vez más, lo importante es ser uno mismo y obtener lo que uno desea. Lo anterior se expresa en la sustitución de los dispositivos disciplinarios que se erigen actualmente en

nuestra sociedad, es ésta tendencia de la supresión automática de las prohibiciones que se vuelven verdaderas banderas de lucha ideológica en la búsqueda de un estado vigilante y prohibitivo sobre los actos de las personas y que, paradójicamente, sólo encuentran oposición en la propuesta monárquica creada en todo ámbito social-familiar expresada en el tan famoso "*por que soy tu madre...jefe...profesor, etc.*".

De esta forma, el vacío del mundo posmoderno se intentará llenar con bienes materiales (casas, automóviles, ropa, etc.), con actividades (como trabajar, estudiar, leer, ir a "*antros*" cada semana, establecer relaciones eróticas diversas, beber o ingerir drogas, etc.) o con relaciones humanas (con amigos, parejas, hasta con desconocidos), para no sentir ese vacío, para no aburrirse, para no sentirse solos se producen una infinidad de nuevas mercancías cada vez más diferentes para grupos sociales diferenciados como los "*punks*", los "*darks*", los "*skatos*", los "*fresas*", los "*yuppies*", etc.

El objetivo que persigue la mercadotecnia está definido por ofrecer al consumidor una amplia gama de productos que cumplan la más diversa variedad de requerimientos personales de los consumidores, es la referencia de que el mundo y el entorno se amolda a uno mismo, es una ilusión de poseer al mundo de forma irrestricta. ¿Será una de las razones por las cuáles se inventan mas actividades extremas: a) en el deporte como el *rafting*, la *tirolesa*, el *rapel*, etc., b) en las prácticas eróticas como el *poliamor*, el *hard sex*, el *swingerismo*, el *sado* y así, en cualquier otro ámbito que al lector se le ocurra.

1.4. RESUMEN.

Los análisis del aburrimiento que hemos revisado hasta el momento coinciden en que éste es: o consecuencia del *caos* social que origina seres alienados, inconformes, vacíos y el aburrimiento es una derivación de un

conflicto psíquico que se expresa con la sensación de vacío como experiencia subjetiva.

A decir de Ankersmit, todos los análisis del aburrimiento coinciden en lo siguiente: el aburrimiento es la consecuencia de un conflicto intra-psíquico o un desajuste intra-psíquico, un temporal impasse o '*stasis*' psíquico que se expresa en una sensación interna de vacío, en una "*experiencia subjetiva de vacío*" que luego se busca disfrazar con una "*peculiar forma de activismo*"⁴⁰.

⁴⁰ El hastío - Frank R. Ankersmit: Disponible en: www.herrerros.com.ar/melanco/ankesmit.htm

CAPITULO II

EL ABURRIMIENTO Y SU RELACIÓN CON ENTIDADES CLÍNICAS Y ESTADOS DE ÁNIMO.

2.1. MANIFESTACIONES DEL ABURRIMIENTO.

El bostezo, la somnolencia y la falta de energía y pueden ser resultantes de limitaciones externas, como el confinamiento solitario, la privación sensorial o de una inhibición interna como el trabajo monótono.

El aburrimiento puede llevar a acciones impulsivas, excesivas, sin sentido o incluso que perjudiquen los propios intereses. Por ejemplo, hay estudios sobre el comportamiento financiero que muestran que los accionistas pueden comprar o vender sin una razón objetiva simplemente porque se aburren y no tienen nada mejor que hacer, algunos psicólogos coinciden en afirmar que una de las razones que mueven a los jóvenes a entrar en el mundo de la droga y el alcoholismo es precisamente el aburrimiento.

Aquellos que se encuentran temporalmente aburridos pueden considerar su estado como una mera pérdida de tiempo. Se puede pensar que tener mucho tiempo libre causa aburrimiento, de hecho, el tiempo parece transcurrir más lento cuando alguien sufre de aburrimiento. El aburrimiento, referido como apatías, también puede ser considerado como un síntoma de depresión clínica.

2.2. ENTIDADES CLÍNICAS RELACIONADAS CON EL ABURRIMIENTO.

2.2.1. MELANCOLÍA.

2.2.1.1. ETIMOLOGÍA.

Melancolía proviene del griego *melas* o *melaina* que alude al color negro y *kholè* que se refiere a la bilis. Hablamos entonces de la bilis negra o *atabilis*, cuya particularidad es un profundo penar.

2.2.1.2. DEFINICIÓN.

Estado de profundo penar, que domina al sujeto y que entraña secundariamente la disminución de las facultades intelectuales y la lentitud psicomotriz ¹.

La melancolía es propia de las *psicosis maníaco-depresivas*, antes conocida también con el nombre de *ciclotimia* o *bipolar*, ahora se ha diferenciado de estos términos por su intensidad y por el corte delirante.

2.2.1.3. HISTORIA.

En el siglo IV a.C. Hipócrates describió la melancolía como la prolongación del miedo y la tristeza, conjugándose lo agrio, lo triste, lo pesado y lo negro².

Durante dos milenios predominó la concepción médica griega de los cuatro humores –y sus variaciones-. Dichos humores eran la: *bilis amarilla, la bilis negra, la flema y la sangre*. Cuando alguno sobresalía ligeramente, determinaba el carácter de la persona. Sin embargo, si alguno de éstos desequilibraba la armonía existente entre los cuatro, necesariamente surgía alguna enfermedad. Para los griegos, el número cuatro era cabalístico pues los elementos eran cuatro: tierra, fuego, aire y agua; las edades eran cuatro también: infancia, juventud, madurez y vejez; había cuatro puntos cardinales: norte, sur, este y oeste; cuatro las estaciones del año: primavera, verano, otoño e invierno, y existían cuatro temperamentos: colérico, sanguíneo, flemático y melancólico³.

A mediados del siglo I a.C. Celso, describió la melancolía junto con las alucinaciones como trastornos graves, para diferenciarlos de los trastornos agudos, ocasionados por las fiebres⁴.

En el siglo I d.C., Areteo de Capadocia se refirió a la melancolía como una alteración apirética del ánimo que está siempre frío y adherido a un mismo pensamiento, inclinado a la tristeza y a la pesadumbre⁵.

¹ Merani, A. (1979): *Diccionario de Psicología*. México. Grijalbo.

² Disponible en: www.marietan.com. Semiología Psiquiátrica. Dr. Hugo Marietán

³ Ibid.

⁴ Ibid.

Durante el siglo II, Galeno repuso:

*"Aunque cada paciente melancólico actúa bastante diferente que los demás, todos ellos muestran aburrimiento, miedo o desesperación, creen que la vida es mala y odian a los demás, aunque no todos quieren morir. Para algunos, el miedo a la muerte es la preocupación fundamental durante la melancolía; otros, bastante extrañamente, temen la muerte a la vez que la desean. También Hipócrates parece tener razón al haber relacionado los síntomas propios de los melancólicos con el temor y la tristeza. Es como consecuencia de esta tristeza que los melancólicos odian todo lo que ven y parecen continuamente apenados y llenos de miedo, como los niños y los hombres ignorantes que tiemblan en una oscuridad profunda"*⁶.

Durante el siglo X, Isaq Ibn Miran, describió que en la melancolía existe:

*"Un cierto sentimiento de aflicción y aislamiento que se forma en el alma debido a algo que el paciente cree que es real pero que es irreal. Además de todos estos síntomas psíquicos, hay otros somáticos como la pérdida de peso y sueño... La melancolía puede tener causas puramente psíquicas como miedo, aburrimiento o ira, de manera que la pérdida de un ser querido o de una biblioteca insustituible pueden producir tristeza y aflicción tales que tengan como resultado a la melancolía"*⁷.

Seis siglos más tarde, Constantino el africano, aseguraba que:

*"La melancolía perturba el espíritu más que otras enfermedades del cuerpo. Una de sus clases llamada hipocondríaca, está ubicada en la boca del estómago, la otra está en lo íntimo del cerebro. Los accidentes que a partir de ella suceden al alma, parece ser el temor y la tristeza; ambos son pésimos porque confunden al alma. En efecto, la definición de la tristeza es la pérdida de lo muy intensamente amado... Cuando los efluvios de la bilis negra suben al cerebro y al lugar de la mente, oscurecen su luz, la perturban y sumergen, impidiéndole que comprenda lo que solía comprender, y que es menester que comprenda. A partir de lo cual la desconfianza se vuelve tan mala que se imagina lo que no debe ser imaginado y hace temer al corazón cosas temibles. Todo el cuerpo es afectado por estas pasiones, pues necesariamente el cuerpo sigue al alma ("El cuerpo sigue al alma en sus acciones y el alma sigue al cuerpo en sus accidentes"). Por consiguiente; se padece apatía, aburrimiento, insomnio, malicia, demacración, alteración de las virtudes naturales, que no se comportan según lo que solían, mientras estaban sanas"*⁸.

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

⁷ Ibid.

⁸ Constantino, A. (1992): *De melancolía*. Acta. suplemento 1. Argentina. Pagés Larraya, F.

En el Renacimiento, Stanley Jackson refirió con la revaloración de las ideas clásicas, también salieron a flote las teorías aristotélicas de que la mayoría de los genios eran melancólicos. Esta afirmación separaba este temperamento de la enfermedad llamada melancolía, incluso se cuestionaban por qué todas las eminencias habían sido melancólicos causándoles a algunos incluso, la enfermedad de la bilis negra. Cabe mencionar que para entonces el término ya estaba gastado, pues lo empleaban para denominar cualquier estado de aburrimiento, aflicción, tristeza, desesperación o carácter sombrío ⁹.

Freud, se avocó al estudio de la melancolía como resultado de una pérdida inconciente y que presenta auto reproches ocasionados por sentimientos inconcientes de culpa que terminan por empobrecer y denigrar al yo ¹⁰.

2.2.2. DEPRESIÓN.

2.2.2.1. ETIMOLOGÍA.

La palabra depresión es derivada del latín *depressio* o *depressus*, participio pasado de *deprimere*, que significa abatido, presionar hacia abajo o apretar hacia adentro y fue utilizada como un término clínico por Blackmore, durante la segunda década del siglo XVIII, cuando habló de "*estar deprimido en profunda tristeza y melancolía*". Por su parte, Robert Whytt habló de la depresión mental y el espíritu bajo, melancolía e hipocondría.

2.2.2.2. DEFINICIÓN.

A pesar de que la mayoría hemos experimentado alguna depresión a lo largo de nuestras vidas, la extensión semántica del término y las clasificaciones que existen sobre ella, que van desde la depresión "*normal*" o sana, la depresión neurótica, la depresión involutiva, la distimia, la disforia, la melancolía involutiva, la psicosis maniaco-depresivas, etc., tornan compleja su comprensión.

⁹ Semiología Psiquiátrica. Dr. Hugo Marietán. www.marietan.com

¹⁰ Freud, S.: *Obras Completas Vol. XIV Duelo y Melancolía*. Ed. Amorrortu. Buenos Aires, Argentina. 1993.

2.2.2.3. SÍNTOMAS.

Los síntomas comunes de la depresión se agrupan en trastornos del pensamiento, conciencia, psicomotrices y físicas.

ALTERACIONES A NIVEL:	CARACTERÍSTICAS
PENSAMIENTO	Abatimiento, tristeza, fatiga, apatía, pesimismo, desesperanza, pesimismo, sentimientos de culpa, soledad, fracaso, inutilidad o desamparo; vergüenza, angustia, stress, impotencia, indecisión, aburrimiento, falta de energía y vitalidad, falta de apetito, agotamiento, pérdida de espontaneidad y de interés o placer en pasatiempos y actividades que anteriormente se disfrutaban, alteraciones del apetito, alteraciones del sueño (insomnio: "total", medio, tardío o hipersomnia) pérdida de la capacidad para el disfrute, auto reproches, aislamiento social, disminución de la actividad sexual, hipocondría e ideas o intentos de suicidio, aunado a la lentificación del pensamiento (es un tipo de pensamiento inhibido poco influenciado por estímulos externos), mutismo (trastorno en el que, por razones conscientes o inconscientes, el enfermo se niega a hablar), dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones, labilidad emocional, sensación de irrealidad, aislamiento social, inquietud, irritabilidad y falta de capacidad para sostener esfuerzos continuados, los cuales pueden o no presentarse en su totalidad o con variaciones tanto en intensidad como en la duración.
CONCIENCIA	Estupores psicógenos, en donde el paciente permanece mudo, inmóvil y aparentemente insensible a los estímulos externos. Somnolencia, desfallecimientos y desmayos.
PSIOCOMOTRIZ	Dificultad para realizar cualquier actividad debido al exceso de desgano o a la fatiga que se apodera del sujeto. Asimismo, se pueden presentar estados semi catatónicos (representados por inmovilidad y rigidez) y automatismos (son los movimientos automáticos sin voluntad consciente).
FÍSICO	Sensaciones físicas como náuseas, vómito, vértigo, taquicardia, opresión torácica, la sensación de vacío en el abdomen, sequedad en la boca, ahogo, hipersensibilidad al ruido, cefaleas, dolores de espalda, la dificultad para respirar, la respiración suspirosa, astenia, trastornos digestivos y algunos dolores crónicos que no se solucionan con las visitas al médico.

De acuerdo con Matrajt¹¹ la *depresión normal o sana*, también denominada reactiva, son originados por una pérdida, entendida ésta última como una "separación, transitoria o definitiva de un objeto emocionalmente importante": "sea una persona, una parte del cuerpo, una institución, un país, un proyecto importante". La intensidad de la tristeza es proporcional a la magnitud del objeto perdido. Ante dicha pérdida, se debe elaborar un duelo. Este vocablo posee una doble significación etimológica. Proviene del latín *dolium*, que significa dolor o aflicción y del latín *duellum* que es el desafío o

¹¹ Matrajt, M. (1986): *Plan General de Psiquiatría y Salud Mental*. México. Docto. impreso por el Instituto Mexicano del Seguro Social. pp.50.

combate entre dos personas. Ante una pérdida, el proceso adquiere su concepción dual, es decir, como un desafío doliente o doloroso ante la vida.

2.2.2.4. TIPOS.

Existen tipos de depresión, que podemos relacionar con el aburrimiento, las cuales se explicarán brevemente:

- *Depresión Neurótica:* Su singularidad no es la tristeza sino la rigidez y la estereotipia. "Son las viudas del luto eterno, los sujetos con autorreproches de corte obsesivo, los visitantes de cementerios, etc."¹²
- *Depresión Involutiva:* Equivalente a "ser depresivo", es una forma de interpretar el mundo. Suele estallar ante una pérdida externa o iniciar súbitamente sin razón aparente y presenta síntomas que interfieren con actividades laborales, escolares, sociales y sexuales. Tales como pérdida de apetito, alteraciones en el peso, alteraciones de sueño (insomnio: "total", medio, tardío o hipersomnia), cansancio, fatiga, sentimientos de culpa y autorreproches (no delirantes), pensamientos frecuentes sobre la muerte, ideación, planeación o intentos suicidas; dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones; tristeza, desesperanza, frustración, anhedonia, aislamiento social, pensamiento circular, etc.
- *Depresión Reactiva:* Equivalente a "estar deprimido", es pasajera y podemos ubicar la aparición del *duelo*, el cual, todo individuo atraviesa para enfrentar una pérdida o un luto y se experimenta con sentimientos de tristeza y desesperanza. Dentro del duelo, ubicamos las etapas que a continuación se enumeran, las cuales, pueden ser cíclicas: 1) *Shock o sorpresa*, en donde se presenta una ruptura del individuo con la realidad. 2) *Enojo*, que se refleja en reproches, culpas, agresividad e intolerancia. 3) *Negación*, el individuo no acepta la pérdida y esto, puede ocasionar una distorsión momentánea de la realidad. 4) *Depresión*, cuando el individuo comienza a

¹² Matrajt, M. (1986): *Plan General de Psiquiatría y Salud Mental*. México. Docto. impreso por el Instituto Mexicano del Seguro Social. pp.52.

asumir la pérdida, elevando el valor y la significación del objeto perdido. 5) Aceptación, es la asimilación de la pérdida, "dejar ir", "soltar" el objeto perdido y su representación. La elaboración de un duelo puede ser de distintos tipos: normal, complicado y patológico. Este último, se subdivide como: inhibido, prolongado o crónico, intensificado y enmascarado.

- Normal: es en donde se presenta
- *Complicado*: Ya que durante su elaboración, se ve impedido por conflictos que permanecían latentes y que, a raíz de la pérdida encontraron una canalización, es decir, el alejamiento del objeto actual dispara otras afecciones que no están directamente vinculadas con el duelo.
- *Patológico*: El sujeto permanece unido a la pérdida, pero no como objeto total, sino como una representación del mismo, con el "introyecto" de la pérdida, que sirva como nexo simbólico para impedir la separación y con ello, mantener la esperanza de que algún día regrese y la unión se consume nuevamente. Los síntomas que suelen presentarse son: adquisición de síntomas de la enfermedad del difunto por identificación, la aparición de enfermedades psicosomáticas (colitis, úlcera, artritis, asma), la alteración en las relaciones con amigos y familiares, la hostilidad manifiesta hacia determinadas personas, la despersonalización, las reacciones maniacas para evitar sentir la pérdida, la falta de interés por protegerse, insomnio, sentimientos de inferioridad y culpa, la necesidad de auto castigo, el riesgo suicida y el deseo de experiencias dolorosas, etc.
- *Inhibido*: Se produce una anestesia emocional que imposibilita la manifestación de los afectos involucrados en la pérdida.
- *Prolongado o crónico*: Persistencia de la sintomatología depresiva con una fijación en la persona fallecida y en las circunstancias de la muerte, sin volver a su vida habitual.

- *Intensificado:* Se produce una intensa reacción emocional desde el inicio y que se mantiene durante todo el proceso.
- *Enmascarado:* Se manifiesta a través de otros afectos como ira, agresividad o irritabilidad constante o con síntomas somáticos.
- *Distimia:* Es un tipo de depresión menos grave con síntomas crónicos que se han mantenido por años, interfiriendo pero no incapacitando a la persona para su funcionamiento cotidiano y en la obtención de su bienestar. Los síntomas son parecidos: Pérdida de interés en actividades, pérdida o aumento del apetito, insomnio o hipersomnia, falta de energía o fatiga, tristeza, desánimo, baja autoestima, dificultad para concentrarse o tomar decisiones, sentimientos de desesperanza, aumento de autocrítica, etc.
- *Disforia:* Se caracteriza por sentimientos de tristeza, pérdida de gratificación en la que dejan de disfrutar con aquello que antes les complacía, fatiga, apatía, aburrimiento, aislamiento social, alteración del sueño, dolores, taquicardia, incapacidad para concentrarse, quejas acerca de la falta de afecto por parte de quienes lo rodean, sentimientos de culpa, etc. Sin embargo, estos síntomas suelen ser de menor intensidad y duración que en los tipos de depresión anteriormente descritas.

2.2.2.5. HISTORIA.

Aunque no se le había atribuido un término como tal, se supone que la depresión existe desde que los seres humanos fueron concientes de sus emociones.

En el libro de los Macabeos se cuenta el fin del rey Antioco Epifanes¹³, su tristeza y sus palabras después de una derrota militar: "*Huye el sueño de mis ojos y mi corazón desfallece de ansiedad*".

¹³ La Sagrada Biblia. 1º de los Macabeos Capítulo 6.

En el siglo VI, Homero expone en la Iliada la pena de Belofonte al sufrir la cólera y el abandono de los dioses, a la vez que ensalza las virtudes terapéuticas de mezclas de hierbas egipcias, que refrena los desequilibrios biliares.

En la Edad Media, Alejandro de Tralles (525-605) dedica a este trastorno unas excelentes páginas en su obra "*Doce libros sobre el arte médico*", donde se observan tres formas etiológicas diferentes: exceso de sangre, sangre acre y biliosa y bilis negra. Este autor aprecia que, tal como ya había sido reflejado en otras descripciones más antiguas (Areteo), no siempre la tristeza y el temor son los síntomas característicos de estos pacientes, sino que en otras ocasiones prevalece la hilaridad, la ira y la ansiedad.

En 1546, las ideas de Miguel Servet en cuanto a la circulación de la sangre en el cuerpo, adjuntas a otras teorías y principios, generaron otras teorías bioquímicas sobre el origen de las enfermedades, generalizando lo que en aquel momento era un descubrimiento particular.

Elfenrink, aseguraba que la depresión era una enfermedad frecuente entre los Incas por algunos datos rescatados de las narraciones sobre la conquista.

En 1664, Thomas Willis, negó y despreció la teoría de los humores y atribuyó los síntomas de la depresión a alteraciones de naturaleza química a nivel cerebral y en el corazón. Clasificó la melancolía en cuatro tipos dependiendo de su origen:

- a) Derivada de los hipocondrios, es decir, del bazo.
- b) Derivada de un desorden inicial del cerebro.
- c) Originada en el útero.
- d) Aquella que abarca todo el cuerpo.

A principios del XVIII, Pitcairn aseguraba que el desorden hidrodinámico de la sangre afectaba el flujo de los espíritus animales generando, como consecuencia, pensamientos desordenados y melancolía. A mediados del XVIII, mientras se hacían experimentos con la electricidad, se produjeron otros conceptos con relación a la fisiología dando paso a conceptos como la repulsión, transmisión, sensibilidad, atracción e irritabilidad.

En 1713 Newton explicaba: "... y los miembros de los cuerpos animales se mueven por orden de la voluntad, es decir, por las vibraciones de este fluido <<el éter>>, propagado a lo largo de los filamentos sólidos de los nervios, desde los órganos exteriores de los sentidos al cerebro, y del cerebro a los músculos"¹⁴. William Cullen no tardó en aplicar el concepto de carga y descarga de electricidad en los cuerpos al cerebro: mayor energía –excitación-, menor energía –agotamiento-. Entonces, tanto la depresión –en ese entonces melancolía- como el aburrimiento estaban asociados con menor energía cerebral, es decir, agotamiento.

A principios del siglo XIX, Haslam se refirió a las pasiones depresivas y a quienes se encontraban bajo sus efectos, entonces se empleó mucho más el término y se empleó, junto con la melancolía, para diagnosticar la enfermedad. Por otra parte, Wilhem Griesinger fue quien acuñó el término de los estados de depresión mental como símil de melancolía.

Emil Kraepelin, utilizó la expresión *locura depresiva* aunque no descartó melancolía para designar la enfermedad, mientras que depresión se limitaba a un estado de ánimo. Sin embargo, en 1899 empleó el término para diagnosticar "*locura maniaco-depresiva*".

No obstante, fue Adolf Meyer quien tuvo la ocurrencia de sustituir definitivamente melancolía por depresión.

Ya más específico, Kahlbaum fue quien, en 1863 acuñó la palabra *ciclotimia* para referirse a las fases maníaca y depresiva, pues la enfermedad es como un ciclo en el que se está arriba o abajo.

2.3. ESTADOS DE ÁNIMO RELACIONADOS CON EL ABURRIMIENTO.

2.3.1. ACEDIA.

La acedia es una idea cristiana, estaba contemplado en los pecados capitales y, tal como lo comunica el dicho "*la pereza es la madre de todos los vicios*", la acedia –que es el equivalente a la pereza- origina otros pecados menores como la ociosidad, la tristeza, la falta de devoción, entre otros.

¹⁴ Newton, I. (1704): *Opticks*.

En la Divina Comedia de Dante Alighieri, se describe en el quinto círculo del Infierno se reciben gustosos a quienes pecaron de acedia: *"Allí se les sumerge en la misma ciénaga negra con los coléricos, y sus lamentos y voces burbujean en la superficie"*¹⁵

Para San Isidoro de Sevilla, existen cuatro pecados derivados de la tristeza – la cobardía, el resentimiento, la desesperación y la amargura- y seis de la acedia –indiscreción de la mente, inestabilidad, charlatanería, curiosidad, somnolencia y ociosidad-.

Por su parte, quien padecía acedia era descrito por Evagrio Póntico de la siguiente manera:

"El monje acedioso es rápido en terminar su oficio y considera un precepto su propia satisfacción; la planta débil es doblada por una leve brisa e imaginar la salida distrae al acedioso. Un árbol bien plantado no es sacudido por la violencia de los vientos y la acedia no doblaga al alma bien apuntalada."

"El monje acedioso, como seca brizna de la soledad, está poco tranquilo y sin quererlo es suspendido acá y allá cada cierto tiempo. Un árbol transplantado no fructifica y el monje vagabundo no da fruto de virtud. El enfermo no se satisface con un solo alimento y el monje acedioso no lo es de una sola ocupación. No basta una sola mujer para satisfacer al voluptuoso y no basta una sola celda para el acedioso."

"El ojo del acedioso se fija en las ventanas continuamente y su mente imagina que llegan visitas: la puerta gira y éste salta fuera, escucha una voz y se asoma por la ventana y no se aleja de allí hasta que, sentado, se entumece. Cuando lee, el acedioso bosteza mucho, se deja llevar fácilmente por el sueño, se refriega los ojos, se estira y quitando la mirada del libro, la fija en la pared y vuelto de nuevo a leer un poco, repitiendo el final de la palabra se fatiga inútilmente, cuenta las páginas, calcula los párrafos, desprecia las letras y los ornamentos y finalmente, cerrando el libro, lo pone debajo de la cabeza y cae en un sueño no muy profundo, y luego, poco después, el hambre le despierta el alma con sus preocupaciones."

"El monje acedioso es flojo para la oración y ciertamente jamás pronunciará las palabras de la oración; como efectivamente el enfermo jamás llega a cargar un peso excesivo así también el acedioso seguramente no se ocupará con diligencia de los deberes hacia Dios: a uno le falta, efectivamente, la fuerza física, el otro extraña el vigor del alma. La paciencia, el hacer todo con mucha constancia y el temor de Dios curan el asedio. Dispón para ti mismo una justa medida en

¹⁵Alighieri, D. (1989): *La Divina Comedia*. México. Selector.

cada actividad y no desistas antes de haberla concluido, y reza prudentemente y con fuerza y el espíritu de la asedio huirá de ti”.

2.3.2. APATÍA.

2.3.2.1. ETIMOLOGÍA.

La palabra apatía proviene del griego ἀπρωατιωα y παθηος, pasión o sentimiento y significa *"Dejadedez, insolencia, falta de vigor o energía"*.

2.3.2.2. DEFINICIÓN.

Estado de indiferencia permanente a pesar de cualquier cantidad de estímulos que puedan presentarse en el exterior. *"Estado de pérdida del interés y dificultad para la concentración hacia uno o varios aspectos del medio ambiente."*¹⁶ *"Es un aspecto intrínseco de una persona que muestra desinterés o una actitud negativa o desánimo ante determinados estímulos que lo rodean"*¹⁷.

2.3.2.3. MANIFESTACIONES.

Las manifestaciones observables de la apatía es la indiferencia presentada ante cualquier situación u objeto, sensible disminución de la actividad, carencia de estímulos para la acción (a menudo por alteración de la actividad nerviosa superior). En las teorías éticas de los estoicos, se entiende por apatía la impasibilidad, la imperturbabilidad anímica, un estado en que los sentimientos no son obstáculo a la actividad de la razón. Según los estoicos, la apatía constituye la condición ideal para meditar. Es evidente que sobre aquellos influyeron concepciones religioso-filosóficas orientales, en particular la doctrina del budismo y del jainismo sobre el nirvana como reposo absoluto y estado superior del alma humana.

¹⁶ Disponible en: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/apatia>

¹⁷ Disponible en: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/apatia>

Es un trastorno de la afectividad que se caracteriza por la impasibilidad de ánimo, estado de indiferencia frente a las personas, el medio o los acontecimientos, que trae consigo una alteración en la capacidad de expresión afectiva por parte del individuo frente a toda una serie de estímulos externos e internos.

Con la apatía, viene por añadidura el aburrimiento. Generalmente la gente apática es aquella que conserva una rutina de la que está harta pero que no puede dejar porque le tiene miedo al cambio, se convierte entonces en un círculo vicioso del que no puede salir. El apático se convierte en un ser completamente pasivo, abandonando incluso sus actividades favoritas y cayendo más profundo en el abismo del aburrimiento.

En este estado, la vida no tiene sentido, no vale la pena y no se toma como incentivo para salir adelante y vencer el estado en el que la persona se encuentra. El cansancio impide la realización de las actividades, pero *¿por qué hay cansancio si no ha hecho nada?...* Pues a pesar de no haber presencia de esfuerzo, la fatiga existe. No hay acción, si acaso habrá intención.

Por supuesto, si se ahonda un poco más, la falta de relaciones y vida afectiva saldrá a la vista, el individuo no se siente con la fuerza para salir con amigos, ni siquiera para interesarse por ellos, no tiene la fuerza de divertirse porque cuenta el tiempo desnudo, sin disfraces de entretenimiento o de emoción, tal y como ocurre en la depresión.

2.3.3. FATIGA.

2.3.3.1. ETIMOLOGÍA Y DEFINICIÓN.

La palabra fatiga es derivada del latín *fatigatio*, que significa cansado, el cual puede ser provocado por el trabajo que, a su vez, reduce las aptitudes para realizar el mismo. Las causas de la fatiga pueden ser tanto físicas como químicas o psicológicas.

La fatiga también puede estudiarse dependiendo del caso particular de las personas, conociendo sus sentimientos; por ejemplo, quizá alguien se ve muy

descansado el fin de semana, incluso se ve alegre, sin embargo, llega el lunes y en el trabajo comienza a sentirse fatigado. Quizá si alguien le preguntara, este individuo platicaría que en su trabajo el ambiente laboral es malo, o no le gusta desempeñar ciertas actividades, así, el otro comprendería los motivos de su fatiga semanal. La actitud y la forma en como encara la vida el individuo es importante para el trabajo.

Quien estudie la fatiga debe tomar en cuenta factores ambientales, factores externos que puedan influir en la actitud de la persona, no sólo su desempeño físico.

Si la fatiga afecta a todo el organismo entonces se puede deducir que el problema es de carácter psicológico pues puede existir algún cambio que ocurra en la energía corporal y que repercuta en las funciones psicológicas.

La fatiga también puede derivarse del aburrimiento, no hay nada peor que trabajar sin motivación. Si el trabajo es monótono, si el trabajador no tiene área de crecimiento, entonces seguramente existirá aburrimiento y fatiga, de lo contrario, por más que trabaje, el individuo no se sentirá fatigado y mucho menos aburrido. La fatiga es más frecuente en la modernidad puesto que ahora existen más empleos que se tornan aburridos, ya que dependen de la tecnología y la automatización de procedimientos.

Algunos de los factores de fatiga en el trabajo son:

1. *Iluminación.*- La iluminación es un factor importante para que el trabajador se sienta fatigado.
2. *Ventilación.*- Si no hay ventilación adecuada, a la gente que labora le dará mucho calor y en consecuencia sueño, mientras mejor ventilado esté el lugar, mayor actividad habrá.
3. *La música.*- Sobre todo en oficinas con mucha gente y pocas puertas, la música se convierte en un problema, sin embargo, la música adecuada representa un distractor y una variable en la vida laboral.
4. *Las relaciones humanas.*- Si hay relaciones amistosas, lo más seguro es que sea mucho más factible trabajar a gusto, en cambio, si a los

trabajadores se les impide desarrollar relaciones, entonces el trabajo será tedioso.

También existen factores laborales que pueden causar aburrimiento:

1. *Tareas sin final.*- El trabajo se vuelve monótono si la asignatura no tiene un principio y un final, si no se acaba; porque entonces no hay una meta que alcanzar con trabajo duro, siempre hay la misma distancia entre el trabajador y la tarea.
2. Cero beneficio. Hay lugares donde aunque se realice un gran esfuerzo, queda alguien insatisfecho, por ejemplo:
 - a) *Dos jefes.*- Puede darse la situación de que los dos jefes prefieran diferentes cualidades en un trabajo y no se le dé gusto a alguno.
 - b) *Incompatibilidad de roles.*- Cuando una empresa le pide a alguien que haga algo que de alguna manera repercute en su vida personal y es incapaz de realizarlo, por ejemplo: que a una mamá con un bebé en casa le pidan que viaje.
 - c) *Críticas.*- A pesar de que el trabajo se haga con dedicación y esfuerzo, las críticas agudas y constantes pueden repercutir en el ánimo del trabajador.
 - d) *Sobrecarga de trabajo.*- Mucho trabajo sin dirección ni orden, si hay sobrecarga de trabajo pero se sabe qué hacer no hay motivo para que el aburrimiento exista.
 - e) *Procedimientos automatizados y exceso de tecnología.*- Donde al trabajador se le asignan trabajos rutinarios, monótonos, operativos que no contienen ningún esfuerzo de análisis o toma de decisiones.

2.3.4. HASTÍO.

Cuando revisamos a Nietzsche, se abordó el tema del hastío ahora lo retomaremos para ubicarlo dentro de un estado de ánimo específico.

El hastío es simple y llanamente el aburrimiento llevado a la máxima expresión y duración posible. Aquí, el aburrimiento se convierte en un estado de ánimo constante, puede ser la antesala de la depresión.

2.3.5. ANSIEDAD, RESIGNACIÓN Y DESEPERANZA.

Ansiedad¹⁸, resignación¹⁹ y desesperanza²⁰ se relacionan con el aburrimiento porque los tres representan el vacío existencial de un individuo a quien, seguramente, sobrevendrá el aburrimiento.

2.4. RELACIÓN DE ENTIDADES CLÍNICAS Y ESTADOS DE ÁNIMO CON EL ABURRIMIENTO.

Como hemos podido observar, el aburrimiento está conectado directamente con la melancolía y la depresión, ya que en ambos casos existe pérdida de motivación, fatiga, apatía; asimismo, se provoca frialdad o bien falta de emotividad para realizar actividades que en otro momento eran satisfactorias. Dentro del estado melancólico, el aburrimiento se hace presente debido a que el dolor por la "pérdida" aumenta al darle mayor energía pulsional a los pensamientos de culpa, soledad, vacío y en esos momentos se percibe como si ninguna situación o motivación alterna pueda detener el sentimiento de dolor y falta de fuerza para continuar, entonces el aburrimiento se alimenta de ese dolor y desgasta la percepción del sujeto para salir adelante.

Durante la depresión, la pérdida de energía disminuye la actividad física, psíquica y anímica orillando al sujeto a que el aburrimiento se convierta en su mejor compañía.

La acedia y el hastío han sido confundidos con el aburrimiento, ya que tienden al mismo comportamiento, sin embargo, estos muestran una constante en su aparición y se presenta de manera prolongada, el aburrimiento puede presentarse de manera pasajera.

La apatía, la fatiga y la ansiedad, en cambio, son parte del aburrimiento y se reflejan en el comportamiento del individuo aburrido a través de falta de energía o preocupación sin ningún motivo aparente.

¹⁸ Estado de inquietud ante algún estímulo o situación que no ha pasado todavía.

¹⁹ Implica ceder ante lo que se considera inevitable, considerarlo como tal.

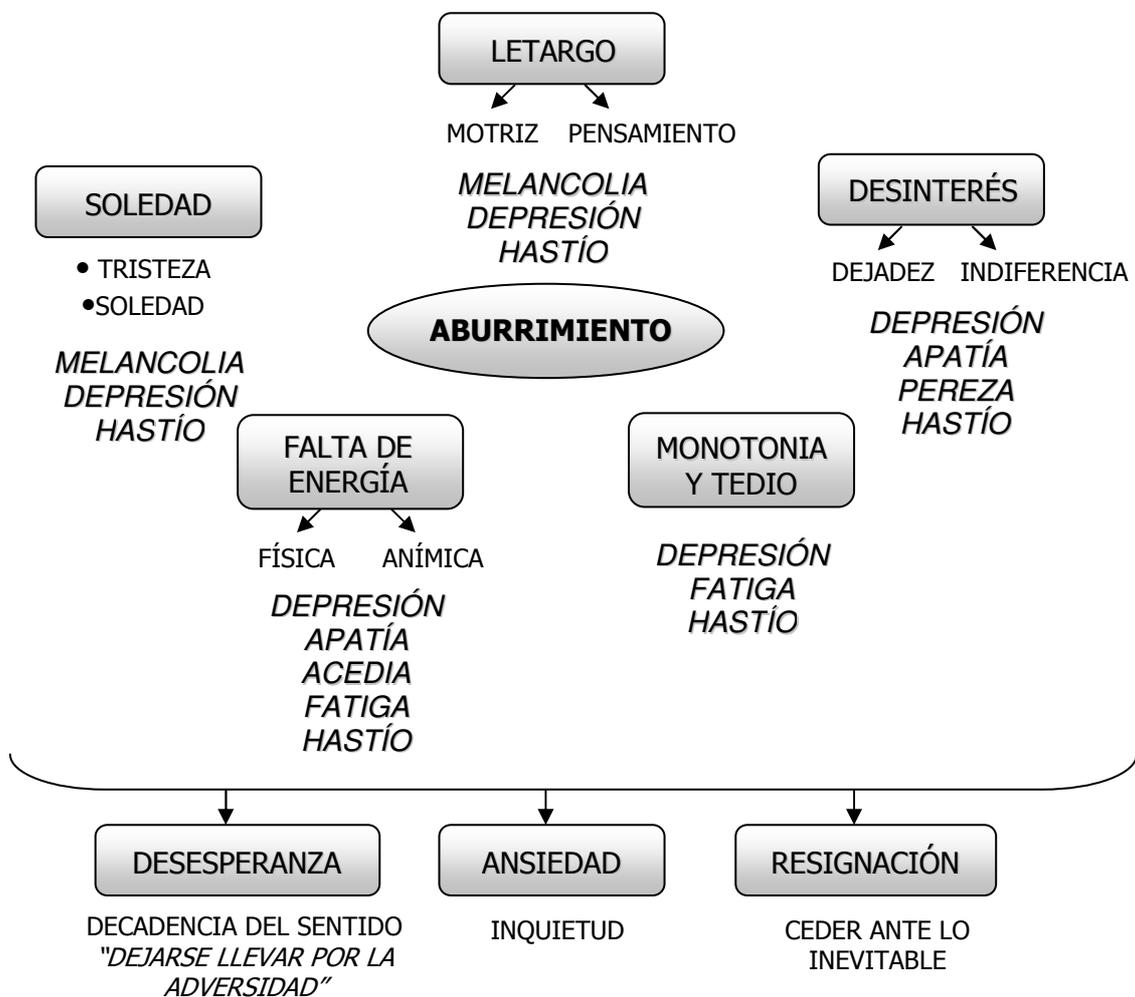
²⁰ Decadencia del sentido de la vida, con la creencia de que es mejor dejarse llevar hacia las adversidades porque no se puede hacer nada contra ellas.

La resignación y la desesperanza conllevan sentimientos de derrota en sí mismas, lo que hace que la persona se sienta sin motivación o aspiraciones futuras y encuentre en la apatía, en la depresión y en el aburrimiento un refugio para no aventurarse a tomar decisiones o una postura responsable ante su realidad.

2.5. RESUMEN.

CARACTERÍSTICAS DEL ABURRIMIENTO RELACIONADAS CON ENTIDADES CLÍNICAS Y

ESTADOS DE ÁNIMO.



CAPÍTULO III

VIKTOR FRANKL Y LA LOGOTERAPIA.

3.1. ANTECEDENTES.

3.1.1. PSICOTERAPIAS HUMANISTAS.

Antes de describir someramente las principales aportaciones de los autores al movimiento humanista, nos vemos forzados a ubicar al humanismo en la década de los sesentas en Estados Unidos de Norteamérica, donde reinaba un ambiente opositor al régimen establecido caracterizado por movimientos musicales, armados (guerra de Vietnam), ideológicos (los hippies, por ejemplo) y estudiantiles. No podemos dudar que una propuesta así fuera bien acogida y difundida.

Como parte de las psicoterapias humanistas, se encuentran ubicadas las propuestas de Carl Rogers, Abraham Maslow, Kurt Lewin, Fritz Perls y la logoterapia propuesta de Viktor Frankl. Todas ellas se basan en la filosofía existencial, pero difieren en su técnica terapéutica, a continuación haremos una revisión a cada una de ellas.

3.1.1.1. CARL ROGERS^h Y LA TERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE.

La *terapia centrada en el cliente*¹ resalta la importancia de la capacidad de cada individuo para el cambio y el crecimiento personal, si la conducta de ésta se considera perturbadora, debe evaluarse la conducta en sí (y aun criticarla si es necesario), pero no someter a juicio la personalidad del otro. Así, se le aconsejará a una madre que le diga a su hijo: "*Tu cuarto está bastante desordenado; por favor, trata de arreglarlo un poco*", y no: "*Eres un chico sucio y desordenado*".

Rogers ha sido una de las figuras rectoras de la Psicología Humanística que describe un ser humano positivo con cualidades y potencialidades que el sujeto no ha explorado ni "*explotado*", pero que podría llegar a hacerlo si supera los "*atores*" que posee en el desarrollo². El pensamiento rogeriano ha tenido muchos continuadores, sus escritos sugieren intensamente que las personas son capaces de resolver sus propios problemas, que son actores

¹ Rogers, C. (1951): *Psicoterapia centrada en el cliente*. Argentina. Paidós.

² Rogers, C. (1961): *El proceso de convertirse en persona*. Argentina. Paidós.

significativos de su destino y que la comunicación entre la gente puede mejorar aplicando determinados principios empíricos. Bajo esta postura, el aburrimiento es una limitante para el individuo, debido a que se presenta apatía, falta de energía, desinterés para realizar actividades que se requiere para el crecimiento y desarrollo personal.

3.1.1.2. ABRAHAM MASLOW^I Y LA AUTORREALIZACIÓN.

Otra figura representativa de la psicología humanística es Abraham Maslow, quien planteó su famosa pirámide de necesidades que es encumbrada por la autorrealización, ello indica que el ser humano no solo procura reducir la tensión sino aumentarla mediante una actuación activa que lo lleve a una experiencia cumbre. Para combatir el aburrimiento es necesario cubrir las necesidades descritas en la pirámide de Maslow, las cuales se presentan en el siguiente orden: fisiológicas, de seguridad, de aceptación social, de autoestima y de autorrealización.

3.1.1.3. KURT LEWIN^J Y LA FORMACIÓN DE GRUPOS DE RELACIONES HUMANAS.

Lewin, psicólogo social alemán que se encontraba especialmente interesado en el estudio de la psicología de los grupos de convivencia y de las relaciones interpersonales.

Para él, el comportamiento humano se encuentra determinado por el binomio sujeto-ambiente. Por ejemplo, el nivel de aspiraciones del sujeto incide en el comportamiento. Una de las aportaciones más relevantes de Lewin fue el estudio de la influencia social y la autoridad.

Durante su estancia de trabajo en el Instituto Tecnológico de Massachussets (MIT), Kurt Lewin promovió en 1947, la formación de grupos que se centraran en la educación de relaciones humanas ya que la sociedad moderna no se ocupaba de ellas. A partir de su muerte, en ese mismo año los grupos MIT se expandieron de Maine a Michigan, hasta que se fundó la *Organization National Training Laboratories (NTL)* con sede en Washington, trabajando principalmente en el área industrial capacitando a los grupos en "*habilidades*

vinculadas con relaciones humanas”³ para que desarrollaran la capacidad de comprender los procesos grupales. Los resultados que obtuvieron fueron positivos, observando cambios profundos y significativos fomentados principalmente por la relación de confianza y estima creada entre los asistentes.

Bajo esta perspectiva, el aburrimiento no posibilita al individuo a interactuar en grupos para desarrollar sus habilidades.

3.1.1.4. FRITZ PERLS^k Y LA TERAPIA GESTALT.

La unión del teatro, la filosofía existencialista, el psicoanálisis y la filosofía oriental, como lo intentó Perls para crear la terapia gestalt, resulta por demás difícil de comprender. Sin embargo, su principal aportación al humanismo es haber elaborado y desarrollado una terapia centrada en *"el aquí y el ahora"* cuya finalidad es el desarrollo de la capacidad del individuo. Para la Gestalt, el tema del aburrimiento se consideraría como un estado de ánimo, que afecta u obstaculiza la capacidad del individuo de desarrollarse.

3.2. VIKTOR EMIL FRANKL^l.

Su vida y obra desarrollada en el contexto de la Segunda Guerra Mundial son una secuencia de hechos encadenados en un testimonio incuestionable del poder desafiante del espíritu humano. Revela y a la vez advierte de lo que el hombre es capaz, tanto por las atrocidades que podemos inflingirnos unos a otros como por el sufrimiento firme e inquebrantable, por cómo podemos soportarlo y finalmente, incluso, acabar con él. Su experiencia es un testimonio sobre la fuerza del espíritu humano para afrontarse a sí mismo y a la vida, para poder configurarla sobreponiéndose a una situación precisa. En cualquier situación, no necesariamente en un campo de concentración, es posible experimentar esta fuerza del espíritu para vivir por un sentido, asumir su responsabilidad e instituir su libertad. Para Frankl, estas tres capacidades son las características principales de la existencia.

³ Rogers, C. (1987): *Grupos de Encuentro*. Argentina. Amorrortu. pp. 10.

Gracias a las múltiples influencias que había recibido de otras corrientes teóricas, creó un nuevo enfoque terapéutico llamado "*logoterapia*" (psicoterapia centrada en la búsqueda de sentido) que se constituye por tres principios básicos: "*La voluntad de sentido*", "*El sentido de la vida*" y "*La libertad de volición*"⁴. Para Frankl, el ser humano es libre, posee la capacidad de elegir... "*El ser humano se halla sometido a ciertas condiciones biológicas, psicológicas y sociales, pero dependerá de cada persona, el dejarse determinar por las circunstancias o enfrentarse a ellas*".

Se considera a Viktor E. Frankl como el fundador de la conocida "*Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia*"⁵, después del psicoanálisis freudiano (cuyo interés recaía en la frustración sexual) y la instaurada por Alfred Adler (y su complejo de superioridad). Frankl, después de no haber corrido con la misma suerte que otros médicos judíos que se exiliaron en algún país de Europa o de América como Freud, Fromm, Loewenstein, Jones, etc., vivió por varios años en campos de concentración y al terminar el holocausto y regresar a su país natal, fundó una técnica terapéutica que recibió el nombre de logoterapia o análisis existencial, creada para la "*curación*" del vacío (o frustración) existencial.

3.2.1. RAÍCES DEL PENSAMIENTO FRANKLIANO.

3.2.1.1. ORIENTACIÓN FILOSÓFICA.

3.2.1.1.1. JEAN PAUL SARTRE.^m

Como es bien sabido, el existencialismo es una tradición filosófica europea de mediados del siglo XX, posterior a la Segunda Guerra Mundial, que se opone al positivismo comtiano y que intenta retomar el tema de la subjetividad, la esencia, la existencia, la responsabilidad, la libertad, la angustia, etc.

Jean Paul Sartre, postula lo siguiente: "*la conciencia pone al hombre frente a la posibilidad de elegir el futuro, lo que será; la conciencia es la premisa de la libertad humana*". Cuando el hombre elige la acción que desempeñará se elige a sí mismo, aunque no elige su existencia, porque ésta es

⁴ Definición.- Acto de la voluntad, es propia de los seres humanos.

⁵ Frankl, V. (1979): *El hombre en busca de sentido*. España. Herder. pp. 9.

ya dada, es capaz de elegir la manera en que la vive, por tanto, la máxima existencialista es que *"la existencia precede a la esencia"*.⁶

El tema central en la obra de Sartre será el existencialismo o la realidad humana, es decir, el hombre en su existencia concreta y lo llama, siguiendo a Heidegger, el hombre como ser en el mundo. A su vez Sartre, concibe a la existencia humana como existencia consciente. El ser del hombre se distingue del ser de la cosa por ser consciente.

La otra fuente teórica que Sartre encuentra para abordar su teoría de la conciencia y que le asegura su concepto de unidad, es la fenomenología de Husserl. La fenomenología le servirá como método para elaborar una teoría de la conciencia, que le permita comprender la existencia humana y el concepto teórico de la intencionalidad de la conciencia.

El existencialismo es definido por Sartre como *"...una doctrina que hace posible la vida humana y que, por otra parte, declara que toda verdad y toda acción implica un medio y una subjetividad humana"*⁷, y mas adelante, después de separar a los existencialistas cristianos (Karl Jaspers, Gabriel Marcel, N. Berdiaev, Miguel de Unamuno) y ateos (Albert Camus, Simone de Beauvoir, E. Husserl, Martín Heidegger, Soeren Kierkegaard y el mismo Jean Paul) por sus descripciones fundamentales de la existencia y sus situaciones básicas, propone que el factor común es la noción de que la existencia precede a la esencia, es decir, que *"el hombre empieza por existir, se encuentra, surge en el mundo, y después se define"... "el hombre no es otra cosa que lo que él se hace"*⁸.

Debido a que el ser humano *"no está sobredeterminado, no es posible delegar la responsabilidad de nuestros actos, a la biología del cuerpo humano, a las condicionantes sociales o aún mas a las fuerzas psíquicas o divinas, pues nada de esto funda el ser. Hemos de enfrentar nuestros actos y sus consecuencias como responsables y no como víctimas de elementos causales ajenos a nosotros. Por ello se considera que...el primer paso del*

⁶ Sastre, J. (2001): *El existencialismo es un humanismo*. México. Quinto Sol

⁷ Ibid.

⁸ Ibid. pp. 33.

existencialismo es poner a todo hombre en posesión de lo que es y a sentir sobre él la responsabilidad total de su existencia".⁹

El existencialismo no cree en normas generales válidas para todos, no tiene un sentido de referencia o sea que el hombre bajo su responsabilidad debe crear sus propias normas. El ser humano es libre, es capaz de elegir y ser responsable de las elecciones que realiza. Al mismo tiempo, toda decisión genera inseguridad o angustia ya que es una búsqueda que no contiene garantías. Es por ello que toda selección adquiere valor porque son producto de nuestra decisión y no a la inversa.

En suma, somos responsables de todo cuanto realizamos, del sentido que le damos a nuestros actos y de la percepción que tenemos de nuestra vida. Es por ello que el existencialismo es declarado por J.P. Sartre como un humanismo.

3.2.1.1.2. MAX SCHELER.ⁿ

Su aporte a la filosofía es la reflexión acerca de los valores *-axiología-*, la cual, representa un legado de suma trascendencia. Mientras que Husserl su maestro, reflexionó acerca de las ideas como objetos intencionales de la razón; Scheler lo hizo acerca de la intencionalidad de las emociones y de sus objetos intencionales, es decir, de los valores, afirmando que la razón es ciega para el valor. Se opone a la idea de Nietzsche de que los valores se crean, y sostiene que son los mismos independientemente de que la razón los acepte o no.

Asimismo, los valores están ordenados jerárquicamente:

1. *Valores religiosos.*- Donde se encuentra lo sagrado y lo profano.
2. *Espirituales.*- Donde se encuentran los trascendentales como bello y verdadero.
3. *De afectividad vital.*- Son aquellos que se refieren a la nobleza, la libertad y el bienestar.
4. *Afectividad sensible.*- Son aquellos que los seres humanos comparten con los animales, son las pasiones.

⁹ Corrés, P. (1996): *Alteridad y tiempo en el sujeto y la historia*. México. Ediciones UNAM. pp. 53.

Esta pirámide no sugiere que hay que elegir unos sobre otros, sino que hay que adecuar la jerarquía de valores, de manera que los inferiores se supediten a los superiores.

Para Scheler, el hombre aparece como un valor único en su género, considerado éste como una especie de "*universo personal*", ya que la persona es, en cierta manera, todas las cosas, en cuanto que es un microcosmos, en un doble sentido, en cuanto a su presidencia del mundo, por un lado, y a su poder de dar sentido y perfeccionar a éste, por otro. Si a esto unimos que Scheler ve la evolución dentro de la vida como un proceso enriquecedor, podemos observar que en cada paso lo ganado queda conservado en el siguiente y se abre a innovaciones.

Como el hombre es el último eslabón evolutivo, es un verdadero microcosmos, en el que aparecen ordenados todos los grados fundamentales que la vida ha ido recorriendo. El puesto del hombre como ser natural vendrá determinado entonces, por la sucesión integrada de esos grados del ser psicofísico, de manera que la referencia de todas las cosas al hombre responde a su misión de integrarlas consigo, al conferirles el alcance debido.

Cabe destacar dos características fundamentales en la concepción scheleriana de la persona: su *trascendencia* y su *actualidad*; de ellas cabría derivar todas las restantes características en el plano esencial y operativo: *espiritualidad*, *libertad*, *responsabilidad*, *capacidad para los conceptos abstractos*, etc. Lo denominado "*trascendencia*" podría denominarse fenomenológicamente "*intencionalidad*" o, de modo más metafísico, "*apertura*". Quiere decir que la persona no es otra entidad dentro del mundo físico, el ser personal está abierto a la totalidad del *mundo*, donde "*mundo*" significa un horizonte abierto en el que se van integrando y ordenando las cosas físicas y todos los descubrimientos e innovaciones de la humanidad.¹⁰

Precisamente porque la razón es el dominio que el hombre tiene del mundo, en virtud de su índole racional que le abre al mundo, de un lado y le hace accesible al mismo, de otro. Por eso, la relación del hombre con el

¹⁰ Vergés, S. (1999): *La persona es un «valor por sí misma», según Max Scheler*, revista *Pensamiento*, No. 56, mayo-agosto.

mundo revierte en el descubrimiento del valor propio del hombre, a semejanza del espejo en el que se refleja el rostro transparente de su persona.

La obra filosófica principal de Scheler, *Der Formalisms in det Ethik und die Materiale Wertethik* es el intento de construcción de una nueva ética sobre la base de la fenomenología y en oposición al formalismo ético kantiano. Asimismo, planteó una psicología holística que estuvo en desacuerdo con los desarrollos analíticos de la psicología de su tiempo.

El pensamiento de Scheler ha influido después de la segunda guerra mundial, especialmente en Francia, para asentar los desarrollos del existencialismo y la fenomenología. Su importancia atrae hoy la atención de filósofos, sociólogos y teólogos.

Viktor Frankl, coincide con Scheler en señalar la importancia de la confrontación entre la dimensión noógena y la facticidad física, y que el ser humano quiere decir estar dirigido hacia algo o hacia alguien diferente a uno mismo. La antropología de Scheler presenta a una persona en contacto con su propia vida, con la conciencia de la necesidad de ir más allá de sus impulsos pero integrándolos a su ser total.

Si bien, Scheler no menciona el aburrimiento, reafirma la importancia de la conciencia de sí mismo y la dirección hacia la trascendencia del ser humano.

3.2.1.1.3. NIKOLAI HARTMANN. °

En su obra *Petaphisique de la Connaissance*, Hartmann intenta integrar una teoría del conocimiento con una ontología del objeto de conocimiento dentro del contexto de una identidad absoluta de sujeto y objeto.

Hartmann reflexiona sobre las diferencias ontológicas en el ser humano, y son caracterizadas como categorías:

1. El físico.
2. El orgánico.
3. El anímico.
4. El del espíritu.

"El que quiera explicar la vida orgánica a partir de fuerzas mecánicas y de procesos causales, el que pretenda comprender la conciencia a partir de fenómenos psíquicos o del ethos del hombre mediante una ley que rija los actos psíquicos, tropezará con la ley de jurisdicción de los estratos. Introduce categorías de otro estrato existencial en lo que es propio de un estrato de constitución más elevada"¹¹

Frankl y Hartmann coinciden también en considerar la unidad del mundo real:

"Frente a los estratos separados en que, de acuerdo con Heisenberg, 'se descompone la realidad', ¿Ocurrirá realmente, y con ello deberemos darnos por satisfechos, que el mundo real tiene unidad, pero no la de un principio, sino la de un ordenamiento?'. Hay unidad sobre y en el mundo, pero esta unidad surge en un plano superior, por así decirlo, en un plano más elevado que aquel en que la busca comúnmente la 'necesidad metafísica' de unidad"¹².

3.2.1.1.4. MARTIN HEIDEGGER. ^p

El análisis ontológico de Heidegger se centra no en la condición humana como moldeada por una existencia personal y por unas instancias éticas sino en el problema del ser. Asumió que el ser humano contiene el potencial de existir, que no ha sido investido originalmente con una existencia absoluta. El *-Dasein-* modo de existencia humana, tiene una estructura que es *ser-en-el-mundo*, un estado necesario de *ser-él-mismo* que está continuamente ligado al estado de *no él mismo* –otras existencias humanas, cosas- que han de tenerse en cuenta para comprender al mundo. El *dasein* significa también *ser-con-los-demás* porque explica a la existencia humana individual como existencia que se comparte con las demás existencias. La naturaleza del *dasein* es explorar su existencia y así su sentido en un modo de llegar a *convertirse-en*.

Para Heidegger, la existencia personal se hace auténtica a través de la aceptación de la muerte *-sin la voluntad de superarla-* más allá o aparte de cualquier convicción ética. La existencia, denota específicamente el modo especial de existir del ser humano *-dasein-* por el cual el ser humano se eleva a

¹¹ Frankl, V. (1955): *El Hombre incondicionado. Lecciones Metaclínicas*. Argentina. Platin. pp. 28.

¹² Frankl, V. (1969): *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. U.S.A. The World Publishing Company.

sí mismo sobre sí mismo, trasciende. Esto quiere decir que no vivimos puramente del presente, sino que venimos del pasado y nos proyectamos al porvenir. Ser humano es ser en el presente, el propio pasado y el propio futuro al mismo tiempo. El presente se llena de proyectos hechos a partir de las posibilidades que brinda el pasado. Este proyectar, no es hacer planes sino que es el ser y la esencia del ser humano. La cotidianidad de la vida es entender y emplear las posibilidades que nos ofrece el pasado. Y por que al mismo tiempo vivimos en el futuro, es que somos más de lo que somos, nos superamos y trascendemos. Esta es la existencialidad del *dasein*.

Junto a la existencialidad u orientación al futuro esta el pasado que nos determina en cierta forma y a éste *estar-determinado* le llama la *facticidad* o marco en el que se mueve la existencia. Por la facticidad, el hombre está *arrojado-en-el-mundo*, porque está en él de un modo determinado, pero no determinado por propia elección del ser humano.

Vivir es vivir desde el pasado hacia el futuro situándose todo en el presente. Estar en el presente es estar entregado a lo cotidiano, como un hablar de todo sin llegar a comprender el sentir curiosidad por todo sin desentrañar el sentido profundo, que sobrevive cada día en la equivocidad del pensar y del hacer. Vivir sin pensarse a sí mismo en el propio ser es igual a decir que la vida me vive a mi y no que yo vivo a mi vida. Este es el estado de dejarse ir o estar caído (*verfallen*). Estar caído en lo superficial, en la "charla" en las "cosas". Estar caído, es vivir la "exterioridad". Así pues, el *ser-humano* se debate entre el *ser-propio* y el *ser-impropio*, en el que suele pasar la mayor parte de su vida.

El *ser-impropio*, es una de los *existentialia* humanos o característica esencial. El camino para pasar del ser-impropio al ser-propio es el de la angustia (*angst*) que es diferente al miedo.

Siento miedo ante lo determinado que me amenaza y que al mismo tiempo me paraliza. Siento angustia a veces sin causa determinada, por ejemplo: ante la oscuridad. Angustia es también lo imprevisto y ella llega de modo imprevisto, como un asalto nocturno. Las cosas del mundo pierden sentido e importancia repentinamente. Así, estoy ante las puertas de la

absoluta soledad y el mundo real se muestra con toda su cruda inanidad y absurdo. La conciencia de la propia alienación del mundo hace su aparición dejando al ser humano amedrentado (*unheimlichkeit*).

La angustia significa que el ser humano es-cuidado (*sorge*). "cuidado" significa la suma de los tres elementos del *dasein*: la existencialidad, la facticidad y la exterioridad. Vivir la angustia es sentirse arrojado en (la facticidad), alienado de mí mismo y absorbido por el mundo exterior, entregado a él. Entrever esto hace que la alternativa final se me plantee como: reconocer esta estructura y asumir la tragedia de mi suerte o negarme a reconocerme a mí mismo y refugiarme en la exterioridad del mundo. *Ser-impropio* es evadirse del propio ser, de *sí-mismo*, para no ver la cara de la condición trágica de la vida. Otra paradoja es que el ser-propio es exterior e interior al mismo tiempo. Es exterior por que existe cuando descubre su necesaria exterioridad y es interior por que descubro la exterioridad y por lo mismo se supera en cierta forma.

Ser-propio, dice de la condición trágica del ser humano arrojado a un mundo hostil, extraño y cuyo absurdo lo intuye en la angustia. El ser humano se ve impedido a obrar por que no puede renunciar al futuro y siempre en la absurdidad por que no puede apartar de sí la exterioridad que es una característica no soslayable de la existencia humana. Paradójicamente, Heidegger no contrapone el ser-propio y el ser-impropio por que considera que son una forma de ser.

El tiempo, dentro del pensamiento de Heidegger, nos dice que el hombre *no-vive-en-el-tiempo*, sino que el es temporal. El ser humano se comprende en cuanto posibilidad de ser, en una posibilidad exterior, en la cual se juntan y comprenden todas las posibilidades. Esta posibilidad es la muerte. Ser humano es ser-para-la-muerte (*sein zum tode*).

El *ser-propio* es conciente de que muere desde que nace, de que no puede evadirse ni prescindir de su muerte, sino que tiene que aceptarla y tenerla ante los ojos. La muerte es la reveladora de la nada y ante ella está de pie el ser humano. Y al mismo tiempo, la muerte y la nada que son una misma y sola

cosa, manifestada por la angustia, permite que el ser humano descubra su verdadera libertad es decir, la libertad ante la muerte (*Freiheit zum tode*).

El *ser-propio* que descubre la *nada-muerte*, estaría ante la carencia de sentido (*Sinnlosigkeit*) y, por lo tanto, ante una tragedia sin esperanza, si la muerte careciera de sentido. Pero de hecho, bajo el velo de la nada, del ente se muestra el ser, el cual, en modo alguno es solo un proyecto proyección del ser humano, si no que le precede como su fundamento (*grund*) de todo ente. Aunque el ser deja espacio para lo santo, para la divinidad o Dios, el problema de Dios todavía no ha alcanzado una solución categórica.

Frankl y Heidegger coinciden en considerar que la existencia no es algo ya determinado, estático y estable de una vez para siempre. Ambos señalan la cualidad de apertura del ser humano y la vivencia simultánea en el presente, del pasado que permanece y del futuro al que nos dirigimos. Así como Heidegger hace referencia al *ser-propio*, Frankl habla de la aceptación de la propia vida como la misión específica que tenemos en la temporalidad en la que nos movemos. Esta aceptación es la responsabilidad específicamente humana.¹³ Esta responsabilidad se vive en la cotidianeidad en la oscilamos entre un escapismo¹⁴ - que sería la alienación según Heidegger en la exterioridad- y el dato insoslayable de *hacernos-cargo* de nosotros mismos en el "*cada día*" de la vida – conciencia más responsabilidad, según Frankl.

Para Heidegger, como para Frankl, el ser humano decide y se decide en base a las posibilidades que encuentra en sí mismo y las que le proporciona su pasado. A partir de ellas se trasciende a sí mismo, llegando a constatar la esencial característica de la existencia humana, que es la auto trascendencia - Frankl- o el ser-propio – Heidegger. Finalmente los "*existentialia*" heideggerianos se pueden ver como el conjunto de condicionamientos ante los cuales el ser humano – *según Frankl*- mantienen la capacidad de tomar postura y ejercer su íntima libertad espiritual – Antagonismo Psico-noético.

¹³ Frankl, V. (1964): *The Philosophical Foundations of Logotherapy* (documento leído antes de la Primera Conferencia en Lexington sobre Fenomenología en Abril, 4 de 1963). Pittsburg Duquesne University Press.

¹⁴ Frankl, V. (1970): *Beyond Self-Actualization and Self-Expression, in Perspectives on the Group Process: A Foundation for Counseling with Groups*. U.S.A. Houghton Mifflin Company.

3.2.1.1.5. KARL JASPERS.⁹

Para dilucidar la existencia es bueno saber qué es existir para Jaspers, existir es la conciencia que tengo de ser-conciencia universal como fundamento del pensar en términos de validez universal propio de la ciencia pero también de que hay una dimensión más allá, algo más, que nos hace sentir que hemos de definir nuestra actitud.

La existencia se manifiesta en que, para vivir, no nos contentamos con las respuestas de validez universal de la ciencia sino que inmediatamente seguimos planteando interrogantes. El ser humano no es autómata, ni quiere serlo. Por eso una vida en la que se siente que *la-vida-me-vive* a mí y no soy *yo-quien-vivo-la-vida* no puede satisfacer. No puede satisfacer el sólo saberse conciente de los condicionamientos que operan en la vida, sino la postura real que se tome ante ellos, porque de ellos no se puede uno ver libre. Se vive en el mundo y en el mundo de las cosas, de ellas no se puede prescindir, como tampoco se quiere prescindir de tomar una actitud ante ellas.

Según Jaspers, cuando yo me defino *en-el-mundo*, ante los demás y ante las cosas entonces, en cuanto existencia, *soy-yo-mismo*.

Para Jaspers, *ser-de-hecho*, quiere decir *ser-determinado*. En cambio, *existir-es-ser-libre*, y se constata en la experiencia que se es simultáneamente determinado y libre.

La libertad que es la base de todo lo posible no se demuestra científicamente porque los objetos de la ciencia son los hechos y la libertad no es un hecho. Sólo se sabe que la libertad se ha de hacer real –realización- y en ese hacerla real se le vive y se está seguro de su ser. No existe una libertad humana que sea absoluta pues eso es una contradicción en los términos. La libertad es la propia determinación con respecto a la determinidad. El ser humano se siente amenazado por la dominación de su determinidad. La puerta de salida es la posibilidad de comunicarse y las situaciones-límite, las cuales son:

1. La historicidad de la existencia y la necesidad de asumir responsablemente una actitud ante ella.
2. Es la relatividad inherente a todo lo fáctico, que no puede llenar y satisfacer la vida.

3. La muerte. No satisface, por absurda, una respuesta universal.
4. El sufrimiento. No se puede eludir mientras se está en el mundo esa compañía que es el sufrimiento.
5. La culpa. Sabemos que cuando elegimos hay una puerta que cerramos y otras que permanecen abiertas. Pero nuestras elecciones también llevan sobre sí la conciencia de todo lo que no hemos realizado.

Jaspers y Frankl coinciden en torno al papel de las ciencias en el conocimiento del ser humano y en la ayuda que pueden prestarle a través de los procedimientos terapéuticos. Frankl ve con claridad que la orientación científica en-el-mundo no basta y menos aún cuando se ve aquejada de una tendencia al *reduccionismo* o dicho en otras palabras, cuando ella reduce la explicación e interpretación de los fenómenos a un solo punto de vista como puede ser el psicológico, biológico, sociológico, etc.¹⁵ Asimismo, la orientación jaspersiana y frankliana, coinciden en la concepción de la libertad como algo que va más allá de un hecho registrable por la ciencia. La libertad, que es la capacidad específicamente humana por la que tomó actitud ante los condicionamientos de facticidad, historicidad, ante los demás y ante mí mismo. La libertad, es la propia determinación con respecto a la determinidad. La libertad en cuanto a concepto negativo indica liberarse – de – y apela una condición positiva: *libertad para*.¹⁶ Concuerdan en el concepto de *situaciones-límite* a las que Frankl denomina como *la Triada Trágica*, la cual es esa dimensión humana ante la cual el *Ser-humano*, de pie toma postura por su libertad, aquí estamos ante un concepto más amplio como es *Los Valores de Actitud*.¹⁷ El ser humano tiene la oportunidad de descubrir y realizar valores de actitud cuando se ve confrontado ante situaciones que tienen como característica el ser datos irreversibles e irreparables, como cierto tipo de sufrimiento o dolor causados por un padecimiento congénito, crónico, fatal, etc.; por una culpa personal originada en el ejercicio equivocado de nuestra

¹⁵ Frankl, V. (1970): *Reductionism and Nihilism, in Beyond Reductionism: New Perspectives in the Life Sciences* (The Alpbach Symposium, 1968). U.S.A. Macmillan.

¹⁶ Frankl, V. (1964): *Teoría y Terapia de las Neurosis*. España. Gredos. pp. 193-205.

¹⁷ Frankl, V. (1955): *Homo Patines: Intento de una Patodicea*. Argentina. Platín. pp.90.

libertad o por la presencia de la muerte, no solo de aquellos que amamos sino como hecho que me afecta directa y permanentemente a mí.

3.2.1.2. POSTURAS PSICOLÓGICAS.

Al enfocarnos en el tratamiento del tema existencial dentro de la psicoterapia, es importante considerar las corrientes psicoterapéuticas actuales en su aspecto histórico-científico para saber cuales son sus tendencias evolutivas al respecto.

Dentro del psicoanálisis, el principio terapéutico consiste esencialmente, en un hacer *venir a la conciencia*, en el sentido de la supresión de represiones, en un esfuerzo por ir rescatando las vivencias inconscientes para terminar dando mayor poder a la esfera del Yo.

El fin del psicoanálisis es ir desenmascarando al *Yo*, debilitándolo hasta que caiga la última de las fantasías creadas en su esfera y no crear así, más represiones que permitan encontrar una forma a los contenidos inconscientes del sujeto, con lo cual se pretende dar cabida a la escucha de su verdadera demanda. De la teoría psicoanalítica se desprende como fin la búsqueda de hacer consciente al sujeto de sus propias pulsiones.

Por su parte, en la psicología individual de Adler, un concepto destacado es el énfasis en la importancia de la cultura y las sociedades humanas. Esto es crucial para el desarrollo de la personalidad y para la orientación de las conductas y emociones en la vida de la persona. Este *moldeamiento* de la expresión en el individuo en términos de la actitud propia hacia el ambiente sugiere que subyacente a todos los demás instintos y necesidades está la característica innata del interés social y se expresa de manera subjetiva en la conciencia de un individuo, de tener algo en común con otras personas y de ser uno de ellos.

Para Adler, el individuo debía además de sus instintos y necesidades, tener un interés social, este punto es crucial en la logoterapia de Frankl, ya que este

individuo pierde justamente el interés social porque pierde el sentido de su vida.

Dentro de la psicología individual, el síntoma neurótico determinado ("*arrangement*"), se basa en el intento del individuo para librarse de responsabilidad. Entonces, el "*sentido*" estaría subordinado a un *interés social* y este a su vez, tendría íntima relación con los parámetros generales que te entrega la cultura y la sociedad.

Dentro de estas teorías, en el psicoanálisis, el yo se restringe de alguna forma en su ser consciente, mientras que, según la teoría individual, se produce una disminución del ser responsable.

Para Viktor Frankl, la psicoterapia debe evaluar, por un lado, la necesidad inexorable de introducir en ella la concepción del mundo y, por tanto, la problemática del valor, y por otro, la exigencia ineluctable de evitar cualquier imposición. Dicha problemática de valor, se refiere al valor de la responsabilidad, en donde la tarea de la psicoterapia consiste en llevar al que busca ayuda a responsabilizarse por sí mismo. En conclusión, la psicoterapia orientada hacia lo mental y convertida en análisis existencial, agotará todas las posibilidades terapéuticas sólo si ve al luchador mental detrás del que sufre psíquicamente, como un ser situado en un mundo de necesidades y de posibilidades, en la tensión de ser y deber, evocando las palabras de Goethe:

"si consideramos a los hombres como son, entonces hacemos que sean peores; pero si los consideramos como deben ser, entonces hacemos que sean como pueden ser".¹⁸

De una reflexión general sobre las bases más profundas de la existencia humana resulta la siguiente fórmula antropológica: ser yo quiere decir ser consciente y ser responsable¹⁹.

Durante la historia de la psicología, se han desacreditado algunas teorías y terapias por suponerse opuestas, estas teorías hacen referencia en su praxis de

¹⁸ Pareja, G. (2001): *Viktor E. Frankl, Comunicación y Resistencia*. México. Ediciones Coyoacán.

¹⁹ Frankl, V. (2003): *Logroterapia y Analisis Existencial*. España. Herder. pp.17-38

forma consciente o inconsciente y que en cualquier caso, está contenida implícitamente en ellas, por ejemplo: para el psicoanálisis, la acción primordial es la adaptación de la instintividad a la realidad, en cambio, la psicología individual tiene como lema terapéutico el conseguir por parte del *yo* una conformación valiente de la realidad, pero, cual es la categoría última que debemos incluir en nuestra idea del hombre... la realización, la del hallazgo de sentido.

Frankl difiere en muchos aspectos del inconsciente freudiano, en el sentido de *inconsciente espiritual en tanto existencia*. La diferencia más elemental de los dos inconscientes, es la de sus caracteres cualitativos en cuanto contenido de lo inconsciente. Si pensamos en la cualidad del freudiano, éste es el receptor de impulsos sexuales producto de vivencias en la infancia reprimidas;

El hallazgo de sentido está orientado a aquella posibilidad de valor reservada o encomendada a cada persona individual, que a fin de cuentas hay que realizar, está dirigido a aquellos valores que cada individuo debe realizar en la unicidad de su existencia y de su sentido.

Viktor Frankl considera que el psicoanálisis de Freud y la psicología individual de Adler, se ubican dentro del *reduccionismo psicológico*; por una parte el psicoanálisis reduce al hombre a ser controlado por una serie de impulsos sexuales con una energía determinada como la libido, y, por el lado de la psicología individual de Adler, es reducido a un juego de complejos de inferioridad. Frankl *une* lo que reduce en términos del poder desprender los fines de las anteriores teorías, para así dar una coherencia individual a su teoría de hombre desde los dos aspectos antes planteados. De la teoría psicoanalítica se desprende como fin la búsqueda de hacer *consciente* al sujeto de sus propios impulsos y de la teoría individual se desprende el fin de buscar un ser *responsable*. Frankl intenta unir las teorías que parten desde postulados distintos pero que según él, pueden ser unidas en una concepción unitaria de hombre como un ser *consciente-responsable*, por consiguiente, también *existencial*.

Frankl parte del hecho de que la existencia humana consiste en el ser responsable junto al ser consciente. La responsabilidad de la persona humana

considerada como concepto antropológico central significa también, un concepto ético límite, es decir, un concepto que todavía es neutro desde el punto de vista ético. Si se logra comprender profundamente a un hombre su existencia como ser responsable, le hacemos consciente de su responsabilidad como sostén básico de su existencia. El hombre consciente de su responsabilidad de alguna manera se encuentra forzado a evaluar pura y simplemente desde esta misma responsabilidad.

En este contexto, es labor del psicoterapeuta llevar al paciente a la capacidad personal de extraer sentido de la propia vida en su singularidad y peculiaridad, a la capacidad de hallar por sí mismo un sentido.

Al habilitar en cada paciente esta capacidad, esta conciencia de la tarea específica de cada individuo, se deriva automáticamente la conciencia de la responsabilidad frente a ésta y a veces, incluso, el sentimiento de cierta misión.

El ser humano está limitado por el tiempo que dure su existencia, el terapeuta tiene como consigna hacer consciente al paciente de esta finitud, con la finalidad de que el paciente sea responsable de sus decisiones serán como la construcción de un mosaico, en el que cada partícula es irremplazable, inamovible y valiosa.

El individuo también deberá darse cuenta que se encuentra inmerso dentro de la comunidad y que es un miembro valioso de este conjunto precisamente en virtud de su dotación imperfecta y parcial.²⁰

La hora del nacimiento de la psicoterapia había sonado cuando uno se apresta a ver las causas psíquicas detrás de los síntomas corporales, es decir, a descubrir su psicogénesis; pero ahora se trata de dar un último paso más y de mirar al hombre en su indigencia mental detrás de los psicógeno, más allá de cualquier dinámica emocional de las neurosis, para ayudar desde aquí en aquel sentido.

Freud y Adler se interesaron vivamente por el problema neurótico señalando; en el primero que la neurosis es una limitación del *Yo* a nivel de la conciencia. Adler, por su parte, señala que la neurosis es una limitación de

²⁰ Ibid. pp.17-38.

Yo a nivel de la responsabilidad. Frankl por el contrario, hará la tercera instancia, señalando que los fundamentos radicales del ser humano son la combinación de ambas dimensiones: conciencia más responsabilidad, que dan una imagen de unidad en totalidad de la persona. En otras palabras "*ser persona equivale a ser conciente y responsable*"²¹

Freud y Adler se distinguen de Frankl también en la concepción de la persona mentalmente enferma. Así pues, las tendencias psíquicas tienen contenidos que no son siempre sexuales y que aparecen en la sintomatología neurótica y los síntomas neuróticos no son solamente medios para un fin sino que se manifiestan en la expresión de las más diversas tendencias y que van más allá de contenidos sexuales reprimidos (Freud) y de ser medios para conseguir un fin, o al servicio de otras tendencias no constructivas (Adler).

Se tienen concepciones distintas a las de Frankl, en cuanto a la teleología de la psicoterapia o meta final. El psicoanálisis intenta un compromiso o mediación equilibrada entre las pretensiones inconscientes y las exigencias de la realidad en forma de adaptación de la persona y a su mundo exterior. La psicología individual desea la animosa conformación de la realidad y ante el tener-que-ser del *ello* se ha de imponer el querer del *Yo*.

El pensamiento Frankliano irá más allá de la adaptación y de la conformación para señalar que la unidad en totalidad de la persona no se reduce a la dimensión somática y psicológica sino que comprende la dimensión del espíritu humano – *noética, existencial* – y en esta dimensión radica lo específicamente humano del ser humano en cuanto tal.²² Esta categoría ontológica dimensional manifiesta que así como se habla de una psicología profunda, se puede hablar con toda propiedad de una psicología de *altura* que incorpora las dimensiones somática y psicológica.

Además, Frankl con su postura, trata de expandir el pensamiento del terapeuta moderno a no sólo pensar que todos los padecimientos humanos son ni se explican por medio del "*complejo de Edipo*" o los "*sentimientos de*

²¹ Frankl, V. (1965): *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. U.S.A. Alfred A Knopf, Inc.

²² Ibid. pp.7

inferioridad”, sino que parten también de un nivel zoológico (noético, existencial), donde se pone en juego la vida total de la persona confrontada ante decisiones que ha de tomar, ante problemas éticos y de orden moral que presentan con frecuencia una sintomatología neurótica pero cuya raíz no es somática ni psicológica, sino *noógena*²³. Así pues, la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia o Análisis Existencial y logoterapia, es una terapéutica que parte de la dimensión noógena para abordar problemas específicos de esa dimensión, sin descuidar ni negar que estos mismos conflictos tengan sintomatología somática y/o psicológica.

Por último, veamos que entre el psicoanálisis freudiano, la psicología individual adleriana y el pensamiento analítico existencial y logoterapéutico de Frankl, hay otra diferencia que está a nivel de la antropología. Freud y Adler enfatizan más las ataduras, limitaciones y la supuesta impotencia humana ante ellas, de tal modo que *“los instintos viven al hombre”* y no es el hombre quien los maneja. Enfatizaron más el peso de los condicionamientos biológicos, psicológicos y sociales sin ver que la verdadera libertad humana del espíritu es quien decide ante los condicionamientos de la vinculación con la naturaleza.

Por lo tanto, el hecho fundamental de la responsabilidad se puso en primer plano junto con el de la conciencia y esto es aportación directa del Análisis Existencial y la logoterapia.

El pensamiento de Frankl trae las resonancias de un existencialismo maduro que pone el acento en la existencia como una forma *“sui-géneris”* o en palabras del psiquiatra filósofo Karl Jaspers, la persona es un ser *“... que decide que no ‘es’ pura y simplemente sino que además decide en cada caso ‘lo que es’”*.

Frankl nos propone los casos en donde la psicoterapia existencial es muy indicada²⁴:

²³ Frankl, V. (1959): *The Spiritual Dimension in Existential analysis and Logotherapy* (documento anterior al 4º Congreso Internacional de Psicoterapia en Barcelona, España. Septiembre, 5 de 1958) Journal of Individual Psychology, XV. pp. 157-165.

²⁴ Frankl, V. (1979): *El Hombre en busca de Sentido*. España. Herder. pp. 40.

- En todos los casos en los que el enfermo nos impone su indigencia ideológica, su inconsistencia mental y su lucha por el hallazgo del sentido de su vida.
- En los que podemos esperar que el empezar, en el centro mental de la persona capacitará repentinamente al enfermo para echar el lastre de los síntomas neuróticos ligeros.
- En los casos en los que se padece esencialmente por un acontecimiento insuperable, un destino inevitable: minusválidos, enfermos y personas a las que una difícil situación puramente económica.

3.3. LOGOTERAPIA.

El término "*Logos*" acuñado por Heráclito de Efeso en el siglo VI a.C., es una palabra griega que significa "*sentido*", "*significado*" o "*propósito*"²⁵ y es utilizado por Viktor Frankl para definir a la logoterapia, la cual se enfoca en *descubrir el sentido de la vida* para cada persona. Es un tratamiento y acompañamiento para personas que sufren problemas existenciales, ante el cambio de costumbres, la devaluación de las tradiciones y de los valores así como una pérdida de sentido o crisis personal. Se puede entender como la terapia psicológica cuyo objetivo se centra en que el paciente busque y/o encuentre en significado de su propia existencia, lo cual implica hallarle sentido a la vida, a la frustración, al amor, al dolor, etc. Es por ello que Frankl, siguiendo una idea de Nietzsche quien planteó "*quien tiene un por qué para vivir, encontrará casi siempre el cómo*"²⁶ (*...o puede soportar casi siempre el cómo*"²⁷"), solía preguntar a cada uno de sus pacientes: *¿"Por qué no se ha suicidado usted*"²⁸? Encontrando a través de sus respuestas, una orientación para la psicoterapia que los lleve a superar el "*vacío existencial*"²⁹ que, según él, origina suicidios, alcoholismo, delincuencia juvenil, "*hipocondría*", etc.

El Dr. Frankl concluyó "*...llegué a comprender que lo primordial...es estar siempre dirigido o apuntado hacia algo o alguien distinto de uno mismo: hacia*

²⁵ Ibid. pp. 98.

²⁶ Ibid. pp. 9

²⁷ Ibid. pp. 104.

²⁸ Ibid. pp. 7.

²⁹ Ibid. pp. 105.

un sentido que cumplir u otro ser humano que encontrar, una causa a la cual servir o una persona a la cual amar. "

Al contrario del psicoanálisis, la logoterapia está orientada a no hacer conscientes los contenidos del inconsciente, sino a tornar consciente lo espiritual, a que el sujeto se vuelva consciente de su responsabilidad y que conduce a una potencia de la existencia humana, a *ser-consciente-responsable*.

El sujeto en su existencia es en sí histórico, vive en un todo estructurado, es decir, un todo que se va construyendo en el diario vivir, en el convivir, en el coexistir, que lo plantea desde sus propios actos comunicativos e interrelacionados, sujeto a las tendencias de su propia existencia, dependiente de lo que plantea desde el inconsciente espiritual³⁰.

Este *vivir* encuentra un sentido en la interacción propia de la existencia del sujeto, este modo de trascender estructurado esta atravesado siempre por lo que llamamos *sentido*. Esta forma sistemática de relacionarse con los objetos es lo que Frankl llama *sentido*; es el carácter esencial en el hombre determinado por su condición propia de ser humano, la que lo lleva a una constante preocupación de cual es el sentido de su propia existencia.

Dependiendo de esta condición necesaria a lo que llamamos *humano*, es donde el sujeto construye su imagen del mundo con un sentido, en toda forma de interacción con los objetos de ella. El sujeto está construyendo su mundo dependiendo del sentido que les da a las experiencias de su existir. Da la

³⁰ Es lo que permite al sujeto ser en cuanto a trascendencia. El inconsciente espiritual en cuanto posibilitador de la existencia nos permite no dejar solo al hombre frente a los impulsos o complejos de inferioridad, ya que según Frankl, los impulsos y lo espiritual poseen la cualidad de ser inconmensurables. Por tanto, la pregunta de lo realmente humano se plantea ya no en la diferencia de lo consciente y lo inconsciente, la condición humana es ahora complementada con la invención por parte de Frankl como lo espiritual contenido en el inconsciente, es decir, la diferencia de lo realmente humano se plantea desde los aspectos cualitativos del inconsciente, lo espiritual y los impulsos, ya no desde un plano de la diferencia entre lo consciente y lo inconsciente, dado que sus líneas divisorias resultan ser demasiado poco claras y difusas, invirtiéndose los papeles en muchas ocasiones. Siempre siguiendo al autor en la necesidad de plantear un *inconsciente espiritual* está en la condición suficiente que trata de explicar de la trascendencia elemental en la existencia del hombre, dadas las influencias de Jaspers, Heidegger y Binswagner, de ser en el ahí y ser que decide, poniéndole el énfasis Analítico - Experiencial como un ser que es consciente y responsable, un ser espiritual desde lo inconsciente espiritual.

impresión de que si antes el sujeto estaba siendo preso de sus impulsos , ahora lo es de su visión de mundo, expuesto por las condiciones de su existencia, a perderlo, por tanto es ahí donde la logoterapia busca su inserción dentro de la psicopatología en su intento de complementar al sujeto en la formulación de neurosis noógenas.

Entonces, los sentidos que se pierden y dan origen a formulaciones neuróticas noógenas son, en sí, formas valorativas del sujeto en su existir que se pierden producto también de la propia existencia. Frankl postula, en la mayor parte de sus libros, grandes extensiones de ejemplos clínicos, donde el sujeto pierde en su existencia el valor trascendental de su propia existencia. Una paradoja dentro de la teoría, pero es precisamente eso lo que pretende dar cura, es encontrar en el sujeto formas de visión del mundo, que le resultan ser carentes de sentido, por otras que pudiendo ser las mismas, contengan desde el sujeto, el sentido que se perdió en el devenir de las experiencias del sujeto.

La logoterapia, en contraste con otras psicoterapias, no permanece en el plano de las neurosis, sino que va más allá de ella y penetra en la dimensión de los fenómenos específicamente humanos. El psicoanálisis considera la neurosis como el resultado de procesos psicodinámicos e intenta tratar la neurosis poniendo en juego nuevos procesos psicodinámicos. La logoterapia asciende a la dimensión humana y de esta manera llega a ser capaz de acoger en su instrumental los fenómenos específicamente humanos que encuentra en esa dimensión. Se trata de las dos características antropológicas fundamentales de la existencia humana, que se dan en esa dimensión: su *autotrascendencia*³¹, en primer lugar, y en segundo lugar, la capacidad para distanciarse de sí mismo, una capacidad que caracteriza no menos como

³¹ La *auto trascendencia* señala el hecho antropológico fundamental de que el existir humano siempre hace referencia a algo que no es ese mismo existir, a algo o a alguien, a un sentido que hay que cumplir o a la existencia de un ser humano solidario con el que se efectúa un encuentro. Por tanto, el hombre no llega a ser realmente hombre y no llega a ser plenamente él mismo sino cuando se entrega a una tarea, cuando no hace caso de sí mismo o se olvida de sí mismo al ponerse al servicio de una causa o al entregarse al amor de otra persona. Ocurre lo mismo que con el ojo, que no es capaz de ejercer su misión de ver el mundo sino en la medida en que no se ve a sí mismo. ¿cuando ve el ojo algo de sí mismo? únicamente cuando esta enfermo: cuando se padece de catarata y se ve una nube, o cuando se padece de glaucoma y se ve alrededor una fuente de luz con los colores del arco iris, entonces el ojo ve algo de sí mismo, entonces el ojo percibe su propia enfermedad. Pero en esa misma medida se ha trastornado la capacidad de visión.

humano al existir del hombre como tal. Si no integramos la autotrascendencia en la imagen que nos formamos del hombre, no lograremos comprender la neurosis de masas ante la que nos hallamos hoy día. Viktor Frankl postula que el hombre actual no se encuentra frustrado sexualmente, sino existencialmente. Hoy día, el hombre no padece tanto por sentimientos de inferioridad cuanto por el sentimiento del absurdo. Y ese sentimiento del absurdo suele ir acompañado de un sentimiento de vacío, de un *vacío existencial*.

La *logoterapia* propuesta por Frankl, aparece ante nuestros ojos como la más fundamentada teóricamente de todas las psicoterapias de corte humanista, debido a que ofrece la posibilidad de sistematización e integración de elementos filosóficos, sociales y retoma elementos de algunas posturas psicológicas, además de poseer una dirección que no dependa del punto de vista del facilitador o coordinador. Asimismo, posee metas delimitadas claramente y un rigor metodológico en su aplicación; además, es el único de los autores incluidos, que toma en cuenta la influencia social, hace referencia a la libertad y a la capacidad de decisión o elección que a partir de las circunstancias que el sujeto experimenta. Por si fuera poco, no intenta siquiera eliminar los síntomas sino que el paciente pueda modificar su postura personal respecto del síntoma, todas estas cualidades son las que mas se le critican a las terapias humanistas anteriormente expuestas.

Incluso, es la menos ambiciosa debido a que no pretende sustituir la psicoterapia, ni el psicoanálisis, únicamente se propone como complemento de aquellos, es decir, la logoterapia continua siendo una práctica para médicos, psiquiatras y psicólogos, pero que complementan su formación con filosofía. Ello les pondrá en posición de contribuir a que los pacientes encuentren la fé, esa dimensión "*superior*" que no es equivalente a religión pero que pertenece a un orden espiritual como categoría trascendental, como una "*voluntad de sentido*".³² En palabras del propio Frankl: "*vivir es sufrir; sobrevivir es*

³² Frankl, V. (1978): *Psicoanálisis y existencialismo: de la Psicoterapia a la Logoterapia*. México. Fondo de Cultura Económica. pp. 306-311.

hallarle sentido al sufrimiento"³³...y cada persona debe encontrar ese sentido por sí mismo en proyectos, principios, etc. y aceptar la responsabilidad de su propia existencia.

La logoterapia es entonces, una especie de psicoterapia "*espiritual*" o "*noética*" (insistimos, no en su acepción teológica sino filosófica) por ello, se le ha llegado a considerar como una psicología de las alturas para sanar o curar la *neurosis noógena*³⁴ provenientes de la frustración que ocasiona el vacío existencial a modo de que la práctica psicoterapéutica se personalice, vale decir, rehumanice.

3.3.1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS.

3.3.1.1. CONCEPTO DE SER HUMANO.

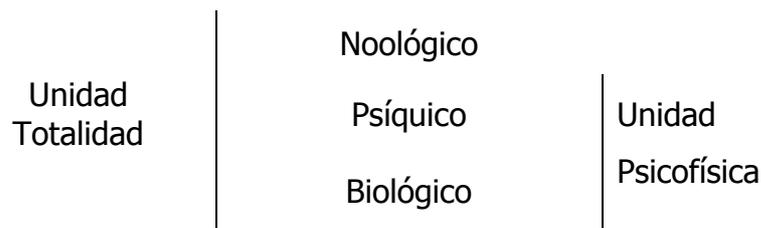
1. *El ser humano es único.*- Y toma conciencia de ello, no hay otro ser humano igual. Asimismo, el ser humano está conformado por las dimensiones: biológica, psíquica y espiritual o noética³⁵, que comprenden una *Unidad o Totalidad*. Frankl lo explica en el modelo geométrico de dimensiones para significar por analogía las diferencias cualitativas, que en ningún momento invalidan o destruyen la unidad de la estructura.

³³ Frankl, V. (1979): *El hombre en Busca de Sentido*. España. Herder. pp. 9.

³⁴ La neurosis noógena, se trata de una neurosis que no se origina en la psique del paciente y no son provocadas por alguna de las causas tradicionales señaladas por Freud, se originan en la dimensión noética del hombre y pueden ser generadas por problemas morales, conflictos de conciencia o por la búsqueda insatisfecha del valor supremo del hombre. Las neurosis de este tipo responden a un tratamiento que proyecta la conciencia del paciente, tanto hacia el presente como hacia el futuro, hacia compromisos por cumplir, relaciones que establece y sentidos que descubrir en otras palabras, responden a la logoterapia.

³⁵ La "*dimensión noética*" se refiere al aspecto espiritual del hombre, sólo viene a aumentar la confusión, ya que "*espíritu*" significa, no sólo ese elemento del hombre que no comparte con las demás criaturas, sino también una manifestación de lo divino. Sin embargo, Frankl reserva el término para denominar a esa dimensión del hombre exclusivamente humana, se dibuja mayormente con el siguiente ejemplo: "*un avión, no deja de ser avión cuando se desliza por tierra, pero su verdadera naturaleza sólo se manifiesta cuando vuela por los aires*"; la esencia humana sólo se manifiesta cuando se eleva a la dimensión noética. Comprende fenómenos exclusivamente humanos, como el amor, la conciencia, sentidos descubiertos y consumados. El nous no es adquirido ni es un producto o consecuencia de algo ajeno al hombre: es el núcleo más profundo del hombre. El hombre es concebido como una unidad entre las dimensiones física, psicológica y espiritual, en donde el nous es quien gobierna, por encima de toda dificultad física o psicológica que se presente en el ser humano. Para Frankl, el ser humano no es un ser biológicamente determinado como lo era para Darwin ni un ser sociológicamente determinado como lo era para Marx, el hombre es un ser que, si bien se halla determinado de todos estos modos, conserva, un área importante de libertad en donde no está determinado en modo alguno y es libre para oponer resistencia a lo que lo determina.

Tridimensionalidad Ontológica



Ontología Dimensional

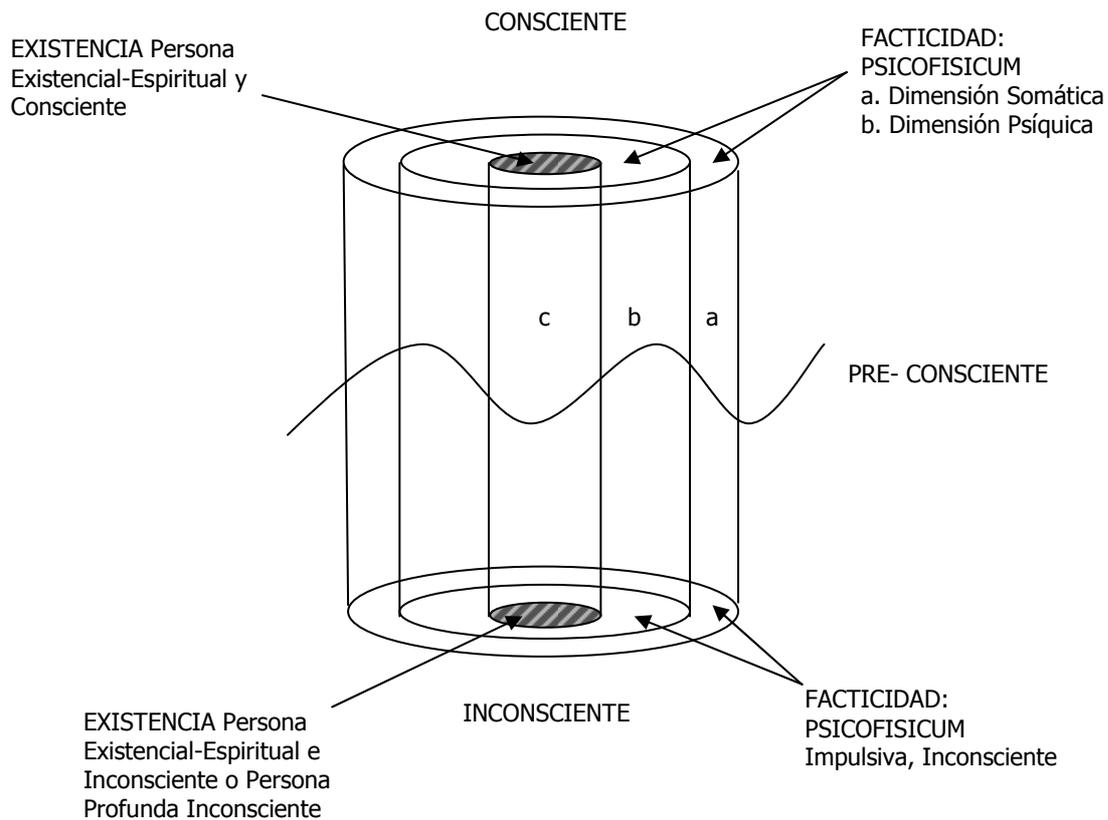


Figura 1

Es la dimensión espiritual o noética, la que da la unidad y totalidad al ser humano.

- En la figura 1, podemos observar el núcleo de la persona o centro espiritual o existencia proyectado como eje "C".
- Estratificación del psico-fisicum o facticidad:
 - Dimensión Somática.
 - Dimensión Psíquica.

- Las dimensiones del consciente, pre-consciente e inconsciente que son atravesadas por el eje de la persona que es el centro espiritual-existencial.
- Esta proyección tridimensional permite ver que una manifestación puede darse a nivel consciente, pre-consciente o inconsciente y su repercusión puede registrarse en el núcleo de la persona o centro espiritual-existencial, proyectado como eje, o a nivel de la facticidad o psico-fisicum (lo somático y psíquico).

1ra. Ley: Uno y al mismo tiempo el mismo fenómeno proyectado fuera de su propia dimensión, dentro de diferentes dimensiones interiores a la suya propia, se muestra de tal manera que las figuras individuales resultantes se contradicen una a la otra.

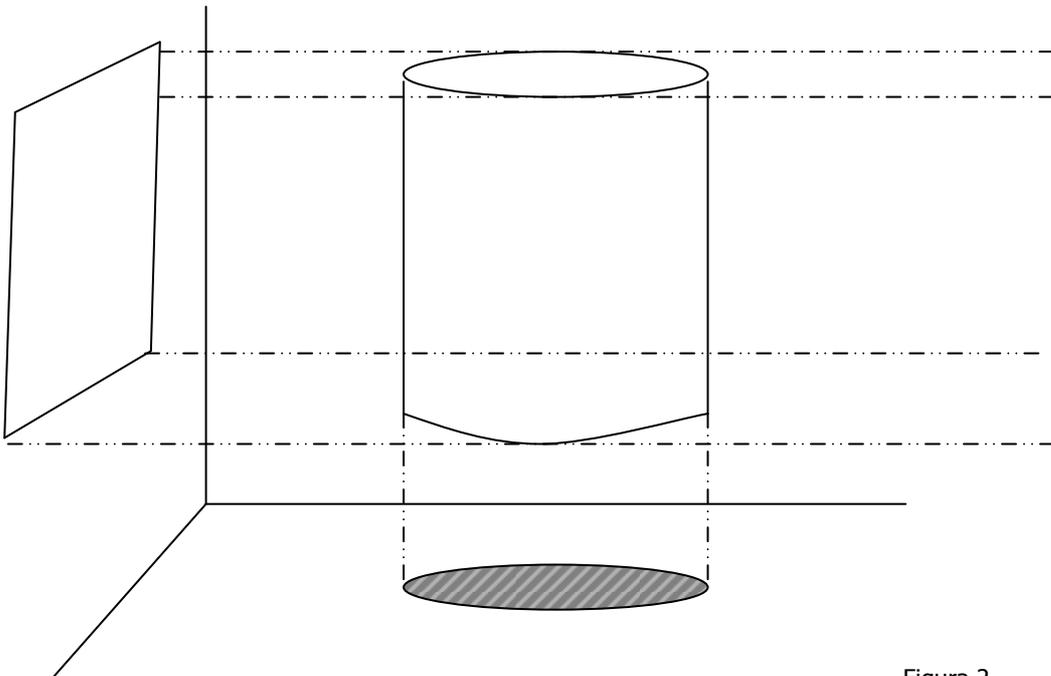


Figura 2

La ilustración (fig.2) muestra un depósito cilíndrico abierto y tridimensional, si a este objeto se le saca de sus tres dimensiones y se le proyecta en planos horizontal y vertical, tenemos en consecuencia dos figuras cerradas como son un círculo y un cuadrado, que se contradicen.

2da. Ley: Cuando fenómenos diferentes se proyectan fuera de sus dimensiones propias dentro de una sola dimensión inferior a

las suyas propias, se muestran de tal manera, que las figuras resultantes son ambiguas.

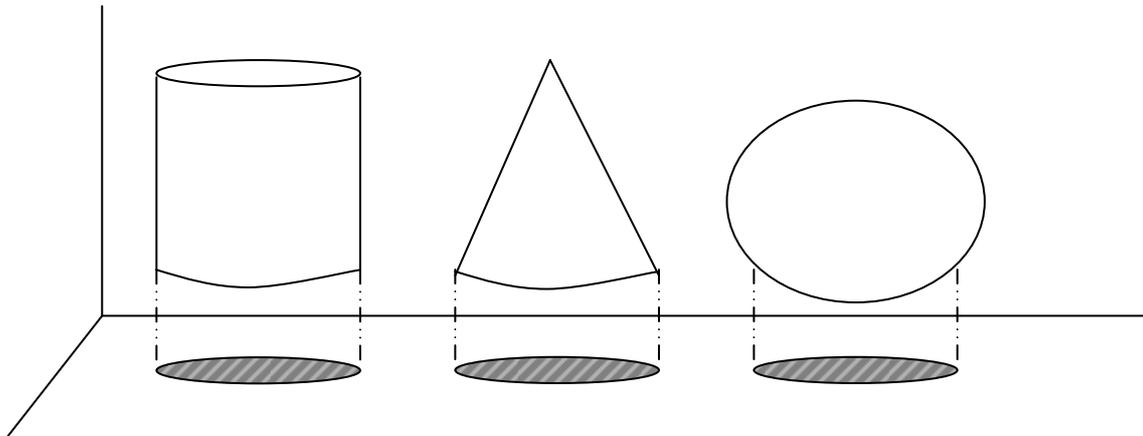


Figura 3

En esta ilustración (fig.3) tenemos tres figuras de objetos tridimensionales como son: un cilindro, un cono y una esfera. Si estos tres objetos tridimensionales se proyectan sobre un plano unidimensional, tenemos que las sombras resultantes pueden intercambiarse. Atendiéndose exclusivamente a las sombras proyectadas, no podríamos hacer la inferencia lógica y determinar cuál cuerpo proyectó esa sombra –cilindro, cono o esfera-.

Si tomamos al ser humano, como totalidad-en-unidad y lo proyectamos fuera de su contexto veremos que las imágenes resultantes, son contradictorias entre sí. Si la proyección es en el campo de la psicología, el ser humano se presentará como algo no más allá de un mecanismo y si se le proyecta en el campo de lo biológico, se verá que él es algo no más allá de un organismo. La innegable contradicción entre las imágenes resultantes de círculo y cuadrado, del primer caso, son derivadas de un solo y mismo objeto cual es el depósito cilíndrico. De modo análogo, las diferencias ontológicas entre lo somático, lo psíquico y lo espiritual –*logos o noético*- se concilian en la unicidad del ser humano que es la fuente original.³⁶

El ser humano ontológicamente está abierto al mundo. Y esta apertura se denomina *auto trascendencia* que, consiste fundamentalmente en la *capacidad de salir de sí mismo, sin dejar de ser uno mismo, para llegar al encuentro con*

³⁶ Pareja, G. (2001): *Viktor E. Frankl, Comunicación y Resistencia*. México. Ediciones Coyoacán. pp. 136-137

las personas y las cosas, Frankl la define como: "*Ser humano siempre significa el estar dirigido u orientado hacia algo diferente de uno mismo*"³⁷.

2. *El ser humano es irrepensible*.- Al tener conciencia de su ser único concluye de modo natural en su irrepetibilidad –fuente propicia de crecimiento y desarrollo de la autoestima personal-. La irrepetibilidad puede favorecer también la sensibilización de la conciencia de libertad y responsabilidad de la propia vida. Descubre también, que no es reemplazable, pues no es un objeto de producción en serie. No da lo mismo una persona que otra, pues por el hecho de su ser único y estar en el mundo cada uno tiene su propia misión, que sólo ella tiene la responsabilidad y libertad de realizar.
3. *Ser Humano llamado a la libertad*.- Esta libertad le ofrece al hombre la oportunidad de cambiar, de renunciar a sí mismo e incluso de oponerse a sí mismo. Su "*verdadero*" yo noético, "*destinado a otros seres a quienes amar y a sentidos que consumir*", la logoterapia reafirma "*el poder desafiante del espíritu humano*", que le permite al hombre oponerse a las fuerzas del instinto y del medio y elevarse por encima de todo condicionamiento al que pudiese someterlo el destino. La libertad le permite al ser humano siempre renunciar a su antiguo yo culpable, a través de la "*elevación noética*", el cual se manifiesta como un fenómeno de exaltación espiritual al margen de la religión tradicional.
4. *El ser humano llamado a la responsabilidad, a responder*.- La responsabilidad de la persona humana considerada como concepto antropológico central significa también, un concepto ético límite, es decir, un concepto que todavía es neutro desde el punto de vista ético. Si se logra comprender profundamente la existencia del humano como ser responsable, le hacemos consciente de su responsabilidad como sostén básico de su existencia. El hombre consciente de su responsabilidad, de alguna manera se encuentra forzado a evaluar pura y simplemente desde esta misma responsabilidad. *¿Si no lo hago yo... quien lo hará?*

³⁷ Frankl, V. (1965): *Fragments from the logotherapeutic Treatment of Tour Cases*. U.S.A. Palo Alto, Science and Behavior Books.

5. *El ser humano llamado a buscar el sentido.*- Es la motivación básica del ser humano³⁸, la voluntad de sentido expresa algo inherente al ser humano que no es otra cosa que la búsqueda de la felicidad, la cual, está presente en todo el proceso de crecimiento de la humanidad.

El ser humano que anda en busca de un sentido en su vida, se ve aliviado al tener la posesión de los valores. Al respecto Frankl, identifica tres agrupadores de valor para el ser humano:

- *Valores de Creación = Dar.*- Es el modo como se responde a la vida, con el hacer, ofrecer, entregarme, crear y transformar el mundo. (ej. El trabajo cotidiano, ayuda social o altruista).
- *Valores de Experiencia = Recibir.*- Es el modo en el que el ser humano recibe lo que la vida le otorga, la gratitud, la sensibilidad, la apertura. (ej. El amor, la amistad, la contemplación de la naturaleza o el arte).
- *Valores de Actitud.*- Es la postura activa del ser humano ante la avasalladora y confrontante fuerza de la vida, ante circunstancias que se presenten más allá de él. (ej. Afrontar el sufrimiento, pérdidas, muerte, enfermedad).

6. *El ser humano es finito.*- La temporalidad del devenir, la realidad del tiempo integra el pasado como experiencias vividas, el presente como experiencia actual para formar una actitud personal ante el futuro que tendrá una meta u orientación específica... el sentido. *¿Si el ser humano no realiza su sentido de vida ahora... entonces cuando?...*

La búsqueda del sentido de la vida constituye una fuerza primaria de los impulsos instintivos del hombre, es único y específico y es uno mismo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido, la cual también puede frustrarse y la logoterapia la refiere como frustración existencial. La frustración existencial se puede resolver en neurosis, a las que Frankl se refiere como *neurosis*

³⁸ Frankl, V. (1967): *The Significance of Meaning for Health*. U.S.A. Ames Iowa: The Iowa State University Press.

noógenas, en contraste con las neurosis en sentido estricto, es decir, las neurosis psicógenas.

3.3.1.2. CONCIENCIA.

La conciencia alcanza una profundidad inconsciente, un fondo inconsciente que es donde tiene su origen; precisamente las grandes decisiones del ser humano son siempre irreflejas y, por ello, también inconscientes. En su origen, pues, la conciencia se halla inmersa en el inconsciente. En este sentido, la conciencia se considerará también irracional y pre-lógica, en donde existe una pre-moral de los valores.

3.3.1.2.1. CARACTERÍSTICAS DE LA CONCIENCIA.

- La conciencia es un órgano que percibe el sentido.
- La conciencia esta sometida a la condición humana y, por lo tanto, a la finitud.
- La conciencia puede hacer que el hombre se equivoque; hasta su último momento, hasta el último suspiro no sabe el hombre si realmente realizó el sentido de su vida, o si más bien sólo se estuvo engañando (escuchar la conciencia).
- Mientras el hombre conserva la conciencia, sigue siendo responsable frente a los valores de la vida, aunque éstos sean solamente los que llamamos de actitud.

Dado pues, que lo que nos descubre la conciencia es algo que está por hacerse real, que ha de realizarse previamente, surge en seguida la cuestión de cómo se hará real si no es de alguna manera anticipado espiritualmente..... a través de la intuición, la cual es la anticipación espiritual que ocurre en un acto de "visión".

Frankl ejemplifica la intuición con el amor, ya que éste contempla y descubre posibles valores en el tú amado. La conciencia, como el amor, sólo tiene que ver con el ser absolutamente individual.³⁹

³⁹ Frankl, V. (2002): *La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y Religión*. España. Herder. pp.21-32.

La misión de la conciencia es descubrir al hombre "*lo uno necesario*", "*lo único*", se trata de esa única y exclusiva posibilidad de una persona concreta en su situación concreta, en donde encuentra los valores de situación, un deber ser individual que no puede ser abarcado por ninguna ley general o por ninguna ley moral.

La conciencia siempre incluye el "*ahí*" concreto de mi ser personal y no se contrapone con los instintos vitales.

El amor descubre a su vez "*lo único posible*", en donde el acto de amor y el acto del conocimiento se designarán en hebreo con la misma palabra. Por que en el amor, el hombre es un ser que decide. Mientras un yo sea "*impulsado*" hacia un tú por un ello, no es posible hablar de amor.... *En el amor ningún yo es impulsado por un ello, sino que el yo es quien se decide por un tú.*

3.3.1.3. EL VACÍO EXISTENCIAL.

El vacío es un término que ya analizamos en Fromm y que Frankl, al agregarle la palabra existencial, lo convierte en uno de los fundamentos de la logoterapia.

En el vacío existencial, el hombre carece de un instinto que le diga lo que ha de hacer, a diferencia de un animal. La modernidad ha aportado al hombre a abandonar las tradiciones que le digan lo que debe hacer. Al no saber lo que tiene que hacer y al no saber lo que debe hacer, no sabe ya a ciencia cierta qué es lo que el quiere, *¿La consecuencia?* una de dos: o el hombre quiere únicamente lo que los demás hacen, y eso se llama *conformismo*. O bien ocurre lo inverso: él hace únicamente lo que los demás quieren, en cuyo caso tenemos el *totalitarismo*.

El vacío existencial se manifiesta sobre todo en un estado de tedio, de frustración existencial y es causa de más problemas que la tensión y desde luego, lleva más casos a la consulta del psiquiatra; suele manifestarse en forma de compensación sexual y así, en los casos de vacío existencial, podemos observar que la libido sexual se vuelve agresiva.

Hay otro fenómeno que es consecuencia del vacío existencial: la neurosis noógena, la cual se deriva etiológicamente del sentimiento del absurdo, de la duda de que la vida tenga un sentido, de la desesperación de que exista en absoluto tal sentido.

Esto no quiere decir que esa desesperación sea ya en sí patológica. Preguntar por el sentido de la existencia, más aún, cuestionar en general ese sentido, es un acto humano más bien que un padecimiento neurótico ; por lo menos, se manifiesta en él madurez intelectual: no se acepta ya sin críticas y sin preguntas la oferta de un sentido, sin reflexionar sobre él, tomándolo sencillamente de las manos de la tradición. No, sino que el sentido debe descubrirse y hallarse de manera independiente y por sí mismo. Por tanto, el modelo médico no se puede aplicar sin más a la *frustración existencial*. Si ésta es una neurosis, entonces se trata de una *neurosis sociógena*. Por que es un hecho sociológico - *a saber, la pérdida de tradición* - , lo que hace que el hombre de hoy se sienta existencialmente tan inseguro.

El vacío existencial provoca neurosis noógena, es decir, neurosis cuya etiología no son pulsiones versus defensa, sino conflictos morales o problemas espirituales ocasionados por el cambio en la estructura social. Ante ésta constante modificación, las personas deberán encontrar en lo mas profundo de su ser, esa meta o aspiración que buscan satisfacer o conseguir y que es personal; en otras palabras, Frankl considera que cada uno tiene en la vida un cometido concreto que simplemente no ha descubierto y que ha de encontrar en el trabajo, la capacidad de bienestar y en la tolerancia del sufrimiento. De no encontrarlo, los neuróticos de Freud buscarían el placer como lo primario y no como resultado. En cambio, los neuróticos de Adler estarían en búsqueda del poder.

Todo ello no depende de una elección racional o lógica sino moral, de principios y significaciones que cada ser humano encuentre en su quehacer en la vida, en el mundo, ya sea realizando una acción o en sus afectos por algo o por alguien. A diferencia de Maslow, quien pretendía encontrar la verdadera

meta del ser humano dentro de él, en su propia psique, Frankl propone que se tiene que buscar en el mundo circundante.

Por otra parte, respecto al aburrimiento, Frankl abordó el tema en dos ocasiones:

- La primera, cuando estudió la neurosis dominical:

"No debe confundirse la plenitud del trabajo profesional con la plenitud de sentido de la vida creadora; algunas veces el neurótico procura, incluso, huir de la vida pura y simple, de la vida grande y entera, refugiándose en el trabajo profesional. 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 al dejarles, cuando no llega por ejemplo a efectuarse la cita concertada o no consiguen la entrada para el cine. Caen en el vacío más profundo, al faltarles el opio con el que se aturden".

"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 dará 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 veinticuatro 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 vida".

"Para escapar de esta vivencia, el hombre recurre a todos los medios posibles. Huyendo de sí mismo, se mete en un salón de baile, el estrépito de la música le exime del deber de hablar, se ve relevado inclusive, de la molestia de pensar, ya que toda la atención se concentra en el baile mismo".

"Otro de los refugios de fin de semana de quienes sufren neurosis dominical, es el deporte. Tomemos el caso del fútbol, allí están sólo 22 jugadores sobre la cancha, mientras que los observadores son miles en el estadio y cientos de miles en la televisión. Perdidos entre la muchedumbre, es posible creer que en ese momento, no

hay nada más importante que saber qué equipo quedará vencedor”⁴⁰

- La segunda ocasión en la que estudia el aburrimiento es cuando se refiere al vacío existencial, el cual ilustraremos con varias citas de dicho autor:

"El hombre actual no sufre tanto bajo el sentimiento de que tiene menos valor que otros, sino bajo el sentimiento de que su existencia no tiene sentido. Esta frustración existencial es patógena, es decir, que puede ser causa de enfermedades psíquicas. El hombre existencialmente frustrado no conoce nada con lo que poder llenar lo que yo llamo vacío existencial”⁴¹

"Vivimos en una época de creciente tiempo libre, Pero hay tiempo libre no sólo respecto de algo, sino también para algo. Sólo el hombre existencialmente frustrado no sabe cómo o con qué llenar ese tiempo”⁴²

"De ordinario, la frustración existencial no es manifiesta, sino latente. El vacío existencial puede quedar larvado, permanecer enmascarado; y conocemos varias máscaras tras las que se esconde el vacío existencial, muchas veces la voluntad de poder y la más primitiva voluntad de dinero, reprimen la voluntad de sentido”⁴³

"Cuando se me pregunta cómo explico la génesis del vacío existencial, suelo ofrecer la siguiente fórmula abreviada: contrariamente al animal, el hombre carece de instintos que le digan lo que tiene que hacer y a diferencia de los hombres del pasado, el hombre actual ya no tiene tradiciones que le digan lo que debe ser, entonces ignorando lo que debe ser e ignorando también lo que debe hacer, parece que muchas veces ya no sabe tampoco lo que quiere en el fondo. Y entonces sólo quiere lo que los demás hacen (conformismo) o bien, sólo hace lo que otros quieren, lo que quieren de él (totalitarismo)”⁴⁴

"Me presentaron una notable estadística, referida a 60 estudiantes de la Idaho State University, en la que se les preguntaba con gran minuciosidad por el motivo que les había empujado al intento de suicidio, de ella se desprendía que el 85% de los encuestados no veían ya ningún sentido en sus vidas, lo curioso es que el 93%

⁴⁰ Frankl, V. (2003): *Ante el Vacío Existencial, hacia una humanización de la psicoterapia*. España. Herder. pp.180-184.

⁴¹ Ibid. pp. 87.

⁴² Ibid. pp.88.

⁴³ Ibid. pp.89.

⁴⁴ Ibid. pp.11.

*gozaban de excelente salud física y psíquica, tenían buena situación económica, se entendían perfectamente con su familia, desarrollaban una activa vida social y estaban satisfechos de sus progresos en los estudios. En cualquier caso, no podía hablarse de una insuficiente satisfacción de necesidades. Todo ello contribuye a hacer aún más acuciante la pregunta de cuál fue la condición de posibilidad de estos intentos de suicidio, qué es lo que debe hallarse inserto en la condición humana para que pueda llegarse a un intento de suicidio, a pesar de la satisfacción de las necesidades más generales. El hecho sólo es explicable si se admite que el hombre tiende genuinamente –y donde ya no, al menos tendía originariamente-, a descubrir un sentido de su vida y a llenarlo de contenido".*⁴⁵

*"Nos sale aquí al paso un fenómeno humano que yo considero fundamental desde el punto de vista antropológico: la auto trascendencia de la existencia humana. Quiero describir con esta expresión el hecho de que en todo momento el ser humano apunta, 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, mejor expresado, sólo puede realizarse a sí mismo en la medida en que se olvida de sí mismo, en que se pasa por alto a sí mismo".*⁴⁶

La logoterapia detecta los síntomas de vacío existencial y despierta en el ser humano la *responsabilidad* ante sí mismo; ante los demás y ante la vida; invita a hacernos conscientes de nuestra *libertad* de elegir y asumirla responsablemente, por ello es un camino hacia el crecimiento personal.

De acuerdo con Frankl, el vacío existencial posee varios niveles de agudeza, entre los que están la melancolía, el aburrimiento y la desesperación.

Algunos estudios⁴⁷ que se han realizado entre la juventud universitaria relativos a la creciente aparición de suicidios y adicciones; la Universidad Estatal

⁴⁵ Ibid pp.13.

⁴⁶ Ibid pp.17.

⁴⁷ Crumbaugh, J. (1973): *Everything to Gain: a Guide to Self-Fulfillment Through Logotherapy*. U.S.A. Institute of Logotherapy Press. University of Berkeley.

de Idaho examinó atentamente a los casos de sesenta estudiantes universitarios que habían intentado suicidarse; en el 85% de los casos el resultado fue que *"la vida no significaba ya nada para ellos"*. Se comprobó que el 93% de esos universitarios que padecían el sentimiento de absurdo se hallaban en excelente estado de salud física, participaban activamente en la vida social, habían obtenido excelentes calificaciones en sus estudios y vivían en buena armonía con sus respectivas familias. Con respecto a las adicciones, el Dr. William J. Chalstrom, director del centro de la Marina para la rehabilitación de drogadictos, afirma que más del 60% de sus pacientes se quejan de que *"su vida carece de sentido"*. Betty Lou Padelford, en su tesis doctoral presentada en la Universidad Internacional de los Estados Unidos en 1973, basándose en los 416 estudiantes universitarios por ella examinados comprobó estadísticamente que la razón de fondo para la adicción a las drogas no es por la *"débil imagen del padre"* como acusan a menudo los psicoanalistas, sino la correlación con el grado de *frustración existencial*. En los casos de personas no frustradas existencialmente, alcanzaba un promedio de 4.25, mientras que en los casos de personas frustradas existencialmente el promedio era de 8.90, es decir, más del doble. Algo análogo se puede decir con respecto al alcoholismo, entre los casos graves de este problema se observó que el 90% padecían de un inmenso sentimiento del absurdo de su propia vida.

3.3.1.4. VOLUNTAD DE PLACER.

Según Frankl, el psicoanálisis nos ha dado a conocer la voluntad de placer, a partir de la cual podemos concebir el principio de placer⁴⁸, en donde Freud relaciona a los instintos sexuales primitivos, por encima de cualquier otro instinto y su represión y control excesivo por el consciente o parte *apolínea*⁴⁹ del ser como generadores de la histeria y otras dolencias. Se rige por el supuesto hecho de que todas las acciones humanas obedecen, en última instancia, al deseo de ser felices, de que todos los procesos anímicos se hallan

⁴⁸ Frankl, V. (2003): *Ante el Vacío Existencial, hacia una humanización de la psicoterapia*. España. Herder. pp.81

⁴⁹ Equilibrado, coherente, el término "apolíneo" fue introducido por Nietzsche en *"El origen de la tragedia"*.

governados pura y exclusivamente por el principio del placer⁵⁰. La figura 4 nos muestra la persecución directa de la felicidad haciendo del placer el fin y olvidando que el placer o felicidad son consecuencias de la orientación intencional⁵¹. El placer se convierte en contenido y objeto único de la atención, pero en la medida en que el neurótico se preocupa del placer, pierde de vista el fundamento del placer y ya no puede obtenerse el efecto <placer>. Ej: El fundamento sexual que impide a los neuróticos sexuales - el varón de potencia viril perturbada o respectivamente a la mujer frígida – alcanzar la felicidad. O bien, el fenómeno de voracidad ante la insatisfacción pulsional del *ello* ante el *yo*.

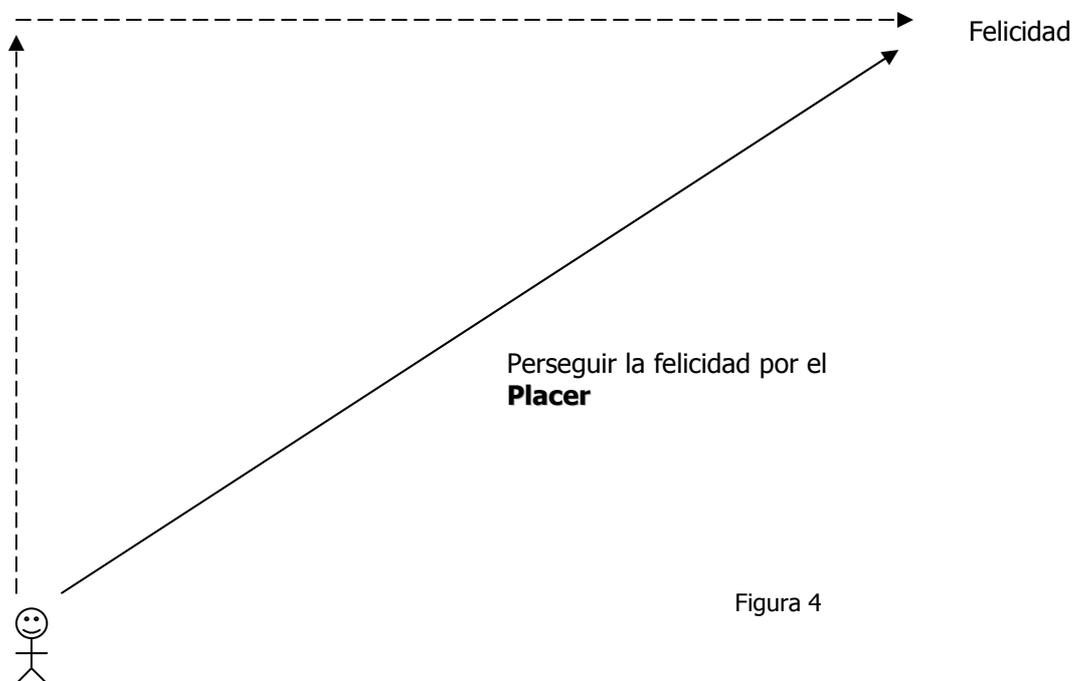


Figura 4

Identificando los puntos más importantes del principio del placer que nos dice:

- La vida no tiene más sentido que el placer; todas las acciones humanas obedecen, en última instancia, al deseo de que todos los procesos anímicos se hallan gobernados pura y exclusivamente por el principio del placer.
- Se considera como fin al placer.
- Kant: ética hedonista.

⁵⁰ Frankl, V. (1978): *Psicoanálisis y Existencialismo de la Psicoterapia a la Logoterapia*. México. Fondo de Cultura Económica. pp.72.

⁵¹ Pareja, G. (2001): *Viktor E. Frankl, Comunicación y Resistencia*. México. Ediciones Coyoacán. pp.161.

- Scheler: No es nunca el placer lo que se presenta como meta ante una acción moral.
- Existen, sin duda, ciertas circunstancias en los que el placer puede constituir la meta de un acto de la voluntad.
- La tesis de que el placer constituye el fin último de todas las acciones humanas, y no solamente el efecto final de algunas de ellas, puede refutarse en toda su extensión.
- Si el placer fuese realmente el sentido de la vida, habría que llegar a la conclusión de que la vida carece en rigor de todo sentido.
- ¿Qué es el placer? Podemos decir que simplemente es un estado.
- Podemos decir simplemente que es un proceso que se desarrolla en la sustancia gris del cerebro.

Hemos visto, la persona puede buscar el placer como remedio a su aburrimiento, pero también el exceso de placer, o mejor dicho, la búsqueda de placer por el placer en sí mismo, conlleva a un círculo vicioso de aburrimiento más agudo de aquel del cual buscábamos desafianzarnos.

Por tanto, parece que la solución al aburrimiento no la encontramos en la búsqueda del placer como valor, pero sí en el disfrute de los placeres naturales que la existencia sana conlleva. En realidad el placer no constituye, en general, la meta de nuestras aspiraciones, sino que es simplemente, la consecuencia de su realización.⁵²

Lo cierto es que, en la vida, el hombre se deja guiar muy poco por el deseo de experimentar un placer o huir de un dolor; *“lo esencial para un espectador teatral no es asistir al desarrollo de una comedia o la representación de una tragedia, lo importante para él es el contenido de lo que se le ofrece”*.⁵³

3.3.1.5. VOLUNTAD DE PODER.

La psicología individual de Adler, nos ha familiarizado con la voluntad de poder, bajo la forma de tendencia al prestigio. En donde el poder es considerado como fin y fundamento. Como nos muestra la figura 5, la persecución directa de la felicidad a través del poder es frustrante.

⁵² Frankl, V. (1978): *Psicoanálisis y Existencialismo de la Psicoterapia a la Logoterapia*. México. Fondo de Cultura Económica. pp.73.

⁵³ Ibid. pp.74.

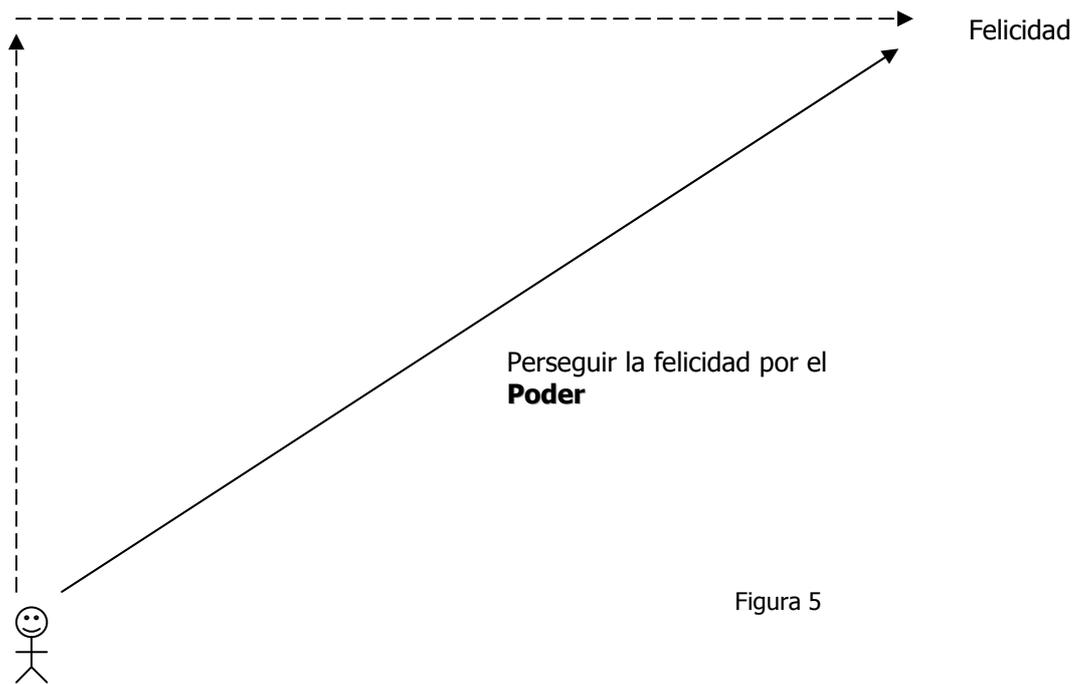


Figura 5

La voluntad de poder⁵⁴ (*Der Wille zur Macht*) es un concepto altamente controvertido en la filosofía nietzscheana, generando intenso debate e interpretaciones varias, algunas de las cuales, como la notoria interpretación dada por los intelectuales nazis, fueron intentos deliberados de justificación de tácticas políticas. Una manera de abordar este concepto es por medio de la crítica nietzscheana a la Teoría de la Evolución de Darwin. Nietzsche veía en los instintos una fuerza que iba más allá del sólo impulso a sobrevivir, protegerse y reproducirse de todos los seres vivos, de sólo ser esto la vida se estancaría. La supervivencia era una de las consecuencias de un deseo aún mayor, impulso hacia una supervivencia, un deseo perpetuo de todo ser vivo por ir más allá de todos, el todo y hasta más allá de sí mismo, más allá de la muerte. Este impulso irracional o deseo perpetuo por expandirse impreso en cada ser es lo único que da sentido a la existencia, paradójicamente «razón de ser» y es la fuerza principal dentro de la visión trágica o dionisiaca de Nietzsche.

⁵⁴ Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Friedrich_Wilhelm_Nietzsche

De acuerdo con Javier Aylón⁵⁵, "*cuando uno deja de intentar alcanzar logros en su vida y se resigna a que un día suceda a otro con la supervivencia como único y diario objetivo, la vida como tal deja de existir para esa persona; una amarga espera de una muerte que se intenta postergar es todo lo que queda*". Cuando una persona efectúa una actividad cualquiera, tiene un objetivo en mente. Incluso el tiempo de ocio tiene realmente un objetivo. La búsqueda de objetivos puede ser más o menos deseada, y nuestra actitud ante ellos varía. Tras concluir un objetivo nos fijamos otro nuevo, ya sea éste una continuación o mejora del anterior o un objetivo completamente distinto. Según este autor, la búsqueda del poder es frecuente, ya sea porque la persona poderosa en un sentido económico o político puede lograr en forma más eficiente lo que desea, o porque disfruta mandando a otras personas. Al respecto de esto último, el disfrute del poder entendido como poder (en mayor o menor grado) sobre otros seres humanos, es un objetivo bastante frecuente, y buscado por personas que realmente no disfrutarían de ningún otro poder.

La búsqueda del poder es una de las más básicas constantes en el ser humano y si lo analizamos desde el punto de vista de logro de objetivos en la vida, es algo sano y normal. Deja de serlo cuando el poder se busca por sí mismo, como remedio a la búsqueda de llenura al vacío existencial que se refleja como aburrimiento.

3.3.1.6. VOLUNTAD DE SENTIDO.

Todos deseamos ser "*Alguien*", necesitamos encontrar una identidad personal, un significado para nuestra existencia, un lugar en la vida, algo que nos proporcione una causa para seguir viviendo. Sin embargo, escapamos a nosotros mismos a través de tranquilizantes, alcohol y entretenimiento; estamos inmersos en una competencia en donde corremos sin sentido hacia una meta que no visualizamos y esto nos quita energía para encontrar el verdadero sentido y misión de nuestra existencia.

⁵⁵ Comentarista de la Radio española, que ha dedicado su vida a la ayuda comunitaria de poblaciones sudamericanas en extrema pobreza, brindando redes de cooperación europeas en especie, dinero y servicio comunitario (servicios médicos, odontológicos, educación, construcción de viviendas y escuelas).

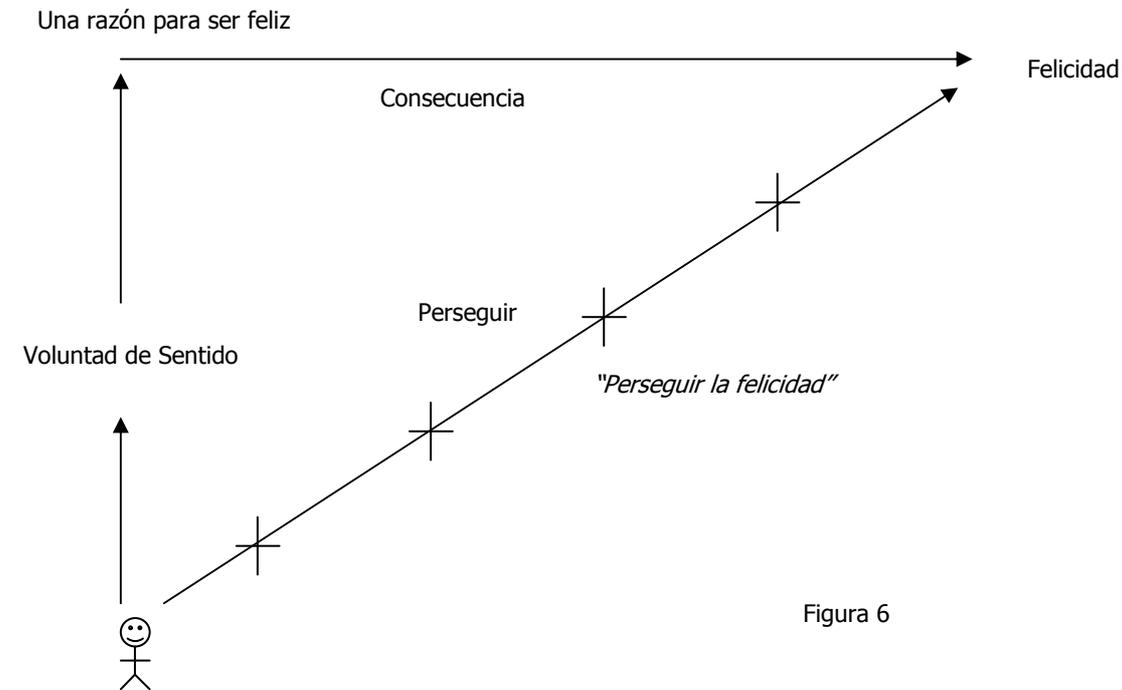
En esta aceleración, nuestra conciencia nos pregunta continuamente:

¿Quién eres?

¿Por que sigues viviendo?

¿Que hace que tu vida tenga sentido?

De acuerdo con V. Frankl, el ser humano no persigue la felicidad por la felicidad-misma, sino que motivado por la voluntad de sentido, como podemos observar en la figura 6, el hombre descubre en su horizonte existencial una razón para ser feliz, algo o alguien que está más allá de él, sin dejar de ser sí mismo. La consecuencia de su orientación intencional, libremente decidida, es la felicidad o el placer o el poder, como consecuencias derivadas de una búsqueda primaria del Sentido.



Cuanto más busca el hombre el placer tanto más se le diluye. Cuanto más persigue la felicidad, la echa de su lado⁵⁶.

Para comprender esto, sólo debemos superar el prejuicio de que el hombre busca fundamentalmente la felicidad; lo que quiere, en realidad, es encontrar una *razón* para ello. Y cuando encuentra esa razón, el sentimiento de felicidad se presenta por sí solo. En cambio, en la medida en que la busca

⁵⁶ Frankl, V. (1994): *La Voluntad de Sentido*. España. Herder. pp.25.

directamente pierde de vista el fundamento en que se basaba y el sentimiento de dicha se desmorona. En otras palabras, la dicha debe ser una consecuencia y no se puede lograr a voluntad.

Podemos afirmar, sin temor a equivocarnos, que quien se pregunta si su vida aburrida tiene un sentido y trata de encontrarlo, en realidad no se encuentra muy lejos de encontrar la solución a su aburrimiento crónico, sino también de responder a una de las principales incógnitas de la vida humana: cuál es el sentido de ésta. Como hemos visto, de acuerdo con Frankl, la persona encuentra sentido a su vida no aislándose en sí misma, sino abriéndose a los demás en una donación de sí mismo a una causa determinada.

Para el logoterapeuta, la dimensión humana es la clave de la búsqueda de sentido del hombre, la represión de la "*voluntad de sentido*" del hombre, le hace sentir que su vida carece de finalidad, incentivos y obligaciones, lo que llegará al "*vacío existencial*", el cual se esconde detrás de muchos de los intentos febriles del hombre por llenar su vacío: *la búsqueda de placer y poder*.

La represión de la voluntad de sentido, el no escuchar la voz interna, no necesariamente conduce a la neurosis, así como tampoco una frustración de su voluntad de placer conduce automáticamente a la enfermedad, por el contrario, un cuestionamiento semejante puede suscitar en el hombre una búsqueda de sentido.

El ser humano no puede considerarse enfermo por la búsqueda de sentido a través del placer y del poder, sino un desafío al cual únicamente puede responder en sí mismo. "*Sólo el Hombre puede experimentar la ausencia de sentido, pues únicamente él es consciente del sentido*".⁵⁷

3.3.1.7. BÚSQUEDA DE SENTIDO DE VIDA.

El ser humano que es el sujeto que-se-decide a un fin, que es el sentido y obtiene, como consecuencia, el placer u otras formas de plenitud humana como son la conciencia de auto-realización, auto-actualización o sencillamente llega a la felicidad. Sin embargo, todo este proceso es dialéctico. La felicidad no es una posesión, no es una adquisición estática, sino que es la síntesis que inserta

⁵⁷ Fabry, J. (2003): *La Búsqueda de Significado*. México. Ediciones LAG. pp.46-53.

al ser humano en niveles, cada vez más completos y elevados, de búsqueda y realización de modo aquello que tenga sentido y valor⁵⁸.

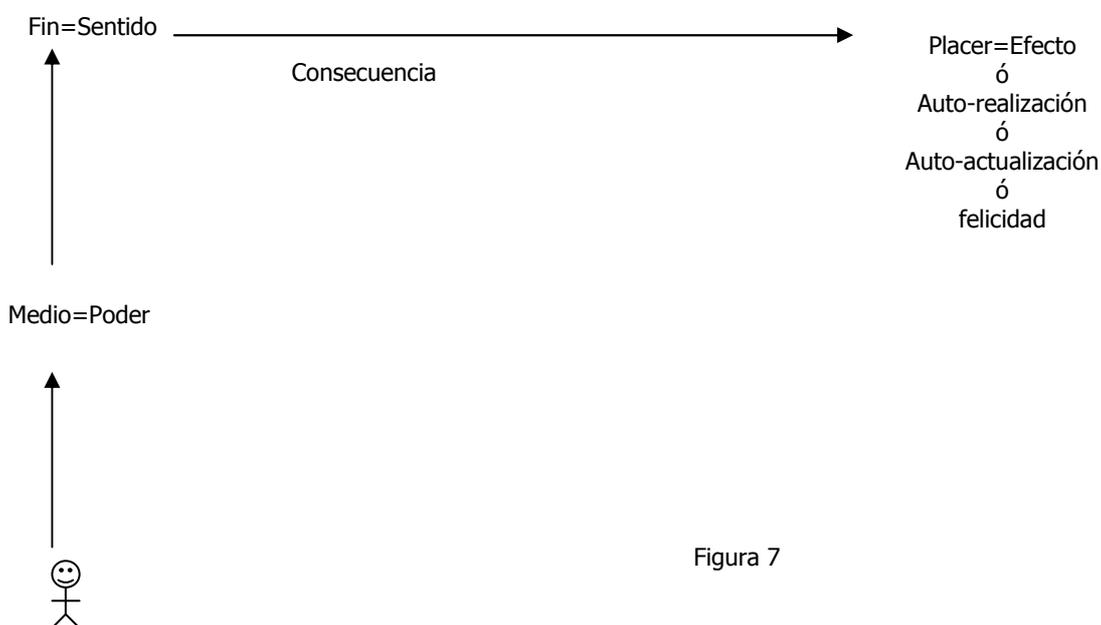


Figura 7

"Un ejemplo de esto es saber que nosotros tenemos un recipiente de agua de manantial y que dicho recipiente única y exclusivamente se llena satisfactoriamente con ese tipo de agua... pero por nuestra falta de conciencia... tratamos de llenar el recipiente con todo, menos con el agua indicada... y en la medida en la que nosotros probamos diferentes tipos de agua para llenar el recipiente, éste reacciona de manera distinta ante cada uno de los tipos de líquido.... Y termina por desgastarse, sin cumplir la misión por la cual fue elaborado por su creador".

La búsqueda de sentido es la esencia misma de su humanidad. Si la reprime, en su interior se abre el abismo infernal del vacío existencial. Pero si se consagra a esta búsqueda, verá su vida plena no sólo de sentido, si no de los beneficios derivados de una existencia significativa (entre los cuales se encuentran la felicidad, la paz espiritual, la estabilidad mental y objetivos vitales tan de moda actualmente)⁵⁹

⁵⁸ Pareja, G. (2001): *Viktor E. Frankl, comunicación y resistencia*. México. Ediciones Coyoacán. pp.161.

⁵⁹ Fabry, J. (2003): *La Búsqueda de Significado*. México. Ediciones LAG. pp.115.

3.3.1.7.1. CARACTERÍSTICAS DEL SENTIDO DE VIDA.

- El sentido de la vida es subjetivo en cuanto que no hay un sentido para todos, sino que para cada uno tiene un sentido distinto la vida.
- El sentido de la vida no sólo es subjetivo, sino también relativo, es decir, que esta en relación con una persona y con la situación en que está metida y se encuentra esa persona.
- La persona tiene que captar y comprender el sentido de la situación, tiene que reconocerlo, percibirlo y comprobarlo.

3.4. RESUMEN.

Desde la postura frankliana, el aburrimiento es un indicador de frustración o vacío existencial en el ser humano y que lo pueden llevar a la desesperación, a las búsquedas incansables y, en casos extremos, a la muerte a través del camino del suicidio.

Ubicamos la sensación de vacío interior que sufre la persona enajenada de su propia vida. Según Fromm, toda neurosis puede considerarse como consecuencia de la alienación, dado que el ser humano puede estar sometido, dominado por un placer o una pasión, llámese poder, dinero, mujeres, etc. sobre los cuales proyectará sus cualidades: amor, inteligencia, coraje, etc. que controla toda su personalidad convirtiendo a la persona en esclavo de una parte de su *yo*, lo cual trae como consecuencia: impotencia y vacío interior que, solamente al someterse a dicho objeto, se sentirá fuerte, poderoso, valeroso y seguro. Es como si el "*yo tengo*" tiende a convertirse en el "*ello me tiene*", volviéndonos sujetos manejados por nuestras posesiones⁶⁰.

Bajo otra óptica, se comprende que el ser humano va descubriendo a lo largo de la vida su identidad, experimenta el mundo y se encuentra a sí mismo. Durante ese camino de vida, su voz interna⁶¹ o espiritualidad⁶² sirve de guía

⁶⁰ Fromm, E. (1987): *El miedo a la libertad*. Argentina. Paidós.

⁶¹ Fabry, J. (2003): *La Búsqueda de Sentido, la Logoterapia aplicada a la vida*. México. Ediciones LAG. pp. 120.

⁶² Frankl postula que el inconciente no sólo se compone de elementos impulsivos, sino que tiene un elemento espiritual.

hacia la búsqueda del sentido o voluntad de sentido, que no es otra cosa que tener una razón para encontrar la felicidad⁶³.

Toda libertad tiene un "de qué" y un "para qué". Si nos preguntamos de qué es libre el hombre, podremos contestar que de sus impulsos, es decir, de que su yo tiene libertad frente a su ello; en cuanto a "para qué" el hombre es libre para ser responsable.

La libertad de la voluntad humana consiste, en una libertad de ser impulsado para ser responsable, para tener conciencia.

*"Sé dueño de tu voluntad y siervo de tu conciencia"*⁶⁴

Al escuchar la voz de mi conciencia, solo podré ser siervo de mi conciencia si, al entenderme a mí mismo, entiendo esta última como un fenómeno que trasciende mi mero ser hombre y, por tanto, me comprende a mí mismo, comprende mi existencia a partir de la trascendencia.

La conciencia como hecho psicológico inmanente nos remite a la trascendencia, es decir, que sólo puede entenderse a partir de la trascendencia, únicamente como un fenómeno trascendente.

Las figuras que representan la Voluntad de Placer, de Poder y de Sentido, participan los elementos como son: el sujeto, el objeto y los medios⁶⁵, sus interacciones, nos muestran las diferentes posturas adoptadas ante la búsqueda de la felicidad humana, los caminos que encuentra el ser humano que servirán para subsanar el aburrimiento que le genera el vacío existencial.

Por tanto, así como el *ello* no puede autosatisfacerse, el superyo no puede simplemente auto concebirse, el yo no puede alcanzar su ideal a través de su *yo* mismo, sino que deberá trascender afuera de sí mismo.

Sin embargo, cuando existe cierta tensión⁶⁶ causada por lo psíquico, biológico o social esa voz disminuye su intensidad de resonancia, nunca deja de existir sólo es más silenciosa. Este silencio provoca una especie de "desconexión", una indiferencia por no escuchar la parte espiritual de nosotros

⁶³ Frankl, V. (1994): *La Voluntad de Sentido*. España. Herder. pp. 25.

⁶⁴ Frankl, V. (2002): *La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y Religión*. España. Herder.

⁶⁵ Frankl, V. (1968): *The task of Education in an Age of meaninglessness, in New Prospects for the small liberal arts collage*. U.S.A. Teachers College Press.

⁶⁶ Fabry, J. (2003): *La Búsqueda de Sentido, la Logoterapia aplicada a la vida*. México. Ediciones LAG. pp. 122.

mismos, generando frustración, hastío, aburrimiento y vacío existencial. Al estar bloqueada la voz interna, se frustra la voluntad de sentido y aparece la búsqueda de la voluntad de placer o de poder, en donde el ser humano tratará por cualquier medio de llenar, cubrir o satisfacer el vacío que genera el silencio de la espiritualidad o la indiferencia entre el "ser" y el "deber ser" entre "lo auténtico" y lo "no auténtico". Expresado en las palabras de Frankl: "*Lo que caracteriza la vida del hombre es precisamente esa eterna lucha entre su libertad espiritual y su destino interior y exterior*".⁶⁷

⁶⁷ Frankl, V. (1978): *Psicoanálisis y Existencialismo: de la Psicoterapia a la Logoterapia*. México. Fondo de Cultura Económica. pp.136.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES.

A continuación, se expondrán algunos cuadros sinópticos, donde podremos identificar la presencia del tema del aburrimiento en la historia, la literatura, la filosofía, la psicología y la sociología. Asimismo, nos servirán como guía para resaltar las aportaciones que han servido para la construcción del concepto, los temas que a su alrededor han cobrado relevancia en el ser humano, tales como, *conciencia, existencia, vacío, búsqueda, libertad, responsabilidad, sentido, desarrollo, mundo interior y mundo exterior*. Por otra parte, se presentará de manera gráfica la relación del aburrimiento con las entidades clínicas y estados de ánimo descritas anteriormente, y como conllevan a actitudes, a formas de percibir la vida y a limitantes para el desarrollo personal, la búsqueda de sentido, de la conciencia y de la trascendencia. Semejando una venda en los ojos, que no nos permite ver el mundo que se posibilita ante nuestro horizonte.

HISTORIA.

EPOCA	VIVENCIA DEL ABURRIMIENTO
GRECIA Y ROMA	<i>"Horror Meridianus"</i> , Falta de Realidad y Sentido.
EDAD MEDIA	Melancolía y Acedia como sinónimo de pereza, considerado como pecado, provocado por un Demonio Acechador.
SIGLOS XVIII XIX	Hastío y Apatía, expresada a través de pensadores, filósofos y líderes políticos.
PRINCIPIOS DEL SIGLO XX	En Viena, la sociedad presa del hastío, se refugiaba en la vivencia de una doble moral, resaltando sus instintos sexuales hacia la búsqueda de placer para satisfacer sus impulsos. Este contexto fue propicio para que S. Freud realizara sus postulados teóricos.

LITERATURA.

AUTOR	OBRA LITERARIA DONDE SE EVOCA EL ABURRIMIENTO
G. FLAUBERT	Madame Bovary expresa la dificultad de no disfrutar la vida y se sumerge en el tedio y el aburrimiento.
K. CHESTERTON	En Defensa de los Palmazos cuestiona si <i>¿El aburrimiento es causado por lo exterior o por lo interior?</i>
F. KAFKA	La Metamorfosis expone que el aburrimiento orilla a la ociosidad, que es <i>"la madre de todos los vicios"</i>

FILOSOFÍA.

CORRIENTE FILOSÓFICA	AUTOR	POSTULADOS RELACIONADOS CON EL ABURRIMIENTO.
VITALISMO	NIETZSCHE	La Búsqueda de la Conciencia, se da en una repetición infinita, cósmica, con movimiento, y conduce a un eterno retorno y alcanza el sentido. En esta búsqueda, existe la posibilidad de elegir la representación falsa que origina la "no-vida" representada por el hastio, la rutina, el mecanismo de una sociedad o religión, para dejar de ser individuo. A través del nihilismo es posible intuir el camino hacia la búsqueda de la conciencia. La voluntad es la verdadera esencia del "ser" y del "querer ser" que posibilite la transmutación de los valores para darles vida y esencia.
FENOMENOLOGÍA	HEIDEGGER	El Ser Humano tiene potencial de existir (" <i>ser-propio</i> ") o no (" <i>ser-impropio</i> "). El " <i>ser-impropio</i> ", es evadirse del propio se, para no ver lo trágico de la vida. El " <i>ser-propio</i> ", a través del <i>Dasein</i> (ser-en-el-mundo) que se comparte con los demás, es decir, que se abre al mundo. Explorando así su propia existencia y sentido como forma para " <i>convertirse en</i> ". Advierte que la temporalidad y espacialidad son factores que el ser humano debe integrar a la conciencia con el fin de tomar portura ante la vida de manera libre y responsable, estando entregado a pesar de la facticidad de " <i>estar-determinado</i> " y haber sido " <i>arrojado-en-el-mundo</i> ". Para pasar del " <i>ser-impropio</i> " al " <i>ser-propio</i> " es necesario recorrer un camino de angustia, " <i>sin sentido</i> ", soledad y absurdos; este camino de " <i>vacío</i> " es detonado por el aburrimiento.
EXISTENCIALISMO	SARTRE	La conciencia posibilita la capacidad de elección en el hombre y lo lleva a la libertad de decidir su camino, de vivir su existencia. A través de la fenomenología se comprende la existencia humana y la intencionalidad de la conciencia. El hombre existe, se encuentra, surge al mundo, se define y es responsable de su existencia.
	SCHELER	La Axiología de los Valores, en donde la razón del hombre es cegada por los valores, debido a la intencionalidad de sus emociones y su dirección hacia la trascendencia, la cual, conduce al hombre a un mundo u horizonte abierto.
	HARTAMNN	A pesar de existir diferencias ontológicas en el ser humano, éstas forman la visión de " <i>unidad</i> ".
	JASPERS	<i>Existencia=Ser Conciencia</i> para ser libre y responsable de la existencia, de la muerte, del sufrimiento, de la facticidad y la culpa sana.

PSICOLOGÍA.

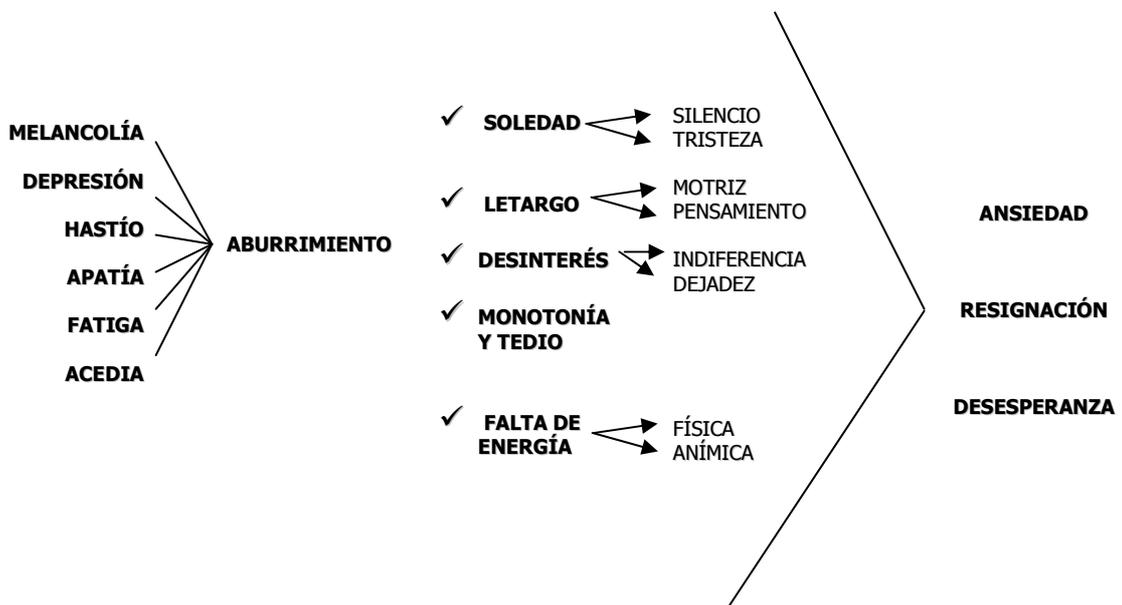
CORRIENTE PSICILÓGICA	AUTOR	POSTULADOS RELACIONADOS CON EL ABURRIMIENTO.
PSICOANÁLISIS	FREUD	Psicodinámica explicada en la teoría del inconsciente, a través de la Asociación Libre, es posible la interpretación de los sueños, la descripción de las etapas donde se va construyendo la psicodinámica y las neurosis. <i>"Búsqueda del Placer"</i>
	FENICHEL	Primer tratado sobre el aburrimiento, en donde se postula el conflicto entre el <i>yo</i> y los deseos del <i>ello</i> no admitidos por el <i>yo</i> . En el aburrimiento neurótico, el aburrido busca un objeto que lo ayude a encontrar la meta que carece <i>"sabe que quiere algo, pero no sabe que"</i>
	KERNBERG	En las relaciones objetales, el ser humano percibe e introyecta objetos de manera simbólica, relacionándolos con su vida. Al existir una pérdida de objetos, se genera un vacío. Para escapar de él, se puede dirigir hacia distractores o actitudes mecánicas, que dan como resultado que el individuo se aparte aún más de sí mismo, que sea indiferente hacia sí mismo y podría ocasionar depresión. Realiza el cuestionamiento de la aparición del vacío como resultado de una sociedad colapsada por la falta de valores.
PSICOLOGÍA DEL SELF	WINNICOTT	Desarrollo del <i>"sí mismo"</i> o <i>"self"</i> a través de la relación entre lo real y sus imágenes o representaciones. Un <i>self</i> falso, no es libre, no es responsable, es mecánico y por lo tanto, se aburre porque no cuenta con los elementos suficientes para reflexionar y decidir por sí mismo.
PSICOLOGÍA INDIVIDUAL	ADLER	La personalidad se construye por la percepción que tenga el individuo hacia el ambiente social y sus vivencias de la infancia. El <i>"sí mismo creador"</i> es movido por una agresividad por la voluntad de poder y por el complejo de inferioridad, lo que determinará su forma de relacionarse, de construir su personalidad, de ser dueño de sí mismo y darle <i>"sentido"</i> para construir una sociedad <i>"ideal"</i> . <i>"Búsqueda de Poder"</i>
HUMANISMO	ROGERS	Terapia Centrada en el Cliente, resalta la importancia de la capacidad del individuo para el cambio y el crecimiento personal. Concibe al ser humano como positivo, con cualidades y potenciales que de ser <i>"explotados"</i> posibilitan el crecimiento y desarrollo. Sin embargo, el desánimo generado por el aburrimiento trunca la posibilidad de <i>"explotar"</i> dichas cualidades y potenciales.
	MASLOW	Si el ser humano cubre las necesidades fisiológicas, de seguridad, de aceptación social y de autoestima llegará a la autorrealización. Por el contrario, cuando alguien aburrido cubre todas éstas necesidades de manera "no auténtica", se enfrentará a la frustración de no haber encontrado el camino adecuado.

GESTALT	PEARLS	Centrar al individuo en el "aquí" y el "ahora" como un factor de contacto con la realidad para la solución de conflictos latentes.
LOGOTERAPIA	FRANKL	<p>El ser humano como una "unidad antropológica"; <i>física, psíquica y espiritual</i>; único, irrepetible, irremplazable, finito, abierto a la trascendencia, llamado a la libertad; <i>decidir la actitud que se toma ante la vida</i>; a la responsabilidad; <i>habilidad de responder con lo mejor del ser</i>; y a buscar sentido; <i>descubrimiento de una misión, de un propósito que lleve al ser humano a vivir una existencia con significado</i>. El vacío existencial, es el sentimiento de falta de significado de la existencia, la sensación de frustración, de no ser feliz a pesar de contar con todo para serlo, no se encuentra un para que vivir. El ser humano, trata de llenar ese vacío a través de la Búsqueda de Placer o de Poder; que le producen sentimientos de satisfacción momentánea pero provocan su voracidad al no ser saciados, generando un círculo vicioso e interminable en donde no existe respuesta al vacío y que "bloquea" al espíritu a través de ansiedad, apatía, hastío y depresión, a la que llama <i>neurosis noógena</i>.</p> <p>Sin embargo, a través de la búsqueda de sentido, el ser humano encuentra la posibilidad de llenar el vacío y contactar su dimensión noética. la conciencia espiritual, es la que va descubriendo el sentido, a través de la realización de valores de creación; dar; de experiencia; recibir en el encuentro "tu-yo"; y de actitud digna ante la vida. El ser humano tiene como principios que la vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia, que es dueño de una voluntad de sentido y se siente frustrado o vacío cuando deja de ejercerla, y que es libre, a pesar de sus obvias limitaciones, para poder consumir el sentido de su existencia.</p>
PSICO-SOCIOLOGÍA	FROMM	La sensación de vacío resultado de la enajenación del yo, por determinismos sociales y psicológicos, que originan la falta de libertad en el ser humano, reduciéndole a una alienación, a ser sometido, dominado, no interesado en buscar "su esencia" "la conciencia de su ser". Conformándose por "miedo" o por "comodidad" a la limitación de su libertad y por tanto, lo conduce al hastío, al aburrimiento. La libertad es una característica del ser humano, quien la busca es capaz de tomar decisiones y ser dueño de sí mismo.

SOCIOLOGÍA.

AUTOR	POSTULADOS RELACIONADOS CON EL ABURRIMIENTO.
LEWIN	Formación de grupos de relaciones humanas, fomentando la interacción sujeto-ambiente. Se potencian las habilidades individuales para el logro de objetivos grupales y se logra la empatía con el otro.
LIPOVETSKY	En la Era del Vacío, la persona carece de autoconciencia, absorbido por la sociedad moderna, la cual, cuenta con inmensidad de información, avances tecnológicos que "facilitan" la vida, sin embargo, minimizan la capacidad de reflexión y la humanización. En consecuencia, se maximiza el hedonismo, el individualismo, el materialismo, la superficialidad y la falta de compromiso, convirtiendo a la persona en alguien no preocupado por sí mismo, ni por los otros.

ENTIDADES CLÍNICAS Y ESTADOS DE ÁNIMO RELACIONADOS CON EL ABURRIMIENTO.



4.1. ALTERNATIVAS QUE BUSCA LA PERSONA PARA SUBSANAR EL ABURRIMIENTO.

4.1.1. EVASIÓN

Viktor Frankl, considera que el ritmo acelerado de la vida actual es un intento, aunque vano, de la evasión al sentimiento de aburrimiento, una "autocuración" a la frustración existencial: *"cuanto menos conoce el hombre la meta de su vida, tanto más acelera el ritmo en su vida"*¹.

4.1.2. ABATIR EL ABURRIMIENTO: PASATIEMPOS.

La respuesta del ser humano más aceptada y extendida al aburrimiento es realizar tareas que no requieran apenas esfuerzo (ni físico ni psíquico), que le mantengan concentrado, absorto y por tanto, evadir el aburrimiento. La forma más común son los llamados pasatiempos, se ha constatado que el primer pasatiempo fue pensado como tal por el periodista Arthur Wynne en la segunda década del siglo XX. Sin embargo, no fue hasta la siguiente década cuando se publicó el primer libro de pasatiempos del que se vendieron 750,000 unidades en sólo una semana.

En la actualidad, existen diversas formas de pasatiempos, entre los cuales hay juegos de ingenio, de creatividad, de aprendizaje, de estrategia, de resolución de problemas y a medida que avanza la tecnología los pasatiempos evolucionan del ámbito manual al digital, todos ellos con la finalidad de entretener y mantener ocupada la mente, fuera del aburrimiento.

4.1.3. LA PERSONA Y SU TIEMPO LIBRE.

El tiempo libre es una experiencia subjetiva de la persona, por lo que cada quien tiene una concepción diferente sobre qué es el ocio. Esta concepción está fundada en experiencias personales, en influencias sociales y culturales. Por esto, la concepción y vivencia del tiempo varía, y también se modifica a lo

¹ Frankl, V. (1994): *La Voluntad de Sentido*. España. Herder. pp. 126.

largo de la vida. Aún así, en general, lo que percibimos como tiempo libre tiene que ver con la libertad y cómo la percibimos.

Esta percepción de libertad es importante para el ser humano: para su bienestar. Las actividades con motivación extrínseca son aquellas que dependen de una recompensa o beneficio material, como por ejemplo, realizar estudios para mejorar su posición en el trabajo.

Por tanto, la actividad de tiempo libre ha de ser motivo de satisfacción en la persona y tal satisfacción será mayor cuanto mayor sea su percepción de libertad, cuando se sienta motivada, cuando aprenda, cuando se sienta competente, cuando se sienta capaz.

Pero el tiempo libre en el que la persona no goza de estas percepciones, aún cuando no tenga obligaciones que realizar, no se percibe como propio, o cuando la persona se encuentra pasiva, expectante de lo que acontece, sólo sirve para que la persona se sienta alienada². Y es que en estos momentos, el tiempo se observa pasar como algo exterior al ser humano, quien se siente dependiente de los sucesos que ocurren y sin posibilidad alguna de decidir o hacer. De modo que el tiempo libre puede ser un tiempo de enriquecimiento, crecimiento y experiencia, pero también puede ser tiempo de alienación, de enajenación, de aburrimiento.

4.2. PROPUESTA DE TRATAMIENTO.

4.2.1. SER ALGUIEN A TRAVÉS DE LA LOGOTERAPIA.

La logoterapia no entra en conflicto con la psicoterapia, pero va más allá en su búsqueda. Cuando una persona experimenta aburrimiento, inicia el camino hacia el vacío existencial descrito por Frankl; la logoterapia trata de

² Término utilizado por los marxistas –*ya que Marx empleaba el vocablo enajenación*– que significa extraño y que designa la relación del ser humano frente a sus productos, sean trabajo, estado o productos "del espíritu" como la ideología, la religión, el arte, etc. (alineación objetiva) o frente a un sistema de relaciones determinado como las relaciones interpersonales, la política, la cultura, la vida misma o frente a sí mismo (alineación subjetiva, cuya autoría se debe a los seguidores de Marx).

Ver: Schaff, A. (1978): *La alineación como fenómeno social*. España. Crítica. pp 143-271.

ayudar a encontrar un sentido real o la causa que nos dé una identidad como "alguien".

Para abordar el tema del aburrimiento dentro de la psicoterapia, hay que tomar en consideración lo que Frankl refiere como una condición típica en el ser humano, el vacío existencial, el cual se observa en:

1. Ansiedad excesiva y persistente, síntomas de depresión, preocupación sin razón aparente.
2. Fobias o temores irracionales a cosas conocidas y que no hieren.
3. Excesiva hostilidad, impulsos agresivos y temperamento incontrolable.
4. Confusión mental, pérdida de memoria, inhabilidad persistente para desconcentrarse.
5. Disturbios Gastro-intestinales.
6. Dolores de Cabeza.
7. Sudor excesivo, pulso irregular.
8. Hiperventilación.
9. Fatiga excesiva.
10. Dolores de espalda.

4.2.1.1. TÉCNICAS DE LOGOTERAPIA.

Con la finalidad de posibilitar dentro de la psicoterapia el encuentro y el acompañamiento para el tratamiento del vacío existencial y la búsqueda de sentido en el ser humano, a continuación se presentan algunas técnicas logoterapéuticas:

1. *Expansión de conciencia.*- Llegar a ser más que lo que el mundo piensa de nosotros.
2. *Estimulación de la imaginación creativa.*- Poner todas nuestras experiencias juntas en un nuevo camino, con la finalidad de ordenar nuevos significados en nuestra vida. En otras palabras, usamos nuestras capacidades creativas para imaginar nuevas soluciones a viejos problemas.
3. *En los momentos problemáticos, hay que recordar los momentos de éxito.*- Las áreas de fortaleza y aciertos que se han tomado, con el fin de

retomar esos recursos que te llevaron a salir adelante en el problema y minimizar las posibles fallas.

4. *La dereflexión*³.- Se base en la siguiente premisa "El camino no se enfrenta por la determinación de condiciones, sino por nuestras libres decisiones de nuestras actitudes".
5. *La intención paradójica*.- En la dualidad que, por una parte el miedo hace que se produzca lo que se teme y, por otra, la hiperintención estorba lo que se desea. Consiste en darle la vuelta a la actitud del paciente en la medida en que su temor se ve reemplazado por un deseo paradójico. "El neurótico que aprende a reírse a sí mismo puede estar en el camino de gobernarse a sí mismo, tal vez de curarse".
6. *Encontrando significado es espiritual*.- La esencia de la logoterapia se fundamenta en que el encuentro con el significado de la vida es una experiencia espiritual, es envuelta de un elemento de misterio y entendimiento profundo más allá de la razón, un factor supremo al hombre mismo. En una idea similar se concibe la filosofía de Alcohólicos Anónimos, donde la creencia de un poder supremo es utilizado como guía, a dar sentido a la vida de quien lo busque, dicha experiencia mística es una de las más profundas y hermosas experiencias espirituales que el ser humano puede contactar en sí mismo.
7. *La necesidad de la Auto-Evaluación*.- Es el primer paso para encontrar uno mismo los valores que te hacen actuar, cada ser humano es libre de escoger como reaccionará ante cualquier circunstancia o ambiente, a esta libertad le sigue la responsabilidad por las elecciones que hizo.

Guía para la auto-evaluación:

- Ambiciones, éxitos e intereses.
- Puntos fuertes de personalidad y circunstancias.
- Puntos débiles de personalidad y circunstancias.
- Problemas específicos que causan los conflictos.

³ Término que Viktor Frankl usa para indicar el proceso de atención reflexiva "fuera de el paciente". Es el intento de intento de no presentar o no exhibir lo negativo y acentuar lo positivo de una situación.

- Expectativas del futuro.
- Planes a futuro.
- Bitácora seguimiento.

8. *Desarrollo de sentimientos de éxito y autoestima.*- Desarrollar el hábito de "actuar como sí"..... fuera exitoso.... Como si fuera confiado de sí mismo, capacitar a la persona en lo que desea llegar a ser. Éste concepto va más allá de "el poder del pensamiento positivo" de Norman Vincent Peale. Primero pensamos positivamente imaginando que clase de persona deseamos ser, los sentimientos que genera el "actuar como sí" se apropian de nuestra conducta y en poco tiempo observaremos los cambios sustantivos que produce este ejercicio en el pensamiento y actitud de nuestros pacientes, se recomienda utilizar ésta técnica en personas que sufren de depresión y baja autoestima. Posteriormente podremos acompañar a nuestro paciente a encontrar esa "cosa" que signifique su existencia y su búsqueda de ser alguien no habrá sido en vano. El problema básico de la depresión y la baja autoestima es que entramos en círculos viciosos generados por el propio paciente, por lo que con ésta técnica podremos quitar la atención de los síntomas y enfocarnos a situaciones que generen valor en el paciente y, a través de los actos, se dé una reflexión y confianza en sí mismo para salir adelante.

9. *Descubriendo valores.*- Con la aplicación de valores a nuestro diario estilo de vida podremos ganar y descubrir nuevos significados en nuestra existencia. Entendiendo el término como "Lo que tiene significado para nuestra vida y está determinado por nuestra sociedad, la cultura, nuestra educación y vivencias particulares".

4.2.1.2. EL ENCUENTRO LOGOTERAPÉUTICO.

El paciente llega a consulta para concertar un encuentro con el terapeuta, en logoterapia, el poder se encuentra en la posibilidad de encontrar un propósito en la vida que nos ofrezca una identidad personal de *ser alguien*, no

hay razón para manipular el ambiente con la finalidad de que el paciente llegue a la conclusión determinada por el terapeuta. El logoterapeuta debe abrir la posibilidad de diálogo y respeto por los valores del paciente, para que éste se sienta con la suficiente confianza de mostrar sus sentimientos ante otro ser humano.

Lo primero que debemos recordar acerca de los problemas emocionales es que ellos siempre representan un rompimiento con nuestras relaciones con otras personas. Por lo tanto, debemos iniciar con el paciente paso por paso para reestablecer sus relaciones y que esté en posibilidades de concertar un encuentro con otro ser.

Posteriormente, la persona concretará encuentros con otras personas, ya que es significativo y profunda la experiencia de compartir con otro ser un momento, una situación, un sentimiento que se convierte en comprensión y aceptación de los sentimientos del otro. En otras palabras, podemos llegar lo más cercano posible al sentido verdadero de nuestra individualidad, estando cerca de otro ser humano.

En ocasiones, por lo complicado y estresado de nuestra sociedad, hemos optado por ser solitarios y repelentes ante la interacción con otros, sin embargo, a pesar de nuestras limitaciones siempre podremos experimentar el encuentro con el otro y aprender de ello.

¿Cuáles personas han tenido mayor influencia en mi vida?

¿A cuáles he sentido más cerca? Y Porque?

¿Qué valor obtengo de ellos?

¿Estas relaciones aún continúan?

¿Qué puedo hacer para que continúen para siempre?

Algunos seres humanos tienen la capacidad de contemplar el arte, de observar la belleza y majestad de la naturaleza, otros el maravilloso don de la ciencia y la mayoría de nosotros contamos con la experiencia del encuentro con otro ser humano.

En el encuentro con el otro, el paciente se sentirá necesitado y ganará amor para sí mismo, responsabilidad, una causa por la cual vivir, una misión que cuidar.... A una persona que es *Alguien* y que siente que tiene todo para ser feliz.

4.3. OBSERVACIONES FINALES.

Lo que se ha descrito en este trabajo es la base teórica más importante de la logoterapia de Viktor Frankl. A través del acercamiento con este constructo teórico nos hemos dado cuenta de la importancia de la búsqueda de sentido para el hombre. Esta búsqueda de sentido sin duda, marca el desarrollo personal de cada individuo. A partir de esta teoría nos preguntamos muchas veces *¿cuál es el sentido de la vida?, ¿La vida tendrá realmente un curso lógico?*, estas interrogantes pueden ser respondidas a través de la logoterapia, siempre y cuando el individuo se haga responsable de sus propias acciones. La logoterapia ha sido un gran aporte para la psicología actual, porque nos permite acercarnos al hombre en uno de los temas más conflictivos y complicados en el mundo actual, este mundo actual que esta lleno de presiones, que vive rápidamente y que muchas veces con este estilo de vida se aburre y llega a perder el sentido de la vida.

Como hemos visto, el aburrimiento no sólo representa un estado de ánimo, aunque tampoco se considera enfermizo. Pero es conveniente resaltar la importancia debida con el propósito de identificarlo en la vida diaria para realizar acciones o programas preventivos y, en su caso, el tratamiento en la práctica psicoterapéutica.

¿Qué conduce al aburrimiento? ... *La ociosidad*, pero la actividad no tiene por fin librarnos del hastío, sino que éste existe para que salgamos de la pasividad y sepamos comprender el sentido de nuestra vida.⁴

No se debe considerar enfermedad cuando se reflexiona acerca de una existencia carente de sentido. Es menester de cada ser humano, ser

⁴ Frankl, V. (1978): *Psicoanálisis y existencialismo: de la Psicoterapia a la Logoterapia*. México. Fondo de Cultura Económica. pp. 163.

conciente, libre y responsable del bienestar y la búsqueda de plenitud de su propia existencia, en otras palabras: cuando quieres "*sobrevivir*" representa un deber sobrevivir e incluso se comprende y se vive como tal, cuando seguir viviendo tiene un sentido. Asimismo, es menester del terapeuta, explorar a través del análisis existencial y la logoterapia, cualquier posibilidad o aparición de aburrimiento, ya que nos dará el indicador de frustración o vacío existencial que puede llevar al paciente a la búsqueda de placer, poder, a la depresión, apatía, melancolía, generando, en lugar de encuentros... desencuentros.

El aburrimiento ha sido desvirtuado y menospreciado como un estado de ánimo sin consecuencias o repercusiones en el ser humano, es necesario hacer énfasis y conciencia en la necesidad de tratamiento en lo que respecta a la búsqueda de sentido.

Estar aburrido es entrar en un estado donde *no se desea escuchar lo exterior, pero no somos capaces de escuchar ese interior*, entramos en un silencio, donde se enfrenta ya sea buscando dentro de nosotros mismos esa voz que nos ayude a guiarnos o bien huyendo hacia cualquier distracción, pero al huir, nos enfrentamos a que el problema no está resuelto, se queda ahí y sólo espera un detonador para volver a aparecer, pero cada vez que reaparece lo hace con mayor intensidad.

El estar aburrido significa que al no escuchar tu interior, te dejas llevar por lo exterior y que llega un momento en el que lo externo con lo interno no son congruentes y tu espíritu te guía hacia otra dirección... pero no se alcanza a percibir de manera clara, por lo que se produce el silencio y como seres humanos no estamos acostumbrados a los silencios, por eso buscamos distractores de poder o de placer, para aliviar o subsanar algo que está llamando desde nuestro interior.

Desde la postura logoterapéutica, el aburrimiento es una oportunidad, una *alerta* del interior para equilibrar o tomar postura respecto a algo, se genera la necesidad de escuchar tu interior y buscar sentidos auténticos en la vida. Sin embargo, este estado se tornará negativo cuando el individuo pueda entrar en hiperreflexión (reflexión excesiva sobre sí mismo) y caer en distractores que

afecten nuestra salud, nuestro entorno social, nuestras decisiones de vida y eso no nos lleve hacia la plenitud.

Para que el aburrimiento se presente como una posibilidad, debemos reflexionar con la apertura de lo siguiente:

- Deberán existir algunas respuestas en algún lugar, aunque tengamos la creencia de que están ocultas para nosotros por ahora.
- Estas respuestas están escondidas en lo profundo de nosotros mismos.
- Hay un camino para alcanzar esas respuestas a través de la búsqueda de la "*puerta oculta*", en lo profundo de nuestra mente, de nuestra intuición y creatividad que nos inspira.
- Esta búsqueda de significado involucra observar cuidadosamente las similitudes de cada significado de las cosas y encontrar la puerta.
- Esta nueva búsqueda consiste en ver nuevos significados en nuestras experiencias pasadas.
- El camino de estos nuevos significados es a través de ejercicios especiales para practicar observando muchas cosas en todo el contexto para integrarlas a un sentido final.
- Una vez que estos nuevos significados han sido encontrados, es nuestra responsabilidad usarlos para nuestro beneficio. Cada ser humano es libre para escoger como pelear por una vida llena de significado o derrotarse.

Darle importancia al tema del aburrimiento dentro de la psicoterapia, posibilita el abordaje del "*sentido de vida*", en el que deberá de concentrarse la atención del psicoterapeuta. Es así como, se postula lo siguiente:

- Identificar el término de aburrimiento como un indicador de frustración o vacío existencial.
- Identificar acciones enfocadas a la búsqueda de poder o placer que la persona realice para evitar el aburrimiento.
- Identificar en la persona los valores que lo llevan a realizar las acciones antes mencionadas.
- Explorar a través del análisis existencial y la logoterapia la "*conciencia*" y el "*sentido de vida*", con la finalidad de dar tratamiento a la frustración

o vacío existencial. Un ejercicio que el psicoterapeuta puede aplicar a sus pacientes para iniciar la exploración de la búsqueda de sentido a través del análisis existencial y logoterapia, es aplicando el Cuestionario de "*Encontrando un Propósito en la Vida*"⁵, el cual, ha sido propuesto por el Dr. James Crumbaugh.⁶

⁵ Anexo 2.

⁶ Crumbaugh, J. (1973): *Everything to Gain: a Guide to Self-Fulfillment Through Logoanalysis*. U.S.A. Institute of Logotherapy Press. University of Berkeley.



*“Si no fuera por mi amigo el ocaso. . . Me aburriría mucho”
El encuentro con un amigo, nos da la oportunidad de conocernos a nosotros mismos, a través del
reflejo de las experiencias compartidas.*



“El amor es entregarse a otro, a algo que se encuentra fuera de mí, es ser inspirado y movido hacia alguien o algo, sin que me olvide de mí mismo y deje de verme como ser humano”

*El amor auténtico, nos permite la plena identificación conmigo mismo, con el otro y con el mundo.
Facilita la Búsqueda de Sentido y nos libera del Vacío.*

FUENTES EMPLEADAS

BIBLIOGRÁFICAS.

- Adler, A. (1984): *El Carácter Neurótico*. Argentina. Paidós.
- Alighieri, D. (2001): *La Divina Comedia*. México. Selector.
- Alvira, R. (2002): *El Desafío Cultural de la Globalización*. Revista de Internet itsmoenlinea.com.mx . Año 44, num. 262, septiembre/octubre.
- Alvira, R. (2006): *Autoconocimiento: Poder y Responsabilidad*. Revista de Internet itsmoenlinea.com.mx . Año 48, num. 282, enero/febrero.
- Brinnitzer, E. (2002): *Percepciones del Tiempo libre durante la Adolescencia*. Argentina. Revista de la Universidad de Fasta.
- Constantino A. (1992): *De melancolía*. Argentina. Pagés Larraya, F. Acta. suplemento 1.
- Corrés, P. (1996): *Alteridad y tiempo en el sujeto y la historia*. México. Ediciones UNAM.
- Crumbaugh, J. (1973): *Everything to Gain: a Guide to Self-Fulfillment Through Logoanalysis*. U.S.A. Institute of Logotherapy Press. University of Berkeley.
- Damasio, A. (2000): *La sensación de lo que ocurre. cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. España. Harvest Books.
- Danto, A. (1989): *Historia y Narración*. Argentina. Paidós.
- Fabry, J. (2003): *La Búsqueda de Significado*. México. Ediciones LAG.
- Fabry, J. (2003): *La Búsqueda de Sentido, la Logoterapia aplicada a la vida*. México. Ediciones LAG.
- Fernández, A. (2000): *Poner en Juego el Saber*. Argentina. Nueva Visión.
- Frankl, V. (2003): *Ante el Vacío Existencial, hacia una humanización de la psicoterapia*. España. Herder.
- Frankl, V. (1994): *La Voluntad de Sentido*. España. Herder.
- Frankl, V. (1965): *Fragments from the logotherapeutic Treatment of Tour Cases*. U.S.A. Palo Alto, Science and Behavior Books.

- Frankl, V. (1967): *The Significance of Meaning for Health*. U.S.A. Ames Iowa: The Iowa State University Press.
- Frankl, V. (2002): *La presencia Ignorada de Dios. Psicoterapia y Religión*. España. Herder.
- Frankl, V. (1968): *The task of Education in an Age of meaninglessness, in New Prospects for the small liberal arts collage*. U.S.A. Teachers College Press.
- Frankl, V. (1979): *El hombre en Busca de Sentido*. España. Herder.
- Frankl, V. (1955): *El Hombre incondicionado. Lecciones Metaclínicas*. Argentina. Platin.
- Frankl, V. (1969): *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. U.S.A. The World Publishing Company.
- Frankl, V. (1964): *The Philosophical Foundations of Logotherapy* (documento leído antes de la Primera Conferencia en Lexington sobre Fenomenología en Abril, 4 de 1963) Pittsburg Duquesne University Press.
- Frankl, V. (1970): *Beyond Self-Actualization and Self-Expression, in Perspectives on the Group Process: A Foundation for Counseling with Groups*. U.S.A. Houghton Mifflin Company.
- Frankl, V. (1970): *Reductionism and Nihilism, in Beyond Reductionism: New Perspectives in the life Sciences* (The Alpbach Symposium, 1968). U.S.A. Macmillan.
- Frankl, V. (1964): *Teoría y Terapia de las Neurosis*. España. Gredos.
- Frankl, V. (1955): *Homo Patines: Intento de una Patodicea*. Argentina. Platin.
- Frankl, V. (2003): *Logroterapia y Analisis Existencial*. Ed. Herder. Barcelona, España. 2003.
- Frankl, V. (1965): *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. U.S.A. Alfred A Knopf, Inc.
- Frankl, V. (1959): *The Spiritual Dimension in Existential analysis and Logotherapy* (documento anterior al 4º Congreso Internacional de Psicoterapia en Barcelona, España. Septiembre, 5 de 1958) Journal of Individual Psychology, XV.
- Frankl, V. (1978): *Psicoanálisis y existencialismo: de la Psicoterapia a la Logoterapia*. México. Fondo de Cultura Económica.

- Freud, S. (1993): Obras Completas Vol. XIV Duelo y Melancolía. Argentina. Amorrortu.
- Fromm, E. (1987): El miedo a la libertad. Argentina. Paidós.
- Fromm, E. (1989): Humanismo socialista. Argentina. Paidós.
- Fromm, E. (1986): Psicoanálisis de la sociedad contemporánea. México. Fondo de Cultura Económica.
- Grimaldi, N. (1978): Ennui et Modernité, cahiers de la société ligérienne de Philosophie. Francia. Tours.
- Kafka, F. (1989): La Metamorfosis. México. Ediciones de Cultura Popular.
- Kernberg, O. (1979). Desórdenes fronterizos y narcisismo patológico. Barcelona, Paidós.
- La Sagrada Biblia. 1º de los Macabeos Capítulo 6.
- Larrosa, J. (2000): Notas sobre la experiencia de o saber de la experiencia. Brasil. Revista de la Universidad de Campañas.
- Lipovetsky, G. (1983): La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo. España. Anagrama.
- Matrajt, M. (1986): Plan General de Psiquiatría y Salud Mental. México. Docto. impreso por el Instituto Mexicano del Seguro Social.
- Merani, A. (1979): Diccionario de Psicología. México. Grijalbo.
- Newton, I. (1704): Opticks.
- Nietzsche, F. (1989): Humano, demasiado humano. México. Alianza.
- Nietzsche, F. (1989): La genealogía de la moral. México. Alianza.
- Nietzsche, F. (1989): Así habló Zaratustra. México. Alianza.
- Pareja, G. (2001): Viktor E. Frankl, Comunicación y Resistencia. México. Ediciones Coyoacán.
- Rogers, C. (1951): Psicoterapia centrada en el cliente. Argentina. Paidós.
- Rogers, C. (1961): El proceso de convertirse en persona. Argentina. Paidós.
- Rogers, C. (1987): Grupos de Encuentro. Argentina. Amorrortu.

- Schaff, A. (1978): *La alineación como fenómeno social*. España. Crítica.
- Sartre, J. (2001): *El existencialismo es un humanismo*. México. Quinto Sol.
- Vergés, S. (1999): *La persona es un «valor por sí misma», según Max Scheler*.
Revista *Pensamiento*, No. 56, mayo-agosto.
- Winnicott, D. (1971): *Realidad y Juego*. Argentina. Gedisa.

ELECTRÓNICAS.

- <http://www.psycoconsul.com>
- <http://www.biografiasyvidas.com>
- <http://www.geocities.com>
- <http://www.temas-estudio.com>
- <http://www.educarchile.cl>
- <http://www.psicopedagogia.com>
- <http://www.herrereros.com.ar>
- <http://humanitas.cl/biblioteca/articulos/d0051/>
- <http://es.wikipedia.org>
- <http://www.lainsignia.org/2006>
- <http://www.marietan.com>
- <http://www.ciudadseva.com>

ANEXO 1

BIOGRAFÍAS

A.- FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE

Nació el 15 de octubre de 1844 en Röcken, una pequeña ciudad de la Sajonia prusiana, hijo de Carl Ludwig (1813-1849) y Franziska Oehler (1826-1897). La temprana muerte de su padre, pastor luterano, a causa de un proceso de degeneración cerebral, provocado supuestamente por una herida en la cabeza producida por una caída, obliga a la familia a abandonar la casa en que residían, para ser ocupada por el nuevo pastor, trasladándose en 1849 a Naumburgo. Allí vivirá con su madre, su hermana Elisabeth, su abuela Erdmuthe y dos tías, Auguste y Rosalie, realizando sus primeros estudios en el instituto ("Gymnasium") local, entre 1854 y 1858.

En 1858, ingresa en el internado de Pforta, que había adquirido un gran renombre en la época, y en el que se observaba un régimen estricto y tradicional, donde permanecerá hasta 1864. En esta época se desarrolla su admiración por el genio griego, leyendo sobre todo a Platón y Esquilo, así como por la música y la poesía, siendo un admirador de Hölderlin, realizando entonces sus primeros ensayos como poeta y músico, tanto respecto a la composición, (Allegro para piano, Phantasie for piano, Miserere, entre otras), como a la interpretación, llegando a ser considerable su habilidad al piano. Por lo demás, comienzan los problemas de salud de Nietzsche, sufriendo en numerosas ocasiones intensos dolores de cabeza que podían llegar a durar varios días.

En 1864 ingresa en la universidad de Bonn, junto con su compañero y amigo Paul Deussen, quien posteriormente sería profesor de filosofía en Kiel y admirador de la filosofía India y de Schopenhauer y que, pese a no compartir la futura filosofía de Nietzsche, mantendría con él una relación de sincera amistad. El Departamento de Filología de Bonn gozaba entonces de gran reputación con Otto Jahn y Friedrich Wilhelm Ritschl, quienes mantenían un larvado desacuerdo que estallaría al año siguiente, trasladándose Wilhelm Ritschl a la Universidad de Leipzig. Nietzsche se traslada también en 1865 a dicha universidad, donde permanecerá hasta 1869, siguiendo los pasos de su maestro Ritschl, continuando en ella los estudios filológicos bajo su dirección, llegando a ser su discípulo predilecto. De esa época data su amistad con Erwin Rhode, que se irá rompiendo a medida que Nietzsche radicaliza su pensamiento, terminando en un alejamiento total. También de esta época data su admiración por la música de Wagner y su primer encuentro con el músico. La lectura de Schopenhauer y el abandono definitivo del cristianismo coinciden con su actividad como filólogo, publicando varios trabajos en el "*Rheinisches Museum*" por los que obtiene un gran prestigio entre los especialistas.

En 1869 la Universidad de Basilea le ofrece la cátedra de Filología, ante los informes favorables recibidos por su profesor Ritschl, y antes incluso de haber obtenido el grado de Doctor, cátedra que Nietzsche ocupa en mayo de ese mismo año. De 1869 a 1879 Nietzsche permanecerá en Basilea, desarrollando su actividad como profesor. La amistad con Wagner se afianza y Nietzsche le visita en numerosas ocasiones en su villa en el lago de Lucerna. En 1872 publica "*El origen de la tragedia*", obra muy mal recibida en los medios académicos y criticada virulentamente por algunos especialistas en filología clásica; algunos de sus amigos, no obstante, salen en su defensa, como Erwin Rhode; y otros, como Wagner, por ejemplo, la celebran con entusiasmo. Pese a ello, su prestigio entre los filólogos mermará considerablemente. Entre los años 1873 y 1876 publica las "*Consideraciones intempestivas*", en las que crítica a David Strauss y el historicismo, en las dos primeras, y alaba a Schopenhauer y Wagner, en las dos últimas. A pesar de ello, en 1876 comenzará su distanciamiento de Wagner, que culminará poco después en una abierta oposición. Hasta entonces Nietzsche había tomado como referencia el ideal del artista y el genio creador; en los próximos años, aunque de forma provisional, orientará su reflexión hacia el papel de la ciencia, interés que se plasmará en obras como "*Humano, demasiado humano*", escrita entre los años 1878 y 79.

En 1879, probablemente por problemas de salud, renuncia a su cátedra en la Universidad de Basilea, y comienza un período que durará diez años caracterizado por el constante viajar de Nietzsche por Suiza, Italia y Alemania (que sólo visitará ocasionalmente), así como por la efervescencia creativa que le conduce a la elaboración de la mayor parte de su obra. En 1880 reside en Naumburgo, Venecia, Marienbad y Génova.

En 1881, residirá fundamentalmente en Génova y Sils-Maria, pequeña localidad de los Alpes suizos donde Nietzsche intuirá las principales ideas de su filosofía futura, como la del eterno retorno y la de la voluntad de poder. Nietzsche mantendría una activa correspondencia con sus amistades, con las que se encontrará también en numerosas ocasiones a lo largo de estos años, como F. Overbeck, P. Rée, E. Rhode, K. Hillebrand, Peter Gast, Lou Salomé, a la que conocerá en 1882, etc., así como con su madre y hermana. En 1882 y siguientes residirá en ciudades como Génova, Messina, Roma, Orta, Basilea, Lucerna, Naumburgo, Leipzig, Santa Margherita, Florencia, Rapallo y Niza, entre otras, pasando varios veranos en la localidad de Sils-Maria, especialmente querida por Nietzsche. De este período datan algunas de sus obras más significativas, como *"La genealogía de la moral"*, *"Así habló Zaratustra"* y *"Más allá del bien y del mal"*. Las relaciones de Nietzsche con Salomé y Rée se rompieron en el otoño de 1882-1883, en parte por las intrigas llevadas a cabo por su hermana Elisabeth. Pero ya no se recupera jamás.

En 1893, Elisabeth Nietzsche volvió de Paraguay después del suicidio de su marido. Leyó y estudió los trabajos de Nietzsche, y pieza por pieza tomó control sobre ellos y su publicación. Overbeck fue paulatinamente relegado al ostracismo, y Gast finalmente cooperó. En 1889, su salud que ya le había dado motivos de preocupación, en los años *"errantes"* empeora bruscamente, comenzando a manifestar síntomas de desequilibrio mental. En enero de 1889 se pusieron a planear la salida de El ocaso de los ídolos, por esa época ya impreso y atado. En febrero, ordenaron una edición privada de 50 copias de Nietzsche Contra Wagner, pero el publicista C. G. Nauman en secreto imprimió 100. Overbeck y Gast decidieron publicar con reservas El Anticristo y Ecce homo debido a su contenido más radical. Trasladado de Turín a Basilea es tratado en la clínica de dicha ciudad, y posteriormente en la de Jena, dando muestras de una ligera recuperación. Después de la muerte de Franziska en 1897, Nietzsche vivió en Weimar, donde fue cuidado por Elisabeth, quien permitió a la gente visitar a su poco comunicativo hermano. No obstante su estado empeora de nuevo, instalándose en Naumburgo con su madre y, luego de la muerte de ésta, en 1897, con su hermana Elisabeth en Weimar. Durante este proceso, Overbeck y Gast contemplaban la idea de qué hacer con el trabajo no publicado de Nietzsche.

El 25 de agosto de 1900, Nietzsche murió después de contraer neumonía. Por deseo de Elisabeth, fue incinerado como su padre en la iglesia de Röcken. Habiendo alcanzado una considerable fama y ejerciendo un notable influjo que se dejará sentir en el desarrollo del pensamiento contemporáneo. La causa del hundimiento de Nietzsche ha sido un tema de especulación y origen incierto. Un frecuente y temprano diagnóstico era una infección de sífilis, sin embargo, algunos de los síntomas de Nietzsche eran inconsistentes con los típicos casos de sífilis. Otro diagnóstico era una forma de cáncer cerebral. Otros sugirieron que Nietzsche experimentó un despertar místico, similar a los estudiados por Meher Baba. En su 44 cumpleaños, Nietzsche tuvo un colapso mental. Ese día fue detenido tras, al parecer, haber provocado algún tipo de desorden público, perdida ya la razón, por las calles de Turín. Lo que pasó exactamente es desconocido. La versión más extendida sobre lo sucedido dice que Nietzsche caminaba por la Piazza Carlo Alberto, un repentino alboroto que causó un caballo al tropezar y caer junto con el furgón que arrastraba llamó su atención, Nietzsche corrió hacia él y lanzó sus brazos rodeando el cuello del caballo para protegerlo, desvaneciéndose acto seguido contra el suelo. En los días siguientes, escribió breves cartas para algunos amigos, incluidos Cósima Wagner y Jacob Burckhardt, en las que mostraba signos de demencia y megalomanía. A su colega Burckhardt escribió: *«He tenido Caiphás puestos. Además, el año pasado fui crucificado por los doctores alemanes de una manera muy drástica. Wilhelm, Bismarck, y todos los antisemitas abolidos»* (The Portable Nietzsche, trad. de Walter Kaufmann). Mientras muchos comentaristas ven el decaimiento de Nietzsche como no relacionado con su filosofía, algunos, incluyendo Georges Bataille y René Girard, argumentan que este hundimiento debe ser considerado como un síntoma de un desajuste psicológico trasladado a su filosofía.

B. - SIGMUND FREUD.

Nació en Freiberg, Moravia –*hoy Pribor, República Checa*-, el 6 de mayo de 1856. Fue el primero de ocho hijos concebidos por Jacob y Amalia. Amalia era la tercera esposa, veinte años menor, de Jacob. Su situación familiar pudo haber influido en la constitución de la teoría freudiana del complejo de Edipo, pues Sigmund tenía dos medios hermanos casi de la misma edad de la madre del futuro psicoanalista.

Se mudaron primero a Leipzig y en 1860, se establecieron en Viena, donde Freud vivió hasta 1938. Le gustaba leer. Leyó a Shakespeare y otros autores, pero cuando leyó un ensayo de Goethe sobre natura, quedó impresionado.

En 1873 entró a la carrera de médico investigador en la Universidad de Viena. En 1876, Ernst von Brücke llevó de la mano a Freud con su investigación académica sobre el sistema nervioso central. En 1881 se graduó de la universidad.

En 1882 entró a la Clínica Psiquiátrica de Theodore Meynert. En 1885 estudió con Charcot en el Salpêtrière de Paris. Entre 1884 y 1887 publicó numerosos artículos sobre cocaína. En 1886 desposó a Martha Bernays. Tuvieron seis hijos: Matilde, Jean Martin, Oliver, Ernest, Sophie y Anna. Tenía especial interés en la histeria. Dicho interés se estimuló en Charcot. Freud y Breur publicaron sus estudios sobre histeria en 1895.

Fue también en 1895 cuando Freud analizó uno de sus sueños. A partir de entonces y hasta 1900 Freud desarrolló muchas bases de lo que posteriormente sería la teoría y práctica del psicoanálisis. Dicho término se acuñó en 1896.

A raíz de la separación de Breur y de la muerte de su padre, Freud comenzó con su análisis hacia 1897. Lo que hizo fue adentrarse en sus fantasías y sueños. Freud publicó *La interpretación de los sueños* en 1899. Posteriormente analizó a Dora, una paciente joven, y sus conclusiones lo llevaron a la publicación de *La psicopatología de la vida cotidiana*. En 1902 se incorporó a la planta de profesores de la Universidad de Viena y fundó la sociedad psicoanalítica de los miércoles, donde estaban incluidos Freud, Alfred Adler, Rudolph Reitler, Max Kahane y Wilhem Stekel.

En 1908 el grupo cambió de nombre a Sociedad Psicoanalítica de Viena, y aceptaron a 20 miembros entre quienes se encontraban Carl Jung, Otto Rank y Eugen Bleuler. Con el Primer Congreso de Psicología Freudiana, el padre del psicoanálisis vivió la deserción de Adler y Jung, quienes formaron sus propias escuelas de psicología que se oponían a la neurosis de origen sexual que Freud enfatizaba tanto.

En 1923 fue diagnosticado con cáncer en la mandíbula causado por su adicción al cigarro. A pesar de treinta y tres cirugías sobrevivió y se mantuvo activo por dieciséis años más. En 1930, le concedieron el Premio Goethe de Literatura por su primer volumen de *La colección de trabajos de Freud* publicado cinco años antes. En 1935, fue elegido Miembro Honorario de la Sociedad Real Inglesa de Medicina. Durante el periodo nazista vivió en Inglaterra.

Murió el 23 de septiembre de 1939 a la edad de 83 años. Freud, abordó el tema de las neurosis de su sociedad, desde las causas hasta las soluciones. Estudió no sólo la conducta sino también lo que hay en el subconsciente del individuo y lo inconsciente, aquello que existe e incluso se manifiesta pero no se conoce a ciencia cierta.

C.- ALFRED ADLER.

Nació el 7 de febrero de 1870 en Viena y murió en 1937, psicólogo y psiquiatra austriaco, tras finalizar sus estudios universitarios continuó su formación junto a Sigmund Freud. En 1902, después de haber conocido a Freud, comenzó a frecuentar las reuniones de la Sociedad Psicológica de los Miércoles* donde entabló amistad con Wilhelm Steckel.

Durante nueve años permaneció en el círculo freudiano en el cual dedicó su primera comunicación del 7 de noviembre de 1906, a "*Las bases orgánicas de las neurosis*". Al año siguiente, en 1908, presentó un caso clínico: Una contribución a la cuestión de la paranoia y en 1909 otro aporte "*La unidad de las neurosis*", en el año 1911 deja la escuela psicoanalista ortodoxa y funda una neofreudiana de psicoanálisis con ex miembros del círculo freudiano, entre ellos Carl Furtmuller (1880-1951) y David Ernst Oppenheim (1881-1943).

Desde 1926 fue profesor de la Universidad de Columbia, radicándose definitivamente en los Estados Unidos en 1935.

Su teoría del sujeto es interaccionista, al considerar el papel de los factores socio-familiares y el rol de la construcción ideosincrática de la experiencia. Contexto y sujeto, conforman los dos pilares de su teoría, en su análisis del desarrollo individual remarcó el papel de los sentimientos de inferioridad más que el papel de las pulsiones sexuales, como la motivación básica subyacente a la conducta humana. Sostenía que estos sentimientos, conscientes o inconscientes -a los que denominó "*complejo de inferioridad*" combinados con mecanismos compensatorios de defensa, eran las causas básicas de su carácter psicopatológico, opinaba que la función del psicoanalista sería la de descubrir y racionalizar tales sentimientos, para finalizar con la voluntad de poder compensatoria y neurótica que engendran en el paciente, murió dando un ciclo de conferencias en Escocia el 28 de mayo de 1937.

Sus obras son: *Manual de higiene para la corporación de los sastres* (1898), *el carácter neurótico* (1912), *Práctica y teoría de la psicología individual* (1918) y *El sentido de la vida* (1933).

D.- OTTO FENICHEL.

Nació en Viena en el seno de una familia judía burguesa. En la adolescencia fue miembro del movimiento de la juventud austriaca y del de la juventud judía. Pretendía la convergencia entre la revolución política y la liberación sexual.

En 1916 lo expulsaron del liceo porque hizo un ensayo sobre dicho asunto. En 1918 se inclinó hacia el psicoanálisis cuando entró se familiarizó con la tesis de Siegfried Benfeld. Participó en los trabajos de *Wiener Psychoanalytische Vereinigung (WPV)*. Realizó estudios con Paul Federn y, posteriormente, en Berlín, con Sandor Rando. Aunque no dejó a un lado las ideas freudianas en cuanto a la formación didáctica, organizó un círculo de estudio independiente llamado Seminario de Niños.

En 1930 Wilhelm Reich y su esposa se unieron al grupo y encontraron que los analistas de Berlín estaban mucho más adelantados que los vieneses en cuestiones sociales. Así, en 1932 Fenichel fue nombrado vicepresidente de la *Deutsche Psychoanalytische Gesellschaft (DPG)* y el movimiento de freudianos políticos llegó a su apogeo con este hecho. Sin embargo, aunque Fenichel era claramente socialista, al grado de viajar a Rusia, no se adhirió al Partido Comunista Alemán. A pesar de que compartía su interpretación de la psicología de masas del fascismo, las relaciones con gente de esas tendencias se tornaron complicadas. Fenichel no estaba de acuerdo con Reich, ni con su método terapéutico ni con sus teorías biológicas de la sexualidad. Aunado a este desacuerdo, cuando el nazismo subió al poder, el círculo se disolvió para que los miembros abandonaran Alemania.

Como quería conservar la unidad del círculo, Fenichel ideó un sistema de comunicación clandestino: las *Rundbriefe* -una especie de cartas que hablaban sobre diversos temas y que pasaban por las manos de todos los miembros-.

Entre 1934 y 1945 circularon alrededor de 119 cartas. Fenichel se encontraba en Oslo, donde buscó unir el movimiento psicoanalítico en el Norte de Europa, pero no lo logró. Se vio algunas veces con Reich, pero los desacuerdos siguieron. En el plano político, Reich decía que la mejor manera de pelear contra el nazismo era combatiéndolo de frente, y Fenichel optaba

por la lucha clandestina. Hubo un tiempo en que Fenichel aceptó la política de Ernst Jones que proponía una especie de salvación del psicoanálisis alemán. Pero cuando los judíos fueron excluidos de la DPG –organización en la que Fenichel había sido vicepresidente-, Fenichel se arrepintió de esa postura. Cuando, en 1936, Fenichel estuvo en Viena, fue bienvenido por los freudianos, ante quienes se pronunció en contra de las tesis klenianas y a favor de las annafreudianas, a excepción de los mecanismos de defensa, donde él desarrolló sus propias tesis. Creó la expresión "*defensa de defensa*" para hablar de la manera en que un individuo se defiende de una defensa entendida como pulsión.

Posteriormente estuvo en Praga. Convirtió al grupo psicoanalítico de Checoslovaquia en una rama de la *International Psychoanalytical Association (IPA)*. Su amigo Ernst Simmel lo invitó a Estados Unidos. Después de sus conferencias en Chicago y Topeka se instaló en Los Ángeles. Ahí se encontró con algunos freudianos de Europa central que se habían exiliado por el nazismo. Se reencontró con Bernfeld quien vivía en San Francisco. Sin embargo, Fenichel tuvo que enfrentarse con numerosas adversidades: para empezar lo obligaron a obtener un diploma médico nuevo, porque el que tenía no era reconocido en el continente americano. Aquello implicó que a los 47 años de edad hiciera un año de internado y de guardias nocturnas. Además, tuvo que renunciar a manifestar sus ideas marxistas. Cansado de ser considerado un ortodoxo de la vieja escuela y de la degradación del psicoanálisis a sólo un método de psiquiatría, murió en 1946 a los 48 años de edad, tan sólo un año antes que Simmel. Posteriormente sus obras se convirtieron en biblias para los norteamericanos interesados en la cura freudiana.

D.- DONALD WINNICOTT.

Nació en Plymouth, Devon, en 1896. Era el menor y único hombre de tres hermanos que se desarrollaron en el seno de una familia metodista. Su padre había sido alcalde de Plymouth dos veces, mientras que su madre era comunicativa y capaz de expresar sus sentimientos.

Así, Winnicott creció sabiéndose amado. Rodeado de mujeres a quienes él llamaba "*madres*". En 1910 asistió a Lays School y se especializó en ciencias. En 1916 entró al Jesus College en Cambridge y estudió biología. A finales del mismo año inició su formación médica en St. Bartholomeus hospital. Aunque no había terminado sus estudios médicos, al año siguiente ingresó en la Marina como médico.

En 1920 se especializó en pediatría. Posteriormente se acercó a James Strachey y juntos comenzaron sus análisis. Después ejerció la psiquiatría para tratar la "hipocondría de los padres", como él le llamaba.

Sus influencias fueron Darwin, Freud y Klein. Lo que destacó de Darwin fue la teoría de la selección natural con respecto a la supervivencia en un ambiente hostil. Para él, es necesario un "ambiente facilitador" que la madre proporcione al bebé. Aunque de Freud reconozca su trabajo, jamás establece la figura paterna. De hecho, para Winnicott el sostén es la madre.

Asimismo, cuestiona las postulaciones kleinianas y freudianas sobre la muerte, tanto como el complejo de Edipo como única explicación de las limitaciones emocionales de la infancia. Para Winnicott el juego es crucial. No sólo es una descarga, sino también funge como la separación de la madre y el bebé. Como el establecimiento de espacio, en el juego se involucran el *yo* y sus capacidades, y el juego puede detenerse o estropearse por excitación exagerada. De Klein tomó la idea de la importancia de la edad temprana de un niño, del poder de la fantasía y del mundo interno. También tomó el papel del juego y los juguetes para el mundo infantil. Además hizo suyo el concepto de reparación, hablando en él de la preocupación por el tercero y de la opción de aportar a la relación mediante la confianza en el ambiente. Todo esto para construir un estado de madurez afectiva.

En 1931 publicó *Clinical Notes on Disorder of Childhood*. Posteriormente comenzó su análisis junto con Joan Riviere. Se graduó como psicoanalista de adultos y niños. Ingresó a la *British Psychoanalytical Society* gracias a su trabajo titulado *The maniac defense*. Dentro se colocó en el "*grupo intermedio*", uno que no comulgaba ni con las ideas de Anna Freud ni con las de Klein.

En 1951 desposó a Clare Britton. Posteriormente fue dos veces presidente de la *British Psychoanalytical Society*. En este periodo publicó la mayoría de sus escritos. Sus ideas se agrupan en tres áreas: la tarea de la madre, el proceso de maduración y las cualidades y vicisitudes que surgen en el proceso. Murió en 1971 en Londres.

Donald Winnicott pertenece al *Middle Group* de la Escuela Inglesa de psicoanálisis, es decir, no era partidario ni de Anna Freud ni de Melanie Klein. Él propuso su propia teoría basado en una relación con una madre real. El pediatra inglés emplea la denominación de relación del yo y considera que la fuerza o la debilidad del yo depende de la capacidad del cuidador de dar una respuesta adecuada a la dependencia del bebé en edades muy tempranas. Por ello, la sensibilidad materna adquiere mucha importancia en los primeros años de vida.

El concepto de madre suficientemente buena, que tiene algunos fallos, coincide con la observación de los teóricos del apego, quienes han comprobado que un grado de aceptación moderada es más favorable para el desarrollo que una comprensión perfecta.

E.- OTTO F. KERNBERG.

Nació en Viena en 1928 y en 1939 su familia dejó Alemania para escapar del régimen Nazi, emigró a Chile donde más tarde estudió biología y medicina y más adelante psiquiatría y psicoanálisis, en la Sociedad Psicoanalítica Chilena. Su primer viaje a Estados Unidos fue en 1959, donde estudió investigación en psicoterapia con Jerome Frank en la fundación Rockefeller, dentro del hospital Johns Hopkins.

En 1961 emigro a Estados Unidos para unirse al "*Menninger Memorial Hospital*". Fue supervisor y entrenador de analistas en el "*Topeka Institute for Psychoanalysis*", y director del "*Psychotherapy Research Project*" de la fundación Menninger.

Fue galardonado en 1972, con el premio "*Heinz Hartmann*" otorgado por el "*New York Psychoanalytic Institute and Society*", en 1973 se mudó a Nueva York donde fue director de la "*General Clinical Service of the New York State Psychiatric Institute*" y en 1974 fue nombrado Profesor de "*Clinical Psychiatry at the College of Physicians and Surgeons of Columbia University*", en 1975 fue reconocido con el premio "*Edward A. Strecker*" del "*Institute of Pennsylvania Hospital*", en 1976 fue nombrado Profesor de Psiquiatría en "*Cornell University*" y Director de "*Institute for Personality Disorders Institute*" del "*New York Hospital-Cornell Medical Center*". Fue Presidente de la "*International Psychoanalytical Association*" de 1997 a 2001.

Sus principales contribuciones han sido en el campo del narcisismo, relación de objeto y desordenes de la personalidad. y en 1981 recibió el premio "*George E. Daniels Merit Award of the Association for Psychoanalytic Medicine*".

F.- GILLES LYPOVETSKY.

Nació en 1944 en París. Estudió filosofía y fue profesor en Grenoble. Su obra, *La era del vacío*, causó polémica porque afirmaba que era necesario estudiar a profundidad la cultura de masas y sus movimientos. También, en *El imperio de lo efímero*, hace énfasis en que es necesario ocuparse del relativismo que existe en el individualismo contemporáneo.

G.- ERICH FROMM.

Nació en Frankfurt, Alemania en 1900. Su padre era un hombre de negocios y, según Erich, más bien colérico y con bastantes cambios de humor. Su madre estaba deprimida con frecuencia. En otras palabras, como con unos cuantos de los autores que hemos revisado en este libro, su infancia no fue muy feliz que digamos. Como Jung, Erich provenía de una familia muy religiosa, en este caso de judíos ortodoxos. El mismo se denominó más tarde un "*místico ateo*". En su autobiografía, *Beyond the Chains of Illusion* (Más Allá de las Cadenas de la Ilusión) Fromm, habla de dos eventos acontecidos en su adolescencia temprana que le condujeron hacia este camino. El primero tiene que ver con un amigo de la familia: Tendría ella más o menos unos 25 años; era hermosa, atractiva y además pintora; la primera pintora que

conocía. Recuerdo haber escuchado que había estado comprometida pero luego de un tiempo había roto su compromiso; recuerdo que casi siempre estaba en compañía de su padre viudo.

A él le recuerdo como un hombre insípido, viejo y nada atractivo; algo así (quizás porque mi juicio estaba basado de alguna manera por los celos). Entonces un día oí la tremenda noticia: su padre había muerto e inmediatamente después ella se había suicidado, dejando un testamento que estipulaba que su deseo era ser enterrada al lado de su padre. Como se puede imaginar, esta noticia sorprendió al joven Erich, en ese momento con 12 años, y le lanzó a esa pregunta que muchos de nosotros nos haríamos: "¿por qué?". Más tarde, encontraría algunas respuestas (parcialmente, como admitió) en Freud.

El segundo evento fue incluso más fuerte: la Primera Guerra Mundial. A la tierna edad de 14 años, pudo darse cuenta de hasta dónde podía llegar el nacionalismo. A su alrededor, se repetían los mensajes: "*Nosotros* (los alemanes, o mejor los alemanes cristianos) *somos grandes*; *Ellos* (los ingleses y aliados) *son mercenarios baratos*". El odio, la "*histeria de guerra*", le asustó, como debía pasar. Por tanto, se encontró nuevamente queriendo comprender algo irracional (la irracionalidad de las masas) y halló algunas respuestas, esta vez en los escritos de Karl Marx.

Recibió su doctorado en Heidelberg en 1922 y empezó su carrera como psicoterapeuta.

Se mudó a los EEUU en 1934 (iuna época bastante popular para abandonar Alemania!), estableciéndose en la ciudad de Nueva York, donde conocería muchos de los otros grandes pensadores refugiados unidos allí, incluyendo a Karen Horney, con quien tuvo un romance.

Cerca del final de su carrera, en 1949, se traslada a Cuernavaca (México), de cuya universidad sería profesor.

Fue desarrollando una teoría política acorde con sus ideas anteriores, que llamó "socialismo humanista comunitario", cuya finalidad apuntaría a devolver al ser humano aquellas capacidades que no puede desplegar por causa de la enajenación a que está sometido. Allí realizó también un importante trabajo de enseñanza y difusión del psicoanálisis. Ya había hecho un considerable trabajo de investigación sobre las relaciones entre la clase económica y los tipos de personalidad de allí.

Trabaja en la Universidad Nacional Autónoma de México, dirigiendo la colección de Psicología y Psicoanálisis de la editorial Fondo de Cultura Económica. Funda en dicha ciudad la Sociedad Psicoanalítica Mexicana y el Instituto Mexicano de Psicoanálisis, y en 1965, crea la Revista de Psicoanálisis, Psiquiatría y Psicología. En 1962 fue nombrado profesor de la Universidad de Nueva York y recorrió muchos países dictando cursos. Murió en Suiza en 1980. Entre sus obras más importantes están "*El miedo a la Libertad*"; "*Hombre por Sí Mismo*"; "*El Arte de Amar*"; "*La Sociedad Sana*"; "*La Anatomía de la Destructividad Humana*." "*Psicoanálisis de la Sociedad Contemporánea*", "*El Dogma de Cristo*", "*¿Tener o ser?*", "*La misión de Sigmund Freud*", entre otros.

H.- CARL ROGERS.

Nació el 8 de enero de 1902 en los suburbios de Chicago. El cuarto de seis hijos, su padre era ingeniero civil y su madre ama de casa y cristiana. Cuando tenía 12 años se cambiaron a una granja porque sus papás consideraban que era necesario alejar a los adolescentes de la vida suburbana. Estudió en la Universidad de Wisconsin. Quería obtener una licenciatura en agricultura. Después cambia de carrera a ministerio sacerdotal e Historia. Cuando era estudiante fue seleccionado para ir a la Conferencia de la Federación Mundial de Estudiantes Cristianos en Beijing, China; el viaje duró seis meses.

Después de graduarse se casó con Helen Elliot, a pesar de los deseos de sus padres. Se fueron a vivir a Nueva York. Rogers ingresó al programa de psicología clínica en la Universidad de Columbia. En 1931, recibió el título de doctorado. Comenzó a trabajar en la Sociedad Rochester para la Prevención de la Crueldad Infantil, donde se quedaría hasta 1940. Es ahí

donde recibe influencias de Theodore Reich y Otto Rank. Después aceptó el cargo de profesor de psicología en la Universidad Estatal de Ohio. Ahí escribió *Consejería y Psicoterapia* en 1942.

En 1945 fue invitado a la Universidad de Chicago para crear un centro de consejería. Seis años después publicó *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. En 1957 regresó a Wisconsin a dar clases en psicología y psiquiatría. En 1961, publicó *On becoming a person*. En 1964 aceptó el trabajo de investigador en el *Western Behavioral Sciences Institute* en California. En 1980 escribió *A way of being*. Murió en 1987.

I. - ABRAHAM MASLOW.

Nació el primero de abril de 1908. Era el primero de seis hermanos educados en Brooklyn. Sus padres eran inmigrantes rusos de religión judía. Llegaron a Estados Unidos persiguiendo el sueño americano. Abraham crece entre libros y soledades. Estudió Leyes porque sus padres así lo deseaban. Después se reveló y se casó con Bertha Goodman, a pesar de que sus progenitores se oponían porque era una prima cercana. Engendraron dos hijas.

En Wisconsin, Maslow obtiene el grado de doctor en psicología cuando presentó un estudio, hecho con Harry Harlow, sobre el comportamiento primate. Fue profesor en las Universidades de Wisconsin y Columbia. En la segunda realizó trabajos con Thorndike. Maslow mostró interés en la sexualidad humana. Los siguientes 14 años los pasaría en Brooklyn, donde tendría contacto con personalidades como Fromm y Adler entre otros. De 1951 a 1961 fue presidente del Departamento de Psicología de la Universidad de Brandies. En 1962 escribió *Hacia una psicología del ser*. Publicó *Religiones, valores y experiencia cúspide*. Fue elegido presidente de la Asociación Americana de Psicólogos. En 1969 se trasladó a la Fundación Laughlin en California. En 1970 publicó *Motivación y personalidad* y un año más tarde escribió *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. En 1971 murió de un ataque al corazón cuando tenía 62 años.

J. - KURT LEWIN.

Nació en 1890, psicólogo estadounidense de origen alemán. Estudió en las universidades de Friburgo y Munich las carreras de Filosofía y Biología. En 1935 estudió Psicología Infantil en *Child Welfare Research Station* en la Universidad de Iowa. Fundó el Centro de Investigación para la Dinámica de Grupos en el MIT. Muere en 1947.

K. - FRITZ PERLS.

Nació en 1893, judío nacido en Berlín, estudió teatro durante su adolescencia.

Posteriormente, estudió medicina y neuropsiquiatría, sin abandonar su interés por el teatro.

Se interesa en el psicoanálisis y se analiza con Karen Horney primero, con Clara Happel y Wilhelm Reich después y atiende pacientes, en sus inicios, bajo la supervisión de Helen Deutsch. Más adelante lo supervisa Otto Fenichel.

En 1946, decide dejar todo e instalarse en Nueva York, ayudado por Karen Horney, Erich Fromm y Clara Thompson, aunque ello no fue suficiente para ser visto con buenos ojos por los psicoanalistas norteamericanos, por lo que tres años después, en 1950 constituye el Grupo de los Siete junto con Laura; Paul Goodman, Paul Weisz, Elliot Shapiro, Sylvester Eastman e Isadore From. Más tarde se incluirán Ralph Hefferline y Jím Simkin.

En 1952, funda el *Gestalt Institute of New York*. Posteriormente, separado de su esposa y habiendo encontrado una nueva amante, se dedica a viajar para dar a conocer la terapia *Gestalt*, así comienza un viaje alrededor del mundo. En Israel, bajo los efectos del LSD, sufrió una profunda transformación, en Japón aprendió *zen* en el monasterio Daitokuji de Kioto, hasta que conoció a Michael Murphy, heredero de la finca balneario, y a Dick Price, ambos discípulos de Alan Watts, que tenían como proyecto crear un Centro de Desarrollo del Potencial Humano, cuando Perls ya tenía 71 años.

En 1970, muere de un ataque cardíaco el 14 de marzo, la necropsia revelará cáncer de páncreas y la contracultura hippie de la época le despide como a uno de sus gurús.

L.- VÍKTOR EMIL FRANKL,

Nació en Viena en marzo de 1905. Su padre trabajaba arduamente para sacar adelante a sus hijos. Siempre se interesó en la psicología. Realizó sus estudios de bachillerato en el Realgymnasium de 1916 a 1924, donde manifestó una percepción aguda de la realidad humana y un interés especial por las ciencias.

La orientación científica de aquel tiempo fue marcadamente mecánico-organicista.

Así un día, el profesor del curso de historia natural afirmó que: *"la vida humana no era otra cosa que un proceso de combustión y de oxidación"*. Esta afirmación movió a Viktor a ponerse de pie y plantear inmediatamente la siguiente pregunta a su profesor: *"Si es así, ¿cuál es el sentido de la vida humana?"*. En los años de escuela, Viktor estudia filosofía natural y se dedica a la lectura de la Psicología Aplicada (Wilhelm Ostwald, Gustav Theodor Fechner). Crece su interés por el Psicoanálisis de Sigmund Freud, e inicia una correspondencia con él siendo aún estudiante de bachillerato.

En la Revista Internacional de Psicoanálisis, Freud presentó el trabajo científico de Frankl sobre *"La mímica como afirmación y negación"*. Pronuncia su primera conferencia sobre *"El sentido de la vida"* en el grupo de estudios filosóficos de la Universidad Popular de Viena. En 1925, se distancia del Psicoanálisis y da un giro hacia la Psicología Individual de Alfred Adler.

Participa en el III Congreso de Psicología Individual en Dusseldorf; Frankl expone una idea *"no ortodoxa"* (no debe entenderse a la neurosis sólo como un medio, sino también como una expresión de la persona). Primera vez que emplea en una conferencia académica el concepto de *"Logoterapia"*.

Posteriormente, en 1927, Viktor Frankl en compañía de Rudolf Allers y Oswald Schwarz el fundador de la medicina psicosomática, toma distancia también en relación con Adler. Viktor, se dedica con entusiasmo a la lectura del libro de Max Scheler: *"Formalismo ético y la ética no formal de los valores"*. Funda los Centros de Asesoramiento para la juventud de Viena y otras ciudades; da conferencias en Berlín y en la Universidad de Budapest. En 1930 se doctoró en medicina y trató a mujeres con tendencias suicidas. En 1933, en la Clínica Psiquiátrica Universitaria de Viena ejerce como Psiquiatra-Psicoterapeuta hasta 1937. Comienza a emplear el concepto *"Análisis Existencial"* en su escrito: *"Filosofía y Psicoterapia"*. Al mismo tiempo en que los nazis subían al poder, Frankl fue nombrado Jefe del Departamento de Neurología del Hospital Rothschild. En los primeros años de la guerra Viktor trató de obtener una Visa para trasladarse a los Estados Unidos, sin embargo, la respuesta no se le dio hasta el año de 1941. Esta nueva situación se presentó como una pregunta concreta en su vida que sólo él podía responder.

Por un lado, tendría un futuro muy probablemente pacífico y desahogado en América donde podría ejercer su profesión; por el otro, estaba la realidad determinada de su presente: Austria anexada a la Alemania nazi. Además de sus numerosos pacientes de la clínica, miles de sus compatriotas experimentaron el gran holocausto de la guerra y la exterminación. Otro elemento muy importante en esa decisión fueron sus padres ya ancianos. Su hermano mayor Walter, había sido detenido con su cuñada Elsa y enviados a Auschwitz; su hermana menor Stella había aceptado emigrar a México para posteriormente radicar en Australia, donde murió en 1996.

El Dr. Frankl lo narra así: *"...era libre para marcharme, desarrollar y defender mi teoría. Mis padres estaban contentísimos y compartían conmigo la alegría de verme a salvo en el extranjero, sin embargo, no me decidí a usar el deseado pasaporte, pues sabía que al poco tiempo de marcharme mis ancianos padres serían deportados a cualquier campo de*

concentración. La duda me corroía". "Y como dije, yo no sabía qué hacer. Así pues, con mi portafolio cubrí la estrella amarilla que tenía que usar en mi abrigo y me senté una noche en la catedral más grande en el centro de Viena. Había un concierto de órgano y pensé: siéntate, escucha la música y considera toda la pregunta. Descansa Viktor, pues estás muy distraído. Solamente contempla y medita lejos del ajetreo de Viena. Entonces me pregunté a mí mismo qué hacer. Debía yo sacrificar a mi familia por el bien de la causa a la que había dedicado mi vida, o debía sacrificar esta causa por el bien de mis padres. Cuando uno está confrontado con esta clase de preguntas, uno ansía una respuesta del cielo". "Yo dejé la catedral y me fui a casa. Ahí sobre el aparato de radio estaba un pedazo de mármol. Le pregunté a mi padre qué era eso. Él era un judío piadoso y los había tomado del lugar donde estuvo la sinagoga más grande de Viena. Esta piedra fue parte de las tablas que contenían los Diez Mandamientos. En la piedra estaba grabada en dorado una letra hebrea. Mi padre me dijo que la letra aparecía solamente en uno de los Mandamientos, en el Cuarto Mandamiento que dice: Honra a tu padre y a tu madre y tú estarás en la tierra prometida. Después de eso, decidí permanecer en Austria y dejar que mi Visa americana caducara".

En 1942 sus padres y él fueron llevados a un campo de concentración cercano a Praga. Aunque estuvo en cuatro campos de concentración nazis –donde se incluye Aushwitz-, Frankl sobrevivió al Holocausto. Aún así, sus padres y demás familia murieron en los campos. En Auschwitz, también sería separado para siempre de su esposa Tilly, quien muere en el campo de concentración de Bergen-Belsen, después de la liberación de los ingleses en agosto de 1945. Se desconoce la causa exacta de su muerte, lo único cierto es el plazo tardío, en el cual, la supervivencia y el regreso al hogar ya hubieran sido teóricamente posibles; lo anterior, hace que su muerte sea mucho más trágica. Como consecuencia del sufrimiento que vivió en los campos de concentración, Frankl desarrolló un método llamado logoterapia.

Cuando regresó a Viena en 1945, Allí sufre sus pérdidas familiares, reflexiona cómo escapó de la muerte y comienza a buscar un nuevo sentido: *"el para qué habrá quedado vivo"*. Al terminar el año es nombrado jefe del Departamento de Neurología del Hospital Policlínico de Viena. En el mes de noviembre de 1945, el Dr. Frankl reconstruye totalmente su manuscrito de lo que fuera su primer libro y que le fue arrebatado al entrar al campo de concentración; lo rehace con base en dos docenas de papelitos en los que tomó notas taquigráficas, conteniendo el esquema general de su trabajo. Este libro apareció con el nombre de: *"Aerztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse"*. Su título en español es: *"Psicoanálisis y Existencialismo"*. En 1946, publica su libro: *"Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager"* (Un psicólogo en el Campo de Concentración). En ediciones posteriores a este libro se le conoce como: *"El hombre en busca de sentido"*. Apuntamos algunos fragmentos del libro: *"Lo que en verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida. Tenemos que aprender por nosotros mismos y, después enseñar a los desesperados, que en realidad no importa lo que esperamos de la vida, sino, qué espera la vida de nosotros". "...hay dos razas de hombres en el mundo y nada más que dos: la raza de los hombres decentes y la de los indecentes, ambas se encuentran en todas partes y en todas las capas sociales. Ningún grupo se compone sólo de hombres decentes o de indecentes, así sin más ni más. En este sentido ningún grupo es de raza pura y, por ello, a veces se podía encontrar entre los guardias a alguna persona decente"*.

"Al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino–". Su libro termina con el siguiente párrafo: "Nuestra generación es realista, pues hemos llegado a saber lo que realmente es el hombre. Después de todo, el hombre es ese ser que ha inventado las cámaras de gas de Auschwitz, pero también es el ser que ha entrado en esas cámaras con la cabeza erguida y el Padre Nuestro o el Shema Yisrael en sus labios".

En julio 18 de 1947, se casó por segunda vez con Elly (Eleonore Schwindt). También en 1947, publica su libro: *"La Psicoterapia en la práctica médica"*. En 1949, recibe el Doctorado

en Filosofía presentando su tesis: *"La presencia ignorada de Dios"*. En 1950, funda *"La Sociedad Médica Austriaca de Psicoterapia"* y es elegido como su primer presidente.

En base a un curso impartido a los médicos, publica su libro: *"El hombre doliente. Ensayo de una patodicea"*, con este tema central ayuda a sobrellevar y confortar a los que sufren.

Expone sus *"Diez tesis sobre la Persona"*. Con su libro: *"Logos y Existencia"* publicado en 1951, Frankl completa su fundamentación antropológica de la Logoterapia. En 1954, las Universidades de Londres, Holanda y Argentina, invitan a Frankl a impartir lecciones. En Estados Unidos, Gordon Allport promueve a Frankl, así como la publicación de sus libros.

En 1955, es nombrado Profesor en la Universidad de Viena. Más tarde, un tratamiento sistemático del paradigma frankliano aparece en su libro: *"Logoterapia y Análisis Existencial"*.

En 1961, la Universidad de Harvard recibe a Frankl, como Profesor Invitado. En 1966, la Universidad Metodista del Sur en Dallas, Texas, recibe a Frankl como Profesor Invitado, en base a sus lecciones se publica: *"La Voluntad de Sentido"*.

En 1970, en presencia de Frankl, la Universidad Internacional de San Diego, en California, inaugura la Cátedra de Logoterapia. En 1972, la Universidad de Dusquensne, Pittsburgh, nombra a Viktor Frankl, Profesor Invitado. Lo mismo sucede en otras Universidades del mundo.

En 1978, Frankl hace su primera visita a México. La Universidad Iberoamericana participó de su mensaje en una conferencia magistral titulada: *"La voz que clama en demanda de Sentido"*.

En 1987, Frankl regresa a México a participar como Invitado Especial en el congreso "Gente Nueva", en Guadalajara, Jalisco. En 1992, se funda en Viena el *"Instituto Viktor Frankl"*, por un grupo de amigos académicos. En julio de 1996, hace su última entrevista ante un numeroso público de especialistas con motivo del Primer Congreso Mundial de Psicoterapia, en Viena.

Durante el semestre de invierno, da su última clase en la Universidad de Viena. Permite la publicación de su último libro: *"El hombre en busca del sentido último"*.

El 2 de septiembre de 1997, a los 92 años de edad, fallece el Dr. Viktor Emil Frankl en Viena, Austria. Tiene 32 libros de análisis existencial y logoterapia. Ganó el premio Oskar Pfister de la Sociedad Americana de Psiquiatría y le otorgaron 29 doctorados honoris causa. También lo distinguen en Europa. Impartió clases en la Universidad de Viena hasta los 85 años de edad. A los 67 años consiguió una licencia como piloto aviador.

M.- JEAN PAUL SARTRE.

Nació en 1905, fue un lector precoz de los clásicos. Para 1915 entró al liceo Henri IV de París donde conoció a Paul Nizan, un año después tuvo que mudarse a La Rochelle porque su madre se casó por segunda vez, regresó a París en 1920.

En 1924 inició sus estudios universitarios en la École Normale Supérieure. Conoció ahí a Simone de Beauvoir y estableció con ella una relación que duró toda la vida. En 1933 obtuvo una beca para trasladarse a Alemania, donde estuvo en contacto íntimo con las ideas de Husserl y Heidegger.

En 1938 publicó *La náusea*, con la que buscaba divulgar los principios del existencialismo. La novela le dio a conocer y lo convirtió en símbolo de la corriente filosófica. En 1939 lo aprisionaron, pero consiguió regresar a París en 1941. Trabajó en el liceo Condorcet, colaboró con Camus en *Combat*, un periódico de resistencia.

En 1943 publicó *El ser y la nada*, su obra filosófica más conocida. *"El ser humano existe como cosa (en sí), pero también como conciencia (para sí), que sabe de la existencia de las cosas sin ser ella misma un en sí como esas cosas, sino su negación (la Nada)"*. Falleció en París en 1980.

N. - MAX SCHELER.

Nació en 1874 en Munich, Alemania, de padre alemán y madre judía, adoptó la religión de la madre cuando se casó, a pesar de haber sido bautizado cuando estaba en la secundaria.

Su formación tuvo la influencia del vitalismo historicista de Dilthey, del irracional de Nietzsche y del espiritualista de Eucken.

Sin embargo, fue Husserl, maestro suyo, quien influyó mayormente en Scheler. De él tomó el método de la descripción fenomenológica para salir al encuentro de "las cosas mismas". Aplicó dicho método en áreas novedosas para la fenomenología como la vida ética, la emocional –donde abarca los sentimientos– y la religión.

En 1919 comenzó a impartir la Cátedra de Filosofía en la Universidad de Colonia. Cuando en 1921, solicitó la anulación de su matrimonio a la Iglesia para casarse con una de sus alumnas y ésta le fue negada, se casó con ella por el civil, entonces comenzó a separarse del catolicismo y a concebir ideas tan panteístas como evolucionistas.

En 1928 se iría de Colonia para tomar una cátedra en Frankfurt, sin embargo en ese mismo año, muere de un ataque cardíaco. Algunas de sus obras son: *Esencia y forma de la simpatía; El formalismo en la ética y la ética material de los valores; De lo eterno en el hombre; Las formas del saber y la sociedad y De la revolución de los valores*, entre otros.

O. - NICOLAI HARTMANN

Nació el 20 de febrero de 1882, filósofo de origen alemán. Estudió filosofía clásica, medicina y astronomía en San Petersburgo. En 1905 llegó a Marburgo y tomó contacto con Paul Natorp y Hermann Cohen. Sus primeros trabajos son sobre filosofía antigua y ciencia: El comienzo filosófico de la matemática de Proclo el sucesor (1909), La lógica del ser de Platón (1909) y Cuestiones fundamentales filosóficas de la biología, (1912). Fue soldado alemán en el frente ruso durante la Primera Guerra Mundial.

En 1921 edita *Líneas fundamentales para una metafísica del conocimiento*, donde rompe con el movimiento neokantiano marburguense y asume líneas contemporáneas como son las fenomenologías de Husserl, Pfänder, T.J. Geiger y Scheler, si bien las critica, y la teoría de los objetos de Meinong. La obra aborda el problema del conocimiento por todos los flancos: psicológicos, lógicos y éticos. También trata el problema del conocimiento desde el conocimiento mismo (el principio de la inmanencia) y se muestra por una serie de aporías de la misma inmanencia cómo la inmanencia misma lleva ella misma a la trascendencia. Aquí comienza el problema metafísico del conocimiento, el cual Hartmann desarrolla ampliamente en la obra en su aspecto racional, el lado ontológico.

De 1921 a 1926 es profesor ordinario en Marburgo, plaza en la que lo sucederá Heidegger. En 1926 edita *la Ética* y continúa, indica Hartmann, aunque con profundas críticas y refundición, la *Ética material de los valores* de Max Scheler. Aquí Hartmann critica la teoría scheleriana de la preferencia, mostrando que moralmente es tan lícito elegir por el valor superior (altura) como por el inferior (fuerza). Fuerza y altura son, por esta razón, la estructura antinómica básica de la vida moral del hombre. Ambas están fundadas, a su vez, en ciertas estructuras antinómicas de la realidad misma. Esto da lugar a una teoría pura de las estructuras antinómicas o conflictivas de los valores morales entre sí.

También se critica, por otro lado, la teoría scheleriana de los valores religiosos y se muestra como existen antinomias insolubles (aporías) entre los valores religiosos y morales. Por otro lado, la ética hartmanniana pretende dar cuenta y resolver el conflicto platónico-kantiano y nietzscheano: diferencia y relaciones entre la absolutez y la relatividad de los valores en la historia. La cuestión de la libertad, por último, no puede mostrarse con certeza, pero afirma que hay indicios claros de la "*posibilidad ontológica de la libertad humana*", que serían la responsabilidad y los fenómenos dependientes de ella: remordimiento, arrepentimiento, perdón, etc. En 1926 se traslada a Colonia y permanece ahí hasta 1931. También en 1926, pero ya en Colonia, edita *Leyes categoriales* y *Cómo es posible una ontología crítica*. Ambos trabajos serán

parte luego, aunque en un contexto mayor y con refundiciones importantes, del tercer volumen de la ontología crítica, *La estructura del mundo real*.

En *Cómo es posible una ontología crítica* presenta Hartmann por primera vez la teoría de los prejuicios del pensar filosófico occidental desde los griegos hasta el presente. En 1931, tras la negación de Heidegger, Hartmann es llamado a Berlín. Permanece ahí hasta 1945 junto con Eduard Spranger como profesores de filosofía. En 1933, sale a la luz *El problema del ser espiritual*, donde Hartmann asume y realiza críticas profundas tanto a la teoría del espíritu de Hegel como a la teoría del "uno" de Heidegger.

En 1935 se edita *Para una fundamentación de la ontología*, donde aparece por primera vez claramente esbozado el plan y realización efectiva de la ontología crítica desde sus fundamentos y flanqueando todos los aspectos de la misma: la cuestión del ser y el ente, el problema del ente en general, la diferencia capital entre manera de darse y manera de ser, los momentos del ser, la cuestión fundamental inmanente, metafísica y ontológica del conocimiento y las maneras de darse real e ideal de la realidad. En 1938 edita *Posibilidad y realidad*, el fundamento especulativo de la ontología crítica. En dicha obra se realiza, entre otras cosas, una crítica exhaustiva al concepto aristotélico de posibilidad, el cual –según Hartmann– ha determinado el destino de la metafísica occidental hasta el presente.

Frente a Aristóteles, se debe reivindicar el concepto de posibilidad de la escuela *megárica*, contemporánea de Platón y Aristóteles y contra los cuales discute en los libros VII-IX de la *Metafísica*. De dicho concepto no se ha establecido un estudio sistemático y acatado todas sus consecuencias. Posibilidad y realidad es la realización de dicha tarea. Esto da por consecuencia, entre otras, una nueva interpretación y críticas de las tesis sobre el ser, el devenir, la posibilidad e imposibilidad, necesidad y contingencia y realidad e irrealidad de Parménides, Heráclito, Platón, Aristóteles, Plotino, Duns Scotto, Spinoza, Leibniz y Hegel.

Pero en la realización de esta tarea aparecen nuevas estructuras de la realidad, como la difícil y novedosa temática del circuito modal del conocimiento, donde se realiza una interpretación de qué significa ontológicamente la visión de las esencias de la fenomenología husserliana. En 1940 se edita *Nuevos caminos de ontología*, título inspirado en el libro *Nuevos caminos de física* (1938) de Arthur Eddington, fundador de la astrofísica.

Hartmann expone sumariamente aquí el declive de la metafísica tradicional y los temas de la nueva ontología. Aparece allí por primera vez la difícil cuestión de la interpretación dinámica de los estratos del mundo real. En 1942 sale a la luz *La estructura del mundo real*, obra que expone exhaustivamente la conocida teoría hartmanniana de los estratos de la realidad y la complejísima estructura de las leyes categoriales que rigen el mundo real. Después de exponer los prejuicios de la metafísica occidental, la obra en su segunda parte trata cada uno de los 12 pares de opuestos que constituyen, hasta hoy, la estructura del mundo real como tal y las leyes categoriales de los mismos para todos los estratos. Esta obra pretende, por esta razón, dar cuenta y ser la primera asunción de la teoría de las categorías hegelianas de la ciencia de la lógica. En 1945, Hartmann huye de Berlín, tras la invasión rusa, hacia Göttingen, donde pasará los últimos años de su vida. En dicha huida Hartmann pierde su obra *Lógica*, de catorce capítulos, trabajada desde el año 1931 hasta esa fecha.

Lamentablemente nunca pudo ser escrita de nuevo por el autor. En 1950 se edita *Filosofía de la Naturaleza*, la última gran obra filosófica publicada en vida de Hartmann. En dicha obra se realiza una interesantísima crítica a la teoría de la relatividad, se exponen en forma sistemática los pensamientos hartmannianos sobre la materia, el espacio y el tiempo, la astrofísica, microfísica y la biología y se interpretan críticamente nuevamente las aporías de Zenón, las antinomias cosmológicas kantianas y las críticas hegeliana a ambas clases de antinomias. En esta obra, además, se exponen los distintos nexos, adelantados someramente en la *Estructura del mundo real*, de cada uno de los estratos. Una de las consecuencias de la exposición hartmanniana es mostrar la pluralidad de nexos distintos a los de la mera causalidad y finalidad. A fines de 1950 Hartmann muere de un infarto en Göttingen.

En 1951 se publican póstumamente *El pensar teleológico y Estética*. La primera obra estaba terminada ya en 1944 y pensada como continuación de la *Filosofía de la naturaleza*. Como su título indica, está dedicada al pensar teleológico, principalmente al origen de dicho pensar, las investigaciones aristotélicas sobre la vida orgánica. Por otro lado, dichas investigaciones se entrecruzaron con las características de la actividad teleológica humana. En ambos casos se trata, pues, de seres vivos con movimientos. Dicha obra muestra como este pensar luego ocupó y desplazó o se mantuvo en el fondo, incluso hoy, de las otras formas de pensar de la filosofía occidental. El pensar teleológico, indica Hartmann, no se puede erradicar, pero es evitable si se hace consciente en los ámbitos que categóricamente no corresponden a él. La segunda obra fue escrita durante 1944 - 1945 y está inconclusa. La obra contiene una sumisión y crítica de las teorías estéticas platónica, aristotélica, kantiana y postkantianas (Schlegel, Schelling, Hegel, T. Vischer, Schopenhauer y Nietzsche). La originalidad de la misma reside en el tratamiento del arte desde la teoría de los estratos.

Esta teoría muestra que el acto artístico *–insiste Hartmann–*, halla su origen en un valor extra-estético, a saber, en un valor ético determinado, el valor del compartir que el hombre tiene o lo que Nietzsche había llamado en *"la virtud que regala"*. La estructura del arte es una estructura de correlación: sin el espectador no hay arte, pero el espectador por sí mismo no encuentra siempre arte, pues es una correlación muy particular. El análisis de la Estética consiste en captar en qué consiste esa correlación especial y por otro lado captar la legalidad propia de los actos como de los contenidos artísticos. Por el lado del contenido, el arte artístico, pero también el natural, se halla en un mundo con una estructura estratificada y como está asentado sobre los materiales de ese mundo (como, por ejemplo, lienzo, cuerda, piedra, mármol, papel o tinta) contiene ya como realidad inorgánica una estructura estratificada. Esto constituye el *"estrato externo"* del arte.

Pero lo que se llama arte no es aquella realidad sensible que sirve como materia o soporte del arte, sino aquello que aparece en aquel soporte y que no es él mismo material: la estatua está materialmente quieta, pero en ella *"aparece"* el movimiento, la vida. Este *"aparecer"* para un espectador es lo propiamente artístico y ello constituye el *"estrato interno"* del arte. Tanto el estrato externo como el interno del arte están, a su vez, estratificados. Por el lado del acto, éste tiene su origen en el valor moral del compartir o lo que Nietzsche había descrito como la *"virtud que regala"*. El acto estético está fundado sobre el cumplimiento de un valor moral y él mismo no es un acto de conocimiento, pues no está en juego la verdad o la falsedad del arte, sino simplemente lo que está en juego es el puro aparecer. Mediamente el acto estético sí es un acto de conocimiento, pues incluye el saber cómo operar con los elementos artísticos para lograr una obra de arte (verdad esencial del arte) y la pretensión de realidad de todo arte (verdad vital).

P.- MARTIN HEIDEGGER.

Nació en Messkirch, 26 de septiembre de 1889, estudió teología católica, y luego filosofía en la Universidad de Friburgo de Brisgovia, donde fue alumno de Husserl, el fundador de la fenomenología. Comenzó su actividad docente en Friburgo en 1915, para luego enseñar durante un período (1923-28) en Marburgo. Retornó a Friburgo en ese último año, ya como Profesor de Filosofía. Influyó muy especialmente en la obra de la filósofa Hannah Arendt.

El estilo didáctico y escritural de Heidegger en *Ser y Tiempo*, influyó en el estilo que utiliza Jean-Paul Sartre en *El Ser y La Nada*, e incluso en el de Jacques Lacan cuando redacta sus *"Escritos"*. Ahora bien, la obra de Heidegger aborda, al tratar problemas ontológicos, también problemas de tipo semiótico; es de este modo que influye directamente en los hermenéuticos: Paul Ricoeur, Rüdiger Bubner y Hans-Georg Gadamer. La obra de Heidegger suele entenderse como separada en dos períodos distintos, por lo que es habitual hablar de dos etapas o momentos en su pensamiento:

1. Momento en que se sirve de la analítica existencial como instrumento o "*prolegómeno*" para replantear la pregunta tradicional de la metafísica, la pregunta por el "*ser*", como pregunta por el "*sentido del ser*".

2. Un segundo periodo en el que, como el propio autor señala, concibe su pensamiento como el desarrollo de una "*historia del ser*". El objetivo fundamental de esta "*historia del ser*" radica en la comprensión de los vínculos entre el desarrollo de la cuestión del ser en la filosofía y la historia de Occidente. En consecuencia, en ambos períodos hay un mismo objetivo unificador: la elaboración de un nuevo concepto de *ser* ("*Sein*"). El primero viene marcado por su principal obra, *Ser y tiempo* (1927), en que hace un estudio de la existencia humana en el que confluyen tres tradiciones filosóficas: Historicismo (Dilthey), Irracionalismo (Kierkegaard) y Fenomenología (Husserl).

En la segunda etapa de su pensamiento, el filósofo estudia la historia de la metafísica como proceso de olvido del ser, desde Platón, y como caída inevitable en el nihilismo (cuando se piensa el ente tan sólo, éste termina por aparecer vacío). De esta época son especialmente interesantes las obras en que revisa la historia de la Filosofía, a través de las que irá aflorando una "nueva metafísica" que, en realidad, ya estaba en germen en *Ser y Tiempo*, sólo que allí permaneció oculta entre los diversos y penetrantes análisis sobre el hombre entendido como *Dasein* —ser-ahí—, que llevó a cabo. Su eminencia dentro de la filosofía —llamada filosofía continental por algunos autores angloamericanos—, se ha visto marcada por la polémica, sobre todo la de su adhesión al Partido Nacional Socialista Alemán de los Trabajadores (NSDAP: Nationalsozialistische Deutsche Arbeiterpartei), manifestada, según algunos, en el discurso que pronunció en la toma de posesión del rectorado de la Universidad de Friburgo (1933).

La renuncia al rectorado, muy poco después de ocuparlo, no evitó que en 1945 fuera destituido como docente en Friburgo, tras la ocupación de Alemania por los aliados al final de la Segunda Guerra Mundial. El mismo Heidegger se refiere a su rectorado en escritos como los siguientes: "*El rectorado, 1933-1934. Hechos y reflexiones*"; Entrevista del Spiegel: Conversación de Spiegel con M. Heidegger: "*Ya sólo un Dios puede salvarnos*". Estos textos han sido recogidos en esta obra: Martin Heidegger: "*Escritos sobre la universidad alemana*", Editorial Tecnos, Madrid, 2ª edición, 1996. Estudio preliminar, traducción y notas de Ramón Rodríguez García. Sólo en el año 1952 se reincorporó, si bien su actividad académica fue ya mucho menos constante.

Su último curso en la Universidad antes de ser nombrado profesor emérito ha sido recogido en el libro *¿Qué significa pensar? —Was heißt denken?—*, publicado por la Editorial Trotta de Madrid, en 2006; traducción de Raúl Gabás Pallás. (Hay una versión previa, publicada por la Editorial Nova de Buenos Aires; segunda edición, 1964; traducción de Harald Kahnemann). Aunque recibió de algunos de sus discípulos, como Herbert Marcuse, la sugerencia insistente de que se retractara públicamente de su discurso de 1933, el filósofo desestimó el consejo y nunca quiso dar explicaciones en los términos pedidos por Marcuse. Si bien para algunos no es posible abordar su obra sin reservas de carácter político, la mayoría de los filósofos, estudiosos e investigadores actuales prefieren tomar el trabajo de Heidegger en su sentido estrictamente filosófico, que también es controvertido, aunque de otra manera. Murió en Friburgo de Brisgovia el 26 de mayo de 1976.

Desde la filosofía analítica, su obra ha sido criticada con dureza, sobre todo por Rudolf Carnap. Otros representantes de la filosofía analítica, como Richard Rorty y Hubert L. Dreyfus han dado, posteriormente, una buena acogida a su pensamiento, sobre todo este último. Pero el pensamiento heideggeriano también ha suscitado adhesiones entusiastas: así, una serie de representantes de la filosofía francesa— Jean-Paul Sartre, Maurice Merleau-Ponty, Emmanuel Lévinas, Michel Foucault, Jacques Derrida, Paul Ricoeur, Jean Beaufret, François Fédier e innumerables otros— admiraron la capacidad de precisión de su lenguaje, así como su aportación al discurso humanístico.

Tal vez sea oportuno cerrar este segmento con un comentario de Jean Beaufret cuando Frédéric de Towarnicki le preguntó qué pensaba acerca del *"error político de Heidegger, que coincide, como es sabido, con el ejercicio de sus funciones de Rector de la Universidad de Friburgo, desde mayo de 1933 hasta su renuncia en febrero de 1934"*. *"Pensamos —dice Beaufret—, que si bien Heidegger nunca hizo nada que pudiera motivar las imputaciones que se le hacen [...] es alguien que se sale lo suficiente de lo común para suscitar en contra suya la conjura de los mediocres en nombre de la mediocridad. Según pienso, y según piensa René Char, es simplemente caritativo no entrar en mayores detalles."* (Jean Beaufret, "Al encuentro de Heidegger. Conversaciones con Frédéric de Towarnicki", Monte Ávila Editores, Caracas, 1987, p. 117 (Décima conversación, primera respuesta).). *Sein und Zeit —Ser y Tiempo—*, ha sido traducida al castellano por el filósofo español —discípulo de José Ortega y Gasset—, José Gaos (Ed. Fondo de Cultura Económica, México, 1951), y por el filósofo chileno —discípulo de Xavier Zubiri y de Hans-Georg Gadamer—, Jorge Eduardo Rivera Cruchaga (Ed. Universitaria, Santiago de Chile, 1997 (Cuarta edición: 2005). Esta versión chilena fue reeditada por la Ed. Trotta de Madrid (Tercera edición: 2006)).

En *Ser y Tiempo*, pese a ser una obra que quedó incompleta, Heidegger plantea ideas centrales de todo su pensamiento. En ella, el autor parte del supuesto de que la tarea de la filosofía consiste en determinar plena y completamente el sentido del ser, no de los entes, entendiendo por «ser» (aunque la definición de este concepto ocupa toda la obra del autor, y es en cierto sentido imposible), en general, aquello que instala y mantiene a los entes concretos en su entidad. En la comprensión heideggeriana, el hombre es el ente abierto al ser, pues sólo a él *«le va»* su propio ser, es decir, mantiene una explícita relación de co-pertenencia con él. La forma específica de ser que corresponde al hombre es el *«ser-ahí»* (Dasein), en cuanto se halla en cada caso abocado al mundo, lo cual define al *«ser-ahí»* como *«ser-en-el-mundo»* (Gaos) o *«estar-en-el-mundo»* (Rivera). De esa estructura parte la analítica existencial del *Dasein*, que en *Ser y Tiempo* juega el papel de ontología fundamental. La distinción de la filosofía moderna, desde Descartes, entre un sujeto encerrado en sí mismo que se enfrenta a un mundo totalmente ajeno es inconsistente para Heidegger: el ser del hombre se define por su relación con el mundo, que es además práctica (*«ser-a-la-mano»*) antes que teórica (*«ser ante-los-ojos»*). Estas categorías le sirven para comprender por dónde pasa la diferencia entre una vida auténtica, que reconozca el carácter de *«caída»* que tiene la existencia (propiedad), es decir, la imposibilidad de dominar su fundamento (el ser), y una vida inauténtica o enajenada, que olvida el ser en nombre de los entes concretos (impropiedad).

La dimensión temporal del ser, en cuanto proyecto del *«ser-ahí»* y enfrentamiento a la muerte (el ser-ahí es también *«estar vuelto hacia la muerte»* [Sein zum Tode]), sería el otro gran olvido de la filosofía clásica. El esfuerzo de Heidegger por pensar el ser como relación de los entes en el tiempo está en la base del posterior movimiento hermenéutico.

Q. - KARL JASPERS.

Nació en Oldenburgo, Alemania en 1883, de padre jurista y madre perteneciente a una comunidad agrícola local. Mostró un temprano interés en la filosofía, pero la experiencia de su padre en el sistema legal indudablemente influenció su decisión de estudiar leyes en la Universidad.

No fue necesario que transcurriera mucho tiempo antes que Jaspers se diera cuenta que no disfrutaba del estudio de leyes, y es así como en 1902 se cambió a estudiar medicina. Se graduó de la escuela de medicina en 1909, y comenzó a trabajar en el hospital psiquiátrico en Heidelberg donde Emil Kraepelin había trabajado años antes. Jaspers se mostró insatisfecho con la forma en que la comunidad médica de la época abordaba el tema del estudio de las enfermedades mentales, y se puso la meta de mejorar este aspecto. En 1910, publicó un tratado revolucionario en el que versaba sobre la paranoia como una faceta de la personalidad o el resultado de cambios biológicos.

En 1913, ocupó un puesto temporal como profesor de psicología en la Universidad de Heidelberg. El puesto luego se hizo permanente, y Jaspers nunca regresó a la práctica clínica. A la edad de 40, se volvió de la psicología a la filosofía, ampliando en temas que había

desarrollado en sus trabajos psiquiátricos. Se llegó a convertir en un reconocido filósofo, tanto en Alemania como en el resto de Europa.

Si bien no se aportó muchas ideas nuevas, sí introdujo un nuevo método de estudio.

Estudió varios pacientes en detalle, registrando información biográfica respecto de ellos y notas de cómo se sentían los propios pacientes acerca de sus síntomas. Esto llegó a ser conocido como el método biográfico, y hoy forma parte de la práctica de la psiquiatría moderna. Jaspers puso por escrito sus perspectivas de las enfermedades mentales en un libro llamado *Psicopatología General*. Los dos volúmenes que conforman esta obra se han transformado en clásicos de la literatura psiquiátrica, y muchos criterios modernos de diagnóstico nacieron de ideas contenidas en sus páginas.

Resulta de particular importancia, que Jaspers creía que los psiquiatras debían diagnosticar síntomas (particularmente la psicosis) por su forma más bien que por el contenido. Por ejemplo, al diagnosticar una alucinación, el hecho que una persona experimente fenómenos visuales sin mediar estímulo sensorial para ello (la forma) es en realidad más importante que lo que el paciente ve (el contenido). Jaspers sentía que la psiquiatría debía diagnosticar los delirios (o delusiones) de la misma forma. Argumentó que los clínicos no deberían considerar una creencia de delirio basado en el contenido de la creencia, sino sólo basado en la manera en que el paciente defiende esa creencia. Además distinguió entre los delirios primarios y secundarios.

Definió los primarios como *autóctonos*, es decir, que aparecen sin una causa aparente, siendo incomprensibles en términos de un proceso mental normal (este es un uso distinto que se le da al concepto autóctono en medicina y en sociología, que hace referencia a poblaciones indígenas). Los delirios secundarios, por otra parte, son clasificados como influenciados por los antecedentes de la persona, situación actual o estado mental.

Consideraba los delirios primarios como "*in entendibles*", ya que creía que no existía razonamiento coherente detrás de su formación. Esta apreciación ha causado bastante controversia, y ha sido criticada por R. D. Laing y Richard Bentall, haciendo énfasis en que al tomar esa posición se puede hacer que los terapeutas caigan en la complacencia de suponer que, ya que no serán capaces de entender al paciente, el paciente está delirante y cualquier investigación posterior que se haga no tendrá ningún efecto.

La mayoría de los comentaristas asocian a Jaspers con la filosofía del existencialismo, en parte porque se explaya ampliamente en las raíces del existencialismo de Nietzsche y Kierkegaard, y porque el tema de la libertad individual es una constante en su obra. En *Filosofía* (3 vols, de 1932), Jaspers da su visión de la historia de la filosofía e introduce sus temas más importantes. Comenzando por la ciencia moderna y el empirismo, Jaspers señala que al cuestionar la realidad enfrentamos los límites que un método científico (o empírico) simplemente no puede traspasar. En este punto, el individuo enfrenta opciones: hundirse en la resignación o dar un salto a lo que Jaspers llama la "*Trascendencia*".

En 1948 se mudó a la Universidad de Basilea en Suiza, donde mantuvo su puesto de prominencia en la filosofía hasta su muerte, ocurrida en Basel en 1969. La insatisfacción de Jaspers con el entendimiento popular de las enfermedades mentales lo llevó a cuestionar tanto el criterio de diagnóstico como los métodos clínicos de la psiquiatría.

Al dar este paso, los individuos confrontan su propia libertad ilimitada, que Jaspers llama *Existenz*, y pueden finalmente experimentar la auténtica existencia. La trascendencia es, para Jaspers, lo que existe más allá del mundo del tiempo y el espacio. La formulación de la trascendencia como la expresión máxima de la no-objetividad ha llevado a muchos filósofos a argumentar que se transformó en monista, aunque el mismo Jaspers continuamente destacó la necesidad de reconocer tanto los conceptos de subjetividad como objetividad. Aun cuando él rechazó doctrinas religiosas explícitas, incluyendo la noción de un Dios personal, influyó en la teología moderna a través de su filosofía de trascendencia y los límites de la experiencia humana. Las tradiciones del Cristianismo místico influenciaron a Jaspers de forma considerable, particularmente Meister Eckhart y Nicolás de Cusa. También mostró interés activo en las religiones de oriente, particularmente el Budismo.

También entró en debates públicos con Rudolf Bultmann, en los que criticó la "*demitologización*" del cristianismo. Escribió extensamente sobre la amenaza que representa para la libertad humana la ciencia moderna y las instituciones políticas y económicas modernas.

Durante la Segunda Guerra Mundial tuvo que dejar su puesto de profesor dado que su esposa era judía. Una vez terminada la guerra pudo retomar su puesto, y en su obra *La*

Cuestión de la Culpabilidad Alemana examinó la culpabilidad de Alemania como un todo en las atrocidades cometidas por el Tercer Reich Adolf Hitler.

Las obras más importantes de Jaspers, extensas y detalladas, pueden ser desalentadoras por su complejidad. Su gran y último intento en una filosofía sistemática de Existenz, llamada *"Von der Wahrheit"* (De la verdad), aún no ha sido traducida a otros idiomas, como el inglés. Sin embargo, también escribió trabajos más breves, accesibles y entretenidos, como la notable *"La Filosofía es para Cualquiera"*. Los comentaristas frecuentemente comparan la filosofía de Jaspers con la de su contemporáneo Martin Heidegger. De hecho, ambos buscaron explorar el significado del ser y la existencia. Si bien es cierto mantuvieron una breve amistad, su relación se fue distanciando, debido a la simpatía de Heidegger con el partido nacional-socialista y además por las, probablemente sobre dimensionadas, diferencias filosóficas entre ambos.

Los dos más importantes proponentes de la hermenéutica fenomenológica, Paul Ricoeur (un discípulo de Jaspers) y Hans-Georg Gadamer (discípulo de Heidegger y sucesor de Jaspers en Heidelberg) evidenciaron la influencia de Jaspers en sus trabajos. Otro trabajo importante apareció en *"Filosofía y existencia"* (1938). Para Jaspers, el término *"existencia"* (Existenz) denominaba la experiencia indefinible de libertad y posibilidad; una experiencia que constituye el auténtico ser de los individuos que están conscientes de *"las situaciones límite"* al confrontar el sufrimiento, los conflictos, la culpa, el azar y la muerte. Murió en 1962.

ANEXO 2

"ENCONTRANDO UN PROPÓSITO EN LA VIDA"

Instrucciones: *Conteste cada una de las preguntas lo más fluido y espontáneo posible.*

1. Describa de acuerdo a su experiencia de vida sus éxitos, ambiciones y triunfos alcanzados.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____

Actitudes que cambiarías:

- | sumar | restar |
|--------------|---------------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

2. Describe tus puntos fuertes de personalidad y circunstancias, tu buena suerte o éxito en la vida.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

Actitudes que cambiarías:

- | sumar | restar |
|--------------|---------------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

3. Describe tus puntos débiles de personalidad y circunstancias, tu mala suerte y fallas en la vida:

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

Actitudes que cambiarías:

- | sumar | | restar | |
|--------------|--|---------------|--|
| 1. | | 1. | |
| 2. | | 2. | |
| 3. | | 3. | |
| 4. | | 4. | |
| 5. | | 5. | |

4. Describe problemas específicos que hayan sido causados por un conflicto interno

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

Actitudes que cambiarías:

- | sumar | | restar | |
|--------------|--|---------------|--|
| 1. | | 1. | |
| 2. | | 2. | |
| 3. | | 3. | |
| 4. | | 4. | |
| 5. | | 5. | |

5. Describe tus esperanzas futuras, lo que realmente quieres ser un tu vida.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

Actitudes que cambiarías:

sumar

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

restar

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

6. Describe tus planes futuros, planes a corto y largo plazo que te lleven por el camino de la búsqueda de sentido

	Tema	Corto Plazo	Largo Plazo
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

7. Sumario de avance

Cambios favorables:

Cambios desfavorables:
