





Título de la obra:
Desencuentro
Autor:
David Londoño Mesa

Técnica:
Mixta
Año:
2021



* DR. LUIS FERNANDO
FERNÁNDEZ-OCHOA
luis.fernandez@upb.edu.co

LECTURA PERSONALISTA DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO



.....
* *Doctor en Filosofía y Letras por la Universidad Pontificia de Salamanca. Decano de la Escuela de Teología, Filosofía y Humanidades de la Universidad Pontificia Bolivariana. Catedrático de Personalismo y Filosofía Moral. Miembro del grupo de investigación Epimeleia y de la Asociación Española de Personalismo. Orcid <https://orcid.org/0000-0001-5639-3534>*

Resumen

El propósito de este artículo es presentar una lectura personalista de la adicción al trabajo, fenómeno que se ha acrecentado con motivo de la pandemia de coronavirus y que, en el fondo, es síntoma de una profunda frustración existencial causada por problemáticas personales no afrontadas, así como de patologías propias del espíritu de nuestro tiempo, tales como el activismo incesante con el cual el hombre busca maximizar el rendimiento para asegurar su vida, autorreduciéndose de ese modo a la condición de *animal laborans* y rompiendo el necesario equilibrio existencial y social, motivo por el cual el resultado final no es otro que el agotamiento, la soledad y la sensación de vacío. Frente a esto proponemos una toma de conciencia que conduzca a un cambio de actitud que nos lleve a vivir y a hacerlo todo con serenidad, de forma que, en lugar de consumirnos por causa de una *ansiedad enfermiza* que nos vuelve superficiales y agresivos, asumamos un modo de ser sosegado que nos permita vivir armónicamente.

Palabras clave:

Persona, ergopatía, *workaholics*, sentido.



La pandemia ha dejado al descubierto un sinnúmero de problemas humanos y ha generado una serie de conductas inapropiadas, una de ellas el hecho de trabajar desmedidamente sin ceñirse a los horarios laborales, lo que ocasiona un desequilibrio que afecta la vida personal, familiar y social y que influye negativamente en el rendimiento laboral, puesto que el desgaste profesional causa un decremento en la capacidad de concentración, la creatividad y la adecuada relación con los demás. En casos extremos dicho desgaste se conoce como síndrome de agotamiento profesional o *burnout*, una situación que puede provocar un importante deterioro físico y mental e interferir en el trabajo cotidiano, con lo cual vale la pena reflexionar sobre lo que significa una vida de calidad o, en términos clásicos, una vida buena, puesto que la tardomodernidad nos ha impuesto “un ritmo cada vez más desahogado y urgente en la vida, en el trabajo, en los viajes, en el placer, en la música, un ritmo que excluyó lo divino y que pronto excluirá lo humano” (Ospina, 1999, p.48).

El fenómeno sobre el que vamos a reflexionar en este artículo es la adicción al trabajo¹ o ergopatía;² lo patente es el activismo desenfrenado, pero éste no es más que un síntoma de algo más profundo, es como la punta de un iceberg, pero todos sabemos que por imponente que sea lo que vemos de uno de estos inmensos témpanos de hielo es más grande lo que está bajo la superficie del mar (se estima que habitualmente lo que está a la vista es apenas una octava parte de su volumen total); así que lo

.....
¹ “Adicción es cualquier realidad que hace a la persona esclava de sí misma en su cuerpo, en su mente y en su espíritu” (Cañas Fernández, 2015, p.55). Véase, también: Garrido Piosa, 2014.

² La palabra “ergopatía” proviene del griego *érgon-ou*, obra, trabajo, y *pathos*, padecimiento o enfermedad.

que nos proponemos presentar en este adelanto de una investigación que actualmente se está efectuando con el auspicio de la Red de Universidades Católicas de Colombia es lo latente de este fenómeno, aquello que causa la ruptura de la armonía vital.

Pedro R. Gil-Monte, profesor del Departamento de Psicología Social y de las Organizaciones en la Universidad de Valencia, en un artículo en el que analiza el síndrome de quemarse en el trabajo afirma que dicho desgaste encubre un vacío (Gil-Monte, 2003). El asunto queda apenas enunciado, pero acudiendo a Viktor Frankl lograremos elucidarlo más adelante. Lo que sí hace Gil-Monte es dar cuenta de los diversos nombres con los que se conoce este síndrome, uno de los cuales es “enfermedad de Tomás”, denominación que, según Gervás y Hernández (Gervás & Hernández, 1989), proviene de la novela de Milan Kundera *La insoportable levedad del ser*, cuyo protagonista es un neurocirujano checoslovaco radicado en Praga llamado Tomás y cuya vida es insustancial. Este médico es un símbolo del hombre que desearía no ser insoportablemente leve, pero que, a pesar de ser consciente de la contradicción entre peso y levedad, luz y oscuridad, deja a un lado su esencia y persiste en lo que lo incomoda, *para no tener que afrontar su realidad*. Con base en esto podemos afirmar que lo que buscamos son los motivos que están detrás de la conducta objeto de nuestro estudio.

Tres de los aspectos que hay tras la adicción al trabajo son *vacío*, *soledad* y *miedo*, temas que iremos desarrollando a continuación, pero que por ahora podemos señalar como rasgos de una *vida inauténtica* en la que el hombre vive como expulsado de sí, confundido con el tumulto exterior, sin dominio, sin memoria, sin pro-

yecto, que es como describe Mounier la “vida inmediata”; una vida que no conoce el *recogimiento* en el centro íntimo para recobrase y recuperarse (Mounier, 1989), sino que se vuelca por completo a lo exterior y se dedica a lo inventariable, “con un gusto vulgar por contar, por contarse y hacer contar, por exponer y hurgar” (Mounier, 1989, p.66); así pues, al estar en todo momento agitándose y “alienándose en el trabajo” (Mounier, 1989, p.70), ajena a las fuentes interiores en las cuales se puede refrescar, llega a carecer de densidad y de fondo. De esta manera el trabajo, en lugar de contribuir a la afirmación de la persona, que consistiría en darse un campo para poder singularizarse, exterioriza al hombre, lo priva de vida interior, le roba la libertad, lo deja sin tiempo para el encuentro interpersonal y lo confina en el aquí y en el ahora, impidiéndole trascender y encontrarse con el Absoluto.

Byug-Chul Han escribe que “cada época tiene sus enfermedades emblemáticas” (2019, p.13), y que las enfermedades neuronales, a causa de la superproducción, el superrendimiento y la supercomunicación, son lo propio de nuestro tiempo, o sea, la fatiga y la saturación que funden al hombre y lo llevan a un colapso por sobrecalentamiento, es decir, que lo conducen a una depresión por agotamiento y a una frustración existencial (Frankl, 1994), porque tras *autoexplotarse* para maximizar el rendimiento -pensando que de ese modo asegura su vida- finalmente se encuentra con una existencia vacía existencial (Frankl, 1994), autorreducido a la condición de *animal laborans* (Han, 2019, p.41) y, además, solo, sin vínculos, sin familia y sin amigos ni vecinos o compañeros que lo apoyen, o sea, a la intemperie humana y espiritualmente, pues probablemente carezca también de referentes morales, de cimientos es-

téticos y de una fe que le sirva de soporte existencial y lo dote de esperanza.

En otros momentos de la historia el hombre vivía teniendo en cuenta la finitud de la existencia, hecho que le confería a su vida cierta gravedad. Para Platón (1980) la filosofía es una *meditatio mortis*, una preparación para la muerte, tal y como se deduce del *Fedón*. En eso, precisamente, se distinguen los amigos de la sabiduría de los amigos del cuerpo, de las riquezas, del poder y de los honores. Hay en el *Fedro* un bello y significativo pasaje que nos puede ayudar a entender lo que queremos exponer, es el *mito de las cigarras*. Platón está dialogando con Fedro sobre la belleza y la fealdad en el discurso, y en ese contexto le refiere a su contertulio el citado mito. Cuenta que cuando las cigarras cantan sobre nuestras cabezas, dialogando entre ellas en lo fuerte del estío, parece como si nos miraran. Si en lugar de vernos conversar al mediodía, observaran que más bien hacemos siesta por pereza mental, se reirían de nosotros con justicia, tomándonos por esclavos que vinieron a refugiarse junto a la fuente y se echaron como ovejas para hacer la siesta. Mas si nos vieran conversar, cual navegantes no vencibles por encanto de sirenas, tal vez nos darían el regalo que los dioses dan a los hombres.

Las cigarras fueron hombres nacidos antes que las Musas, con las cuales nació también el canto; algunos de esos hom-

bres se dejaron llevar por el placer y, cantando, cantando, se olvidaron de comer y beber, y sin darse cuenta murieron. Y desde entonces procede de ellos el linaje de las cigarras, que ha recibido de las Musas el don de vivir sin comer ni beber, y poder, no obstante, cantar hasta la muerte, para juntarse después con las Musas, en especial con aquella que más hubieran honrado, o bien a Erato, la Musa de la poesía erótica, o a Calíope, la Musa de la elocuencia, cuya labor era resolver disputas, o a Urania, la Musa de la exactitud. Por eso, concluye Platón, es menester saber qué es en realidad lo justo, no lo que por justo tiene la plebe, y no dejarse llevar por apariencias, sino por la verdad.

“
El hombre
vive como
expulsado
de sí,
confundido
con el tumulto
exterior,
sin dominio,
sin memoria,
sin proyecto.”

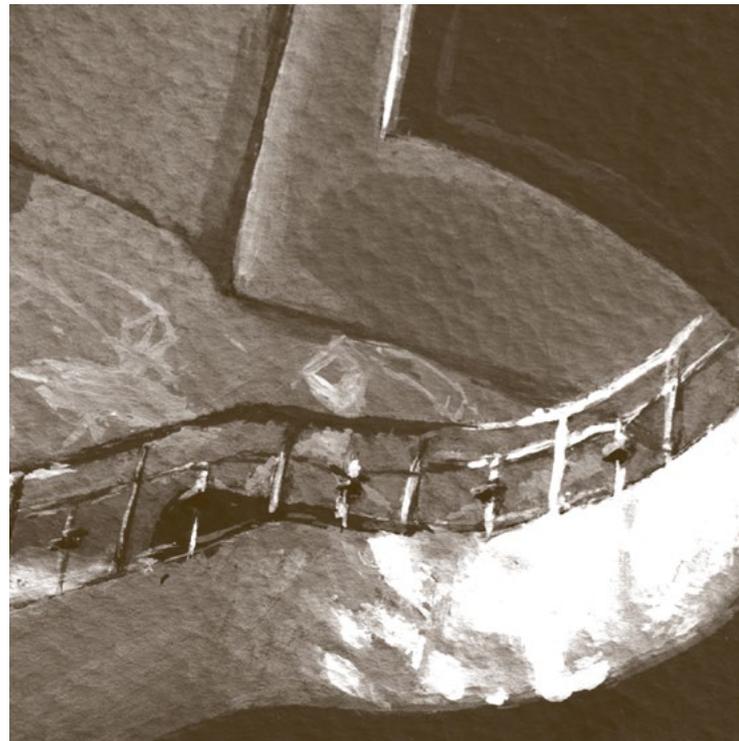
Según Julián Marías (1953), el niño y el adolescente viven haciendo una cosa tras otra, encaminados a un término que es hacerse mayores, y la vida se les presenta como indefinida o ilimitada; en esas edades se pueden hacer muchas cosas, cualesquiera, “todas”; por eso la vida del niño y del joven todavía no tiene forma, es pura indeterminación y posibilidad. Pero a medida que pasa el tiempo la persona cae en la cuenta de que no pueda instalarse en un presente estable; sino que vivir es algo que se hace de cara al futuro, hacia un horizonte que a lo largo de la vida parece alejarse a medida que se avanza; pero cuando el horizonte empieza a alcanzar un contorno preciso, cuando el hombre se da cuenta de que la vida humana es limi-

tada, entonces concluye que su vida tiene una estructura interna y que sus días están contados y, entonces, la dinámica del vivir adquiere un nuevo significado.

No está diciendo Marías que el adolescente no sepa que tiene que morir, lo que dice es que no cuenta con ello, que no vive teniendo a la vista la finitud de la vida; dicho de otro modo, que el hombre se instala en cada una de sus edades, viendo el mundo desde cada una de ellas, sintiendo su fin en la lejanía y, por consiguiente, va gastando su tiempo entregado a los quehaceres, las urgencias y los proyectos; pero con el paso de los años el adulto incluye la muerte en su biografía, con lo cual el tiempo se articula de una manera nueva, y a la cantidad (los días y los años) le añade una cualificación en virtud de la cual cada porción temporal recibe una significación precisa dentro de la totalidad que es la vida (Marías, 1953). El adolescente o el joven sabrá que es *mortalis*, mortal, pero el que descubre la muerte en su vida, el que la incluye como una realidad a la que necesariamente ha de enfrentarse, ese sabrá que es *moriturus*, que ha de morir (Marías, 1983).

El hecho de tener los días contados cualifica -o debería cualificar- mis días, de modo que viva de un modo auténticamente humano. El hombre a toda hora está haciendo algo con las cosas, por algo y para algo, vive proyectivamente, orientado hacia el futuro; pero llega un momento -o debería llegar- en el cual nos damos cuenta de que "el mundo personal tiene fronteras" (Marías, 1994, p.89); ordinariamente nos damos cuenta de ello por causa de eso que Jaspers llama "situaciones límite" (Jaspers, 1978, p.19); y aparece la pregunta: "¿Qué va a ser de mí?", que es la más honda y grave de

todas las preguntas. Mientras vamos viviendo y estamos actuando, la pregunta normal será: ¿qué está siendo de mí?, o tal vez mejor, ¿qué estoy haciendo de mí?; pero llega el inevitable momento de recapitular la vida y hacer balance, el momento de enfrentar la realidad de la muerte, el momento de preguntarme si con ella, sobreviene la aniquilación, la cesación total de mi vida y de ese modo la anulación de mi proyecto, o si, por el contrario, la frontera tiene otro lado. Antes dicha cuestión se planteaba de un determinado modo, pero en la situación actual de la filosofía parece que se han abandonado esos problemas (Marías, 1993). Sin embargo, no plantearse seriamente las preguntas fundamentales constituye un falseamiento de la vida. Vivir al día, estar ocupado a toda hora y hacer que la existencia sea un rutinario y tedioso proceso, ignorando el horizonte último de la vida, es el supremo engaño (Marías, 1985); es vivir de apariencias y no en la verdad, para decirlo con Platón (1980).



Max Scheler, en *Muerte y supervivencia*, afirma que el hombre de hoy en día vive en una suerte de “frivolidad metafísica” (Scheler, 1934, p.49) fruto de la *mentalidad nihilista* y de una de las herencias de la Modernidad, el énfasis en el trabajo. Comencemos por esto último.

El descubrimiento de América y el Renacimiento transformaron completamente el panorama espiritual y físico del mundo e hicieron que el viejo orden de la Edad Media se derrumbara, cayendo de este modo en la *inseguridad*, o sea, en el abismo del desgarramiento interior, sin que el pensamiento, perdido en diputaciones abstractas, hiciera alguna cosa por remediarlo (Aranguren, 1994b). El colapso del viejo orden dejó al hombre como al descampado y con la necesidad de encontrar un nuevo refugio, pero sin el material indispensable para ello.

El calvinismo propuso afrontar a esta situación de desasosiego haciéndolo todo por sentido del deber, buscando de ese modo asegurarse la bienaventuranza (*certitudo salutis*), con lo cual, lo que se hallaba en el fondo era la doctrina de la predestinación que hizo que todo creyente puritano se preguntara si era uno de los elegidos y cómo podía estar seguro de ello. Los fieles se atormentaron entonces buscando indicios seguros que les permitieran saber si pertenecían al grupo de los *electi* y si se encontraban en estado de gracia, de manera que tuvieran la posibilidad de acceder a la comunión, el acto central del culto. La salida que se le encontró a este problema fue aconsejar a los miembros de la Iglesia sentirse elegidos y rechazar toda duda acerca de ello, porque la inseguridad era signo de una fe insuficiente; y como medio para conseguir dicha seguridad se les inculcó la necesidad de *recurrir al trabajo incesante*, que al no



dejar tiempo libre para cavilaciones espantaba la duda y al ser rentable convencía del propio estado de gracia, porque como ya sabemos el calvinismo retomó el principio veterotestamentario de que Dios bendice a los suyos con éxito en su trabajo. En definitiva, el trabajo fue el remedio contra la angustia religiosa.

Así el ascetismo calvinista fue alumbrando lentamente el materialismo capitalista, pues fue tal el celo aplicado a las cosas de esta vida (desempeño de la profesión, acumulación de bienes, prosperidad material, etc.) que se llegó a un cuidado absorbente de lo cismundano, de forma tal que se fue postergando primero, olvidando después lo trasmundano; dicho de otra manera, se esfumaron los motivos sobrenaturales del trabajo y quedó únicamente una moral de los bienes y los fines terrenales. Lo que no se desvaneció fue el sentimiento de inseguridad, ya que “el afincamiento definitivo en este mundo y la persecución a todo trance del éxito en él se convierten de este modo en los fines supremos” (Aranguren, 1994b, p.144), con lo cual el resultado de ese proceso fue una ordenación de la vida con base en la ética del trabajo, que posteriormente devino actitud meramente utilitaria, en donde apenas cuentan el aprovechamiento, la eficacia, la ordenación al fin y el cálculo económico.

Obviamente, en un mundo en el que todos están en función de lo mismo, o sea, de la ganancia y el éxito, hay que ser competitivo para poder sobrevivir, hay que desarrollar el espíritu empresarial y habrá que ser astuto e industrioso para aprovechar las oportunidades y ofrecer lo más atractivo para vender y ganar más; y, por supuesto, todo esto equivale a vértigo, inquietud, congoja y zozobra. Pero, ¿cómo terminamos todos involucrados en esta dinámica? Aranguren usa una expresión muy dicente: por “americanización” (Aranguren, 1988, p.24; 1995, p.144), expresión que explica en su libro *Bajo el signo de la juventud* en los siguientes términos: “sumisión de las demás concepciones de la vida a la anglo-americana” (Aranguren, 1996, p.587). Huelga decir que el puritanismo hizo a los Estados Unidos y que esta nación insufló su modelo económico y su estilo de vida en el mundo entero, quizá más sus vicios que sus virtudes.

Esa entrega al trabajo incesante como remedio contra la angustia vino a ser afianzada por la mentalidad nihilista. No es que el nihilismo discutiera el ser, más bien lo reducía a esto o aquello, o sea, reducía la realidad a formas concretas; de ese modo vimos cómo la realidad quedaba reducida a lo físico, a lo psíquico o a lo sociológico, y ninguno de esos aspectos estaba en capacidad de alcanzar un sentido total; y

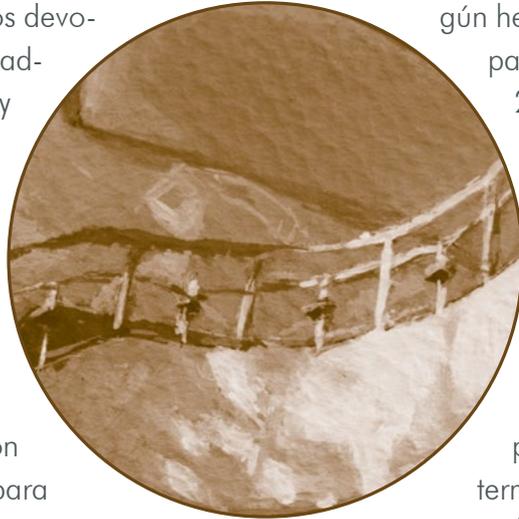
fue así como el mundo perdió su dimensión profunda y la realidad se quedó sin relieve axiológico (Frankl, 1987).

Josep María Esquirol, en *La resistencia íntima*, explica que la palabra “nihilismo” proviene del término latino *nihil* que se usaba para decir “ninguna cosa”. Ahora bien, *nihil* fue un vocablo que resultó de la juntura de dos palabras, *ne-hilum*, que literalmente significa “sin hilo”. En botánica y en biología el *hilum* designa lo que une el grano de trigo a la espiga, o el guisante a la vaina; es, pues, el equivalente al cordón umbilical, que une el embrión a la placenta. En definitiva, el *hilum* es lo que une, lo que liga y religa (religión), lo que relaciona. Esto último nos va dando la clave: el proceso nihilista es lo que ocasiona la progresiva pérdida de la relación; lo que hace que se vaya perdiendo el hilo, el nexo; lo que nos deja sin vínculo, sin enlace.

Una vez roto el hilo que nos unía nos quedamos sin *nada* que nos vincule, incluso sin nada que nos oriente y nos sirva de guía, nos quedamos sin un hilo de Ariadna. En la mitología griega Ariadna era hija del rey Minos y de Pasifae de Creta. Su padre tenía un minotauro en un laberinto, y debía alimentarlo con seres humanos. Alguna vez Teseo, hijo de Etra y de Egeo, rey de Atenas, fue a Creta para pagar el tributo de siete donce-

“
Se esfumaron
los motivos
sobrenaturales
del trabajo
y quedó
únicamente
una moral
de los bienes
y los fines
terrenales.
”

llas y siete jóvenes para que los devorara el monstruo. Una vez Ariadna lo vio se enamoró de él y le entregó una espada y un ovillo de hilo, para que fuera desenrollándolo a medida que entraba al laberinto, y para que, una vez le diera muerte al minotauro, le sirviera de guía para salir. Por consiguiente, la expresión hilo de Ariadna se usa tanto para hacer referencia a lo que nos permite orientarnos, como a la relación entre los argumentos que hacen posible la solución de un problema.



Cuando el hombre se queda sin guía, se sume en una espesa niebla que no permite la entrada de la luz del sol, y en esa oscura penumbra no logra encontrar el camino, y llega el momento en el que ya no sabe dónde está y se siente perdido, siente que está en la comarca de la nada. De esta manera Esquirol explica que el nihilismo antes que una teoría es la experiencia de la desintegración, de la disolución, de la decadencia y del abismo. Sin luz ni guía el hombre no sólo siente que está perdido sino también a la intemperie, sin protección ni cobijo; se siente en medio de la nada y allí hay solo oscuridad y vacío; se siente como carcomido por la nada (Esquirol, 2015).

La palabra castellana *nada* proviene del latín *nulla res nata*, que traduce “ninguna cosa nacida”, y es que en esa inquietante oscuridad en la que sume el nihilismo no sólo se tiene la sensación de que todo pierde su valor, sino que no se encuentra ninguna cosa estable, ningún significado, ningún referente, ningún vínculo, “nin-

gún hecho, ninguna relación, ninguna palabra, ningún rostro” (Esquirol, 2015, p.29); en medio de las nieblas no es posible distinguir nada con precisión, entonces, para evitar la congoja que causan la incertidumbre y la soledad, el hombre “busca continuamente divertirse y estar ocupado”³ (Esquirol, 2015, p.30). Pero esa huida no puede terminar bien, por eso dice Pascal que toda la desdicha humana se debe al no saber reposar; y que es que, acostumbrado al activismo constante, el hombre ya no sabe quietarse. Leamos lo que escribe Pascal: “Nada es tan insoportable para el hombre como estar en pleno reposo, sin pasiones, sin quehaceres, sin divertimento, sin aplicación. Siente entonces su nada, su abandono, su insuficiencia, su dependencia, su impotencia, su vacío. Inmediatamente surgirán del fondo de su alma el aburrimiento, la melancolía, la tristeza, la pena, el despecho, la desesperación” (Pascal, s.f., n.131).

El hombre se refugia en los quehaceres y las diversiones porque busca perderse en ellos; intenta paliar su soledad y su vacío y no ponerse ante su propia nada, no enfrentar su impotencia y no tener que afrontar sus problemas, por eso se fuga ocupándose y entreteniéndose. Esto lo ratifica Sartre en *El ser y la nada*: “Huyo para ignorar, pero no puedo ignorar que huyo, y la huida de la angustia no es sino un modo de tomar conciencia de la angustia” (Sartre, 1993, p.79).

³ *La cursiva es mía.*

Mucho antes de que Byung-Chul Han dijera que “cada época tiene sus enfermedades emblemáticas” (2019, p.13), Viktor Frankl había escrito que “cada época tiene sus neurosis” (1980, p.9), y en *Homo patiens*⁴ se ocupó de ello y señaló cuatro notas esenciales en la patología del espíritu de nuestro tiempo.

En primer lugar, *la actitud existencial provisional*, en razón de la cual el hombre vive al día o de un día para otro, sin considerar necesario o posible afrontar su destino. La actitud típica del que vive provisionalmente es el “no vale la pena”. El hombre que presenta una actitud existencial provisional presenta cierta afinidad con el maníaco, que vive en el momento presente. En segundo lugar, *la actitud fatalista*, caracterizada por la huida y el temor a la responsabilidad y al compromiso personal. La actitud típica del fatalista es la elusión de la responsabilidad o bien mediante la huida o bien mediante disculpas del tipo “no está en mis manos” o “es culpa del sistema”, o de la situación social. El correlato del fatalista es el melancólico, que se distingue por sentirse impotente y cruzarse de brazos. En tercer lugar, *el colectivismo*, las generalizaciones que sirven para escamotear la responsabilidad personal. Quienes se sitúan en esta tercera patología nunca asumen una postura personal ni tienen una opinión propia, sino que se refugian en lo grupal y viven de sus tópicos. El colectivista encuentra su contrapunto en la esquizofrenia catatónica, que priva de

toda iniciativa y prefiere dejarse conducir por un jefe. Y en cuarto lugar, *el fanatismo*, caracterizado por la desmesura, la desfiguración de la realidad y el entusiasmo ciego que proviene de la fijación en un fin. El correlato del fanático es el paranoico, caracterizado por padecer un profundo miedo, desconfianza e ideas fijas (Frankl, 1987).

La adicción al trabajo se inscribe, por tanto, en el marco de estas patologías epocales en cuanto surge de un rasgo común a todas ellas, la evasión; “por eso el objetivo de una terapéutica de la neurosis colectiva es el mismo que el de la neurosis individual: culmina y desemboca en una llamada a la conciencia de responsabilidad. Pero el camino hacia esta meta pasa por el hombre individual, por la conciencia de responsabilidad y la afirmación de la responsabilidad del individuo” (Frankl, 1987, p.242). Ante todo es preciso que el hombre no se considere a sí mismo como un autómatas y que en lugar de perderse en esa epidemia psíquica que es el activismo, se percate del carácter biográfico de su propia vida y tome las riendas.

.....
⁴ *Homo patiens* fue un libro que tuvo su origen en las lecciones que Viktor Frankl impartió en la Universidad de Viena durante el semestre de invierno de 1949-1950 sobre *Ontología del hombre doliente*, y luego en el semestre de verano de 1950 sobre *Sistemas y problemas de la psicoterapia*. Posteriormente esta obra apareció como la segunda parte de un volumen más amplio al que tituló *El hombre doliente*, que incluye al principio otro libro titulado *El hombre incondicionado*, fruto también de unas lecciones en la misma Universidad.



El filósofo español José Luis Cañas, en su *Antropología de las adicciones*, afirma que “en las últimas décadas el trabajo compulsivo ha sido considerado por muchos psicólogos como objeto de dependencia de graves consecuencias para la salud psíquica de las personas. Se habla de *workaholics* para describir a hombres y mujeres cuya dedicación obsesiva al trabajo es de tal intensidad que descuidan sus necesidades físicas, psicológicas, familiares y sociales elementales. Ciertamente no toda dedicación intensa al trabajo implica una ergopatía o adicción al trabajo, y hay personas muy trabajadoras que saben dar a cada cosa su tiempo. Hablamos de trabajo adictivo cuando trabajar se convierte en una actividad tan obsesiva que interfiere en la salud, en las relaciones familiares y sociales, y en suma no es sino otra forma de huir de uno mismo” (Cañas, 2015, p.89).

Como hemos ido viéndolo, trabajar sin tregua puede ser expresión de un malestar profundo; en la tramoya de esta situación suele haber miedos o problemas personales, conyugales o familiares que la persona no es capaz de enfren-

tar de forma franca y realista, por eso se refugia inconscientemente en la actividad permanente, de modo que estando ocupada no piense en su drama; en su objeto adictivo la persona espera encontrar un oasis que le permita escapar, así sea por unas horas, del horror que puede estar viviendo, que muchas veces es una terrible experiencia de soledad y desamor puesto que, como dice Fromm (2021), todo hombre está sediento de amor, todos necesitamos ser amados, de ahí que la necesidad más profunda del hombre sea “abandonar la prisión de su soledad” (p.30).

Una de las categorías fundamentales de Viktor Frankl es la de “vacío existencial”, noción que aparece a lo largo y ancho de su geografía bibliográfica. En su libro más célebre, *El hombre en busca de sentido*, escribe que muchos hombres “se ven acosados por la experiencia de su vaciedad íntima, del desierto que albergan dentro de sí; están atrapados en esa situación que ellos denominan *vacío existencial*.” (1994, p.105). Pues bien, a esa experiencia de vaciedad íntima Frankl la denominó *Sinnlosigkeitsgefühl*, locución alemana que puede ser traducida como “sentimiento de vacuidad”, una sensación de inconsistencia que corroe la vida, a la que también se le puede llamar “complejo de futilidad”, sentir que la vida vale poco o nada.

Antes el hombre contaba con unos fundamentos y unas tradiciones que le servían de guía y apoyo, pero a partir de la labor de los maestros de la sospecha se quedó sin tierra firme; “entonces, ignorando lo que tiene que hacer e ignorando también lo que debe ser, parece que muchas veces ya no sabe tampoco lo que quiere en el fondo” (Frankl, 1980, p.11). A esta problemática Frankl la denomina “neurosis noógena”. Mientras que una neurosis en sen-



tido estricto es una enfermedad psicógena, la neurosis noógena se debe a conflictos de conciencia, a colisiones de valores y a la *frustración existencial* que surge a causa de la falta de contenido vital (1980, p.11-13).

La frustración existencial no surge únicamente al no conseguir algún objetivo, sino también al no lograr identificar qué es lo que se quiere, al no descubrir un rumbo en la vida, ni encontrar con quién vivirla, o peor aún, a causa de una situación familiar insoportable, que puede ir desde la hostilidad explícita hasta esos silencios que apagan la vida (Senancour, 2010), pues hay casas que no son hogares, aquellas donde las palabras no comunican sino que son usadas como armas para aniquilar, o donde reina un silencio destructivo, familias destrozadas por rencores añejos (Corbin, 2020), que se experimentan como una obturación de las posibilidades, por eso, cuando el hombre no encuentra el sentido de su vida y se siente frustrado, suele inventarse uno subjetivo (que en muchos casos es más bien un contra-sentido) que le permita “huir de la maldición del complejo de vacuidad” (Frankl, 1980, p.30), y es así como se enajena sumergiéndose en su trabajo, para sentir que está haciendo algo útil, gozar de compañía y ser valorado.

El escritor norteamericano Herman Melville, en su relato *Bartleby, el escribiente*, narra la historia de un copista llamado Bartleby, quien fuera contratado en una oficina de Wall Street. De él nada se sabía, porque cuando el abogado para el que trabajaba le pidió que le contara dónde había nacido, contestó: “preferiría no hacerlo”, y al decirle que por lo menos dijera algo sobre su persona, una vez más respondió: “preferiría no hacerlo”. Al principio el amanuense “era el primero en llegar por la mañana, permanecía

todo el día en la oficina, y por la noche siempre era el último en irse” (Melville, 2019, p.68). Era sobremanera diligente y llevó a cabo una gran cantidad de escritos, como si hubiera estado largo tiempo hambriento de trabajar; pero con el paso del tiempo comenzó a ceñirse estrictamente a su función de copista sin colaborar en nada más, porque cuando el jefe se lo pedía siempre se rehusaba con la desconcertante frase: “preferiría no hacerlo”.

Al parecer a Bartleby nadie lo esperaba en casa, y como apunta Esquirol: “nunca tenía un plato servido en la mesa como Dios manda. Por menos esto era lo que, a partir de varias evidencias, sospechaba el notario que lo había contratado. Nadie le preparaba ni le servía la comida: ni siquiera el cocinero anónimo de un restaurante de menú diario. Y nunca compartía el pan con nadie: comía solo y a escondidas en la oficina” (Esquirol, 2015, p.7-8).

Aunque nunca compartía con nadie, al menos estaba acompañado durante el día por su jefe y sus tres compañeros: Turkey, Nippers y Ginger Nut. “No realizaba descanso alguno para la digestión. Seguía un método diurno y otro nocturno; copiaba a la luz del sol y a la luz de la vela” (Melville, 2019, p.55). Bartleby era un hombre delgado y pálido, de aspecto singularmente tranquilo o más bien de una adusta frialdad, de figura pulcra, sumamente decoroso, serio, honrado, sin vicios, inalterable y al comienzo eficiente como el que más. En su escritorio “todo estaba ordenado metódicamente y los documentos perfectamente colocados” (Melville, 2019, p.73); escribía en silencio, de manera lánguida y mecánica, sin tomarse nunca pausas; jamás hablaba si no era para contestar y nunca lo vieron leyendo, ni siquiera un

periódico; nunca abandonaba la oficina, ni dijo quién era; él vivía refugiado en su trabajo, porque era lo único con lo que contaba.

Bartlevy se mantenía sentado en su refugio, concentrado en su faena, y como pasaban los días sin que pareciera moverse de su escritorio, el jefe advirtió que “nunca salía a almorzar; de hecho, nunca salía a ningún lado” (Melville, 2019, p.62). A la hora del almuerzo Ginger Nut se acercaba a su escritorio, recibía unas monedas, salía del despacho y luego reaparecía con unas cuantas galletas de jengibre, que era todo lo que el copista comía, pues ni bebía cerveza, ni te o café como los otros, ni tampoco comía verduras, solo galletas.

Un domingo por la mañana el abogado decidió pasar por su oficina y comprobó asombrado que Bartlevy no sólo era el centinela de su rincón durante la jornada laboral, sino que había convertido la oficina en su hogar (Melville, 2019). Dice el relato:

Miré alrededor con inquietud y me asomé detrás de su biombo [...] Tras registrar el lugar con más detenimiento, supuse que Bartlevy posiblemente había estado comiendo, vistiéndose y durmiendo en la oficina durante un tiempo indeterminado y, además, sin platos, sin espejo y sin cama. El asiento almohadado de un viejo y desvencijado sofá que había en un rincón cobijaba la sutil impronta de una forma delgada y yacente. Enrollada bajo su escritorio, encontré una alfombra; en la chimenea vacía, una caja de betún negro y un cepillo; en una silla, una palangana con jabón y una toalla harapienta; sobre un periódico, unas pocas migas de galleta de jengibre y un trozo de queso. (Melville, 2019, p.71).



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

La oficina se había convertido en el melancólico hogar de Bartlevy, había hecho del despacho su ergástula,⁵ quizá víctima de una profunda pena de la que nunca quiso hablar. Lo cierto es que un día el diligente amanuense dejó de copiar, ya no iba a hacer nada más, pero tampoco abandonó la oficina, sin hacer nada que justificara su estancia en ese lugar; tan sólo permaneció allí, tal y como era, un hombre absolutamente solo en el universo (Melville, 2019). Decidió, entonces, el jefe despedir a aquel ex-

⁵ Ergástula era el taller en el que habitaban hacinados los esclavos romanos o la cárcel en la que los encerraban cuando eran condenados.

céntrico personaje, pero él respondió que preferiría no marcharse y se retiró en silencio a su refugio; en vista de esa inesperada reacción y no queriendo hacerlo expulsar a la fuerza, porque era un hombre inofensivo, el abogado resolvió trasladarse y alquilarle la oficina a otro abogado, pero aun así el copista se negó a salir, hasta que un día lo sacaron; pero en lugar de irse a otro lado, insistió en “rondar por el edificio con toda normalidad, sentándose sobre los pasamanos de las escaleras por el día y durmiendo en el portal por la noche” (Melville, 2019, p.98).

Compadecido su anterior jefe le ofreció recomendarlo para que fuera amanuense de algún jurista, dependiente en una tienda de textiles o camaretero, incluso le ofreció hospedarlo provisionalmente en su casa, pero él respondió que preferiría no emprender ningún cambio. Finalmente, la policía lo llevó a la cárcel por vagabundo y allí pasó un tiempo, solo, en silencio y sin querer comer, hasta que un día lo encontraron muerto, acurrucado en la base de un muro, con sus nublados ojos abiertos. “El más triste de los hombres” (Melville, 2019, p.77) murió porque todo lo que tenía en el mundo era la oficina en la que trabajaba y donde pasaba encerrado todo el tiempo (Melville, 2019, p.99), pero una vez despojado de ella se quedó sin nada, como puede sucederle a todo aquel que no

tenga en cuenta esas cuatro armonías de las que habla el Papa Francisco en la encíclica *Laudato si*: “con Dios, con los otros, con la naturaleza y consigo mismo” (Francisco, 2015, n.10). Vivir en armonía es el mejor modo de sanar las rupturas internas y los conflictos que nos dividen (n.66). En esta encíclica el Santo Padre propone la noción de “ecología integral”, que busca poner en marcha una reflexión acerca de nuestro estilo de vida y nuestros ideales, con el propósito de recuperar la *serena armonía* que nos permitirá superar el *profundo desequilibrio* que experimentan muchas personas y “que las mueve a hacer las cosas a toda velocidad para sentirse ocupadas, en una prisa constante que a su vez las lleva a atropellar todo lo que tienen a su alrededor” (n.225).

Por supuesto, no se trata de no hacer nada, ni es una reminiscencia de un mundo bucólico que tal vez sólo existió en las mentes de los escritores del romanticismo de los siglos XVIII y XIX con su exaltación de la fantasía y la nostalgia del pasado; de lo que se trata es de asumir una actitud más adecuada, para lo cual es preciso tomar conciencia de lo absurdo que resulta el actual modo de vida, presa de eso a lo que el Papa denomina “rapidación”: “la continua aceleración de los cambios de la humanidad y del planeta [a la que] se une hoy la intensificación de ritmos de vida y de trabajo” (Francisco, 2015, n.18).

“
Vivir
en armonía
es el mejor
modo
de sanar
las rupturas
internas
y los conflictos
que nos
dividen.”

Desde luego, el cambio es intrínseco a la dinámica histórica y es obvio que se dé en sociedades complejas como las de hoy, el problema surge cuando ese cambio veloz y constante no se orienta “al bien común y a un desarrollo humano, sostenible e integral” (n.18). Hay cambios deseables, los que son preocupantes son aquellos que deterioran el mundo y la calidad de vida de las personas.

Lo que se requiere es una nueva “actitud del corazón” (Francisco, 2015, n. 226) que nos permita vivirlo y hacerlo todo con serena atención, de forma que en lugar de consumirnos a causa de una *ansiedad enfermiza* que nos vuelve superficiales y agresivos, asumamos un modo de ser sosegado que nos permita vivir plenamente.

Para que pueda darse ese cambio es necesario tomar conciencia del actual ritmo de vida que nos arruina personal y socialmente, nos deja sin familia ni amigos y sin tiempo para nosotros mismos y para el encuentro con Dios, además de llevarnos a repetir en lugar de crear. Por eso dice Frankl (1980) que “la conciencia es el órgano del sentido.” (p.31). Así que si queremos encontrar el sentido de la vida hemos de pararnos a escuchar la voz de la conciencia y obedecer sus dictados. Pero también este es un aprendizaje que debemos hacer; por eso la educación debe tender no sólo a transmitir conocimientos, sino a formar la conciencia para la responsabilidad, y ser responsable es ser selectivo, saber elegir. De ahí que debamos “aprender a distinguir entre lo que es esencial y lo que no lo es, entre lo que tiene sentido y lo que no lo tiene, entre lo que es responsable y lo que no” (p.32).

El no saber elegir y el miedo nos han conducido a esa falta de cordura que caracteriza

al actual modo de vida. ¿Miedo a qué? Erich Fromm, en *El amor a la vida* (2011), afirma que frecuentemente el hombre de hoy está encolectado, pero que si lo observamos con atención nos daremos cuenta que más bien está asustado, que tiene mucho miedo y que su cólera es sólo una reacción ante el temor que siente; y si continuamos observando veremos que ese temor se debe a que se siente desamparado e impotente. Lo que hace para tratar de superar esa sensación de impotencia es consumir y para eso tiene que trabajar, para ganar con qué consumir; ¿por frivolidad? No necesariamente, más bien lo hace tratando de asegurar su vida; en el consumo busca un tranquilizante, por eso mientras más grande sea la desagradable sensación de desamparo, mayor será la avidez con la cual consume. Lo que hace es tratar de colmar un vacío, es defenderse de la debilidad, buscar una curación y una protección.

A fuerza de consumir y consumir se vuelve un *homo consumens*, que cree que será *alguien* si tiene *algo*, y que será más si tiene más, o que no será nada si no tiene; por eso “se llena de cosas para desplazar el vacío interno” (Fromm, 2011, p.23), pues sospecha que él es poco, que vale poco, y que será reconocido si tiene algo que lo posiciona socialmente. Paradójicamente las cosas en las que cifra su aseguramiento no se lo proporcionan y aparece el hastío, ya que cuando “no sabe qué hacer con su vida, si no tiene en sí los medios para hacer algo vital, para producir algo o para recobrar, sentirá el hastío como un peso, como una carga, como una parálisis que él no podrá aclarar por sí solo” (p.35).

Una vez llega a esa situación debe impedir de alguna manera que el hastío arribe al nivel de la conciencia, y la manera que encuentra

es dedicarse al activismo, con lo cual trabaja para poder consumir y luego trabaja aún más no solo para seguir consumiendo, sino para defenderse del hartazgo que le ha producido todo eso que ha conseguido, sin que llegue a calmar una sed que no sabe definir y que no es otra cosa que la sed de sentido. Y, por supuesto, todo esto vale también para los pobres, porque viven fascinados por la imagen de quienes pueden darse lujos.

Pero cerremos el círculo, el hombre tiene miedo de perder su trabajo, porque sin él se quedaría sin los medios para conseguir ese *algo* que, equivocadamente, considera le permite ser *alguien*; siente temor y angustia de una posible desaprobación que ponga en riesgo su permanencia en la labor que tiene a cargo o un eventual ascenso y, por supuesto, tiene miedo de no lograr la validación social y concluir que es un fracasado. Sobra decir que una época en la que se considera que nadie es irremplazable y en la que hay índices tan elevados de desempleo es natural que se cuide la plaza que se ocupa, pero desde que el desempeño sea responsable y la persona sea proactiva y disponible, no debería temer.

Importa, sobre todo, que se descubra el potencial humanizador del trabajo, en lugar de reducirlo a una simple fuente de recursos para consumir, puesto que, si solamente se procura la satisfacción de las necesidades materiales, una necesidad quedaría “sin ser satisfecha, a saber, la necesidad más humana de todas las necesidades humanas, es decir, [...] su *voluntad de sentido*” (Frankl, 2018, p.191), prevaleciendo así el sentimiento de vacío, que únicamente se llena comprometiéndose libremente con algo que sea digno de tal entrega, sirviendo a una causa o amando a una persona. (Frankl, 2018).



Fromm recuerda que “el hombre no vive sólo de pan, sino que debe tener una perspectiva, una creencia que despierte su interés y lo eleve por encima de una existencia puramente animal” (2011, p.60). Una vez sentado este principio distingue entre una *abundancia mala* y *superflua*, la que no contribuye a realzar el valor de la persona humana, la que la aísla y la hastía, la que produce pobreza humana y mezquindad, y una *abundancia buena*, la que le ayuda a crecer humanamente, la que le abre posibilidades, la relaciona, la vivifica y la libera (Fromm, 2011), en suma, la que le permite llenar la vida de contenido para que tenga sentido.

Para acceder a la abundancia buena, a la que Fromm llama *superabundancia*, se deben cambiar los hábitos de pensamiento y de vida, lo que, desde luego, implica el logro de una

nueva concepción del trabajo y del tiempo libre, más aún, supone equilibrar el tiempo que se le dedica a uno y a otro; supone dotarlos de un contenido humano; supone no pensar únicamente en el rendimiento económico sino, sobre todo, en el crecimiento personal y el desarrollo social. Ese cambio de mentalidad exige que el trabajo deje de ser monótono, aburrido y esclavizante, para que llegue a ser una actividad interesante y vivificadora; y que el tiempo libre recree al hombre y le permita crecer y madurar (Fromm, 2011).

Optar por la superabundancia significa tomar la decisión de que el progreso personal y social no se realice a costa del hombre; implica aprender el *arte de vivir*, al que deberíamos dedicar la máxima atención para que no se frustre la vida, y se frustra cuando en lugar de afrontar la realidad y poner los correctivos necesarios o tomar las decisiones pertinentes se buscan refugios que enajenan; se frustra cuando se prefiere la abundancia mala que hace que el hombre viva “sólo como lo que *tiene*, y no como lo que *es*” (Fromm, 2011, p.46); se frustra cuando se persiguen fines en conflicto que hacen que se pierda el equilibrio, el conocimiento de sí mismo y la capacidad de diferenciación y que, además, hacen que la persona se enferme anímicamente. (Fromm, 2011).

Debemos preguntarnos y respondernos con la máxima honestidad cuál es la finalidad de nuestro trabajo; si nos está robando la capacidad de disfrutar la vida y de encontrarnos con las personas que amamos y con Dios; si lo hemos convertido en un refugio para disimular y compensar nuestra incapacidad de cuidar de nuestro propio ser y de los demás (Fromm, 2021) y si perseguimos metas que nos hacen daño. Pero

no respondamos estas preguntas con discursos (Fromm, 2011), hagámoslo a conciencia, pidámonos cuentas a nosotros mismos: ¿qué es lo que en realidad queremos?

No nos dediquemos a contarle las cerdas al rabo de la esfinge por temor de mirarla a los ojos; en lugar de huir, pongamos los medios que sean necesarios para resolver aquella situación que nos esté llevando a guarecernos en el trabajo, y tomemos la decisión de salir de esa caverna al aire libre, a la luz del sol, conscientes de que la libertad no se conquista de un momento a otro, no se da sin más, con soltarme y ponerme ante la verdad; es menester acostumbrarme a la luz de la verdad, y eso no es nada fácil, por eso tantos hombres prefieren vivir encadenados (Aranguren, 1994a, p.256). Sin embargo, no existe un mejor modo de ser infeliz que huir de la realidad, sobre todo cuando su afrontamiento nos resulta doloroso, por eso la aceptación es el acto más fecundo de la libertad. Rehuir la verdad, esconderse para soslayar alguna dificultad, es rehuir la vida (Philippe, 2011) y echarla a perder, cuando *el primer deber moral de un hombre es ser fiel a sí mismo, ser fielmente él mismo*.

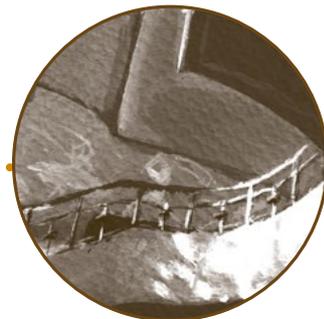
El trabajo debería estar al servicio de la afirmación de la vida y de ningún modo debería impedir que vivamos por cuanto, como escribe Jacques Philippe: “podemos pasar nuestra existencia no viviendo, sino *esperando a vivir*” (2011, p.56); por eso debemos “rectificar el tiro” porque ¿quién nos garantiza que llegará un día en que sí podamos vivir de verdad, por eso debemos vivir *ahora* y compartir con los nuestros *ahora*, porque “el verbo amar sólo se conjuga en presente” (p.43). Como ya lo dijimos, no es que no debamos ser previsivos, pero

es preciso aprender a hacerlo todo con calma, porque “la velocidad es la herramienta privilegiada para la persona que huye de su vacío existencial” (Cañas, 2015, p.88); aprender a vivir “sin inquietud, sin esa zozobra que corroe el corazón, que no resuelve absolutamente nada” (Philippe, 2014, p.50).

Los profetas del Antiguo Testamento tenían una misión, exhortar a los hombres a decidirse entre dos alternativas: o el Dios vivo que les ofrecía la libertad o los ídolos que se las quitaban, porque, al fin y al cabo, era un sometimiento a cosas fabricadas por el mismo hombre. También nosotros debemos elegir, porque también hoy hay ídolos, pero ya no se llaman Baal ni Astarté, ya son el rendimiento económico, la imagen, el poder, las posesiones y muchas otras cosas por el estilo, que si no se asumen con cautela y prudencia pueden deshumanizarnos. Los profetas también anunciaban el tiempo mesiánico, un tiempo en el cual los hombres vivirían en paz y en armonía, un tiempo en el que quedaría superado todo aquello que le ha impedido al hombre llegar a serlo totalmente (Fromm, 2011). Por eso los profetas son hoy de la mayor actualidad, porque nos invitan a elegir entre lo que nos libera y lo que nos esclaviza, esto es, a optar por la armonía.

Referencias

- Aranguren, J. L. L. (1988). Reflexiones pudorosas sobre uno mismo. *Anthropos* (80), 18-24.
- Aranguren, J. L. L. (1994a). *Ética, Obras completas*. Madrid: Trotta.
- Aranguren, J. L. L. (1994b). *El Protestantismo y la Moral, Obras Completas*. Madrid: Trotta.
- Aranguren, J. L. L. (1995). *Sobre Imagen, Identidad y Heterodoxia, Obras Completas*. Madrid: Trotta.
- Aranguren, J. L. L. (1996). *Bajo el signo de la juventud, Obras Completas*. Madrid: Trotta.
- Cañas Fernández, J. L. (2015). *Antropología de las adicciones*. Loja: UTPL.
- Corbin, A. (2020). *Historia del silencio. Del Renacimiento a nuestros días*. Barcelona: Acanalado.
- Esquirol, J. M. (2015). *La resistencia íntima. Ensayo de una filosofía de la proximidad*. Barcelona: Acanalado.
- Frankl, V. (1980). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.



- Frankl, V. (1987). *El hombre doliente*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1994). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2018). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (2011). *El amor a la vida*. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (2021). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- Francisco. (2015). *Carta encíclica Laudato si*. Ciudad del Vaticano: Vatican Press.
- Garrido Piosa, M. (2014). Adicción al trabajo: características, detección y prevención desde una perspectiva integral. *Enfermería Global*, (33), 362-369.
- Gil-Monte, P. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, (19), 181-197.
- Gervás, J. J. & Hernández, L. M. (1989). Tratamiento de la enfermedad de Tomás. *Medicina Clínica*, (93), 572-575.
- Han, B.C. (2019). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Jaspers, K. (1978). *La filosofía desde el punto de vista de la existencia*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Marías, J. (1953). *Introducción a la filosofía*. Madrid: Revista de Occidente.
- Marías, J. (1983). *Antropología metafísica*. Madrid: Alianza.
- Marías, J. (1985). *Breve tratado de la ilusión*. Madrid: Alianza.
- Marías, J. (1993). *Razón de la filosofía*. Madrid: Alianza.
- Marías, J. (1994). *Mapa del mundo personal*. Madrid: Alianza.
- Melville, H. (2019). *Bartleby, el escribiente*. Bogotá: Penguin Clásicos.



- Mounier, E. (1989). *El Personalismo*. Bogotá: Nueva América.
- Ospina, W. (1999). *Es tarde para el hombre*. Bogotá: Norma.
- Pascal. (S.f.) *Pensamientos*. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. Recuperado de http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/pensamientos--1/html/ff08eee4-82b1-11df-acc7-002185ce6064_2.html
- Philippe, J. (2011). *La libertad interior*. Madrid: Patmos.
- Philippe, J. (2014). *El instante presente*. Madrid: Rialp.
- Platón (1980). *Obras Completas* [Traducido por Juan David García Bacca]. Caracas: Presidencia de la República de Venezuela-Universidad Central de Venezuela.
- Sartre, J. P. (1993). *El ser y la nada*. Barcelona: Altaya.
- Scheler, M. (1934). *Muerte y supervivencia*. Madrid: Revista de Occidente.
- Senancour, É. P. (2010). *Obermann*. Oviedo: KRK.

