

**TRABAJO FIN DE GRADO
FILOSOFÍA**

El problema de la confianza en el individuo enajenado

**UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA
2020-2021**

**Alumno: Daniel Vendrell Lagunas
Tutor: Modesto Manuel Gómez Alonso**

Índice

1. Introducción	2
2. Antecedentes	4
3. Estado actual	7
4. Discusión y posicionamiento	10
4.1. La confianza y el amor	10
4.2. La desconexión de la realidad	13
5. Conclusión y vías abiertas	18
6. Bibliografía citada	22

1. Introducción

Existen distintas concepciones acerca de qué se entiende por filosofía y qué tarea debe desempeñar. Bajo mi punto de vista, una de las tareas fundamentales consiste en tratar de ayudar a comprender a cada uno quién es, para así poder clarificar las prioridades e incluso avanzar en la búsqueda del sentido de su vida. Considero que dicho ejercicio de introspección se asemeja a la visión wittgensteiniana. Pues Wittgenstein considera que es necesario por parte del paciente, aceptar los motivos que se proponen por parte del experto, para poder proseguir en el ejercicio terapéutico. Pero es más, estos dos pueden fundirse en el mismo individuo, al afirmar que este ejercicio es una tarea intransferiblemente personal, que sólo puede ser realizada por la persona misma. Es una tarea que no se puede delegar. La parte más importante de este trabajo no puede ser plasmada en el escrito, pues hablamos de un cambio en las estructuras que configuran el cómo soy. Tal y como Wittgenstein afirmó y trataré en este trabajo, hay un nivel más primario a la misma razón que corresponde a la confianza, un nivel de claridad que no admite justificaciones racionales. Es decir, que la confianza en uno mismo cimienta toda seguridad y fundamenta nuestra cohesión de acciones. Un estado en el que se llega por los estímulos externos recibidos, que han moldeado nuestro mundo otorgando una significación, la cual puede ser de una forma distinta a los otros.

La falta de confianza en uno mismo y la confusión de llevar toda acción a un campo racional en que imperan los motivos, trae al equívoco de verse forzado a una justificación constante del comportamiento que mantenemos. Cuestionar motivos tales como la preferencia de elegir salvar a un familiar en una situación trágica, que a un desconocido, carece de sentido, ya que mi amor, mi sentido en la vida, no responde a una evaluación, al menos, externa. La significación, la importancia que damos a las cosas no obedece a tal esquema, sino en una elementalidad que puede ser abordada con palabras, pero que no surte efecto en nosotros sino es por una profunda y complicada acción: la comprensión.

Al ser un trabajo que tiende sumamente a lo personal, al principio deseé romper esquemas y basar el trabajo en la experiencia personal. Sin embargo, el ámbito académico exige una bibliografía que he incluido gustosamente, ya que en ella he visto reflejado y ampliado lo que deseo abordar. Empezar este tema sin bibliografía hubiese significado quedarme en el mismo punto de partida. Porque lo interesante de

este trabajo es tratar de resignificar y comprender visiones que, tratadas de una forma totalmente personal, no realizarían lo comentado, al dar por válidamente lógico los propios planteamientos. Dicho de otra forma, mi pensamiento se hubiera enquistado en mi particularidad que hasta ahora podía considerar natural, universal y correcta. Hubiese sido un esfuerzo tan estéril como el del barón de Münchhausen al tirarse del propio pelo para salir de la situación.

De esta forma, al abordar desde los mecanismos de defensa ante el sufrimiento que subyacen en la formación del individuo en la teoría del filósofo y psicólogo social Erich Fromm y su particular visión, pasando por una descripción más analítica de la voluntad a través de Harry G. Frankfurt, hasta ciertos matices de Wittgenstein, puedo ahondar más en los procesos que han forjado a individuos parecidos a mí. En la primera parte del trabajo, trataré de analizar qué ha sucedido para que el ser humano tienda a la enajenación. Una enfermedad que destruye la integridad psíquica del individuo, que lo aboca a un desarraigo de sí mismo y de los otros.

A continuación, me centraré en relacionar el sufrimiento del individuo enfermo con la falta de confianza. A fin de mostrar que al tratar de evadir el sufrimiento, nos alejamos de nuestras prioridades configuradoras, que nos llevan a un estado de desconcierto. Una disociación profunda de nosotros mismos que mitigamos en el intento de evadir la realidad misma.

Sin embargo, uno puede darse cuenta de la mentira de esa evasión. No se quiere participar de una vida superficial¹, sin un claro sentido, pero tampoco se está sano. Por lo que surgen las preguntas...: ¿Todo esto es la vida? ¿Qué puedo hacer? “Sólo quien vive diariamente en la mentira puede desear tanto la verdad.”² Sólo quien se da cuenta del juego de sombras platónicas, desea tratar de escapar de una vida que se rige por péndulo schopenhaueriano. Del tedio y el sufrimiento.

Lo cierto es que la bibliografía extrae y trae a cuenta concepciones nuevas y antiguas, que me son útiles en mi proceso de comprensión de lo ocurrido en mí. Tal escalera wittgensteiniana, pretendo que el escrito surja efecto parecido al poder avanzar a un siguiente nivel.

¹ En el trabajo, trataré de relacionar la superficialidad con el concepto de *bullshit* que aparece en una obra de Frankfurt.

² Modesto Gómez Alonso, “La muerte, redención artística de la vida Bernhard y el fracaso de la ética individualista”, *Ratio Juris UNAULA*, 2-5 (2007), 107.

2. Antecedentes - ¿Qué ha sucedido para que nuestra forma de pensar sea la actual?

Basándome en la teoría de Fromm, los antecedentes que refieren a comprenderse a uno mismo y descubrir el sentido de la vida de cada uno, deberían ser buscados a partir de la modernidad. Ya que anteriormente, los seres humanos “se hallaban encadenados a una determinada función dentro del orden social [...] su condición de individuo se veía reducida a la función de su rol social, en un orden estamental cerrado”³, el cual otorgaba sentido a la vida de cada persona. Toda actividad económica y social se desarrollaba bajo unas reglas y obligaciones que eran fruto de un ordenamiento tradicional marcado por una significación religiosa y la autoridad violenta feudal. Contraponiendo la concepción moderna de libertad, aún en lo que se ha mencionado, el hombre “disfrutaba realmente de mucha libertad para poder expresar su yo en el trabajo y en su vida emocional”⁴, pero no gozaba de un tipo de libertad que requiriera plantear una coherencia volitiva, la cual definiera hacia dónde estructurar la vida de uno mismo. Ya que la vida en sí misma y su orden era el propio sentido. La significación religiosa impregnaba cada acción del ser humano.

En el pensamiento de Fromm existe un híbrido de las dos concepciones sociales principales y antagónicas. Las teorías *top down*, y las *bottom up*⁵. Con ello, el autor argumenta que el carácter del ser humano, las “pasiones y angustias son un producto cultural”⁶, aunque en su base se hallan rasgos naturales. El rasgo más fundamental que marca el proceso que se está pretendiendo describir, es el miedo a la soledad. Y en especial, el aislamiento moral. De esta forma, en el Renacimiento se empezó a resquebrajar el sistema, cuando la lógica económica de mercado, en la que impera la competencia, brotó por la creciente acumulación de capital a manos de la clase alta⁷.

³ Nidia Elena Ortiz & Simon Puerta-Domínguez, “Individuo y sociedad: un acercamiento psicosocial desde El miedo a la libertad de Erich Fromm”, *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 11-2 (2019), 183.

⁴ Erich Fromm, *El miedo a la libertad*, Barcelona: Paidós, 2012, 64.

⁵ Las teorías científicas *top down* dan un peso absoluto al sistema, que moldea al individuo a través de unos postulados naturales y metafísicos. El marxismo es un arquetipo de estas teorías. Opuestamente, el contractualismo hobbesiano es un modelo *bottom up*, en el que la sociedad se considera como una abstracción. Porque los sujetos conservan los perfiles psicológicos antes y después del nexo con los otros. Las situaciones sociales recaen sobre unas acciones de los sujetos, y la metodología empleada es el empirismo, al tratar de capturar las regularidades percibidas.

⁶ Fromm, *El miedo a...*, 36.

⁷ Tras la lectura de John Huizinga, *El otoño de la edad media: estudios sobre la forma de la vida y del espíritu durante los siglos XIV y XV en Francia y los Países Bajos*, Madrid: Alianza

La trayectoria estable de vida del ser humano dictada por la rigurosa tradición fue destruida y dejó espacio a un mundo abierto y amenazante, cuyo futuro incierto debe ser construido con el esfuerzo propio.

Así pues, al romperse los lazos primarios y antiguos que otorgaban orden y sentido, el hombre se siente solo, angustiado e impotente, porque las relaciones con los otros están marcadas por un grado de competencia carente anteriormente al consolidarse de forma gradual el capitalismo. De esta forma:

A menos que pertenezca a algo, a menos que su vida posea algún significado y dirección, se sentirá como una partícula de polvo y se verá aplastado por la insignificancia de su individualidad. No será capaz de relacionarse con algún sistema que proporcione significado y dirección a su vida, estará henchido de duda, y ésta, con el tiempo, llegará a paralizar su capacidad de obrar, es decir, su vida⁸.

Dicho de otro modo, los miedos y las dudas acerca de cómo conducir la vida de cada uno se enraizan de tal forma que el individuo trata con máxima energía de evitarlo. De esta forma, se desencadenan mecanismos irracionales de evasión, a fin de evitar el dolor que el individuo experimenta en su diferenciación con los demás. La disolución del yo adquiere distintas formas tales como el autoritarismo y el masoquismo, en los que el individuo se entrega o dirige a otras personas que marcan ese sentido de vida.

Explorando *a grosso modo* lo sucedido a lo largo de la modernidad, Fromm opina que “el hombre mismo es la creación más importante y la mayor hazaña de ese incesante esfuerzo humano cuyo registro llamamos historia.”⁹ Sin embargo, algo ha salido mal cuando los grandes pensadores del siglo XIX y XX han llegado a conclusiones similares aún por caminos distintos: el hombre está alienado de sí mismo. Es decir, no es capaz de “amar a sus prójimos, para trabajar creadoramente, para desarrollar su razón y su objetividad, para tener un sentimiento de sí mismo basado en el de sus propias capacidades productivas.”¹⁰

editorial, 1982, así como distintos artículos de la historiadora de la Universidad Autónoma de Madrid, Betsabé Caunedo del Potro (Betsabé Caunedo del Potro, “El valor de la aritmética mercantil en el desarrollo de las técnicas mercantiles medievales”, *Cuadernos del CEMyR*, 26 (septiembre 2018), 11, así como Betsabé Caunedo del Potro, “El desarrollo del comercio medieval y su repercusión en las técnicas medievales. Ejemplos castellanos”, *Pecunia*, 15 (julio-diciembre 2012), 201), quiero matizar la mirada de Fromm, ya que el sistema económico feudal ya sufrió de una revolución comercial en la Baja Edad Media. En la que surgió una oligarquía de comerciantes, que ostentó tanto dinero y poder, que cambió paulatinamente el paradigma de la época.

⁸ Fromm, *El miedo a...*, 44-45.

⁹ Fromm, *El miedo a...*, 36.

¹⁰ Fromm, *Psicoanálisis de...*, 66.

Lo trágico de ello es que hablamos de algo cronificado y extendido ya que “si el individuo está o no está sano, no es primordialmente un asunto individual, sino que depende de la estructura de su sociedad.”¹¹ Fromm entiende que sea así al definir el carácter social como aquél arraigo de la estructura común de carácter que está presente en la gran proporción de una misma cultura. Por lo que si el sistema ha transmitido ciertas determinaciones al individuo en general a través de organizaciones como pueden ser la familia, con mucha probabilidad el individuo será usado como instrumento en la explotación o participará de ella ya que sus sanas capacidades han sido anuladas.

Pero, ¿qué hace que una cultura o los seres que hay en ella, perpetúen dicha enfermedad que habitualmente acaba en infelicidad? Se trata de “un sistema que no tiene ninguna finalidad ni meta fuera de sí mismo y que convierte al hombre en un apéndice suyo”¹², un sistema en que cada elemento desea conservarse y lo ha hecho a partir de una racionalización que impregna cada vez más áreas de nuestra vida, hasta llegar a una rutina que trata de optimizar la producción. La creciente racionalización vacía de significación una vida que bebe de una heterogénea religiosidad cristiana, pero que sin embargo, une en comunidad a sus integrantes a través del ritual. “El arte en sentido amplio y general, como parte de la vida cotidiana, ha perdido su lugar en nuestro mundo. [...] No es una ocupación individual de "ratos libres", añadida a la vida, es una parte integrante de la vida.”¹³ Fromm entiende el arte como una necesidad fundamental para el ser humano, ya que es el modo principal de aparcar la rutina y poder penetrar en las realidades últimas de la vida. Es el espacio en el que uno se hermana significativamente con los demás y no de una pura forma mercantil.

Contrariamente, en la modernidad el arte ha perdido el carácter colectivo que tenían los rituales católicos o las danzas indias, para disfrutarse individualmente. Sin embargo, en las sociedades enfermas no se puede hablar de esta forma, ya que más bien, el arte se consume. Se engulle. El arte tiene tanto en común como los objetos producidos industrialmente: no nos sentimos identificados con ello. Porque somos meros espectadores que no nos involucramos y no podemos captar, si es que los hubiese, los problemas fundamentales que se expresan en el arte.

¹¹ Fromm, *Psicoanálisis de...*, 66.

¹² Fromm, *Psicoanálisis de...*, 78.

¹³ Fromm, *Psicoanálisis de...*, 286-287.

3. Estado actual

A los mecanismos de evasión introducidos anteriormente se suman otros nuevos, ya que hombre e historia se moldean constantemente en la cosmovisión del pensador tratado. Y en particular quiero resaltar el conformismo. Descrito de forma distinta, ya aparece bajo el aspecto de hombre-masa en las obras de Ortega y Gasset¹⁴, o en la problemática heideggeriana¹⁵.

Tal y como he tratado de introducir, el hombre enajenado se siente “como una cosa, como una inversión que puede ser manipulada por él mismo y por otros, carece del sentido del yo, carencia que crea honda ansiedad”.¹⁶ La constante necesidad de agradar a los demás a fin de obtener su aprobación y no caer en el sentimiento de aislamiento, conlleva una constante actitud de temer no poder lograrlo. No somos autómatas que continuamente realizan correctamente sus objetivos, por lo que cada nueva situación es un desafío que, poco o mucho, exige de nosotros. En caso de discrepancias que no nos permiten cuajar en el grupo, se desarrolla un sentimiento de inferioridad. ¿Cómo no he sido capaz de gustar, qué hay de mal en mí? ¿Por qué se me ha rechazado?

La metamorfosis a la que uno debe someterse ante cada nueva situación para conseguir el objetivo, debilita la concepción que uno tiene de sí mismo. ¿De qué vale ser uno mismo, si produce dolor al no poder encajar? La flexibilidad en el carácter no deja resquicio para un carácter fundamental, sino meramente cambiante ante los demás: Yo soy como tú me deseas. O mejor dicho, yo no soy, sino que devengo tal y como se me desee. En palabras de Fromm:

No hay ninguna autoridad manifiesta que nos intimide, pero estamos gobernados por la autoridad anónima del conformismo. No nos sometemos a ninguna personalidad, no tenemos conflictos con la autoridad, pero tampoco tenemos convicciones personales propias, casi no tenemos individualidad, casi no tenemos la sensación de nuestra identidad.¹⁷

¹⁴ Confróntese con la obra José Ortega y Gasset, *La rebelión de las masas*, Madrid: Tecnos, 2013.

¹⁵ Confróntese con la obra Martin Heidegger, *Ser y tiempo*, Madrid, Editorial Trotta, 2020.

¹⁶ Fromm, *Psicoanálisis de...*, 172.

¹⁷ Fromm, *Psicoanálisis de...*, 90.

La cita nos recalca la abstracción moderna de la autoridad¹⁸. Sin embargo, cuando uno se mueve en los registros de su vida privada, esta abstracción toma forma en el marketing, en los medios de comunicación que consultamos. Los círculos de personas con las que nos rodeamos o incluso, con la “adoración” hacia la clase alta y su vida que destila opulencia, que marca tendencia (tal y como ya sucedía en el Renacimiento).

Así pues, podemos describir el estado de enajenación como aquél en que se experimenta una disociación y el individuo no se cree autor de su propio ser, ya que interviene constantemente bajo una máscara. Convivimos con aquello que “una vez nos fue familiar, aquello que, para sobrevivir, tuvimos que desplazar y ocultar; es, en consecuencia, lo que, constituyéndonos, nos destruye, lo más cercano y a la vez lo más lejano, lo ajeno y lo nuestro.”¹⁹ Miedos, temores y deseos, deforman la realidad captada y desplazan nuestra capacidad volitiva, la esencia familiar que necesitamos recuperar. El pensamiento objetivo es permutado por un mecanismo de irracionalidad, que desea liberar la pesada carga de la individualidad. De esta forma, el sentimiento de lealtad que encontramos en una persona sana deviene sumisión, o el carácter cuya tendencia es más autoritaria, se convierte en una tendencia a dominar (hay que señalar que son tendencias y una misma persona puede experimentar una u otra, dependiendo de la ocasión).

Podemos afirmar que el hombre moderno no tiene una preocupación propiamente genuina, tal y como veremos en el siguiente apartado. Es aquella figura que Ortega y Gasset describe, que, distraído en sus tareas diarias, no duda en aparcarlas cuando un forastero le pide ayuda²⁰. No le importa interrumpir su quehacer porque ni tan siquiera le prestaba realmente atención, esa actividad no era importante para él. Su mundo se ha homogeneizado de tal forma que ya no existe punto de referencia, no hay fines finales, sino que todo puede ser permutado constantemente. Todo es un medio en sí mismo para alcanzar otros fines que a su vez no son finales. Se produce un sentimiento de vacío ya que nunca se alcanza nada relevante. El individuo experimenta una falta de concentración ya que nada resulta suficientemente

¹⁸ En la página 53 de la obra anterior, Fromm conecta el desamparo moderno con la eliminación por parte del protestantismo y el calvinismo de todo elemento maternal de la antigua religión, para dejar al hombre a merced de un Dios patriarcal que exige de sumisión total ante su severidad.

¹⁹ Gómez Alonso, “La muerte, redención...”, 108.

²⁰ Idea que aparece en José Ortega y Gasset, *La rebelión de las masas*, Guadalajara: Editorial Universitaria, 2016, 108.

interesante ni cobra una consideración remarcable. Nada le motiva, así que paulatinamente adopta una posición pasiva que no es fácilmente reversible ya que es una posición sumamente cómoda y salir de ella requiere de práctica.

Esta actitud está asociada a una capacidad de pensar fragmentada. La atrofia impide a la persona enajenada la correcta comprensión de los conceptos en su totalidad. Con lo que “es incapaz de atravesar la superficie y llegar a la esencia, y de visualizar lo que aún no se manifiesta. Ve los detalles pero no el conjunto; [...] la realidad es para él tan sólo la suma total de lo ya materializado.”²¹ No es posible establecer correctos nexos entre las cosas observadas, hasta el punto de que la atomización afecta a la moral. Me explico con el ejemplo de la educación: el temario es estanco. Cada tema, época o suceso histórico parece hermético. Entonces el alumno no es capaz de ligar todos los datos que tratan de encabírsele brutalmente. Y por muchos detalles que posea no consigue profundizar en la esencia de lo sucedido ni comprender otras formas de vida.

Y como es lógico, lo mencionado anteriormente, afecta de igual manera a la concepción que tenemos de nosotros mismos. ¿Cómo podemos entendernos correctamente si nuestra acción está fragmentada? Es más, ¿tenemos consciencia de que somos un ente fragmentado, que vive aturdido? Más tarde trataré de mostrar que estos mecanismos no son tan inconscientes como Fromm ha desarrollado en sus obras.

Para concluir este apartado, deseo señalar una actitud destructiva que subyace en la enajenación. Se debe a que el hombre tiene una necesidad de trascender la vida diaria mediante la creación. Pero el sujeto mencionado no tiene las capacidades suficientes, por lo que adopta la acción antagónica que también trasciende: destruir. En esta categoría entra el odio. Sentimiento que destila con facilidad hacia el otro, culpándolo fácilmente de los despropósitos de la vida. O criticando y menospreciando continuamente lo que realizan el otros, en vez de poder valorar el esfuerzo.

²¹ Erich Fromm, *Ética y Psicoanálisis*, México: Fondo de Cultura Económica, 2003, 104.

4. Discusión y posicionamiento

4.1. La confianza y el amor

Mi objetivo en este apartado es señalar la falta de seguridad en uno mismo como uno de los motivos del sufrimiento que se ha mencionado anteriormente. También mostrar que el amor marca el sentido de la vida, ya que expresa lo que es importante para nosotros.

Para Erich Fromm, aunque el carácter del hombre sea sumamente moldeable, existirán distintas reacciones que le transformarán en base al medio. Así, en el caso de “adaptarse a una cultura saturada de desconfianza y hostilidad mutuas, [...] reacciona a esta adaptación transformándose en un ente débil y estéril [...]”²². Esta malformación del ser humano que menciona el filósofo, creo que se refiere a la confianza en uno mismo. Un atributo que no se ha tratado con suficiente seriedad en el ámbito filosófico, quizás por no formar parte del plano racional, y en el ámbito cotidiano cuando se ha abordado ha sido con torpeza.

La poca seriedad con la que se trata la confianza es aplicable a todos los ámbitos. En cada distinto tema, se espera de una voz (experta) que indique cómo son las cosas y de qué forma debe uno actuar. Porque el experto representa la figura con la que pretende fundirse el individuo para huir de la responsabilidad que conlleva cada toma de decisión. Nos dejamos seducir por una certeza que tanto anhelamos, entre tanto sentimiento de insignificancia e intemperie. “La necesidad de conformarse y de agradar, que ha sido comentada en las páginas precedentes, conduce a un sentimiento de desamparo que es la raíz de la sutil receptividad del hombre moderno. Se manifiesta particularmente en la actitud hacia el "experto" y la opinión pública.”²³

Un considerado experto divulgador científico que habla de cómo disfrutar mejor del sexo o de la vida, o un artículo en el periódico que enseña a realizar perfectamente la tortilla de patatas. Todo conocimiento externo que provenga de lo que consideramos como una fuente experta acalla la duda constante que hay en nosotros. Del mismo modo que se daba por válida en el Renacimiento la certeza que otorgaba una vida con fama respecto a la zozobra que apareció con la modernidad al romperse los rígidos

²² Fromm, *Ética y...*, 35.

²³ Fromm, *Ética y...*, 94.

esquemas. Si mi vida es admirada por otros, de alguna forma trasciende mi insignificancia. Si las personas poderosas, que son influyentes o tienen gran poder adquisitivo, mantienen una vida determinada aun teniendo al alcance infinidad de vidas distintas, puedo tratar de seguir esa estela, ya que tiene un carácter distinto al haber sido la elección de esa gente.

De esta forma lo explica Frankfurt:

Estamos acostumbrados a dar por sentado que la expansión de nuestra libertad nos enriquece. Lo hace, sin embargo, sólo hasta cierto punto. Si las restricciones a las elecciones que puede hacer una persona se flexibilizan demasiado, es posible que ésta se sienta desorientada e insegura acerca de qué y cómo elegir.²⁴

Ante la multitud de posibilidades que se van abriendo en nuestras vidas, se requiere de un juicio evaluativo para definir qué hacer. Pero este ejercicio nos debilita fácilmente, cuando nos damos cuenta de que las cosas que damos importancia y guían nuestra vida pueden entrar fácilmente en contradicción. En otras palabras, “la integridad psíquica en la que consiste la autoconfianza puede romperse por la presión de discrepancias y conflictos no resueltos entre las diversas cosas que amamos.”²⁵

Indagar en las razones daría para varios tomos, algunos se extenderían en numerosas páginas para analizar la seducción irracional del marketing, que explora nuestras emociones de novedad, de goce inmediato y fantasía. Pero lo que deseo hacer notar es la facilidad con la que una persona puede llegar a desarrollarse en un ambiente de total disparidad, acerca de los conceptos a los cuales otorgar importancia. No sólo contando el entorno social, sino que los valores que se inculcan por parte de la misma familia, pueden ser sumamente contradictorios entre los educadores mismos o los educadores y la voluntad del pequeño que no puede ser tranquilamente aceptada. “Es decir, se puede perturbar su claridad y su confianza respecto de quién es.”²⁶ El conflicto latente emergerá con toda probabilidad con el paso del tiempo.

Llegado ese momento, probablemente el individuo tratará de evaluar la situación de una forma racional. Al fin y al cabo, nuestra educación se ha basado en aportar motivos a todas y cada una de nuestras acciones. Sin embargo, incurrimos en un catastrófico error si tratamos de fundamentar nuestra vida de esta forma, ya que “a la hora de fundamentar una forma de vivir, lo que necesitamos de forma más perentoria

²⁴ Harry G. Frankfurt, *La importancia de lo que nos preocupa: ensayos filosóficos*, Buenos aires: Katz editores, 2006, 253.

²⁵ Frankfurt, Harry G. *Las razones del amor. El sentido de nuestras vidas*, Barcelona: Ediciones Paidós, 2004, 67.

²⁶ Frankfurt, *La importancia de lo que...*, 254.

no son razones o pruebas. Lo que necesitamos es claridad y seguridad.”²⁷ Entonces, el primer ejercicio requerido en ese momento es la comprensión hacia lo que realmente nos importa. Pues lo que nos preocupa es la forma en la que transformamos el universo en nuestro mundo. Lo que nos importa constituye el valor que damos a las cosas y, por ende, es el estructurador de nuestros intereses e inquietudes. Amar algo, significa que nuestra vida tiene como fin tener cuidado de lo amado.

El amor forma parte de un plano más fundamental que estructura la racionalidad. O, ¿acaso ha podido el lector dejar de amar a un ser querido cuando se le ha antojado? ¿Ha podido mantener la compostura ante una situación que le desencadena un miedo irracional? “Reflexivity and identification have fundamental roles in the constitution of practical reason. Indeed, it is only by virtue of these elementary maneuvers that we have such a thing as practical reason.”²⁸²⁹ El ejercicio de reflexión no es sencillo ya que como hemos dicho anteriormente, a menudo no prestamos suficiente atención a cómo las cosas nos afectan y nos dejamos llevar por la inercia de la vida.

Por eso, el segundo ejercicio es la identificación con nuestro carácter volitivo. Aceptar que nuestra forma de ser ya está definida y debemos ser consecuentes con ella³⁰.

We are not satisfied to think that our ideas are formed haphazardly, or that our actions are driven by transient and opaque impulses or by mindless decisions. We need to direct ourselves — or at any rate to believe that we are directing ourselves — in thoughtful conformity to stable and appropriate norms.³¹³²

En el mundo actual impera una hiperracionalización. En nuestro afán de poder controlar cada ámbito se ha hipertrofiado la razón mientras se desprecia o se

²⁷ Frankfurt, *Las razones del ...*, 42.

²⁸ Harry G. Frankfurt, *Taking ourselves seriously. Getting it right*, Stanford, Stanford University Press, 2006, 11.

²⁹ Querría proponer una traducción de la cita como: La reflexión y el sentimiento de identificación (el afianzamiento sobre lo que somos) desempeñan papeles fundamentales en la constitución de la razón práctica. De hecho, sólo en virtud de estos elementos básicos disponemos de algo como la razón práctica.

³⁰ Así como en la racionalidad formal imperan unas verdades lógicas, en la racionalidad volitiva sólo hay restricciones que suelen ser impensables pero no inamovibles. Por supuesto que creo que existe margen de maniobra para cambiar nuestras preferencias, pero es un proceso muy laborioso que requiere de resignificar a través de las vivencias. Tal y como solía decirme mi madre: “Una cosa es entender y la otra, comprender.”

³¹ Frankfurt, *Taking ourselves seriously...*, 2.

³² Querría proponer una traducción de la cita como: No nos agrada pensar que nuestras ideas se forman al azar, o que nuestras acciones son conducidas por impulsos temporales y opacos, o por decisiones irracionales. Necesitamos creer que somos nosotros quienes dirigimos nuestras vidas, siendo coherentes con nuestras normas.

desconocen motivos distintos a ella. Existe la ilusión de moldear nuestro carácter volitivo a nuestro antojo, ya que así lo exige el sistema en el que estamos. Pero tal y como sucede con nuestro cuerpo, no comprendemos que, a pesar de dedicar ingente esfuerzo en el gimnasio, nuestra genética marca el límite del que puede desarrollarse nuestra forma física. Así sucede con nuestra voluntad, que Frankfurt califica de objetiva. No porque sea externa por estar fuera de nosotros, sino por tener un carácter que no atiende a nuestro deseo voluntario inmediato.

Conviene matizar que el amor constituye nuestra forma en la que guiamos el mundo, pues otorga un sentido a ella. Pero no hay que confundirlo con un sentimiento naif de buenismo, ya que su función no es ennoblecer a la persona. La falta de comprensión de otros estilos de vida, junto a una exagerada justificación de una vida vivida con un gran respeto a las reglas, cae en falacias tales como que el ser egoísta o materialista no genera felicidad. Sin embargo, aquella persona que su deseo más primario sea este, puede ser más feliz y menos enajenado que el que criticaba dicho estilo de vida, al vivir de una forma decidida y coherente a su carácter volitivo que aprecia el dinero.

Podemos concluir que: sólo alguien con una confianza madura, que no evita ser lo que no puede evitar ser, que se reafirma en su carácter volitivo y por ende sus fines finales, tiene presente el efecto nihilista de un hiperracionalismo escéptico, que trata de evaluar criterios que no pueden ser contestados por su distinto carácter natural. Es decir, tiene interiorizado que no debe explicación alguna de su forma de actuar, ya que no es susceptible de ser evaluado. Sería tan estúpido como pretender poner en tela de juicio, evaluar, el amor que destila un padre hacia su propio hijo. Esta confianza en sí mismo deja satisfecho al individuo, pues comprende que no requiere de nada más para alcanzar dicho estado. Dispone de la más profunda fundamentación para desarrollar la razón práctica.

4.2. La desconexión de la realidad

En este apartado deseo plantear que la visión de Fromm sobre la enajenación y la vida sin sentido es una vida llena de *bullshit*, concepto que aparece un escrito de Harry G. Frankfurt. Así como señalar una falta voluntaria de responsabilidad, entendida como aquella respuesta ante lo que concierne exclusivamente al individuo. Para nada es una imposición externa.

“Sobre el concepto de *bullshit*”, es un ensayo filosófico del filósofo contemporáneo Harry Frankfurt en el que analiza este concepto inglés que tanto coincide con el conformismo descrito anteriormente: la falta de conexión con lo importante, con la verdad, con la realidad.

Esta palabra inglesa lleva como acepción el hecho de tergiversar una situación para transmitir una impresión, que moldee a la otra persona en tanto su parte sentimental o de pensamiento. No estamos hablando de una mentira ya que “su enunciado no se basa en la creencia de que es verdad ni [...] en la creencia de que no es verdad. Esa falta de conexión con una preocupación por la verdad -esta indiferencia respecto de cómo son las cosas en realidad [...]”³³ es la esencia del concepto según el pensador estadounidense.

La tergiversación puntual no afecta el pensamiento de la persona, no obstante, el constante proceder con *bullshit* está enraizado por completo a la estructura del ser del individuo. Éste no se muestra coherente hacia una forma de actuar o pensar concreta, con lo que su uso del lenguaje es mera palabrería. No comunica información concreta de sí, sino que sus palabras simplemente salvan el momento. “El bullshit es inevitable cuando las circunstancias requieren que alguien hable sin saber de qué está hablando.”³⁴ Y es que, en la vida cotidiana se nos pregunta por todo tipo de temas, que a menudo no los hemos reflexionado y/o carecen de importancia para nosotros. Sin embargo se nos exige una respuesta o creemos que debemos ofrecerla. Entonces solemos adoptar la mera palabrería para salir indemnes de la situación.

¿Pero, indemnes de qué? De confrontarnos en tanto a lo que somos, de expresar nuestra individualidad y de atender nuestra responsabilidad. Es aquí donde creo que liga con el miedo fundamental del hombre presente en los escritos de Fromm: el miedo a la soledad, a sentirnos desconectados. No comunicamos lo que deseáramos, sino que nuestro contacto con los demás es una búsqueda de aprobación y una lucha para forjar lazos íntimos. A la vez que buscamos perpetuar nuestro remanso de inactividad.

Conviene que regresemos a la anterior pregunta: ¿De qué preocuparse? El individuo enajenado fácilmente no hallará respuesta clara. ¿Significa eso que nada le importa, que es un ente carente de principios sobre los que moverse? No, claro que tiene fines, pues si nada le preocupara a dicho individuo no habría una continuidad en sus

³³ Frankfurt, *La importancia de lo que...*, 182.

³⁴ Frankfurt, *La importancia de lo que...*, 193.

acciones, porque no existiría una coherencia en sus anhelos ni miedos. Ese humano no actuaría para tratar de imponer sus deseos concretos. Porque la carencia absoluta de objetivos significaría una falta total de substancia que estructuraría a ese ser, una falta de preocupación por nada.

Podemos afirmar que el hombre moderno no tiene una preocupación propiamente genuina. Es aquella figura que Ortega y Gasset describe, que, distraído en sus tareas diarias, no duda en aparcarlas cuando un forastero le pide ayuda. Su vida está guiada desde un exterior que no cobra sentido para ese individuo, por lo que carece de suficiente interés. Toda acción es un medio para alcanzar el fin que lo estructura: pasar el rato, sufrir lo menos posible. La desconexión con la realidad y la comodidad han entrado en simbiosis. Sediento de tecnología que le ahorre tiempo en las tareas, el hombre enfermo evita usar el tiempo libre más que para ser espectador del mundo circundante. O para entregarse a un placer hedonista de fácil consumo.

Hasta el momento he planteado una teoría que magulla al individuo, pero deseo exponer la falta de responsabilidad asumida por el mismo individuo. Algo que Fromm parece no recalcar suficientemente y uno esperaría encontrar, ya que en su cosmovisión considera al hombre como un holismo. Entre tanta racionalidad que encontramos en la sociedad, con continuos mensajes de superación, se nos olvida que somos seres con una gran inercia. Somos entes sumamente pasivos, cuya vida mental depende en gran parte de unos patrones adquiridos que marcan nuestra forma de actuar. Tratamos de posponer decisiones, de no adquirir nuevas responsabilidades. Somos perezosos y preferimos seguir siendo lo que somos, a dedicar un esfuerzo grande y sostenido para cambiar actitudes que, sobradamente, sabemos no son las mejores. Siempre es más fácil excusarse que uno es de la forma en la que ha sido educado. O mentirse, achacando a la falta de tiempo el posponer unos objetivos *bullshit* (esos típicos que nos encargamos como regalo navideño, cuya motivación carece de realidad en nosotros y abandonamos al momento). Y para ser más claros, aborreciendo y cortando todo acto de reflexión. Enfadándonos cuando la pregunta viene de otro y nos hace sentirnos cuestionados.

De la misma forma, nuestra estrechez cognitiva es fruto de nuestra decisión. Llegados a la edad adulta, se acaban las excusas para no poner fin a distintos tipos de

ignorancia que podamos sufrir. La responsabilidad es individual. Así que cultivar el conocimiento o tratar de abrirnos a nuevas perspectivas, son actos que recaen exclusivamente sobre nosotros. Trabajar sobre ello comporta un esfuerzo que queremos evitar fácilmente. A través, por ejemplo, de la figura anteriormente mencionada del experto. Es más fácil dejarse asesorar por esa figura experta en el tema, que indagar uno mismo. O buscar legitimación a través de lo que la masa realiza. No es extraño que el individuo menosprecie otros puntos de vista para así eximirse de la tarea. Si uno hipertrofia lo que ya sabe, la falta de importancia hacia lo desconocido es razón suficiente para justificarse.

Nuestra relación con el mundo exterior recae principalmente sobre nosotros. Decidiendo con quién tratamos de relacionarnos, o sobre qué hablar. Tenemos elección en cuanto a decidir sobre qué rodearnos, tal y como somos capaces de elegir un libro u otro. De bailar o estar tumbados en el sofá. Cada elección tomada moldea nuestro carácter futuro. No quisiera extenderme más en ver los mecanismos externos que corrompen nuestro juicio, pero sí remarcar una atrofia debido a la inercia antes mencionada. Nuestra actividad diaria es fruto de una inercia tan grande que nos dificulta hacer una pausa en la que tomemos consciencia de qué hacemos realmente. De valorar la existencia de alternativas a lo que realizamos o a cómo lo hacemos. Nuestra pasividad marca enormemente nuestra forma de hacer. Así que, la persona enajenada actúa inconscientemente, sin atender a su carácter volitivo, y ni tan siquiera con preocupación de buscar una conexión distinta con el mundo. Su desinterés en buscar una conexión con la realidad lo lleva a no ser consciente de ello. Nada se plantea, más que vivir de la forma más cómoda y placentera posible. Y cuando debe confrontarse ante el pensamiento serio, se rehúsa. Al individuo enajenado le importa más bien poco el sentido de la vida y el sufrimiento. ¡Cuanta similitud con el hombre-masa que quiere para sí todo derecho, sin tener en cuenta la obligación! Porque esta se experimenta al comprender el esfuerzo llevado a cabo para construir el sistema democrático, que no es fruto de la espontaneidad. ¿Pero, qué le importan estas cuestiones más allá de la mera curiosidad momentánea al personaje mencionado? Curiosidad que, vale la pena señalar, se explota fantásticamente en la industria cultural.

No es de extrañar que este tipo de vida describa el terrible movimiento pendular del que habló Schopenhauer³⁵. La imposibilidad de vivir constantemente en la consecución de fines que no son más que medios, para otros fines que no son finales, es fruto de una falta de realidad. De no ser capaces de brindar un sentido a nuestras vidas, por lo que el tedio surge en el momento en el escapamos del dolor. Por perseguir fines que no nos satisfacen por ser superficiales y no conectar con nada. Esa imposición externa se manifiesta en personas con deficiencias en el carácter, a través de un escrupuloso moralismo. La ciega obediencia les impide vivir bien, nadie razonable elegiría ese estilo de vida vacío y banal. En otros, puede radicalizarse la búsqueda de placer que acaba siendo destructiva.

Pero también sufrimos por tener que lidiar en una sociedad en la que la superficialidad se apodera de cada momento y acción en la que socializamos. Por vivir rodeados de innecesidad. Para definir esta idea, antes hay que matizar que un tema similar al del *bullshit*, que también aparece en el ensayo de Frankfurt, es el del *bull*. Definido en el diccionario de Oxford como aquellos rituales superfluos e innecesarios, así como la burocracia y el exceso de disciplina. Es decir, todos aquellos acontecimientos en los que prima la apariencia, sin tener en cuenta el contenido. En que se obliga al hombre a actuar sin tener en cuenta que el fin último no requiere de esa parafernalia. Que el medio para conseguir algo es pura pantomima. Las vanas conversaciones antes de negociar, los protocolos exigidos en fiestas, el deber de ser políticamente correcto.... Así como una congoja al imaginar que la vida se tuerce, y uno acaba irremediablemente por tener que vivir en una vida así, sin salida posible. Desgraciadamente, una persona sana está abocada a convivir con estas situaciones, pues como hemos dicho, el conjunto de la sociedad está enferma. Podemos observar al protagonista en la novela de Kafka, *El proceso*³⁶, que acaba desquiciando por esa maquinaria absurda de la burocracia.

En definitiva, la sociedad reduce el marco de acción del individuo, pero la responsabilidad que recae en el individuo es rápidamente rechazada por éste. Con el afán de mantenerse en una posición cómoda, donde no hay contratiempos ni

³⁵ Idea que aparece tanto en Arthur Schopenhauer, *El mundo como voluntad y representación I*. Madrid: Editorial Trotta, 2004, como en Arthur Schopenhauer, *Parerga y Paralipómene II*. Madrid: Editorial Trotta, 2020.

³⁶ Franz Kafka, *El proceso*, Quito: Editorial del Consejo de la Judicatura, 2014.

pensamiento serio, donde no debe romper unos patrones aprendidos anteriormente, se dejar llevar por la insignificancia de aquello construido sobre la futilidad. Y lo paga sumamente caro, acosado por el tedio. En el *Fausto*³⁷, Goethe afirma que el fracaso no surge del error, sino más bien de la inactividad. Hay que ser muy valiente y responsable para decir sí a la vida. Conuerdo con Fromm al afirmar que sólo podemos lidiar con el problema al enfrentarnos con la verdad y aceptar nuestra propia responsabilidad: comprender que no existe nada que nos trascienda y nos pueda salvar. Es decir, admitir la propia soledad fundamental: ser un ente que nada importa en este universo. Solamente desplegando nuestros propios poderes (razón, amor y trabajo productivo) podemos dar sentido a nuestra vida, alcanzando así la felicidad. Pero no podemos estancarnos en la búsqueda de unos criterios exigentes de certeza, ya que esto bloqueará el esfuerzo. El hombre que despliega sus poderes sin pánico a la incertidumbre reconoce en este esfuerzo la vida productiva. Es él mismo y para sí mismo. Es coherente con su carácter volitivo. Me atrevo a decir que, entonces, es feliz.

5. Conclusión y vías abiertas

La primera conclusión a destacar de este trabajo es reconocer la confianza como el pilar más fundamental sobre el cual se enraiza todo nuestro ser. A pesar de parecer una conclusión bastante trivial, los mecanismos que desarrolla una persona enajenada, junto a la hiperracionalización de la sociedad y a una confianza aún no madurada, enmascaran la conclusión.

A menudo, el exceso de orgullo, el querer negar la realidad, la deformación de la realidad, la huida de los problemas por temor a su responsabilidad... motivos que en mayor o menor grado depende de él, impiden vislumbrar y aceptar los numerosos mecanismos que subyacen en nosotros. En la terapia wittgensteiniana si uno no acepta o da por válido lo que acontece en él, no hay forma de seguir con ella. Sin embargo, este trabajo ha sido el acercamiento a esta forma de hacer al concienciarme y aceptar que lo redactado es un reflejo de mi persona.

³⁷ Johann Wolfgang Von Goethe, *Fausto*, Madrid: Alianza Editorial, 2014.

La segunda conclusión que deseo destacar es el daño que produce la falta de significación del mundo. El proceso de desacralización que ha vivido la modernidad, junto al papel de espectador que ha tomado el individuo, dejan desnudo todo acto por carecer de significado para él. El acto se vuelve absurdo para él. La sociedad moderna ha ganado en libertad, pero no se ha sabido qué hacer con ella. Y esa ha sido su mayor problemática.

La última conclusión responde a la pregunta... ¿y ahora qué? No estoy seguro de hasta qué punto se puede reconstruir la propia confianza, después de los mecanismos inconscientes que subyacen en nosotros. Pero no es excusa como para trabajar paulatinamente en aspectos que nos acerquen a hacernos conscientes de nuestra voluntad más íntima y tratar de ser consecuentes con ella. Hablamos de llegar a comprender, de resignificar, de conceptos que requieren de tiempo y esfuerzo. A pesar de que no amemos nada en concreto al iniciar este proceso, y nos frustre o asuste encontrarnos ante tal sentimiento, según Frankfurt, mostraremos que nos amamos a nosotros mismos si intentamos con esfuerzo indagar en qué nos importa realmente.

Como ejemplo de ejercicio para empezar, el *mindfulness* nos ayuda a prestarnos atención y ser más conscientes de cómo nos afecta lo que nos sucede. De romper con la inercia que nos ciega a menudo. También considerar la práctica regular de ejercicio físico, ya que se liberan endorfinas, las cuales nos producen sensación de bienestar y de confianza.

Este trabajo práctico a realizar puede explorarse por las vías abiertas que propongo y que me hubiese gustado abordar en el escrito:

- La medicina china como holismo. Estas prácticas médicas tradicionales tales como la acupuntura, la meditación y la dietoterapia, se basan en la creencia de una relación directa entre nuestro cuerpo y nuestro yo, nuestro estado emocional, nuestras facultades cognoscitivas, etc.

Basada en una milenaria experiencia, se concibe un mundo distinto al occidental. Ya que hay cinco elementos, así como dos energías interdependientes y opuestas (yin-yang) que tienen sus propios principios.

La macrobiótica es un tipo de alimentación basada en lo descrito anteriormente, que aboga por eliminar los productos procesados de la industria alimentaria, que sólo

busca mejorar sus ganancias y con ello acompañan de hábitos que dañan distintos órganos, nuestro equilibrio energético y por ende, nuestro ser. El carácter holístico y de prevención de esta disciplina hace que no sea un proceder hermético, sino que hay que basarse en la propia escucha para saber qué alimentos nos convienen más a cada ocasión. Ya sea por un desajuste propiamente interno, ya sea por el cambio de estación externo.

Esta forma de ver la alimentación, enlaza con el conformismo que vive la sociedad actual, con la vida *bullshit*, ya que se rehúye de la problemática de la salud. Comemos de una forma hedonista (tanto en gusto como en comodidad³⁸). Se ha perdido el conocimiento ancestral de las energías y ni tan siquiera somos conscientes de ello, la desconexión con la realidad de lo que comemos es radical: consumimos, no nos alimentamos. La forma de comer actual nos parece correcta ya que damos por sentado que es “de toda la vida”. No nos planteamos el carácter de la verdad ya que son los mismos expertos nutricionales que usan el término “saludable”, es decir, sinónimo de la esencia humana. Sucede como en la problemática de Ortega y Gasset, cuando describe que el hombre moderno ve lo que produce con la técnica moderna, algo natural³⁹. Lo producido parece un objeto extraído directamente de la misma naturaleza.

A *grosso modo*, en la macrobiótica se propone comer alimentos de calidad, de temporada y de centro que favorezcan el equilibrio. Cereal integral en grano, verdura y raíces, legumbre, grasas de calidad como son las semillas y los aceites, algas, pescado y algo de proteína animal, etc.

En esta cosmovisión, el daño a un órgano concreto produce cierto desequilibrio emocional y mental, que a su vez repercutirá nuevamente en el conjunto del cuerpo. Como ejemplo, la pérdida de autoestima y el temor son las reacciones producidas por un desequilibrio en el riñón y la vejiga, relacionados con el elemento agua y con la confianza y la fuerza de voluntad. Para potenciar su correcto funcionamiento se propone introducir más cantidad de alimentos del elemento metal, como son alubias arriñonadas y trigo sarraceno. Pero es más, los ataques de cólera debilitan el riñón

³⁸ Es mucho más fácil cocinar con azúcar u otros potenciadores del sabor (que son perjudiciales en términos macrobióticos), a los cuales nuestro cuerpo les encuentra más placer y adicción, a cambiar el estilo de cocción y adaptarse a algo más elaborado. Por no hablar de la facilidad que encontramos en la industria alimentaria con los productos instantáneos, listos para comer.

³⁹ Idea que aparece en la obra anteriormente mencionada Ortega y Gasset, *La rebelión de...*

que puede desencadenar frustración y depresión. Mejor dicho, un tipo de depresión, ya que en la medicina china tratan de ser agudos y perfilar el diagnóstico.

Añadir que los distintos sistemas de cocción potencian una energía u otra. De esta forma, podemos defender que el comer se resignifica como un acto de comunión con el otro, como arte colectivo. Porque ponemos atención a ese momento y somos conscientes de lo que ingerimos, cómo nos afecta y con quién lo hacemos.

- La cibernética y la resignificación. Tras la lectura de *Lenguaje, mente y sociedad. Hacia una teoría materialista del sujeto*, escrita por José María Chamorro⁴⁰, puedo observar una gran potencialidad en la propuesta materialista que tiene presente la irracionalidad de la significación de conceptos. En el libro se explica cómo estímulos iguales pueden producir una significación absolutamente dispar a dos personas (dependiendo de la experiencia vivida, comer puede ser un placer o una obligación, o se partirá de la premisa que el mundo es un lugar lleno de oportunidades, o por el contrario, un sitio de injusticia y maldad).

Teniendo presente que es en el desarrollo del ser humano donde se forja su cosmovisión y creo que posiblemente su carácter volitivo, esta corriente de pensamiento trata de profundizar en los mecanismos. Sin embargo, el libro lo que hace es proponer una tesis y sentar unas bases sobre las que buscar unos futuros y prometedores resultados, con lo que uno se queda decepcionado si lo abrió anhelando mecanismos de resignificación de conceptos.

⁴⁰ José María Chamorro Calzón, *Lenguaje, mente y sociedad. Hacia una teoría materialista del sujeto*, La Laguna: Servicio de publicaciones de la Universidad de La Laguna, 2006.

6. Bibliografía citada

Caunedo del Potro, Betsabé, “El desarrollo del comercio medieval y su repercusión en las técnicas medievales. Ejemplos castellanos”, *Pecunia*, 15 (julio-diciembre 2012), 201-220.

Caunedo del Potro, Betsabé, “El valor de la aritmética mercantil en el desarrollo de las técnicas mercantiles medievales”, *Cuadernos del CEMyR*, 26 (septiembre 2018), 11-28.

Chamorro Calzón, José María. *Lenguaje, mente y sociedad. Hacia una teoría materialista del sujeto*, La Laguna: Servicio de publicaciones de la Universidad de La Laguna, 2006.

Kafka, Franz. *El proceso*, Quito: Editorial del Consejo de la Judicatura, 2014.

Frankfurt, Harry G. *Las razones del amor. El sentido de nuestras vidas*, Barcelona: Ediciones Paidós, 2004.

Frankfurt, Harry G. *La importancia de lo que nos preocupa: ensayos filosóficos*, Buenos aires: Katz editores, 2006.

Frankfurt, Harry G. *Taking ourselves seriously. Getting it right*, Stanford, Stanford University Press, 2006.

Fromm, Erich. *Ética y Psicoanálisis*, México: Fondo de Cultura Económica, 2003.

Fromm, Erich. *El miedo a la libertad*, Barcelona: Paidós, 2012.

Fromm, Erich. *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*, México: Fondo de Cultura Económica, 1956.

Goethe, Johann Wolfgang Von, *Fausto*, Madrid: Alianza Editorial, 2014.

Gómez Alonso, Modesto, “La muerte, redención artística de la vida Bernhard y el fracaso de la ética individualista”, *Ratio Juris UNAULA*, 2-5 (2007), 103-133.

Heidegger, Martin, *Ser y tiempo*, Madrid, Editorial Trotta, 2020.

Huizinga, John, *El otoño de la edad media: estudios sobre la forma de la vida y del espíritu durante los siglos XIV y XV en Francia y los Países Bajos*, Madrid: Alianza editorial, 1982.

Ortega y Gasset, José, *La rebelión de las masas*, Madrid: Tecnos, 2013.

Ortega y Gasset, José, *La rebelión de las masas*, Guadalajara: Editorial Universitaria, 2016.

Ortiz, Nidia Elena & Puerta-Domínguez, Simon, "Individuo y sociedad: un acercamiento psicosocial desde El miedo a la libertad de Erich Fromm", *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 11-2 (2019), 177-199.

Schopenhauer, Arthur. *El mundo como voluntad y representación I*, Madrid: Editorial Trotta, 2004

Schopenhauer, Arthur. *Parerga y Paralipómena II*, Madrid: Editorial Trotta, 2020.