

CAPÍTULO 4. PRIMEROS PENSADORES EXISTENCIALES: NIETZSCHE



¿Qué hace héroe?

Enfrentarse simultáneamente a los mayores sufrimientos y a las más altas esperanzas.

¿En qué crees?

-En esto: en que deben determinarse de nuevo los pesos de todas las cosas.

¿Qué dice tu conciencia?

-Debes hacer de ti lo que eres.

¿Dónde están tus mayores peligros?

-En la compasión.

¿Qué amas en los otros?

-Mis esperanzas

¿A quién llamas malo?

-A aquel que quiere siempre avergonzarse.

¿Qué es para ti lo más humano?

-Aborrrarle a alguien la vergüenza.

¿Cuál es el sello de la verdad alcanzada?

-No sentir nunca más vergüenza de uno mismo.

Nietzsche

Nació el 15 de octubre de 1844 en Röcken, Sajonia, Alemania (en aquel entonces perteneciente al reino de Prusia). En el seno de una familia de pastores luteranos. Sólo 5 años más tarde, en 1849, murió su padre.

Se crió junto con su hermana menor, Elizabeth (quien después lo cuidaría en las etapas avanzadas de su enfermedad) en una casa llena de "santas mujeres" (además de su hermana, vivían con él su madre, su abuela materna y dos tías solteras ligeramente trastornadas) lo cual parece haber influido en la actitud posterior de Nietzsche frente a las mujeres.

Desde niño dio muestras de elevada inteligencia lo que le ayudaba a ganar todas las medallas.

Estudio filología clásica (estudio minucioso de los textos clásicos para intentar reestablecer su originalidad), primero en la universidad de Bonn y posteriormente en la de Leipzig donde también estudió filosofía al sentirse enormemente atraído por el pensamiento de Schopenhauer.

Por aquel entonces conoció al compositor Richard Wagner (quien también admiraba a Schopenhauer y que había nacido el mismo año que su padre) y de inmediato surgió una amistad entre ellos.

En 1869 comienza a enseñar filología en la universidad de Basilea, Suiza; sin embargo, y debido a su enfermedad, pronto debe dejar de enseñar y es pensionado por el estado.

Participó brevemente en la guerra franco-prusiana como enfermero; al parecer, durante dicho tiempo contrajo la sífilis, enfermedad que marcaría su posterior deterioro mental. No existe un acuerdo entre los especialistas en cuanto al momento o la forma precisa en que Nietzsche contrajo esta enfermedad (incluso hay algunos biógrafos que dudan de que efectivamente se tratara de sífilis) ya que, mientras algunos dicen que fue virgen toda su vida, otros afirman, apoyándose en unas narraciones del mismo Nietzsche, que en su juventud visitó varios burdeles (aunque en su narración expresa mas bien haber salido huyendo asustado de ese lugar, sin tener ningún intercambio sexual con aquellas mujeres). [Ver por ejemplo las diferencias en la biografía que presenta Strathern (1999) de la que presenta Gómez (2000)].

En 1872 publicó su primer libro titulado "El nacimiento de la tragedia".

En 1873 aumentaron las dolencias que desde los 13 años le venían aquejando; padecía constantemente de dolores de cabeza y de ojos, y tenía el estómago delicado. El mismo Nietzsche relata sus dolencias de la siguiente manera:

Mi existencia es una carga horrible; hace ya mucho tiempo que la hubiera arrojado de mí si no fuera porque en este estado de sufrimiento y de renuncia casi absoluta yo he hecho los ensayos y los experimentos más instructivos en el campo espiritual y moral... Un dolor permanente, un sentimiento muy parecido al del mareo durante muchas horas del día, una semiparálisis que me dificulta el

hablar; y para variar, furiosos ataques (el último me obligó a estar vomitando durante tres días y tres noches; ansiaba la muerte) ... ¡Si yo pudiera describirle el carácter permanente de mis sufrimientos, el constante dolor, la presión de la cabeza, en los ojos, y ese sentimiento general de parálisis, que me llega desde la cabeza a los pies...! (Nietzsche, en Mann, 2000).

Como el mismo lo menciona, de dichas dolencias podía sacar un gran provecho. Thomas Mann lo refleja en su "Doctor Fausto" (obra inspirada en Nietzsche):

Los fuertes dolores de cabeza que obligan al protagonista a estar encerrado, en plena oscuridad, dan lugar a la inspiración del genio cuando se desvanecen. Es como si la mente se contrajera, como si todo un mundo comprimido en el interior de una cueva se expandiera de pronto con la energía de cien soles, como si toda su inteligencia se redujera a un punto para explotar: momentos de lucidez increíbles precedidos por la negación de toda capacidad. Un inválido que de pronto recupera sus fuerzas y decide ascender a la cima más alta del mundo, sabedor de que tiene poco tiempo, de que volverá a la sima más profunda (Gómez, 2000).

En 1878 inicia su gran crítica a los valores con la publicación de "Humano, demasiado humano".

En 1879 (a los 35 años) tuvo que abandonar la docencia definitivamente pues su salud se iba deteriorando cada vez más, por lo que tuvo que acogerse a una jubilación voluntaria. "Probablemente el estilo aforístico de Nietzsche no es ajeno a esta enfermedad ya que le era materialmente imposible escribir durante largos lapsos de tiempo" (Sánchez, 2003). Sin embargo, lejos de deprimirse o frustrarse por su enfermedad, consideraba que ésta lo había liberado, ya que le había concedido el derecho de cambiar radicalmente sus costumbres.

"A mi sufrimiento lo llamo "perro". Es fiel, inoportuno, desvergonzado, gracioso e inteligente como ese animal y puedo discutir y arrojarle mi mal humor tal como hacen los demás con un verdadero perro, o con su empleado, o con su mujer" (Nietzsche, 1999).

A partir de ese momento, paso los siguientes diez años de su vida viajando por diversas ciudades europeas buscando un clima favorable para que sus dolencias menguaran.

Mientras que sus primeras obras causaron cierta excitación, tanto a favor como en contra ("El origen de la tragedia" y "Consideraciones inactuales"), los libros de aforismos apenas se compraban, por lo que terminó imprimiendo sus escritos pagándolos el mismo.

En 1882 conoce a Lou Salomé, mujer esclava de 21 años de extrema inteligencia, quien lo impacta quedando perdidamente enamorado, al grado de que a los pocos días de conocerla le pidió matrimonio (en aquel entonces Nietzsche ya era un hombre maduro de 38 años). Nietzsche la describe como: "... sagaz como un águila, osada como una leona y extraordinariamente femenina" (en Gómez, 2000).

Sin embargo, aquella muchacha hermosa e inteligente con rostro inocente, era a la vez fría y calculadora y rechazó su ofrecimiento, lo que le provocó una profunda decepción. Lou Salomé se convertiría posteriormente en una de las mujeres más notables de su época al influir no sólo a Nietzsche, sino también al poeta Rilke, e incluso al mismo Freud con quien establecería una profunda amistad.

Lou Salomé describe a Nietzsche tal como lo vio por primera vez, aquella tarde en la basílica de San Pedro:

Diría de buen grado que lo más deslumbrante de su persona era un algo que constantemente se ocultaba a las miradas, pero que no obstante, sorprendía a primera vista: el martirio de una soledad orgullosamente inconfesada.

Sin duda que en un primer encuentro con Nietzsche nada en él era revelador al observador superficial. Este hombre de mediana estatura, de aspecto tranquilo y cabellos negros peinados hacia atrás, vestido modestamente aunque con sumo cuidado, podía muy bien pasar inadvertido. Los rasgos finos y extraordinariamente expresivos de su boca, estaban casi completamente cubiertos por los mechones caídos de su espeso bigote. Su risa era leve, y al hablar nunca elevaba el tono. Su manera de caminar tenía algo de prudente y reflexivo, como un peso que le encorvara los hombros. Es difícil imaginar a este hombre en medio de una multitud; todo su ser es-

taba marcado por el signo particular que caracteriza a los solitarios, los que han nacido para vivir al margen de los hombres.

Sus manos, por el contrario, conquistaban las miradas. Eran increíblemente hermosas y finas, y él mismo decía que revelaban su genio...

En cuanto a sus ojos éstos eran realmente reveladores. A pesar de que los tenía medio ciegos, de ningún modo daba la impresión de espiar, de guiñar o de importunar involuntariamente, como ocurre con muchos miopes. Más bien parecían ser guardianes y conservadores de un tesoro propio, centinelas que protegen el acceso a un misterio impenetrable. ... la vista defectuosa les daba a sus rasgos una especie de encanto, porque, en lugar de reflejar cambiantemente impresiones externas, reflejaba solamente lo que acontecía en su intimidad. Los ojos miraban hacia adentro y, al mismo tiempo, parecían vagar por el infinito o, para decirlo mejor, miraban a lo íntimo como si observaran el infinito. Porque su actividad íntegra era una exploración del alma humana en busca de nuevos horizontes, en busca de esas "posibilidades aún no agotadas" que no se cansaba nunca de crear y de transformar en el fondo de su pensamiento. Cuando, a veces, se daba tal como era, en el curso de algún diálogo que lo excitaba, aparecían en sus ojos conmovedores brillos... Pero cuando estaba triste y amargado, su soledad se manifestaba por un humor sombrío, casi amenazante, como si partiera de fervorosas profundidades, de ese abismo interior en el seno del cual estaba siempre solo, y desde el cual con nadie podía compartir su soledad...

También los modales de Nietzsche producían una impresión semejante, es decir, de ocultamiento y de reserva. En la vida natural era de gran educación y de una dulzura casi femenina, de una seriedad tranquila y afable; en el trato, lo alegraban las formas refinadas y elegantes de la vida... (Salomé, 2000).

Los siguientes años estuvieron caracterizados, de forma alternada, por momentos de sufrimiento debido a su enfermedad, y momentos de lucidez que dedicaba a la escritura, de este modo se fue quedando cada vez más solo ya que ni siquiera sus libros tenían una buena aceptación.

En 1888 fue a Turín, en donde experimentó una época de salud y bienestar que lo ayudaban a estar de mejor humor, es entonces que decide iniciar su autobiografía que titulará "Ecce Homo", en la cual se comienzan a vislumbrar vestigios de su incipiente

desorden mental ya que contiene elementos propios de delirios de grandeza. Algunos de los capítulos se titulan: "Por qué soy tan sabio"; "Por qué soy tan listo"; "Por qué escribo tan buenos libros".

En enero de 1889 inició su decadencia final. Iba caminando por una calle de Turín cuando de pronto vio a un caballo que era azotado por su dueño. Acto seguido se abrazó llorando al cuello del caballo y se negó a soltarse. Tuvo que acudir la policía y un hombre lo llevó a su casa. Un viejo profesor fue a visitarlo y describe así su encuentro:

Nietzsche está encogido en una esquina de un sofá leyendo; tiene un aspecto terrible (...) se abalanza sobre mí, me abraza y empieza a llorar profusamente... acto seguido... cayó presa de agitaciones y convulsiones... imaginaba cosas, se convulsionaba, cantaba, tocaba el piano, se proclamaba a sí mismo como el sucesor de Dios que ha muerto, danzaba y hacía gestos extraños a intervalos. Se había vuelto loco (Burckhardt, en Gómez, 2000).

Dicho profesor ayudó a que fuera internado en una clínica psiquiátrica de donde saldría 15 meses después, en 1890, y se instalaría en casa de su madre, quien lo cuidó hasta 1897. Para entonces ya no reconocía ni a sus amigos y pasaba la mayor parte del tiempo en un trance catatónico. En sus pocos ratos de lucidez se mostraba amable y agradecido con todos.

En 1897, a la muerte de su madre, su hermana Elizabeth se hizo cargo de su cuidado y de los archivos de su obra. Su hermana se había casado hacía años con Bernard Förster un notorio antisemita.

Al fundar el archivo de su hermano, se dedicó a "corregir" la obra no publicada, insertando comentarios favorables a ella y al antisemitismo. A pesar del énfasis de Nietzsche sobre el trabajo interior del individuo, muchas de sus palabras fueron distorsionadas y convertidas en eslóganes nazis sobre los "superhombres arios", lo que provocó que Hitler dijera que parte de la filosofía Nazi se apoyaba en los pensamientos de este gran filósofo, lo que promovió una equivocada opinión pública sobre él. El mismo Nietzsche había escrito:

Nosotros los apátridas somos muy variados y mezclados en raza y origen para ser "hombres modernos", por eso nos sentimos poco proclives a tomar parte en el exceso y engaño que es la autoidolatría racial que se exhibe en Alemania como distintivo de las virtudes alemanas, y que tratándose de un pueblo con "sentido histórico" es falso e inconveniente (Nietzsche, 1999).

Fue hasta 1954 que el archivo pudo ser consultado abiertamente y hombres como K. Schlecta, G. Colli, y M. Montinari realizaron un estudio página por página de los originales, demostrando las falsificaciones y manipulaciones del pensamiento nietzscheano que había realizado Elizabeth.

En 1899, a los 55 años, sufrió un ataque de apoplejía. El 25 de agosto de 1900, parálítico y demente, murió de pulmonía.

Su pensamiento es una fuerte influencia para otros existencialistas como Jaspers, Heidegger, Camus y Sartre.

"Nietzsche tuvo un conocimiento de sí mismo más penetrante que ningún hombre del pasado y muy probablemente del futuro".

Sigmund Freud

Propuestas principales

La distinción fundamental entre un cerebro filosófico y otro que no lo es, sería que los filósofos desean ser justos, y los otros desean ser jueces.

Nietzsche

La vuelta al revés

Uno de los puntos característicos del pensamiento de Nietzsche es que practica lo que él llama "vuelta al revés" o "desplazamiento de perspectivas", en la cual, por ejemplo, ve a la enfermedad como un punto de vista sobre la salud, y a la salud como un punto de vista sobre la enfermedad es decir, observar desde el punto de vista del enfermo los conceptos de lo saludable y, desde lo mas alto de la salud, hundir la mirada en la decadencia.

Lo que Nietzsche observa es que la humanidad ha creado una serie de valores que de cierta manera se oponen a la vida, basándose en creencias en una realidad más allá de este mundo, con lo cual lo único que se ha logrado es la opresión del ser humano. "Aborrezco a aquellos que ven toda inclinación natural como enferma y vergonzosa" (Nietzsche, 1999).

"Yo no niego... que muchas acciones que llaman inmorales hay que evitarlas, así mismo muchas que se dicen morales hay que hacerlas y fomentarlas. Pero lo que opino es que ha de ser por otros motivos que los sostenidos hasta ahora" (Nietzsche en Gómez, 2000).

Este cambio de perspectiva resulta útil para la psicoterapia ya que, en el consultorio del psicoterapeuta, puede observarse continuamente como los llamados "síntomas disfuncionales" que el paciente o cliente presenta como "su problema" son en realidad sus intentos infructuosos por resolver el verdadero problema que, por lo general se encuentra mas en la profundidad de su conciencia y/o personalidad.

Lucha contra los valores tradicionales

Nietzsche se revela a la razón mas, como Kierkegaard, no a la razón en sí, sino al uso totalizador y generalizador de la misma. Creía que cada individuo debía experimentar la verdad en carne propia ya que cada quien debía seguirse sólo a si mismo. "El pensamiento sólo vale en la medida en que, surgiendo de la misma existencia, empeña toda la vida y acepta todos los riesgos de este empeño" (Jolivet, 1950).

También advierte que habría que cuidarnos de las convicciones: "Las convicciones son enemigos de la verdad más peligrosos que las mentiras" (Nietzsche, 1996).

Sin conocer las ideas de Kierkegaard, llegó a conclusiones muy similares a las de éste ya que creía que:

La realidad está hecha de oposiciones y de conflictos; no se agota jamás en un aspecto; toda afirmación exige una negación y toda negación envuelve una afirmación. ... La verdad no es sino... una forma de la creencia, una opción personal, una elección de vida. La distinción entre lo verdadero y lo falso ya no significa nada, porque todas las aserciones no son ni pueden ser otra cosa que expresiones subjetivas de la personalidad concreta y, por tanto, exactamente válidas en todos los casos, desde que se ha renunciado a la ilusión de la "objetividad" y se han reducido las "verdades" a ficciones destinadas a traducir la experiencia de la existencia... no hay ya verdad absoluta en esta perspectiva: todo se reduce adecuadamente, sin residuo de ningún género, a condiciones humanas, que acaban con toda pretensión de "objetividad" (Jolivet, 1950).

El punto anterior también resulta importante en la Psicoterapia Existencial ya que implica que, independientemente de la veracidad de los hechos que narra el cliente a su terapeuta, lo importante es que dicha narración es una descripción de la experiencia existencial de esa persona.

Al igual que Kierkegaard, valoraba la individualidad y la diferencia: "En la antigüedad un dios no estaba por sobre otro ni adorarle era blasfemia. De ese modo, la imaginación concibió la

existencia de individuos y la posibilidad de respetar sus derechos" (Nietzsche, 1999).

Nietzsche va más allá de Kierkegaard ya que inicia el movimiento deconstruccionista. Al negar los valores y la moral, no lo hace con el objetivo de renunciar a ellos, sino en la búsqueda de una reconstrucción, de fundar una nueva moral: "A la moral de esclavos que es servidumbre y rutina, se opone la moral del superhombre, que es libertad y creación de valores... la verdadera moral reside en un superarse constante" (Jolivet, 1950).

Para que fuese aplicable la fórmula de la terapia moral (cuyo autor fue Aristón de Chíos), según la cual "la virtud es la salud del alma", debería al menos cambiarse en este sentido: "Tu virtud es la salud de tu alma". Pues no existe la virtud en sí, y todos los intentos por definirla de este modo han fracasado lamentablemente (Nietzsche, 1999).

La muerte de Dios

Nietzsche promulga "la muerte de Dios", que se refiere a la ruina del pensamiento absolutista: "Tras los hombres más sagrados encontré las tendencias más destructoras; se ha llamado Dios a todo lo que debilita, a todo lo que predica la debilidad, a todo lo que contagia la debilidad... comprendí que el [que se ha llamado] *hombre bueno* era una autoafirmación de la *decadencia*." (Nietzsche, en *Savater*, 1996). Nietzsche aboga por dejar atrás las ideas de un Dios que empequeñece al ser humano, que niega la vida en vez de ser su más gloriosa afirmación. Si Dios ha muerto, entonces le toca a la humanidad afrontar el hecho de la reconstrucción de valores. "El mundo es humano; la historia es humana; el hombre es humano y nada más que humano" (Jolivet, 1950).

Su idea sobre Dios la ampliaba a todo aquello que tuviera relación con la búsqueda de trascendencia:

"La única verdad es la vida misma, cualquier forma de trascendencia es una ficción que sólo sirve para que la élite continúe dominando a los seres humanos. La verdad no es lo contrario del

error, sino la sustitución de ciertos errores por otros errores" (Nietzsche en Gómez, 2000).

Rechazo de la moral tradicional

Nietzsche denuncia con vehemencia la doble moral de la sociedad, que tiende a considerar que existen una serie de reglas de validez universal que componen un sistema coercitivo, el cual genera una gran cantidad de jueces y de poder de unos sobre otros. Intentó mostrar como la vida cotidiana es una mentira en la que la gente va escondiéndose y ocultando sus verdaderos estados, preocupaciones y motivaciones. "Un hombre puede actuar siempre por motivos inconfesables, pero se cuida siempre de tener razones confesables para llenarse la boca con ellas" (Nietzsche, 1999).

Para él: "No hay fenómenos morales, todo lo que hay son interpretaciones morales de los fenómenos" (Nietzsche en Gómez, 2000).

Con este punto de vista se adelanta al desarrollo de los actuales postmodernismo y perspectivismo. En otra parte dice:

El mundo (...) es susceptible de muchas interpretaciones, no tiene ningún sentido fundamental, sino muchísimos sentidos. ... La "cosa en sí misma" es un concepto sin sentido. Si le quito a una cosa todas las relaciones, todas las "propiedades" y todas las "actividades", no queda nada: pues la cosidad ha sido inventada por nosotros sólo para cumplir con los requisitos de la lógica; en otras palabras, con el fin de definir, de comunicar. (Nietzsche en Strathern, 1999.)

O también:

Contra el positivismo que se limita al fenómeno "sólo hay hechos", diría yo: no, hechos precisamente no los hay, lo que hay son interpretaciones. No conocemos ningún hecho en sí; quizá sea un absurdo pretender semejante cosa.

Todo es subjetivo, os digo yo; pero esto ya es interpretación. El "sujeto" no es nada dado, sino algo añadido, imaginado, algo que se escondió detrás. Por último, ¿es necesario también poner una interpretación detrás de la interpretación? Ya esto es poesía, hipótesis.

El mundo es cognoscible en cuanto la palabra "conocimiento" tiene algún sentido; pero es susceptible de muchas interpretaciones, no tiene ningún sentido fundamental, sino muchísimos sentidos. (Nietzsche en Savater, 1996).

Los valores son aspectos que la persona considera deseables para sí misma y, por extensión, para los demás. Nietzsche consideraba que cualquier significado o valoración siempre es algo relativo. "Nuestros Valores son interpretaciones introducidas por nosotros a las cosas." (Nietzsche en Gómez, 2000). "Se califican de buenas las virtudes de un hombre considerando no los efectos que ejercen en éste, sino los que creemos que ejercerán previsiblemente en nosotros y en la sociedad" (Nietzsche, 1999).

Nietzsche y el psicoanálisis

Nietzsche se adelantó a Freud y se refirió a la idea de "inconsciente" en múltiples ocasiones. Habló de "instintos salvajes" que, al no ser bien vistos por la sociedad, el individuo los esconde aunque permanecen siempre presentes (adelantándose al concepto freudiano de represión). "Somos conscientes de muchas de nuestras cualidades, pero tenemos otras, del mismo nombre, inconscientes" (Nietzsche en Manzano, 2002). O en otras palabras: "Durante mucho tiempo se consideró que el pensamiento consciente era el pensamiento en términos absolutos. Recién ahora estamos vislumbrando que la mayor parte de nuestra vida intelectual es inconsciente y nos pasa inadvertida" (Nietzsche, 1999). Cabe señalar que Nietzsche escribió por primera vez estos pensamientos entre 1876 (en su libro "Humano, demasiado humano") y 1882 (con la publicación de "La Gaya ciencia"). En 1876 Freud tendría apenas 20 años y su primer libro "Estudios sobre la histeria" no vería la luz sino hasta 1895. La publicación de "La interpretación de los sueños" no sería sino hasta 1900.

Nietzsche también se muestra visionario y se adelanta al desarrollo del psicoanálisis en su concepción de una "mente dinámica", en la que la energía podía estar latente o inhibida, así como ser transferida de un instinto a otro, y al pensar de la realidad

psíquica como un continuo conflicto de fuerzas en constante movimiento. Habló de instintos sexuales y agresivos, e inclusive de impulsos autoagresivos, aunque con una visión no tan determinista como la freudiana, sino más cercana a las actuales teorías de la relatividad o, como en caso de Kierkegaard, a las teorías del caos y la complejidad. A final de cuentas, veía la existencia humana en libertad y en un continuo devenir: "El imprimir al devenir el carácter de ser es la más alta voluntad de poderío" (Nietzsche en Gómez, 2000).

Nietzsche no creía en la causalidad lineal:

No hay segundas veces. Tampoco hay, afirma Nietzsche, ningún cálculo de acuerdo con el cual a una determinada causa tenga que seguir un determinado efecto. La Interpretación de un acontecimiento mediante causa y efecto es falsa. Se trata de una lucha entre dos elementos desiguales en poder, de un nuevo pacto entre fuerzas, en el cual el estado nuevo es algo radicalmente distinto del antiguo, pero no su efecto. Dinámica, por tanto, en lugar de lógica y mecánica (Mann, 2000).

"Donde el buscador ingenuo de las civilizaciones antiguas no veía sino dos cosas, la "causa" y el "efecto", nosotros hemos descubierto una sucesión múltiple; hemos perfeccionado la imagen del devenir..." (Nietzsche, 1999).

En las actas de la Sociedad Psicoanalítica de Viena con fecha de 1908, Freud reconoce que el método intuitivo de Nietzsche había alcanzado comprensiones increíblemente similares a las del método psicoanalítico, aunque se cuidó de no mencionar haber sido influenciado por él. "Freud dijo que trató de leer a Nietzsche pero sentía vértigo debido a lo abarrotadas que estaban las páginas de Nietzsche de unas comprensiones tan inquietantemente próximas a las suyas propias" (Yalom, 2000).

El superhombre

Nietzsche propuso el concepto de "superhombre" (*übermensch*) que tal vez debería llamarse "ultrahombre", ya que no es aquel que posee poderes o capacidades extraordinarios, sino el que afirma su humanidad hasta la última consecuencia. Es aquel que ha alcanzado la verdadera libertad, que ha sido capaz de ir más allá de los prejuicios morales y de las represiones usuales, cuestionando todos los valores establecidos previamente por él o por otros y estableciendo un personal y autónomo modo de funcionamiento.

El superhombre no es alguien "superior"; no es un modelo "súper-egoísta", sino uno en el que el cuerpo, el *id*, es respetado y tomado en cuenta; incluso en ocasiones puede ser hasta glorificado como el único maestro que tenemos (van Deurzen, 2000). Para Nietzsche el cuerpo es un referente de primera mano. "Esencial: partir del cuerpo y utilizarlo como guía. Es el fenómeno más rico, el que permite observaciones más claras..." (Nietzsche en Savater, 1996). Esta propuesta es importante para la Psicoterapia Existencial, y se empata con las propuestas de la Psicoterapia Gestalt de iniciar la exploración del cliente siempre desde la base orgánica de las sensaciones corporales.

Es importante no confundir estos conceptos con una especie de rechazo por la razón e incluso por el espíritu. Se trata más bien de un recordatorio de que nuestra existencia parte de la dimensión física y corpórea, y que el resto de las dimensiones no deben negar esta base fundamental.

"El superhombre es aquel en el que el cuerpo ha llegado a ser reflexivo e inteligente, donde cuerpo, espíritu y *self* están integrados" (van Deurzen, 2000).

El camino para convertirse en superhombre:

... no estriba en la conquista o dominación de los demás sino en un *autodominio*. El hombre verdaderamente poderoso nunca ocasiona dolor o sufrimiento sino que, como el profeta Zarathustra, está rebosante de un poder y una sabiduría que ofrece libremente a los demás. Su ofrecimiento emana de una abundancia personal,

nunca de un sentido piadoso, que representaría algún tipo de menosprecio. Así el superhombre es un ratificador de la vida, alguien que ama su destino, alguien que dice sí a la vida. ... El superhombre de Nietzsche es alguien que, si se le ofreciera la oportunidad de vivir la vida exactamente del mismo modo, una vez y otra, y otra, por toda la eternidad, es capaz de decir: "Sí, sí, dámela. Tomaré esa vida y la viviré otra vez exactamente del mismo modo". El superhombre nietzscheano ama su destino, acepta su sufrimiento y lo convierte en arte y belleza. Y es también una persona que, desde el punto de vista de Nietzsche se convierte en un *übermensch*, un alma filosófica, alguien que representa el siguiente estadio de la evolución humana (Yalom, 2000).

Otros aspectos sobre psicología

Para Nietzsche el "súper yo" no existe, es sólo la falta de coraje para ir en contra de las normas sociales, es la obediencia al exterior. El "ajuste a la sociedad normal" le resulta mediocre ya que, para empezar, la sociedad normal tiende a dividir la mente y el cuerpo (herencia de Descartes), y para él, el cuerpo, la mente y el alma son una unidad cuya base es la dimensión corporal, de hecho las considera funciones del cuerpo.

Por su complejidad, Nietzsche advierte del error en que se incurriría si se intenta realizar alguna interpretación de los sentimientos y deseos del cuerpo, así como de la experiencia corporal. Ello solamente puede ser experimentado y descrito.

También introdujo la idea de la "proyección", aunque desde una postura no-dual, ya que reconocía la unidad esencial entre el mundo tal y como es experimentado por la persona y el mundo como es exteriormente (como se mencionó anteriormente al hablar de la subjetividad); en vez de separación entre sujeto y objeto, Nietzsche habla de continuidad. Con estos planteamientos también se adelantaba al desarrollo de la fenomenología.

Para este pensador no hay que reprimir las emociones, sino aprender a emplearlas. El primer paso es conocerlas, así redescubrir nuestro poder y fortaleza para recurrir a nuestra fuente interna, la cual nos provee de la capacidad de vivir profunda y apasionadamente sabiendo integrar los conflictos de las fuerzas internas y

externas. "¿Superación de las pasiones? No si eso significa su debilitamiento" (Nietzsche en Manzano, 2002).

Este proceso no es fácil, porque requiere del autoconocimiento: "Nosotros, los que conocemos, nos desconocemos a nosotros mismos: y por buenas razones. Nunca nos miramos a nosotros mismos" (Nietzsche, 2003).

A través del autoconocimiento el ser humano puede llegar a conectarse con la energía de la vida que fluye en su interior, lo que Nietzsche llamó "Voluntad de Poder" que, aunque es un concepto que se asemeja en ciertos aspectos al del impulso hacia la autorrealización de Maslow, es mas amplio que este último porque permanece fiel a los impulsos y a la naturaleza animal del ser humano; a la vez es creación, superación y afirmación constante de la existencia.

El eterno retorno

Tal vez uno de los conceptos propuestos por Nietzsche que más controversia ha creado y que aporta perspectivas interesantes a la Psicoterapia Existencial es el del *Eterno Retorno*.

Puede ser descrito de diversas formas. En *La Gaya Ciencia* se lee:

El peso formidable. ¿Qué ocurriría si día y noche te persiguiese un demonio en la más solitaria de las soledades, diciéndote: "Esta vida, tal como al presente la vives, tal como la has vivido, tendrás que vivirla otra vez y otras innumerables veces, y en ella nada habrá de nuevo; al contrario, cada dolor y cada alegría, cada pensamiento y cada suspiro, lo infinitamente grande y lo infinitamente pequeño de tu vida, se reproducirán para ti, por el mismo orden y en la misma sucesión; también aquella araña y aquel rayo de luna, también este instante, también yo. El eterno reloj de arena de la existencia será vuelto de nuevo y con él, polvo del polvo"? ¿No te arrojarías al suelo rechinando los dientes y maldiciendo al demonio que así te hablaba? ¿o habrás vivido el prodigioso instante en que podrías contestarle: "¡Eres un dios! ¡Jamás oí lenguaje más divino!" Si este pensamiento arraigase en ti, tal como eres, tal vez te transformaría, pero acaso te aniquilara: la pregunta "¿quieres que

esto se repita una e innumerables veces?" ¡Pesaría con formidable peso sobre tus actos, en todo y por todo! ¡Cuánto necesitarías amar entonces la vida y amarte a ti mismo para no desear otra cosa que esta suprema y eterna confirmación (Nietzsche, 1998).

Otra manera de plantearlo sería imaginar la siguiente escena:

... de pronto despiertas, estabas dormida(o), te percatas que a los pies de la cama hay un ser espiritual que te saluda amablemente y después te dice: -"Todo lo que recuerdas de tu vida fue sólo un sueño; en realidad aun no has nacido, y estás a punto de nacer. Si naces, olvidarás por completo el sueño; esa es la condición, y todo lo que soñaste ocurrirá exactamente en la misma forma en que lo soñaste. Cada sufrimiento y cada alegría, cada vez que te rompieron el corazón o que le hiciste daño a alguien, cada dolor, cada vez que te sentiste furiosa(o) o impotente, llena(o) de miedo o de vergüenza, en soledad o profundamente amada(o), cada fracaso y victoria; en suma todas y cada una de las experiencias que viste en tu sueño, están a punto de ocurrir..." ¿Qué le dirías?; ¿le pedirías la oportunidad de no nacer para evitarte todo eso?; ¿o tratarías de ver la posibilidad de hacer algunas variaciones en tu historia?

Porque de ser así necesitas urgentemente revisar lo que estás haciendo con tu existencia.

Si tu respuesta fuera, en cambio, algo como -"¡Bendito seas por la oportunidad!, ¡claro que quiero nacer!, ¡quiero mi vida!, ¡y estaría dispuesto a nacer una y mil veces hasta la eternidad para vivirla!"; entonces estás en el camino para ser un superbombre.

Nietzsche da un sí dionisiaco y triunfal a su vida entera (lo cual es honorable, sobre todo si se recuerdan sus particulares problemas de salud). "¡Sí y diría sí aunque tuviera que vivirla millones de veces, en retornos sin fin!. ¡Amo esta vida!. ¡Amo esta tierra!. ¡Quiero ser creador, y no sólo acepto, sino que quiero más, los sufrimientos que conlleva la creación!" (Nietzsche en Manzano, 2002).

¡Imprimamos el sello de la eternidad en nuestra vida!. Este pensamiento contiene más que todas las religiones que desprecian la

vida como pasajera y hacen mirar hacia otra vida incierta. ... Difundir el amor a la vida. Todo lo que imagine un individuo deberá valer para los demás: Tolerancia. Unirse para combatir a quienes hagan sospechoso el valor de la vida, pero nuestra enemistad debe ser un medio para aumentar nuestra alegría. Reír, bromear, destruir sin amargura. Esta doctrina es suave contra quienes no creen en ella; no tiene infierno ni amenazas. El que no cree tiene una vida efímera en su conciencia. Sería terrible creer aun en el pecado, pues todo lo que hagamos, aun repetido hasta el infinito, es inocente (Nietzsche en Manzano, 2002).

El eterno retorno no resulta fácil de aceptar, para hacerlo Nietzsche nos recuerda todo lo que ha propuesto: como la transmutación de los valores. No ya el gusto de la seguridad, sino el de la incertidumbre; no ya la causa y el efecto, sino la creación continua; no ya la voluntad de conservación, sino de poder y potencia; no ya la verdad válida para todos, sino aquella verdad a la que pueda dedicarle mi vida; no ya el humilde "todo es subjetivo", sino el "también es obra nuestra"; no ya el "así me tocó", sino el "así lo quiero"; no ya el temor y apatía ante la vida, sino el Sí rotundo a la existencia.

El proceso de desarrollo

Nietzsche menciona en *Así habló Zaratustra* (2000) un proceso de desarrollo al que llamó "Las tres transformaciones" que se intenta resumir a continuación:

El espíritu se transforma en camello, el camello en león y el león en niño. El camello soporta muchas y pesadas cargas. "¿Qué hay que sea pesado?" se pregunta el espíritu sufrido, arrodillándose como un camello, ansioso de llevar una pesada carga. Pide cargar con aquello que sea lo más pesado, con frustraciones, vergüenzas, humillaciones, cualquier cosa que complazca su fortaleza. Va cargado hacia su desierto, en cuya soledad el espíritu se transforma en león, que se siente ansioso por conquistar su libertad, como si fuera una presa, y lucha por ser el amo y señor de su propio desierto. Va en busca de su último amo, decidido a enfrentarse con él, y de su último dios, de quien quiere ser amigo

para enfrentarse con el dragón refulgente de oro. El dragón se llama "¡Debes!", pero el espíritu del gran león le grita "¡Quiero!", pero "¡Debes!" le obstaculiza el paso. En cada una de sus escamas brilla en letras doradas "¡tú debes!". El más poderoso de todos los dragones proclama: "Todos los valores brillan en mí; todos los valores han sido ya establecidos de una vez y para siempre. Ningún "¡Quiero!" debe seguir existiendo".

Hace falta un león para crearse libertad y oponer un sagrado "NO" al deber y crearse el derecho a nuevos valores. El león no puede crearlos, pero si puede conquistar la libertad requerida para esa nueva creación.

Es entonces que el león se convierte en niño. El niño es inocencia y olvido, un empezar de nuevo, un juego, un echar a andar inicial, un santo decir "SÍ". Para el juego de la creación se necesita una afirmación santa (Nietzsche, 2000).

De cierta forma, se puede decir que existen varias etapas en este proceso de Nihilismo creciente. Mas no para llegar a una absoluta negación de todo, sino para arribar a la afirmación de aquello más real y auténtico en cada persona que recorre dicho camino, haciendo caso a la convocatoria de Nietzsche de "Llega a ser quien eres." Estas etapas pueden ser una especie de guía para la Psicoterapia Existencial:

- *Culpas.* En esta etapa la persona deposita la responsabilidad de su existencia en el exterior. Es la etapa de las acusaciones proyectivas. Los clientes de terapia expresan que si tienen problemas "es por culpa de X o Y".
- *Auto-culpa.* Una vez que la persona se percata de que no solo no sirve de nada echar culpas por doquier, sino que además ella posee buena parte de la responsabilidad en el asunto, no siempre se responsabiliza en realidad, sino que inicia una etapa de autoculparse, en donde todos sus introyectos (ideas, juicios y deberías aprendidos) se activan, situación que se presenta con bastante frecuencia. De esta manera, el "por tu culpa" se transforma en un "por mi culpa" que lejos de promover responsabilización y movimiento, genera cierto estancamiento, ya que la persona adquiere ciertas ventajas de la

posición de víctima o mártir, que suele ser valorada en nuestra sociedad.

- **Mártir.** Es la etapa de la sublimación. Algunas personas se percatan de que asumir el rol de víctima tampoco les lleva a un buen desarrollo, así que apoyándose en “valores superiores”, generalmente religiosos, observan sus limitaciones como una ventaja. Siguiendo las ideas cristianas de que los débiles son en realidad los fuertes, y que los últimos serán los primeros, la persona en esta etapa encuentra cierta paz al apoyarse en ideales externos a ella.
- **Cuestionamiento.** Algunas personas no quedan conformes cuando se percatan que están viviendo de acuerdo a ideales impuestos desde el exterior, es cuando se comienzan a dar permiso de cuestionar los valores, tratando de determinar cuales son los valores válidos para ellas, independientemente de que sean aceptados o no por otros.
- **La caída.** Al percatarse de que muchos (sino es que todos) de los valores en los que creía fueron impuestos desde el exterior y preguntarse por los suyos cae en un vacío. Haber seguido los valores de otros no le dio oportunidad de tener los propios, y dejar los valores comunes lo deja en una profunda soledad. Es un momento de dolor y temor, sin embargo, también es el momento que avisa de que se está a punto de la siguiente etapa: “la transmutación”.
- **El ultrahombre.** En este momento (si se llega a él) la persona está lista para la suprema afirmación no de la existencia, sino de SU existencia, cuando acepta la idea del eterno retorno y entonces desarrolla hacia la vida y la tierra aquello que Nietzsche llamó el “Amor Fati” (expresión latina que significa literalmente “amor al destino”).

Muchas personas se quedan atoradas en alguna de estas etapas, o experimentan regresiones. Algunos otros llegan al final del camino mas, como se trata de un asunto dinámico, constantemente hay que volver a empezar, como en el círculo del eterno retorno, este es un camino que se recorre muchas veces.

En palabras de Nietzsche:

Mi nueva vía hacia el sí.- La filosofía, tal como yo la he entendido y vivido hasta ahora, es la investigación voluntaria de los aspectos, aun los más detestados e infames, de la existencia. Por la larga experiencia que semejante peregrinación a través de los desiertos y glaciares me dio, aprendí a mirar de otro modo todo lo que hasta ahora ha filosofado; (...) “¿Cuánta verdad soporta, cuánta verdad osa un espíritu?”, éste fue para mi el verdadero criterio de los valores. El error es una cobardía... Toda conquista del conocimiento es consecuencia del valor, de la dureza consigo mismo, de la pureza para consigo mismo... Tal *filosofía experimental*, como yo la vivo, anticipa incluso, a modo de tentativa, la posibilidad del nihilismo sistemático; sin querer decir con esto que se detenga en una negación, en el “no”, en una voluntad de negar. Más que esto, lo que quiere es penetrar hasta lo contrario –hasta una afirmación dionisiaca del mundo, cual éste es, sin detracción, ni excepción, ni elección–, quiere el círculo eterno; las cosas mismas, la misma lógica e idéntico ilogismo del encadenamiento; ser dionisiacos frente a la existencia; mi fórmula en este punto es el *Amor Fati*.

A tal fin, se deben entender no sólo como necesarios, sino como deseables, los lados de la existencia hasta ahora negados; deseables no sólo en relación con los lados hasta ahora afirmados (en cierto modo, como el complemento o la premisa de éstos), sino por amor a ellos mismos, como si fueran los lados de la existencia más poderosos, más fecundos, más verdaderos, en los que se expresa claramente la voluntad de la existencia. (Nietzsche en Savater, 1996).

El Amor Fati es una expresión de la grandeza humana: “mi fórmula para expresar la grandeza del hombre es el Amor Fati: no querer que nada sea distinto, ni en el pasado, ni en el futuro (...) No sólo soportar lo necesario, sino amarlo” (Nietzsche en Gómez, 2000). Como en aquella expresión que dice que “No es feliz aquel que tiene lo que ama; sino aquel que ama lo que tiene”.

Estas ideas del Eterno Retorno y el Amor Fati, tienen una repercusión importante para la Psicoterapia Existencial. Irvin Yalom, por ejemplo, acostumbra pedirles a sus clientes que imaginen cómo tendría que ser su vida hoy, para que dentro de 5 años es-

tuvieran tan orgullosos de ella que estuvieran dispuestos a repetirla exactamente igual, sin ninguna modificación.

También plantean herramientas para ayudar a los clientes a mirarse a sí mismos, a sus circunstancias, y a su existencia, desde una perspectiva más amplia.

El Amor Fati impulsa a dar un Sí a la propia existencia, haya sido como haya sido; a asumir la responsabilidad de cómo se ha de vivir en adelante, a partir de ahora. Es una invitación a dejar de lamentarse porque las cosas no han resultado de la manera como se hubiera querido: por no haber tenido los padres que se desean, por no haber sabido manejar "x" situación con mayor habilidad, por no haber podido conservar un amor, etcétera.

Adquirir una elevación y una perspectiva de la observación tal que se comprenda que todo marcha como debe marchar: que toda especie de *imperfección* y los sufrimientos que ésta produce forman parte de las cosas que más deben desearse...

Suponiendo que dijéramos que sí en un determinado momento, con ello habríamos dicho, no sólo sí a nosotros mismos, sino a toda la existencia. Porque nada existe por sí mismo, ni en nosotros ni en las cosas, y aunque sólo una vez haya vibrado y resonado nuestra alma como una cuerda por la felicidad, sería necesaria toda la eternidad para reconstruir las condiciones de este único acontecimiento, y toda la eternidad habría sido aprobada, justificada y afirmada en este único momento en que decimos sí (Nietzsche en Savater, 1996).

Como se ha podido observar, Nietzsche fue un gran escritor, sus frases resultan contundentes y hasta "lapidarias". Por ejemplo "Llega a ser quien eres"; "Aquel que tiene un por qué puede soportar casi cualquier cómo"; "Aquel que no me mata, me fortalece"; "Mirar fijamente a la verdad hace que se agoten tus ojos permanentemente, y al final uno encuentra más de lo que había deseado" (Yalom, 2000).

Frases que son hoy en día banderas en la Psicoterapia Existencial; que recuerdan que el camino del desarrollo personal no es un camino fácil. Muchas personas que entran a un proceso psicoterapéutico descubren que parte importante de la tarea consiste en atreverse a mirar de frente los sufrimientos y/o dolores de su

vida como vía para conocerse a sí mismos en profundidad. En ocasiones, atravesar el camino del crecimiento personal requiere estar dispuestos a dejar atrás identidades pasadas y, por consiguiente, obsoletas; aunque ello requiere de una especie de "muerte del ego", Nietzsche dijo: "Uno debe pagar caro por la inmortalidad, tiene que morir varias veces mientras esté vivo" (Nietzsche, 1998).

Con respecto a esto último, también puede entenderse en el sentido de que cada persona requiere de enfrentarse a la idea de su mortalidad, sostener la mirada abiertamente al terror de la muerte, muchas veces mientras aun se esté vivo (Yalom, 2000).

Tips para la psicoterapia

Nietzsche dejó algunas recomendaciones específicas para la medicina, que son perfectamente aplicables a la psicoterapia:

Por ejemplo, de cierta forma recomienda al psicoterapeuta que recorra su propio camino de desarrollo personal. Hoy en día, la mayoría de los psicoterapeutas serios, independientemente de su marco de referencia, reconocen que la terapia personal del terapeuta es un requisito *sine qua non* para la práctica de la psicoterapia:

"Médico ayúdate a ti mismo: de este modo ayudarás a tus pacientes también. Permite que esto sea su mejor ayuda: que él, el paciente, pueda contemplar con sus ojos al hombre que los cura" (Nietzsche, 1998).

"Construirás por encima de ti y más allá de ti mismo, pero primero debes ser construido tú mismo, en la perpendicular entre cuerpo y alma. No te reproducirás a ti mismo tan sólo, sino que producirás algo más elevado" (Nietzsche en Yalom, 2000).

Sin embargo, en otro aforismo ofrece una nota moderada, que recuerda la postura del "sanador herido": "Algunos no pueden desprenderse de sus propias cadenas y, sin embargo, pueden redimir a sus amigos" (Nietzsche en Yalom, 2000).

También alerta del peligro del diagnóstico como vía para "igualar" una problemática existencial con muchas otras similares:

"El mejor médico únicamente podrá tener un sólo paciente: cada persona es una historia de la enfermedad" (Nietzsche, 1996).

En suma, la posición filosófica de Nietzsche tiene mucho que enseñar a la psicoterapia en general. La Psicoterapia Existencial ha reconocido sus ideas y ha tratado de incorporarlas a la práctica psicoterapéutica.

En síntesis, Nietzsche invita a (invitaciones para cualquier persona, y que la Psicoterapia Existencial puede aprovechar):

- A ser espíritus libres. Libres de los deberías impuestos desde el exterior.
- A ser libres para vivir cualquier experiencia, independientemente de lo placentera o dolorosa que sea; estar sólidos para darle la bienvenida a la vida en todas sus dimensiones. Además, si se reprime un lado de la vida, por fuerza también se restringe el otro. "La dicha y la desgracia son gemelas y crecen juntas o se quedan pequeñas juntas" (Nietzsche, 1999)
- A tomar distancia de uno mismo y mirarse en perspectiva. Poder reírse de sí mismo. (Yalom suele pedirle a sus clientes que imaginen su epitafio para poder mirar en perspectiva las nimiedades que suelen preocuparles).
- Al "saber alegre". A desarrollar la capacidad de no tomarse todo tan en serio.
- A darle un SÍ a la vida, y no solo como aceptación, sino amándola, en todas sus formas. Al Amor Fati.
- A una postura ética ante la vida, donde todo aquello que imagine una persona, lo haga válido para todos los demás.
- A la tolerancia, por mucho que sea contrario a otros puntos de vista (siempre y cuando el individuo realmente enriquezca su existencia).
- A ir en contra de lo que pone en duda el valor supremo de la vida, más hacerlo con una rebelión que enriquezca la alegría de la vida.
- A no quitarle (sino a devolverle) el carácter divino al ser humano.

Como lo expresó Jaspers:

[Nietzsche] ... no nos enseña el camino, ni nos enseña una creencia, ni nos coloca en terreno sólido. Más bien no nos deja lugar a re-

posos, nos atormenta incansablemente, nos expulsa de todos los albergues donde buscamos refugio, rasga todo disfraz... de aquí que, al instalarnos en la nada, quiere justamente fundamentar la amplitud de nuestro espacio, darnos el medio de captar nuestro propio y auténtico fundamento, de donde tendremos que partir. Nos conduce a descubrir lo que sabemos y no sabemos, lo que podemos conocer y lo que nos es incognoscible. Pues sólo es verdadero lo que brota de nuestro propio fondo (Jaspers en Jolivet, 1950).

*Tal vez el encanto más fuerte de la vida
sea estar cubierta por un velo de hilos de oro,
con bellas posibilidades con aspecto prometedor,
recatado, mordaz, misericordioso, seductor.
¡La vida es mujer!*

Nietzsche

Obras principales

Algunas de las obras principales de Nietzsche traducidas al español:

- *Humano, demasiado humano*
- *La Gaya ciencia*
- *Así habló Zaratustra: un libro para todos y para nadie*
- *Más allá del bien y del mal*
- *La genealogía de la moral*
- *El crepúsculo de los ídolos o Cómo filosofar con un martillo*
- *La voluntad de poder. Ensayo de una transmutación de todos los valores*
- *El anticristo*
- *Ecce homo. Cómo se llega a ser lo que se es.*