

---

## LA CUARENTENA COMO POSIBILIDAD: UN ENSAYO FENOMENOLÓGICO SOBRE LA LIBERTAD EN TIEMPOS DE ENCIERRO

*Quarantine as a possibility: A phenomenological essay on  
freedom in confinement times*

---

Alejandro Khaled Salomón Paredes  
Universidad Femenina del Sagrado Corazón

### Resumen

*En este ensayo se describe la experiencia de la cuarentena desde una perspectiva psicológica y existencial en primera persona, con una postura investigativa sustentada en el análisis existencial y la logoterapia, que explora entre otras cosas la vivencia de la falta de sentido, las actitudes frente a la situación adversa, las emociones que se experimentan, el margen de libertad y la responsabilidad frente a la circunstancia, así como las posibilidades de realización de valores que la cuarentena brinda, recurriendo a la antropología de Viktor Frankl y autores como Scheler, Kierkegaard, Jaspers, Heidegger, Buber, entre otros.*

**Palabras clave:** Cuarentena, logoterapia, libertad, responsabilidad, sentido de vida, valores, actualización de posibilidades.

### Abstract

*This essay describes the quarantine experience from a psychological and existential perspective in the first person, with an investigative position supported by existential analysis and logotherapy, which explores, among other things, the experience of lack of meaning, attitudes towards the adverse situation, the emotions that are experienced, the margin of freedom and responsibility in the face of the circumstance, as well as the possibilities of realization of values that the quarantine offers, resorting to the anthropology of Viktor Frankl and authors such as Scheler, Kierkegaard, Jaspers, Heidegger, Buber, among others.*

**Keywords:** Quarantine, logotherapy, freedom, responsibility, meaning of life, values, update possibilities.

---

\* Psicólogo alejandrosalomonp@unife.pe  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5147-1270>

## DESCRIPCIÓN INICIAL DE LA EXPERIENCIA

Hoy es viernes 10 de abril de 2020. Me encuentro sentado en el sillón de la sala de mi casa. Por la mampara que da a la calle se filtra la luz de la tarde. El silencio envuelve todo, salvo por algún perro que ladra o un auto de la policía que pasa haciendo sonar su circulina. Salgo al balcón y observo la avenida que encuentro desolada y las voces de algunas personas desde sus casas. Son tiempos de un confinamiento necesario para intentar frenar una pandemia. Le echo una mirada a mi experiencia y me hallo frustrado y entristecido. Son las manifestaciones anímicas de algo valioso que en el mundo cambia, algo valioso que de pronto no se llega a realizar o algo importante que desaparece, que se pierde (Salomón, 2017). La situación me lleva a sentir esto y noto cuánto me cuesta afrontar esta circunstancia que no puedo modificar porque escapa a mi control. Mientras miro la calle desierta tengo una sensación que me invade y me incomoda, que me hace sentir muy limitado, una especie de pérdida de libertad. Reflexiono y encuentro restringida mi libertad para desplazarme, pues esta cuarentena me impone no poder tomar mi auto e ir a mi consultorio a recoger mis libros, los cuales dejé casi en su totalidad allá. Los vuelos internacionales se vieron suspendidos y tuve que dejar una ponencia importante en un congreso fuera del país. Así mismo me perdí de un cumpleaños muy valioso y la visita a personas muy queridas. Y ni qué decir del trabajo, que por supuesto también se ve afectado. No me siento libre, es cierto, y descubro que me encuentro en la queja, en el lamento constante, pero siento que no hay espacio para nada más ahora. Volteo y veo lo que aún hay, lo que al menos me queda: quizá tener a mi familia conmigo, tener mi laptop, tener salud, pero estas cosas se me presentan sin que me entusiasmen. La pérdida de mi libertad me conmociona y hasta paraliza.

## LA INQUIETUD EXISTENCIAL

Pero me surge una inquietud además, una sensación extraña que me cuesta identificar, algo que me invita a cuestionarme si acaso este sentimiento de pérdida de libertad, que identifico como real en mi experiencia, guarda congruencia con mi condición humana. Viene a mi mente Sören Kierkegaard, aquel filósofo danés, quien decía que la consciencia del yo trae así mismo algo que revela al hombre sus

posibilidades y su libertad (Kierkegaard, 1984), una angustia que me estremece ante una realidad de la que no puedo escapar. Eso es justamente lo que siento, un peso que recae sobre mí junto con la adversidad y ante el cual no puedo ser indiferente. Hay algo en medio de toda esta situación límite que me interpela, incluso sintiendo esta pérdida de libertad que refiero. Recuerdo haber leído a Karl Jaspers decir que somos un ser siempre en situación (Jaspers, 2006), y que esto de alguna manera moviliza en mí algo que me es inherente como persona, algo que me recuerda a aquel ser – en – el – mundo del que habla Heidegger (2009), arrojado a sus posibilidades. Me pregunto ¿cuáles son esas posibilidades? O ¿seré yo mismo mi propia posibilidad?, tomando en cuenta que hay algo dentro de toda esta circunstancia que depende de mí y es precisamente esta consciencia la que me perturba, me angustia, me incomoda.

Abro un *pdf* de un libro de Viktor Frankl donde menciona que solo un ser que es libre puede sentir angustia (Frankl, 2008) y me siento inmediatamente identificado, pues esto que siento no puede ser otra cosa que angustia, esta inquietud al saber que aunque sienta que he perdido mi libertad, hay una libertad que no puedo perder, porque no la tengo sino que me constituye, y me confronta con mis posibilidades de elección. Pero, ¿cuáles posibilidades? Incluso me llego a preguntar ¿qué es una posibilidad? Algo que puede ser y algo por lo cual optar. Y opto a partir de mis elecciones, me decido por lo uno o por lo otro (Kierkegaard, 1984) y siempre actualizo alguna posibilidad, lo cual me lleva a pensar que esta libertad de la que habla Frankl viene inevitablemente acompañada de la otra cara de la moneda, la responsabilidad, ya que soy responsable por la actitud con la que elijo enfrentar mis circunstancias. La pandemia y la cuarentena son lo que son, y viene a mi mente Heidegger y eso de que lo que es, es (Heidegger, 2009); pero es el qué de mi experiencia, el cómo lo aporto yo, quiera o no quiera, y por eso la actitud con la que vivo cada instante es una elección personal irremplazable. Ante esta realidad es que siento esta tensión, esta responsabilidad, que no es sino darle respuesta a mi situación. Y regreso a observarme en la queja, pero con esta consciencia de que soy libre para elegir mi actitud, lo cual me confronta y me lleva a descubrirme en esa decisión. Tras lo legítimo del malestar, del sufrimiento

inevitable que me acarrea frustración y pena, está la elección de qué hago con todo eso, de qué actitud pongo en marcha ante esta adversidad, que es mía y que estoy llamado a enfrentar. La queja es entonces una conducta escogida, un comportamiento que deriva de una actitud específica que no aparece sola sino que yo elijo libremente, pues podría elegir algo distinto. Pero, ¿no es acaso en eso que radica esta libertad de la que nos habla Frankl? Me remito entonces a Max Scheler, filósofo alemán que planteó que esta libertad es *lo espiritual* del ser humano (Scheler, 1957), lo que lo faculta para poder oponerse a cualquier condición interna o externa, para poder asumir un protagonismo en su propia vida y en su propio destino.

## LA INMANENCIA COMO EL VERDADERO ENCIERRO

Pero me conviene analizar existencialmente esta queja que elijo, pues al quejarme me decido por esa posibilidad y dejo de lado otras, pues no puedo tenerlo todo como dice Jaspers (2006), y encuentro que estar en queja es estar luchando contra lo que es, con una frustración predominante que me carcome. No hay nada más irresponsable que quejarme, y más aún quedarme estancado en la queja. También me noto preocupado, con la mente en lo que pudo haber sido, en cómo sería si se hubiera dado y en lo que podría ocurrir en la situación futura. Y también me encuentro *postocupado* (Salomón y Díaz del Castillo, 2019), es decir, pensando en lo que ya pasó y no hay forma de cambiar, aquellas cosas que ya no se pueden dar, es decir, todo aquello que perdí, que siento que la cuarentena me arrebató. Con ambas posturas me alejo de la realidad del presente, donde inevitablemente se dan las decisiones, pues no puedo decidir en el pasado ni en el futuro. Entonces me cuestiono: por estar preocupado o postocupado, ¿de qué me dejo de ocupar? Aquí siento la inquietud existencial de qué cosas dejo de hacer por estar huyendo de lo que es, porque dirigir mi mente fuera del presente es huir. Así que estancado en la queja luché contra lo que es y preocupándome huyo de lo que es, y recuerdo a Frankl (2008) decir que esas son reacciones evitativas de la responsabilidad, lo que llamó actividad y pasividad incorrectas, modos de ser en los que no doy respuesta. Quizá por eso siento esta sensación que me paraliza. De pronto hay una angustia que no quiero validar, una frustración y una

pena que no quiero sentir, y una cuarentena en la que no quiero estar.

¿Es entonces este cuestionamiento el inicio de un cambio de actitud? Quizá sea este el comienzo de una modificación de postura ante mi circunstancia, que de alguna manera me lleva a ser más consciente de que yo mismo soy posibilidad, puedo ser siempre una versión distinta de mí, porque esto requiere ser diferente a como vengo siendo, a como vengo afrontando esta situación límite. Y la comprensión de mí mismo, este observarme con cierta acogida, como dándome la bienvenida al “club de los humanos” (Salomón y Díaz del Castillo, 2019) me ayuda a notar mi posición existencial, pues estando en la queja o en la preocupación me mantengo *inmanente* (Frankl, 2007), sin ir más allá de mis propios pensamientos, sin salir de mi propia psique, dando vueltas y vueltas, perdiéndome del mundo que es de alguna forma allá *afuera*. Es el origen de la palabra existir, *exsistere*, palabra en latín que se traduce como emerger, un *ir* hacia que revela una intencionalidad hacia el mundo, hacia los otros, en lo que Viktor Frankl (2004) llama *autotranscendencia*, esto es un ir más allá de mí mismo al encuentro de otro ser humano con amor o la realización de algo con sentido. Inmediatamente me surge cuestionarme acerca de qué aspectos valiosos puedo estar dejando de ver y cómo lo hago, cual es mi elección respecto a hacia donde dirijo mi atención y mi interés. Y noto que en la inmanencia al no salir de mí mismo no puedo ni siquiera cuestionarme, como estar realmente en la caverna de Platón, a ciegas, creyendo que esto que es, es lo único que puede ser.

Entonces, en la inmanencia, ¿de qué me pierdo? ¿Tendrá que ver con esos aspectos que aún quedan a pesar del encierro obligatorio?, pero que se me muestran sin entusiasmarme. Entonces descubro que tiene que ver más con mi actitud hacia esas cosas, pues ahí están pero no percibo algo importante en ellas. Tiene que ver con mi mirada, con mi disposición hacia ellas y con las posibilidades que la situación límite me puede revelar, porque esta situación es inusual, escapa de lo cotidiano del día a día convencional, donde creo tener todo conocido, donde no aprecio nuevas perspectivas. Quizá precisamente sea esta situación de la cuarentena la que rompe ese acostumbramiento para mostrarme nuevas opciones. No por nada Jaspers

(2006) decía que las situaciones límite pueden sacar lo mejor de una persona, hacerla más consciente de sus posibilidades, y esto por lo radicalmente distinto de la circunstancia, donde se revelan oportunidades que así nomás no se logran vislumbrar, incluso en medio del sufrimiento. Entonces reflexiono y me cuestiono: ¿cómo dirigir mi mirada hacia el mundo?, ¿cuál es el acto necesario, la elección justa o con más sentido?

### EL MARGEN DE LIBERTAD

De pronto noto esta consciencia de mis propias posibilidades gracias a la angustia que he venido sintiendo, al anuncio de que soy libre para dirigir mi vista hacia donde yo elija, asumiendo el riesgo de salir de la costumbre y dejar de ser la misma versión quejumbrosa y preocupada de mí. ¿Qué significa esto? ¿Qué hay en este acto de trascenderme y ver lo que hay más allá de mi propia mente? Y pueda ser que aquellas cosas que aún quedan sea que felizmente quedan, como para redimensionar mi malestar, pues hay mucha gente que atraviesa con esta cuarentena una situación más adversa. Pero solo puedo hablar de mi experiencia, de mi situación que es únicamente mía pues ante ella es que he de dar respuesta. Y creo que la respuesta puede venir de la mano de mi actitud para con el mundo, para con los otros, para con todo lo que está ahí afuera en mi propia vida a la espera de que me decida a abrirme y dejarme tocar. ¿Habrà algún riesgo? Creo que sin duda lo hay, pues mirar hacia el mundo me invita a apropiarme de mi momento, me mueve a ocuparme de lo realmente importante con la convicción de que depende de mí encontrarle o no sentido a esta cuarentena, a este encierro donde se mantiene mi libertad intacta para decidir la actitud con la cual enfrentar esto. Al respecto recuerdo a Max Scheler (1957) y esta idea de que el ser humano está abierto a la trascendencia, porque como humano hace de la naturaleza su objeto y tiene la posibilidad de abrirse o cerrarse al mundo, a la objetividad de la existencia donde están los valores, lo importante de su vida que se halla en la realización de acciones basadas en actitudes y que pueden conferir sentido a la existencia. Entonces comprendo que estos valores no están en mi cabeza, no los invento ni los creo, los descubro y los realizo, los capto en una especie de percepción afectiva (Martínez, 2011), ya que ciertamente el sentimiento tiene un papel crucial en

mi relación con lo importante de mi vida, en aquello que me mueve hacia eso valioso. Pero para que dote de sentido al momento ha de haber una participación activa de mi parte, una realización que deriva de una decisión, es decir, una acción en el mundo que es elegida. Decía Viktor Frankl (2007) que el sentido en la vida no es algo que pueda ser creado o inventado, algo que parta exclusivamente de la mente, sino descubierto y realizado en el mundo, en una inescindible unidad entre subjetividad y objetividad, superando cualquier psicologismo y cualquier objetivismo. Entonces estos valores están depositados en esa suerte de *afuera*, y me es necesario ir más allá de mí en una acción autotranscendente hacia su encuentro.

### LO QUE PUEDO DAR

Decía Frankl que estos valores podemos encontrarlos y realizarlos en tres formas o a través de tres caminos (Frankl, 2004), y ver de qué forma están presentes aunque invisibles para mí en mi vida en este momento y con esta circunstancia de cuarentena, pues como he reflexionado líneas arriba, una situación inusual me puede mostrar posibilidades que así nomás no se muestran o que así nomás no logro ver, por así decirlo, en el día a día común y corriente. En cierta forma Frankl solía hablar de una Gestalt de sentido, de un emerger de algo importante que se muestra como posibilidad y resalta del fondo de la existencia y se me revela para así elegir o no realizarlo. El primer camino que propone Frankl es a través de lo que la persona puede dar a mundo, en una tarea, en una labor, principalmente en el trabajo (Frankl, 2004), a lo que llamó valores de creación. En este sentido me pregunto: ¿qué posibilidades se me presentan en esta situación límite que tengan que ver con aportar algo al mundo? Frankl habla de una experiencia de valor en la medida en que esta tarea es realizada como una misión personal, como algo en lo cual me puedo comprometer y vivir de una manera apasionada como decía Kierkegaard (1984). Pero no solo está mi trabajo, sino mi trabajo en este contexto de pandemia y cuarentena, porque si ya de por sí representa la posibilidad de realizar algo valioso, ¿qué posibilidades se me abren ahora?, ¿qué otras oportunidades puedo encontrar a pesar de la situación límite? Pero en mi reflexión voy más allá y me pregunto si acaso no es gracias a esta circunstancia que puedo vislumbrar

nuevas e inusuales posibilidades de realización, más que a pesar de ella. Nuevamente me noto decisivo, pues depende de mí la actitud con la cual voy a dar ese giro en mi perspectiva para así poder reconocer con gratitud toda esta situación. Ir más allá de la queja, ir más allá de la preocupación, ir más allá de mi mente inmanente, son de por sí ya elecciones complicadas que requieren de mí una renuncia a lo que ya conozco y una actitud que me lleva a ser una versión distinta de mí. ¿No es acaso el reto más grande reconocer mi ser posible gracias a la cuarentena? Agradecer a lo que me frustra, a lo que no es como yo quisiera, a lo que me ha quitado muchas cosas valiosas incluso al punto de sentir que pierdo libertad. Pero en mi reflexión encuentro que si puedo vislumbrar posibilidades de valor en esta circunstancia adversa es inevitablemente gracias a ella, lo cual me confronta con aquel a pesar de desde el cual me siento en una lucha amarga contra lo que es. Entonces, ¿Qué hay en relación a mi trabajo y que no realizo así nomás en la cotidianidad del día a día común y corriente? Es decir, ¿qué posibilidades me muestra el límite, lo inusual, lo que sale precisamente de lo cotidiano, revolcándome como una ola? Sin duda esto me demanda una respuesta. Aquí viene de nuevo a mi mente Frankl (Salomón y Díaz del Castillo, 2019) diciendo que es en vano esperar algo de la vida, cuando es la vida la que espera algo de mí. Este giro, este cambio de actitud que es una profunda elección personal, tendría que ver con lograr esta visión de valores, de posibilidades de algo importante, incluso verme a mismo como posibilidad, lo que implica verme y ver al mundo de forma distinta. ¿Qué está a mi alcance hacer? Parece ser la pregunta, mientras reflexiono sobre aquellas cosas relacionadas a mi trabajo que he dejado de hacer o que han venido permaneciendo postergadas, de alguna forma como un no arriesgarme a algo nuevo. ¿Pero esto acaso no tiene que ver con la creatividad?, ya que Frankl habla de valores de creación, y entre la angustia y la creatividad hay una relación directa (May, 2000). Quizá la crisis brinde esas posibilidades, como un misterio a ser develado en sus posibilidades de valor. Por eso Frankl (2007) habla de descubrir el sentido y no inventarlo, ya que aunque mi creatividad tenga que ver con mi mente, sé bien que nada podría realizar solo dentro de mi cabeza, pues todo lo que pueda realizar se da en una inseparable unidad con el mundo, en la realización de situaciones concretas. ¿Cuáles son esas situaciones?

Empiezan a surgirme cada vez más preguntas que me confrontan y me mueven: ¿Qué es lo que aún no realizo y la situación actual me puede permitir realizar? ¿Qué hay respecto a mi misión personal que no he empezado aún? Mi trabajo no se puede reducir a lo que hasta ahora vengo haciendo, pues siempre existe la potencialidad, aquello que puede ser desarrollado, innovado, pero que requiere de la creatividad para ir más allá de lo que ya hago y me mantiene cómodo. ¿Y qué hay de lo que ya realizo, pero podría estar mejor? ¿En esta circunstancia puedo contribuir con la comunidad de alguna manera más allá de mi trabajo? Decía Frankl (2013) que una característica de la condición humana es estar orientado hacia algo o alguien distinto de mí mismo, y que toda tarea siempre implica en mayor o menor medida a la comunidad. Es el sentido de ser con los demás, que también se convierte en un ser para los demás. Toda esta visión de los otros queda velada por la inmanencia. Pero esta inmanencia es una actitud, una elección que realizo automáticamente, porque puedo elegir abrirme al mundo y dirigir mi mirada hacia los que están ahí en mi vida de alguna manera. Ese es el sentido profundo de la responsabilidad personal, que no puedo culpar a mi instinto o a mis impulsos o a mis aprendizajes y automatismos por mis decisiones, por las actitudes que tengo. En toda esta situación adversa de una cuarentena que cada vez se extiende más y se me muestra más incierta, tengo la oportunidad de contribuir en lo que sería un acto de autotranscendencia (Frankl, 2007).

El tiempo es un factor clave, pues es algo que mi circunstancia me invita a ver. El tiempo ha cambiado en términos económicos, y noto que he venido viviéndolo en la queja y la preocupación. Salir de la inmanencia me mueve a encontrarme de cara con ese tiempo que de alguna forma se convierte en un espacio para la creación, para lo distinto, para ver de qué forma puedo comprometerme más con mi tarea.

## LO QUE PUEDO RECIBIR

Realmente el tiempo se me presenta como la base de mis posibilidades, ya que me brinda la oportunidad de realizar también el segundo camino del que habla el psiquiatra austriaco y que tiene que ver con los vínculos, con el amor en las relaciones con otras personas, en recibir sin ningún mérito el afecto de

alguien más. A este camino Frankl llama valores de experiencia (Frankl, 2003) y me pregunto si acaso encontrar esos valores tiene que ver con la actitud de ver más allá de mí, con disponerme al mundo abriéndome al encuentro de quienes están conmigo ahora, junto a mí en esta situación, de alguna manera compartiéndola, que en un inicio estaban al menos y que ahora pueden estar felizmente en la medida en que puedo contemplarlos, que logro verlos presentes en esta acción autotranscendente en la que miro más allá de mí mismo. Noto que voy dejando de enfrascarme en mis lamentos mirando la calle vacía para voltear y mirar hacia adentro de la casa, mientras mi vista busca a aquellos seres con quienes en el vínculo puedo encontrar algo muy valioso que sin duda dote a mi vida de más sentido, o que aporte sentido a esta cuarentena. Cada vez me siento en un papel más protagónico, como ubicándome en aquel puesto en el cosmos del que habla el maestro Scheler (1957) y cada vez distingo con más claridad cuan libre soy, aunque sea en medio de esta situación en la que también siento que he perdido libertad.

Entonces, ¿qué está a mi alcance hacer respecto a mis vínculos? Y me decido a hurgar en mi sentir para así dar con aquello que de pronto puedo realizar en la relación con estas personas que comparten tiempo y espacio conmigo. Precisamente el tiempo y el espacio es algo que se revela importante en la cuarentena, como una invitación a darle una mirada y captar ese valor que de pronto gracias a quedarnos en casa podemos vislumbrar. Y me es necesario buscar en mi sentir porque son mis emociones las que me pueden revelar todo lo importante de mi vida, en este sentido, de mis vínculos, junto a las personas que me acompañan y que venía dejando de percibir afectivamente por estar tan ensimismado. ¿Qué siento mientras me pregunto por mis posibilidades de realización de valores con mi familia?, que son las personas más próximas, las que están junto a mí. Precisamente este estar junto a ellos es lo que Frankl (2007) llama “el carácter espiritual del ser humano” pues es el único ser capaz de poder estar uno junto al otro, porque justamente puede captar la presencia de un otro, de un alguien con el cual poder ser, con el cual poder compartir existencia. He de aprovechar entonces esta condición humana, esta posibilidad de ser juntos, y pienso en Max Scheler (2001) y la idea de que es el amor aquel movimiento

que me abre a los valores, que me permite ver más allá de mis preocupaciones hasta alcanzar al ser amado, a aquel ser que se me presenta amable, y hacia quien la intencionalidad de mi consciencia tiende. Entonces me surge la inquietud fundamental de revisar cómo están mis vínculos, cómo está mi comunicación con estas personas con las cuales puedo estar *junto* a, y reflexiono sobre tres cuestiones fundamentales de una comunicación auténtica (Salomón, 2019): decir, pedir y preguntar. En este constante diálogo conmigo mismo que se torna necesario y que es precisamente un diálogo y no un monólogo (Frankl, 2007) es que me confronto con qué tanto digo, qué tanto pido, qué tanto pregunto y también qué tanto escucho, en sí, qué tanto me comunico auténticamente, qué tanto me abro al encuentro del otro. Quizá este tiempo y espacio juntos me brinde la posibilidad para permitirme echarle una mirada a la otra persona y a cómo la veo, cómo la percibo, ya que mi disposición hacia ella radica en qué tanto la defino o si la veo como un ser posible, como Martin Buber diría, confirmándola en su aquí y ahora en sus posibilidades (Buber, 1979). Y todo es una multiplicidad de posibilidades, yo, el otro, la relación misma. ¿Qué tanto me atrevo a quedarme a la *intemperie* con quienes están a mi lado? Quizá incluso el techo que uso para protegerme sea en parte esta actitud de queja, de lamento estancado, de preocupación e inmanencia, ya que así me pierdo de todo lo que la circunstancia me puede otorgar como potencia, intentando no estar frente a mis posibilidades. Pero la apertura no solo implica ver más al otro sino también dejarme ver. ¿Hay algún riesgo en esto? Desde luego que lo hay, pues en la inmanencia no alcanzo a ver al otro pero tampoco me dejo ver, mostrando una faceta muy reducida de mí, dejando guardados muchos aspectos de mi personalidad, que permanecen inhibidos por la actitud dominante donde tiendo hacia mí mismo. Incluso puede que las demás personas me harten, me sature su presencia, me aburra con tenerlas aquí tanto tiempo, porque me recuerdan lo frustrado que estoy porque no puedo hacer mi vida normal, y por supuesto porque tampoco alcanzo a verlas en su unicidad y valor esencial – personal sino desde una mirada sesgada y limitada. Me viene una sensación de querer estar solo mirando la calle vacía en el balcón. Sentirme así es algo legítimo pero quedarme así es algo neurótico. Pero tengo la posibilidad de *autodistanciarme*, de verme a mí mismo en situación

como decía Frankl (2004) para así desde una distancia fecunda poder notar mi actitud y quizá intuir las posibilidades de valor que se encuentran en un cambio de dirección, en un giro hacia el mundo, porque es en el mundo, en mi vida, donde se encuentran los valores, no dentro de mi mente, pues siguiendo a Scheler (2001) estos valores son objetivos y son captados desde mi subjetividad de forma afectiva. Lo importante de mi vida se deposita en situaciones, en vínculos, en tareas y siempre de su realización depende la vivencia del sentido, o de que todo aquello dote de sentido mi vida. Es en una acción concreta que realizo eso valioso, no basta con percibirlo, he de aperturarme a ese mundo cargado de valor pero que demanda de mí una respuesta a mi circunstancia, y esa respuesta tendría que ver con decidir dar el salto hacia lo nuevo que no he realizado aún con estas personas, con estas relaciones tan valiosas que me esperan, y que nadie puede realizar por mí. También tengo la posibilidad de revisar con qué personas no me encuentro hace tiempo. Un amigo que no veo hace mucho me escribió por Facebook días atrás, saludándome y compartiéndome cómo se encuentran él y su familia en medio de este aislamiento. Esto fue una invitación a que yo también le contara acerca de mí, de mi familia, de mi trabajo, y conversamos recordando momentos. Fue una grata experiencia donde capté y realicé valores de experiencia, y fue además una invitación a sacar mi lista de vínculos olvidados, porque este tiempo que me es dado en la cuarentena puede servir para buscarlos, para religarnos y validar la amistad o el cariño a pesar de la distancia, o quizá más bien gracias a la distancia, o gracias a esta situación adversa, inmodificable, que de alguna manera otorga posibilidades que se hacen más visibles, como vimos líneas arriba, gracias a la situación inusual que representa este encierro. Pero además de mis vínculos, ¿de qué otras formas puedo recibir del mundo algo valioso y que de alguna manera dote de sentido a esta situación de cuarentena? Porque los valores de experiencia de los que habla Frankl no solo se encuentran en las relaciones y en el amor sino también en todo aquello que puedo recibir del mundo y que puedo captar como valioso desde mi afectividad. Mientras escribo sentado en mi escritorio doy vuelta hacia la mampara y me encuentro con el atardecer, que desde aquí contemplo hermoso. ¿No hay acaso en este momento entre el atardecer y yo la posibilidad de encontrar y realizar algo valioso?

Pero esta contemplación requiere de una decisión, de un acto desde mi libre voluntad, no solamente es un girar mi cuerpo para ver este atardecer sino un giro existencial, una variación de mi actitud frente a aquello que se me presenta, y que tiene que ver con ese poder trascenderme, con ir más allá de mí mismo, pues toda situación está provista de la posibilidad de encontrarle sentido (Frankl, 2007). Viene a mi mente también todo aquello ante lo cual puedo emocionarme, como el arte, en especial la música, pues recuerdo que tengo un órgano que no utilizo hace buen tiempo, y quizá sea motivo para desempolvarlo. Así, ¿cuántas cosas podría desempolvar existencialmente? ¿Acaso este giro autotranscendente no tiene que ver con emocionarme?, si la emoción es el correlato subjetivo de lo valioso que habita mi mundo, aquello importante que espera por mí para ser realizado en acciones concretas.

### EL SENTIDO DE LA ADVERSIDAD

Y el tercer camino que propone Frankl (2004) para hallar sentido tiene que ver con la actitud con la que se enfrenta el destino ineludible. Al respecto la cuarentena se me muestra como la situación límite que no puedo cambiar, que me pide una respuesta, y todo parte de una actitud de humildad ante la vida, que implica que renuncie a mis expectativas, a cómo quería yo que las cosas fueran. De por sí toda la experiencia que describo se relaciona a esta actitud, el giro trascendente es precisamente una variación de mi actitud, ya que no puedo modificar la situación pero tengo ese margen de libertad que me inquieta desde un inicio y que me señala que tengo la capacidad o posibilidad para elegir cómo voy a vivir lo que me toca vivir. Ya sé que quedándome en la queja no me hago cargo de mi situación, no me hago responsable, pues de alguna forma evito ser el protagonista. La preocupación y la postocupación siguen siendo huidas, escapes de la realidad que me confronta, pero he decidido algo distinto, he decidido mirar más allá de mí, atravesando el sufrimiento necesario, aceptándome en mi frustración y tristeza, legitimándolas como parte de mi experiencia en la que siento que pierdo algo valioso que no se llega a dar. Solo aceptándome, acogiéndome, es que puedo realizar el movimiento ocular, la vuelta de vista que está movilizada por el amor hacia lo valioso que he venido dejando pasar y que ahora se me muestra con más claridad, en lo que puedo realizar y que constituya

un aporte a la comunidad a través de mi trabajo, de una tarea que pueda constituir como misión, así como en la oportunidad que me ofrecen mis vínculos con otras personas y todo lo que el mundo me puede ofrecer, como un momento de música o un atardecer. Noto que al asumir esta actitud puedo sentir que mi vida tiene más sentido, que en la mañana cuando despierto siento que tiene sentido estar vivo, más que antes.

## LA RESOLUCIÓN DE MI INQUIETUD

Es entonces esta inquietud la que me trajo hasta aquí. Esta angustia que me revela que es mi circunstancia y me toca decidir la actitud con la que voy a vivirla. La experiencia no solo tiene que ver con lo que me ocurre desde el entorno sino también con cómo la experimento, y esto tiene que ver con la inalienable libertad que me constituye. Por eso sé que la angustia no es solo malestar sino el vértigo de la libertad (Kierkegaard, 1984), la señal inconfundible de que me encuentro siempre frente a posibilidades, y no hay forma de eludir este tener que elegir casi sin quererlo incluso, o con el querer más fervoroso como expresión de mi voluntad. Lo realmente importante no está en mi propia mente o en mi propia psique (Frankl, 2007), sino que desde esa mismidad puedo intencionarme hacia el mundo, en el verdadero acto de existir, de emerger hacia mis posibilidades para elegir alguna en un salto cualitativo (Kierkegaard, 1984), en asumir el riesgo de ser yo mismo y adueñarme de mi propia situación y de mi propia vida. Al final, si tomo la pastilla azul o la roja, depende exclusivamente de mí.

## REFERENCIAS

Buber, M. (1979). *Yo y Tú*. Buenos Aires: Nueva Visión

Frankl, V. (2013). *Psicoanálisis y existencialismo: De la Psicoterapia a la logoterapia*. México: Fondo de Cultura Económica

Frankl, V. (2008). *Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (2007). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y existencialismo. Escritos selectos sobre logoterapia*. Barcelona: Herder.

Heidegger, M. (2009). *Ser y tiempo*. Madrid: Trotta

Jaspers, K. (2006). *La filosofía*. México: Fondo de Cultura Económica

Kierkegaard, S. (1984). *El concepto de la angustia*. Madrid: Orbis

Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos*. Bogotá: Manual Moderno.

May, R. (2000). *El Dilema del hombre. Respuestas a los problemas del amor y de la angustia*. Barcelona: Gedisa.

Salomón, A., Del Castillo, J. (2019). *Encontrando y realizando sentido. Diálogo socrático y ejercicios vivenciales en logoterapia*. México: LAG

Salomón, A. K. (2019). Logoterapia para parejas: una propuesta antropológica, metodológica y actitudinal. *Avances en Psicología*, 27(1), 35-47.

Salomón Paredes, A. (2017). La exploración axiológica en psicoterapia: la logoterapia. *Avances en Psicología*, 24(2), 123-133.

Scheler, M. (1957). *El puesto del hombre en el cosmos*. Buenos Aires: Losada.

Scheler, M. (2001). *Ética. Nuevo ensayo fundamentación de un personalismo ético*. Madrid: Caparrós

Fecha de recepción: 01 de junio 2020

Fecha de aceptación: 04 de junio 2020