

Vida, muerte y desprendimiento en las relaciones humanas

LIFE, DEATH, AND DETACHMENT IN HUMAN RELATIONSHIPS

Clara Cecilia Uribe-Hernández*

Resumen: Se abordan ciertos elementos psicológicos mediante los cuales se reconoce la manera en la que una persona experimenta sus vivencias y revela su tendencia hacia la vida o la muerte al enfrentar los retos de su actuación individual y de su convivencia con los otros. Se analiza la presencia de dichos factores en relación con cada uno de los temas anunciados, considerando que vida, muerte y desprendimiento configuran una triada. El tema de la vida da lugar a hablar de los parámetros que definen su trayectoria; la muerte se plantea como su oposición; y el desprendimiento, como la síntesis propositiva para superar la negación en la relación entre ambas. Los elementos analizados constituyen una base para conducir a una reflexión propia y hacer conciencia sobre las formas utilizadas al relacionarse.

Palabras clave: ciclo de vida; muerte; naturaleza humana; filosofía del espíritu; mente; psicología; relaciones interpersonales

Abstract: This essay focuses on certain psychological elements that shape the way individuals deal with experiences, both personally and collectively. This, in turn, reveals their own attitudes to life and death when faced with personal or collective challenges. The presence of these elements is analyzed in connection with each of the aspects described, bearing in mind that life, death, and detachment constitute a triad of sorts, with life giving rise to discussions on the various parameters that form the path leading to it; for its part, death is viewed in opposition to the path of life, while detachment is a constructive synthesis that allows people to overcome the antagonism between life and death paths. The analysis of these psychological elements establishes the basis for a personal reflection, one that raises awareness of the way we interact with others.

Keywords: life cycle; death; human nature; philosophy of mind; mind; psychology; interpersonal relations

* Universidad Autónoma del Estado de México, México
Correo-e: clarauribeh@gmail.com
Recibido: 1 de marzo de 2022
Aprobado: 26 de noviembre de 2022



INTRODUCCIÓN

La formación para la vida diaria del ser humano y sus relaciones con los otros se sustenta en infinidad de factores, razones, inquietudes y objetivos, en ocasiones un tanto vacíos de la perspectiva de la psicología de los individuos.

Es hacia el final del siglo XIX cuando inicia el reconocimiento de la psicología como ciencia, en un principio como una práctica experimental, más inclinada hacia el estudio de elementos físicos; posteriormente, como un medio para conocer la conformación, cualidades y profundidad de la persona, con el fin de mejorar su bienestar mental. A partir del siglo XX surgieron diversas escuelas y principios para el tratamiento de los tropezos de esta naturaleza.

Es de suma relevancia el análisis del significado de la vida, muerte y desprendimiento en las relaciones humanas, un camino para la reflexión que puede conducir a crear conciencia de las respuestas a preguntas como: ¿vivo con vida o con ataduras, con muerte? ¿De qué forma me acerco al otro? ¿Cómo atravieso por la vida en mi convivencia con mis expectativas, visión y concepción sobre estos temas? ¿En qué elementos de mis relaciones están y cómo los manifiesto? ¿Qué mensajes de vida y muerte dejo en los demás?

Como un retablo tipo tríptico se diseñaron las piezas que conforman la obra: *Vida, muerte y desprendimiento en las relaciones humanas*, una al lado de la otra, para que al darse las manos cierren las dos puertas laterales y se plieguen sobre sí, simbolizando el interior y profundidad del ser humano, que no vemos y, sin embargo, tiene múltiples manifestaciones. Cada elemento se relaciona con los otros y configura el círculo de su enlace, al abrirse las puertas están juntos, sí, pero permiten que se les enuncie en su independencia y en el ideal de su unión, en congruencia con el ser que los alberga.

Al abordar su estudio destacan disciplinas como la filosofía, la teología y aun la literatura y la neurología. En nuestro caso, se da prioridad

a aspectos psicológicos, sin excluir la posibilidad de establecer enlaces con las otras cuatro áreas del saber mencionadas.

Los análisis psicológicos de las características y el comportamiento humano suelen considerar la forma de reportarlos mediante el instrumento denominado continuo, también llamado continuum, creado bajo los principios de su definición como “una sucesión o serie compuesta de partes entre las que no hay separación” (RAE, 2005); “un concepto utilizado en casi todas (si no en todas) las ramas del saber, que explica cómo varía un determinado ser vivo, objeto o proceso científico, social o psicológico a través de una transición progresiva en un espacio de tiempo determinado” (Centro de Psicología Psicoadapta, 2021). Según lo anterior, “El *continuum* se puede representar como una línea con dos extremos para ilustrar un tema particular, por ejemplo la conducta humana” (Centro de Psicología Psicoadapta, 2021).

En el continuum, los extremos de la línea recata establecen situaciones o tendencias de las formas de ser de cada individuo hacia uno u otro lado; se trata de posiciones en las que no se puede estar al mismo tiempo sin vivenciar un rasgo, cuando se trata de una característica estable, o un estado, para una configuración temporal; los dos elementos, rasgo y estado, son indicios de la manera de ser de la persona y de sus concepciones del mundo de su convivencia.

Se hace referencia a esta herramienta para visualizar la ubicación de cada uno de los elementos analizados en el sentido de si las vivencias personales se realizan por el camino de la vida (extremo derecho de la línea) o de la muerte (extremo izquierdo).

El sustento básico para el análisis de nuestras tendencias hacia uno u otro lado es el análisis de los diversos continuos establecidos, acompañado de la reflexión sobre tales inclinaciones.

En los tres apartados del artículo se establece la manera en la que se concibe cada uno de los temas integrantes, en términos generales y en

cuanto a su relación con los otros dos; asimismo, los factores que los determinan, para la persona en sí y para la relación e intercambio con los demás tópicos.

VIDA

Desde un enfoque humano, un punto de partida para examinar la relación de las personas con la tendencia hacia la vida, es el concepto de *ethos*, a partir de la propuesta de Aristóteles, quien “en su *Retórica* le establece dos campos semánticos; uno de ellos, en un sentido moral, referido a honestidad, decoro o equidad, y el otro en un sentido objetivo, de *héxis*, como hábitos, costumbres o carácter” (Bermúdez, 2007: 3); donde *héxis* significa: “disposición habitual” (Araiza, 2014: 1).

Analizamos la vida desde este último punto de vista, a partir de cómo se experimenta y se es portador de vida para dar respuestas en la convivencia cotidiana sobre aquellos elementos psicológicos y sus manifestaciones que conducen a la construcción positiva de la persona y de sus relaciones consigo misma y con los otros.

El estudio se sustenta para establecer los parámetros de las trayectorias hacia la vida o la muerte que revelan la manera de existir de los seres humanos, considerando dos enfoques primordiales. El enfoque humanista de la personalidad, de Carl Rogers, un analista de situaciones, calificado por C. George Boeree como “un psicólogo con un gran optimismo vital y con unas ideas muy enfocadas hacia la libertad y el bienestar de los seres humanos en todos los niveles” (2018), plantea dos vertientes: la de la persona consigo misma y la de la persona con otras, en ambas se inclina a hablar más bien de lo que se hace o es mejor para el individuo. El segundo enfoque considera características específicas, más intrínsecas, de la vida interior y de relación, establecidas

por diversos autores que permiten complementar los puntos de vista del autor.

Carl Rogers, por su profesión, estudia los vínculos entre el terapeuta y el paciente, así como el denominado por él proceso de convertirse en persona (1961) en individuos cuya búsqueda es la funcionalidad de su existencia, el logro de una vida más satisfactoria.

Posteriormente, en el transcurso de su trabajo, deriva sus teorías hacia la dinámica del grupo familiar (Rogers, 1961: 275). Estos principios permiten conocer, en primer lugar, el proceso y las características de la formación, la búsqueda y el enfrentamiento de la persona en la fase consigo misma para, después, enlazarlos con el desarrollo de su interrelación con los demás. Para Rogers, “la vida plena es un proceso, no una situación estática. Es una orientación, no un destino” (1961: 167).

En la primera etapa de la búsqueda planteada por el teórico se contemplan cuatro pasos: “la apertura a la experiencia, la tendencia al vivir existencial, mayor confianza en el organismo y la tendencia a un funcionamiento pleno” (Rogers, 1961: 168-172). La apertura a la experiencia implica que “el individuo adquiere mayor capacidad de escucharse a sí mismo y experimentar lo que ocurre en su interior; se abre a sus sentimientos [...] no les impide el acceso a la conciencia” (Rogers, 1961: 169). La tendencia al vivir existencial simboliza el camino “a vivir íntegramente cada momento” (Rogers, 1961: 169), considerando que “todo momento es nuevo para la persona que se abre a su nueva experiencia de manera plena y sin defensa alguna”, lo cual “implica descubrir la estructura de la experiencia en el proceso de vivirla” (Rogers, 1961: 169).

En cuanto a la mayor confianza en el organismo, cuando las personas han dado los dos primeros pasos “descubren que pueden confiar en sus reacciones [internas]”; y “más tarde comprenden que [estas] han sido sorprendentemente eficaces para lograr una conducta exitosa” (Rogers, 1961:

171). Son estos tres pasos los que conducen al cuarto, la tendencia a un funcionamiento pleno:

La persona que goza de libertad psicológica tiende a convertirse en un individuo que funciona más plenamente; puede vivir en y con todos y cada uno de sus sentimientos y reacciones; emplea todos sus recursos orgánicos para captar la situación existencial externa e interna [...] se dedica de lleno a ser y convertirse en sí mismo [...] funciona de modo más integral [...] la conciencia de sí mismo fluye libremente en su experiencia (Rogers, 1961: 171-172).

Rogers agrega que la mayor riqueza de una existencia plena es involucrarse “en la experiencia de vivir más sensiblemente” (1961: 175), porque se desarrolla una mayor confianza en sí mismo para enfrentar el día a día.

En cuanto a la segunda vertiente, la de la interrelación con los demás, Rogers no establece patrones de comportamiento, sino que describe los elementos que se desarrollan en situaciones que surgen en el hogar, los cuales considera reales y en ocasiones difíciles. Destaca entre ellos la expresión sincera de los sentimientos, (Rogers, 1961: 276), incluyendo no solo hacia aquellos con los que se convive en casa sino en ámbitos diferentes. Cuando la persona es capaz de expresar cómo se siente en forma libre, experimenta seguridad y obtiene “fuerzas para vivir” (Rogers, 1961: 278); asimismo, reconoce sus sentimientos como propios y no como pertenecientes a otra persona. Esta expresión de emociones abarca dos tipos: aquellas con las que siempre se siente a gusto, sin ninguna dificultad para darlas a conocer, y las que en primera instancia experimenta con dificultad.

Un segundo elemento para el funcionamiento personal en el modo de experimentar las relaciones interpersonales es el inicio y mantenimiento de una comunicación bidireccional. Llanamente, esta se percibe como un hecho sencillo y fácil de

alcanzar, que parece surgir por el simple encuentro de unos y otros; de una manera obvia, bastaría con iniciar una conversación con las mejores intenciones de conseguir un intercambio fluido y exitoso. Sin embargo, Rogers aporta algo más que subyace a este proceso, la comprensión de los pensamientos y sentimientos de la otra persona, de lo que le significan y, al mismo tiempo, la necesidad ser de entendido por ella; esa comprensión mutua se constituye como una experiencia que produce alivio al descubrir que el otro es capaz de entendernos. En este sentido, la aceptación y comprensión de sentimientos y pensamientos ha de darse en dos sentidos: en el sí mismo y en la relación con los otros, dando cabida a la fluidez del entendimiento mutuo (Rogers, 1961: 280).

El tercer elemento es el respeto por la individualidad de los demás, con la posibilidad de que sean únicos; la ausencia del deseo de que el otro sea igual a nosotros, la tolerancia a que sea diferente. Este respeto va de la mano con la autoconfianza y la confianza en el otro, con la firme intención de “permitirle ser él mismo”, en “un equilibrio entre sus propios sentimientos y los ajenos” (Rogers, 1961: 284).

A partir de los elementos analizados por el autor, se plantea el continuo psicológico para calibrar la posición de vida o muerte de la persona en términos de si tiene la tendencia o no a un funcionamiento pleno. En el extremo derecho del continuo, estudiamos si posee apertura a sus propias experiencias, a la libre expresión de sus sentimientos, si es capaz de escucharse a sí misma, de experimentar lo que ocurre en su interior sin defensa alguna, de establecer comunicaciones bidireccionales de comprensión mutua, de respetar la individualidad de los otros.

Todos estos componentes básicos planteados por Rogers para que los seres humanos alcancen un crecimiento en condiciones de vida favorables configuran pautas de convivencia que se vislumbran un tanto ideales y lejanas, a pesar de que

en realidad no lo son tanto y sí permiten posibilidades de interrelación alcanzables. El siguiente paso para redondear la teoría y comprender la manera de conducirse durante el curso de la vida es conocer atributos de cada individuo que lo acompañan en su experiencia diaria.

Esto significa que no es suficiente con mencionar las consideraciones acerca de los objetivos y las formas en las que hay que participar en las relaciones interpersonales; debemos hablar con certeza de algunos componentes internos con los que vivimos, en ocasiones desde antes de nacer y durante de toda la existencia.

Es crucial establecer que como individuos contamos con dos elementos siempre presentes: afectivos y cognitivos (de las áreas de la afectividad y del pensamiento), que subyacen en nuestras relaciones y conviven en nuestro interior formando una unidad, en conjunción unos con otros, con nosotros mismos y con los que nos rodean, con nuestras inquietudes, dudas, temores, reflexiones y convicciones.

Respecto a la afectividad, hay una coincidencia entre quienes han estudiado el valor de los postulados de Dietrich von Hildebrand (1889-1977), en particular en su libro *El corazón. Un análisis de la afectividad humana y divina*. En palabras de Ramón Díaz:

Según von Hildebrand, la experiencia humana más elemental permite reconocer la importancia de la afectividad en la vida de cada hombre; permite examinar, sobre todo, el papel del corazón en las circunstancias más importantes de la vida de cada persona [...] es la afectividad la que mejor expresa —por encima del entendimiento y la voluntad— la vida interior del hombre” (Díaz, 2012: 169-170).

Por su parte, el complemento de la afectividad, el pensamiento, se define como “la capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente, relacionando

unas con otras” (Ψpsiquiatría.com, 2021). Ramón Díaz expresa, acerca de la relación entre la afectividad y el pensamiento:

objetos y sucesos del mundo ofrecen al hombre, a través de la afectividad, contenidos para sus pensamientos, estímulos para sus deseos, incentivos para sus decisiones, motivos para sus esperanzas, impulsos para sus acciones y, en definitiva, razones para su felicidad (2012: 166).

Ricardo Mejía Fernández comenta que von Hildebrand “se lamenta de la ausencia de reflexión en torno a la afectividad en la historia del pensamiento occidental” y que “hay un lugar inferior reservado a la afectividad en la filosofía” (2019: 3).

En el campo de la psicología, Brett *et al.* afirman que “el dominio afectivo provee un único escenario del comportamiento humano que abarca un procesamiento de información complejo, fundamentalmente diferente, pero íntimamente relacionado con todos los demás dominios del desarrollo” (2012: 5). Estos elementos que configuran nuestra presentación a lo largo de la existencia, siempre los llevamos con nosotros mismos y también se manifiestan con tendencias hacia la vida o la muerte. Hay una gran diversidad de ellos, mencionarlos por completo implicaría todo un tratado. Por ello, es inevitable la elección y análisis de algunos, de manera que se comprenda lo que significan y cómo operan para propiciar el desarrollo vital.

En cuanto a la persona como tal, se menciona el autoconcepto, la autoestima, el autoconocimiento, la autoaceptación y la adaptación al medio ambiente; y para las interrelaciones con los demás, características justamente derivadas de estas y que se manifiestan en los intercambios con el otro: el afecto y el ahora muy analizado apego, y la apertura a la experiencia, los sentimientos y las emociones.

El autoconcepto, la autoestima, el autoco-
 nocimiento y la autoaceptación son rasgos que
 revelan la apreciación del individuo de sí mismo.
 Manuel Escudero (2021a) define el autoconcepto
 como “una imagen mental de nosotros mismos,
 una percepción de cómo somos física y psicológi-
 camente”; establece que la autoestima depende
 del autoconcepto personal y que “no es evaluar-
 nos sino el resultado de si nos gusta y valoramos
 nuestro autoconcepto”. El continuo del autocon-
 cepto oscila entre la autoconcepción baja y la
 alta; y el de la autoestima, entre la autoestima
 baja y la alta.

En el Centro de Estudios de Psicología en
 Madrid y Lleida, opinan que: “el autoconoci-
 miento consiste en conocernos profundamente
 a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras
 emociones, defectos, cualidades y problemas
 en cualquier contexto”, y afirman que “es muy
 importante para el desarrollo personal, para
 regular las emociones, relacionarnos con los
 demás y conseguir los objetivos que nos propon-
 gamos” (2019).

María Luisa Naranjo Pereira plantea “la bús-
 queda de un autoconocimiento que le permita a
 la persona aumentar su capacidad de percibir, de
 manera equilibrada, tanto los aspectos positivos
 como negativos de su personalidad” (2007: 10).
 El continuo del autoconocimiento fluctúa entre
 quien no se conoce a sí mismo y quien sí lo hace.

Silvia Russek establece la autoaceptación
 como “reconocer que somos valiosos y dignos de
 ser queridos y respetados a pesar de no ser per-
 fectos”, y afirma que “es el primer paso para una
 autoestima alta” (2007). La autora considera el
 continuo para la autoaceptación en el rango de
 que el individuo “[es] su mejor amigo o [...] su
 peor enemigo” (Russek, 2007: 1); esto significa
 que la persona se sitúa entre rechazarse plena-
 mente o aceptarse de forma total.

El último elemento es la adaptación al medio,
 teorizado por John Bowlby. Además de los recur-
 sos personales analizados, está la posibilidad

de utilizarlos adecuadamente, esto es, la capaci-
 dad de adaptación. Bowlby afirma que con dicha
 habilidad podemos afrontar el medio ambien-
 te de dos maneras: “El proceso adaptativo hace
 referencia a un cambio de estructura” (1976: 71),
 la cual se modifica para lograr los mismos resul-
 tados en un ambiente distinto o resultados dis-
 tintos en el mismo ambiente.

Rogers estudia si la persona es capaz de expre-
 sar sentimientos diversos en forma libre y apren-
 de a reconocer y expresar sus sentimientos como
 propios, es decir, lo hace o no lo hace adecuada-
 mente; por ello, debe prepararse para ser cons-
 ciente de estos factores, asimilar y perfeccionar
 su capacidad para aceptar sus propios sentimien-
 tos, de tal forma que tenga éxito en esa “obten-
 ción de fuerzas para vivir” (1961: 278) antes
 mencionadas. Es necesario, por consiguiente,
 retomar lo tratado por el autor en cuanto a que
 hay que aprender a experimentar nuestros senti-
 mientos y emociones en la dirección que vayan
 y expresarlos en su diversidad de forma libre. La
 capacidad para enfrentar el medio transita entre
 la inadaptación y la adaptación.

En las interrelaciones con los demás, el afec-
 to juega un papel sumamente relevante. Existen
 diversos enfoques acerca de su definición, prin-
 cipalmente a partir del psicoanálisis de Sigmund
 Freud. Destaca la propuesta de Luc Ciompi, quien
 en su artículo “Sentimientos, afectos y lógica
 afectiva. Su lugar en nuestra comprensión del
 otro y del mundo” (2007), va más allá de las
 concepciones tradicionales. Anteriormente, se
 hablaba del afecto como una sola entidad; Ciompi
 lo maneja en plural, como un binomio recíproco
 entre componentes de la lógica y de los afectos.
 Su planteamiento también se basa en la consi-
 deración de las esferas afectiva y cognitiva
 antes mencionadas. El psiquiatra define el
 afecto como “un estado psicofísico global de
 calidad, duración y grado de consciencia
 variables” (2007: 10), y le atribuye las
 siguientes características: puede ser consciente
 o inconsciente, de duración

cambiante, psicosomático; asimismo, caracteriza los afectos, que son de júbilo, amor o sosiego, al servicio de la relajación, como aquellos para los que el gasto de la energía biológica es lento y medido. Finalmente, define los extremos del continuo como sentimientos negativos y positivos, o entre displacer y placer (Ciompi, 2007: 12).

Debería discutirse el tema del apego, tratado por Jiddu Krishnamurti, en el apartado sobre la muerte, ya que la forma de abordarlo parte de postulados que se inclinan hacia su visión en ese sentido; sin embargo, se incluyó aquí para no retomar conceptos en las otras secciones. Krishnamurti lo define como “una atadura que nubla y controla las acciones de la persona” (Verissimo, 2017), porque no pertenece a las ideas o al pensamiento: sino que es necesario saber observarlo y reconocerlo para poder controlarlo. El continuo aquí se presenta entre inconsciencia de la atadura y claridad en su observación.

Sobre la apertura a la experiencia, Rogers la contempla desde el punto de vista de la persona consigo misma, de su capacidad de experimentar diversas actitudes y sentimientos (1961: 168-169); el autor afirma que en la medida en la que seamos más abiertos en los vínculos familiares y de pareja se allanará el camino de las relaciones con los demás.

De Raad y Mlačić (2015: 559) comentan que dicha apertura fue incluida en el modelo de personalidad de los cinco factores, conocido en inglés como The Big Five Factor Model, FFM, a partir de principios del enfoque psicolexico de la personalidad. Norman (1963) impulsó la teoría en sus inicios, misma que fue reconocida en los años noventa. En el modelo original, Costa Jr. y McCrae (1992) planean que comprende seis facetas: fantasía, estética, sentimientos, acciones, ideas y valores; posteriormente, Griffin y Hesketh (2004) y Mulder (2006) agregaron cinco más: poética, fantasía y sensibilidad (experiencias internas), ideas e intereses más amplios (experiencias externas) (De Raad y Mlačić, 2015:

561). En este caso, el continuo se establece entre cerrado o abierto a la experiencia.

En cuanto a los dos últimos temas relativos a las relaciones interpersonales, los sentimientos y las emociones, es esencial comentar que hay diversas perspectivas para plantear las diferencias entre ellos; algunos, por ejemplo, definen las emociones como sentimientos específicos.

Un autor que los ha analizado a partir de estudios neurológicos es Antonio Damasio. En el artículo: “Feeling Our Emotions”, Manuela Lenzen (2005) reporta la información que obtuvo al entrevistarle sobre este tema; para el autor, estos términos son intercambiables en el lenguaje cotidiano, lo que revela una conexión muy estrecha entre ellos, pero afirma que para la neurociencia las emociones son reacciones complejas del cuerpo a cierto estímulo que se dan de manera automática e inconsciente; los sentimientos, por su parte, ocurren después de hacer conciencia de esos cambios físicos en el cerebro y están conformados por las emociones:

El cerebro recibe constantemente señales del cuerpo, registrando lo que sucede en nuestro interior. Después procesa las señales en mapas neuronales que compila en los así llamados centros somatosensoriales. Los sentimientos ocurren al leer los mapas y volverse aparente que los cambios emocionales han sido registrados como instantáneas de nuestro estado físico [...] no todos los sentimientos se deben a reacciones del cuerpo a estímulos externos. Algunas veces los cambios son simplemente simulados en mapas cerebrales (Lenzen, 2005).

Damasio plantea una reflexión sobre concepciones coincidentes con él planteadas con anterioridad por Descartes y, más tarde, por el filósofo Baruch Spinoza, acerca de la relación entre el cuerpo y el alma, de quien considera que se adelantó a los hallazgos de la neurobiología moderna

al proponer que: “el objeto de la idea que constituye la mente humana es el cuerpo” (Lenzen, 2005). Spinoza demostró que

los sentimientos son claves para los procesos reguladores de la vida; ayudan a la toma de decisiones, a comprender la naturaleza humana y las reglas de la interacción social y a la formación de la autoimagen, como piedras angulares de nuestra supervivencia, y que los procesos internos reguladores de la emoción no solo preservan nuestras vidas sino configuran nuestros mayores logros culturales (Lenzen, 2005).

Como resultado de una investigación sobre las emociones, llevada a cabo en la Galería Nacional de Ciencias de los Estados Unidos, Alan S. Cowen y Dacher Keltner (2017) obtuvieron 27 categorías de las mismas, consideradas por ellos experiencias emocionales; originalmente, planearon el estudio de 34, pero sus resultados reflejaron que esas 27 son las más comunes. Aquellas sobre las que no obtuvieron consenso fueron culpa, desprecio, encanto, envidia, orgullo, simpatía y triunfo. Se clasificaron las representantes en dos grupos, de 14 y 13 emociones respectivamente, dependiendo de si se visualizan como agradables y fácilmente aceptables o desagradables y difíciles de experimentar, de aceptar como propias debido a consignas educacionales o bien porque no resultan experiencias totalmente positivas, como si no nos hicieran crecer. Las emociones fácilmente aceptables son admiración, adoración, alivio, apreciación estética, calma, deleite, deseo sexual, diversión, excitación, gozo, interés, romance, satisfacción y sorpresa; aquellas cuya aceptación implica un esfuerzo personal son aburrimiento, ansia, ansiedad, confusión, disgusto, horror, ira, miedo, nostalgia, pena, temor, torpeza y tristeza. En este caso, el continuo se da en si la persona rechaza o acepta su emoción o bien, la maneja o no.

Para las características consideradas intrínsecas, como se estableció, la tendencia hacia la vida se ubica en el extremo derecho del continuo y, hacia la muerte, en el extremo izquierdo. El sustento básico para el análisis de nuestras tendencias es el estudio de los diversos continuos establecidos, acompañado de la reflexión.

Un componente del tema vida, adicional a los ya expuestos, que nos permite establecer un enlace con la muerte y el desprendimiento, es lo que sembramos en los otros. Se considera aparte porque es significativo en las relaciones con los demás, particularmente con la pareja, dada la frecuencia y cercanía de este tipo de vínculo.

ES DE IMPORTANCIA CAPITAL RESALTAR LAS HUELLAS DE AMOR A LA VIDA QUE DEJA CADA UNO EN LAS PERSONAS CON LAS QUE CONVIVE, EN LOS DESCONOCIDOS, LOS AMIGOS, LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA, LA PAREJA; DE MANERA QUE LA COEXISTENCIA TIENE UN POTENCIAL TAL QUE TRASCIENDE MÁS ALLÁ DE LA AUSENCIA.

MUERTE

En el apartado anterior se establecieron los parámetros para determinar si la persona experimenta su vida cotidiana con predominancia hacia la vida o la muerte y se definió una forma de analizarlos. También se precisó que la vida se manifiesta por medio de elementos que conducen a la construcción positiva del ser humano y de sus relaciones con los demás.

Para el análisis del binomio vida-muerte, en las diferencias y contrastes entre ambos en la actuación personal y colectiva, se plantea la muerte como lo opuesto a la trayectoria de vida mediante la presencia de tendencias que frenan o impiden su curso con una predisposición hacia el lado izquierdo de los continuos analizados.

Viktor Frankl, en su libro *El hombre en busca de sentido*, utiliza el término 'superación' para definir el significado del sentido de la vida. El ser humano espera:

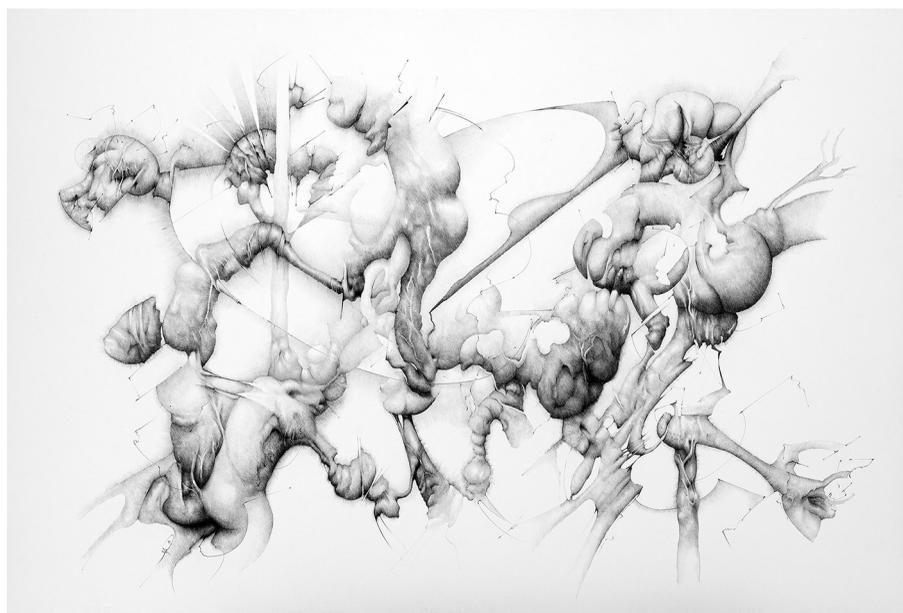
la superación de situaciones, con grandeza espiritual; tener un motivo para continuar o algo por alcanzar; la capacidad para elevarse por encima del destino aparente, de vencer sus dificultades y descubrir la verdad conveniente y orientadora [...] en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros" (Frankl, 1991: 81).

Maribel Rodríguez Fernández, en el artículo "Sentido de la vida y salud mental", define que "el sentido de la vida es lo que le da significado y ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia" (2021). Este significado siempre se encuentra "en cada situación concreta que a uno le toca vivir con su personalidad y sus propios recursos" (2021). Al oponer la muerte a la vida hay varias formas de concebirlas frente a frente. Estando presentes los dos polos, ¿analizamos la muerte con supremacía de ella o de la vida?

Recordemos que en el ser humano siempre está más presente una de las dos tendencias.

Platón, en *Fedón, o de la inmortalidad del alma*, en el diálogo entre Sócrates y Cebes plantea que "la vida tiene su contrario y que ese contrario es la muerte" (1982: 33). Séneca, en su epístola 4, "No hay por qué temer a la muerte", agrega: "Así, pues, procúrate una vida agradable abandonando toda preocupación por ella" (1986: 104). Frutis Guadarrama refiere que "Las valoraciones de Séneca sobre el tópico de la muerte muestran un acercamiento a la vida y una manera de afrontarla desde ella misma, no desde fantasmas que inspiran temor a la muerte" (2013: 45). Lidia Elisa Figueroa analiza la muerte en las epístolas de Séneca y concluye que la vida será digna si llegamos a entenderla como una actividad humana permanente; "la muerte siendo parte de ella no será temida" (2010: 10). Málishhev, en su artículo "El sentido de la muerte", afirma:

Como negación de la vida, la muerte es algo que directamente nos impacta, es lo que cada ser humano toma en consideración por la simple razón que representa el final de su existencia



Teratos (2010). Grafito sobre papel: Julio Chavez-Guerrero
Prohibida su reproducción en obras derivadas.

[...] la muerte se percibe como una posibilidad siempre presente en la existencia humana [...] la vida es el arte de administrar la muerte, alejar su llegada inminente intentando sortear los peligros que asechan al ser humano [...] la muerte es una ruptura con la fluidez habitual de la vida [...] nadie puede asumir el morir de otro (2003: 52).

Llama la atención que en este texto el filósofo da la impresión de que la muerte perturba y genera angustia, por tanto, le otorga un papel preponderante; sin embargo, en las conclusiones, Málishev establece que “es utópico pretender cambiar radicalmente lo que nos espera a todos”, la muerte, “aunque está en nuestras manos conceder a nuestra vida todo el desarrollo posible” (2003: 58); esta última aseveración se inclina hacia la apertura de la reivindicación de la vida. En este sentido, menciona las palabras de Javier Sádaba:

la identificación con un destino no nos está predestinada, y esto nos produce un contento especial, de una apropiación que da a la vida el carácter no solo de ser vivida con y contra el destino. El destino está cerrado. El destino, por otra parte, está abierto (1992: 68).

Una concepción sobre la vida y la muerte en la cultura oriental es la de Lao Tsé, incluida por él en el taoísmo del siglo VI antes de nuestra era; y en el yin y el yang, como un elemento más de “las dualidades presentes en toda realidad natural y humana” (Sánchez, 2020), pensamiento que no está reñido con los anteriores.

Por último, está la concepción teológica de Leonardo Boff, para quien:

el sentido que damos a la muerte es el sentido que damos a la vida. Si decidimos que la vida se resume entre el nacimiento y la muerte y esta tiene la última palabra, entonces la muerte tiene un sentido, diría, trágico, porque con ella todo termina en el polvo cósmico. Pero

si interpretamos la muerte como una invención de la vida, como parte de la vida, entonces no es la muerte sino la vida la gran interrogación (2013).

Nuestra manera de actuar, que atañe a todos los que intervienen en nuestras relaciones interiores y exteriores a lo largo de las experiencias cotidianas, se asienta como punto de partida de lo que predomina en nuestra concepción personal del significado de la vida y la muerte y el vínculo que ambas tienen entre sí; cada quien camina según la representación que le guía.

Hay una primera esfera global mediante la cual se visualiza esa relación con tendencias hacia la vida o la muerte por medio de caminos opuestos. La forma vital de concebir la muerte es contemplarla como algo natural que sucederá, visión que se asume sin ser motivo de miedo o angustia y sin bloquear la atención y la importancia que se dedican a la vida y su desarrollo; proceso del cual tenemos conocimiento y que enfrentamos con serenidad, sin que nos ocupe tiempo o espacio. La posición desde la muerte es vivir pensando en ella y con la zozobra de que puede llegar en cualquier momento o actuar guiado por ella sin darse cuenta; opción esta última que ocurre con frecuencia.

Es la esfera de nuestro mundo interior y de relación con la vida la que debe atenderse habitualmente para hacer conciencia de las ocasiones en que tendemos a seguir patrones de muerte para que no predominen y así lograr un desarrollo personal armónico y equilibrado.

DESPRENDIMIENTO

En el apartado anterior se estableció la concepción de la trayectoria a la muerte en oposición a la trayectoria a la vida como la tendencia de actuación de la persona que frena o impide su

desarrollo. Es el desprendimiento, en su papel de síntesis, el que viene a establecer un equilibrio entre ambas, propiciando un proceso más armónico y pleno de mediación favorable. Su mayor importancia reside en favorecer una reflexión de nuestro diario acontecer, siguiendo los parámetros de la trayectoria de vida, para desprenderse de los de la muerte.

Boff plantea la Semana Santa como una metáfora para decir que “todo en el universo, en los procesos biológicos, humanos y biográficos se estructura en una forma dialéctica, de orden, desorden y nuevo orden [en donde] la esperanza es una transformación, un nuevo paradigma de convivencia” (2006). De esta forma, el desprendimiento aporta una resolución entre las trayectorias de vida y muerte y las conduce a una nueva forma de relacionarse.

En *Fedón, o de la inmortalidad del alma*, Sócrates afirma que el contrario de la vida es la muerte y que “nacen la una de la otra”; y agrega que “el contrario de la muerte es revivir” (Platón, 1982: 33); este último surge por medio del desprendimiento, el cual viene a conducir a esa forma de vida nueva.

La necesidad de hablar del desprendimiento después de haber presentado la vida y la muerte se ancla en Jiddu Krishnamurti y su mensaje, resumido por Maynadé y Sellarés como: “comenzar a asumir la responsabilidad de su existencia, condición básica para que el hombre devenga libre” (1972: 25), otorga al desprendimiento una significación valiosa para el desarrollo de la persona y la sociedad y lo concibe como una forma de emancipar la mente de ataduras de diversos tipos, en un plano espiritual en el que es difícil alcanzar los niveles de pureza que plantea. Ante esta dificultad, en otro estrato más cercano al común de la gente, se da la posibilidad de abordar consideraciones acerca del desprendimiento en una antesala de comprensión más asequible; en un hábitat de relación de vida/muerte que permite introducir, a su vez, el enlace de estos elementos en las relaciones humanas.

En una lectura inicial de este autor, se asimila su formulación del desprendimiento en una forma llana, individual, como una conciencia de querer liberarse de todos aquellos elementos que nos detienen e impiden tener un desarrollo, una dicha personal de sentirnos templados en el interior en un equilibrio de fuerza espiritual para desear vivir con impulso y luz natural.

Al retomar la obra del pensador, sumamente vasta, observamos que no es el desprendimiento uno de los aspectos más tratados por él, pero sí da pie a una reflexión sobre lo que nos sujeta y de lo que preferiríamos liberarnos.

Extrapolando la concepción de Krishnamurti acerca de este punto, es posible analizar su sentido en el ser humano. Si bien se plantearon dos enfoques para observar y conocer cómo se dan la vida y la muerte en las personas, en las situaciones cara a cara con los otros y en cuanto al uso y manejo de sus posibilidades interiores, cada quien persigue diversos objetivos y reflexiona sobre su propia experiencia cotidiana de manera diferente de acuerdo con las posibilidades de desarrollo a su alcance.

El desprendimiento representa, a pesar de que pueda parecer contradictorio, el acercamiento de los individuos mediante el trabajo personal hacia los extremos de la derecha de los continuos psicológicos; aproximación que implica que la persona puede avanzar en grados de calidad de vida por medio de la superación de conflictos y restricciones, y alcanzar un desarrollo hacia una síntesis renovadora; proximidad por el desprendimiento de todas las ataduras que bloquean el camino por la vida y adhesión a la posibilidad de dejar atrás los senderos cargados de muerte.

Esta reflexión implica hacer conciencia de que debemos enfrentar una red, una cadena, toda una urdimbre de pequeños o grandes desprendimientos acordes con nuestras dificultades para consumirlos.

Enfrentamos dos circunstancias diferentes en las que se vislumbra que acontece el desprendimiento, cuya diferencia se sustenta en la faceta

volitiva que las subyace. La primera se da cuando este es voluntario, nuevamente en las dos vertientes ya habladas, la personal y la de la relación con los otros; en la personal, implica el desprendimiento voluntario buscado, planeado, de lo que impide el desarrollo de la vida cotidiana, como una posibilidad de ser libre, de no tener sujeciones; un apoyo que permite crecer y reconducirse, establecer necesidades de redefinir las formas de conocer y enfrentar resistencias propias para el cambio.

Son dos los desprendimientos sustanciales a los que hay que dar prioridad: el de la carga del temor a la muerte y el del apego. Si uno se libra del temor a la muerte, si visualiza la relación de la vida con ella con conciencia de vida, no solo se despoja de la muerte y la contempla de otra manera, sino que incluso logra una nueva existencia.

Krishnamurti desarrolló un planteamiento muy elaborado y completo para el desprendimiento del apego. Recomienda varios pasos para lograrlo: el primero, el de mayor relevancia, es la observación personal para reconocer su existencia, el apego visto como un hecho, no como una idea, que forma parte de nosotros y del cual hay que separarse; “la observación se realiza poco a poco para que la mente tenga una completa claridad de observación” (Verissimo, 2017). Es decir, hay una reflexión para reconocer lo que hacemos y cómo somos.

Aunque Krishnamurti hizo esta propuesta para hablar del desprendimiento del apego, es factible llevarla al campo del trabajo de aquellos elementos de los que debemos desprendernos para mejorar el sentido de nuestras tendencias.

Del lado relacional, el desprendimiento, también voluntario, se presenta en el sentido de un intercambio que ocurre entre el actor y el espectador; es decir, sucede cuando la persona ante una situación es capaz de conciliar con la necesidad del otro o de los otros en el proceso de la convivencia, liberándose de sus limitaciones. Significa que hay que dejar ir elementos de las

experiencias diarias que favorecen la trayectoria hacia la muerte y se oponen a la trayectoria hacia la vida. No se habla de un desprendimiento en la transición de la vida a la muerte sino de elementos psicológicos que favorecen ciertas vivencias; es por ello que su papel en los diversos continuos establecidos consiste en lograr que el individuo, en sus relaciones cotidianas, se incline hacia el extremo derecho de ellos, para alcanzar un mejor desarrollo de su existencia cotidiana.

La segunda faceta del desprendimiento, el involuntario, ocurre cuando muere un ser querido, y hay que asumirlo como un duelo que conlleva sentimientos de pesar y desconsuelo. Esta pérdida es un desprendimiento natural que ocurre por la partida física de una persona; la manera de asumirla y continuar por el camino de la vida, de tal forma que acontezca una síntesis, es rescatar lo planteado sobre el binomio vida-muerte en el sentido de estar preparado y asumir la naturalidad de su partida, al mismo tiempo que se rescatan las huellas de vida que ha dejado. El recuerdo de lo sembrado por la vía de la vida no se experimentará como dolor o muerte; siempre permitirá proseguir con aliento.

Es por ello que al final del apartado sobre la vida se mencionó el tema de lo que plantamos en los otros. Tras nuestra muerte podemos trascender en los demás y allanarles el camino, facilitando la asimilación de la pérdida. Lo que sembró el que se va es lo que reivindica su ausencia; a su partida deja un aparente vacío que se asimilará más tarde con la reflexión de vida sobre la riqueza y la fortaleza de poder continuar hacia el futuro a pesar de la ausencia y de las nuevas circunstancias, con la compañía del legado sembrado.

CONCLUSIONES

Se expusieron elementos psicológicos que revelan dos maneras opuestas de enfrentar la

cotidianidad en las relaciones humanas de la persona consigo misma y con los que convive, mediante el valor que otorga al papel de la vida, la muerte y el desprendimiento, conceptualizados con el modelo dialéctico de tesis, antítesis y síntesis.

El primer contacto con dichos elementos, presentados en el apartado “Vida” para enfatizarla como un componente prioritario que guía, pudiera parecer un tanto árido y abrumador. Se presentan referentes de la existencia diaria real, muestras de situaciones en las que el individuo no se pregunta hacia dónde se conduce, dependiendo de su tendencia hacia la vida o la muerte.

Se revisaron los elementos mencionados divididos en dos grupos, los del contacto con las otras personas y los de la persona consigo misma. En ambos casos, se enmarcaron las capacidades y limitaciones para su propio desarrollo. La tendencia hacia la vida permite el autoanálisis para reflexionar sobre la dirección personal en ese sentido.

Los planteamientos a partir de la teoría de Rogers pueden resumirse desde la perspectiva de las capacidades o aptitudes que se van desarrollando en el transcurso de la existencia para conducirse con base en la vida o en la muerte, lo cual determina el intercambio o las respuestas de cada quien.

Se analizaron características intrínsecas, afectivas y cognitivas, basamento para el punto de partida de la forma en que una persona provista de positividad se experimenta a sí misma y se conduce como portadora de vida.

La trayectoria de muerte se estableció como oposición a la trayectoria de vida, con una presencia que limita y ciñe el desarrollo. Se señaló, además, que es primordial reflexionar sobre la prioridad que les otorgamos a una y otra, a cuál nos asimos con primacía; es decir, si dejamos de vivir o no por preocuparnos por la muerte, puesto que la tendencia hacia ella bloquea el autoanálisis para reflexionar acerca de la dirección personal hacia la vida.

El desprendimiento es un componente que rescata la vida en dos sentidos. En el primero, su razón de ser significa que, con la participación de la voluntad, el individuo se libera de las tendencias hacia la muerte, limitaciones que le impiden manejar sus relaciones propias y con los demás.

En otro sentido, implica el desprendimiento que surge de manera circunstancial, sin la participación de la voluntad, al morir una persona cercana; hecho que conlleva como corolario las relaciones que trascienden en los que permanecen tras la partida del otro.

Si nuestros intercambios en las relaciones humanas emanan de una disposición personal de vida, nuestro desarrollo será más positivo y satisfactorio y estaremos abiertos a la siembra mutua de semillas de vida, a una nueva síntesis.

REFERENCIAS

- Araiza, Jesús Manuel (2014), “La prudencia en Aristóteles: una *héxis praktikè*”, *Tópicos*, núm. 46, pp. 151-174, disponible en: <https://revistas.up.edu.mx/topicos/issue/view/68>
- Bermúdez, Nicolás (2007), “La noción de *ethos*: historia y operatividad analítica”, *Tonos Digital*, núm. 14, disponible en: <https://www.um.es/tonosdigital/znum14/secciones/estudios-1-ethos.htm>
- Boeree, C. George (2018), “Teorías de personalidad en psicología: Carl Rogers”, en *Psicología-On line*, 20 de septiembre de 2018, disponible en: <https://www.psicologia-online.com/teorias-de-personalidad-en-psicologia-carl-rogers-1091.html>
- Boff, Leonardo (2006), “La gran metáfora”, en *Koinonía*, 13 de abril de 2006, disponible en: <https://www.servicioskoinonia.org/boff/articulo.php?num=164>
- Boff, Leonardo (2013), “La transfiguración en la muerte”, en *Redes cristianas*, disponible en: https://uom.uib.cat/digitalAssets/253/253444_fullana1.pdf
- Bowlby, John (1976), *El vínculo afectivo*, Buenos Aires, Paidós.
- Brett, Amy M., Melissa L. Smith, Edward A. Price y William G. Huiitt (2012), “Overview of the Affective Domain”, disponible en: https://www.researchgate.net/publication/265487795_Affective_Domain_1_Overview_of_the_Affective_Domain
- Centro de Estudios de Psicología (2019), “Autoconocimiento: aprende a conocerte mejor”, en *Centro de Estudios de Psicología*, 7 de noviembre de 2019, disponible en: <https://cepsicologia.com/autoconocimiento/>
- Centro de Psicología Psicoadapta (2021), “Qué es el continuum” [entrada en un blog] Psicoadapta], disponible en: <https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-el-continuum/>

- Ciampi, Luc (2007), "Sentimientos, afectos y lógica afectiva, su lugar en la comprensión del otro y del mundo", *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, vol. 27, núm. 2, disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352007000200013
- Costa Jr., Paul T. y Robert R. McCrae (1992), "Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual", Florida, Odessa.
- Cowen, Alan S y Dacher Keltner (2017), "Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 114, núm. 38, E7900-E7909, disponible en: <https://doi.org/10.1073/pnas.1702247114>
- De Raad, Boele y Boris Mlačić (2015), "Big Five Factor Model, Theory and Structure", *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, pp. 559-566, Oxford, Elsevier.
- Díaz, Ramón (2012), "El ámbito de la afectividad humana en el pensamiento filosófico de Dietrich von Hildebrand", *Acta fenomenológica latinoamericana*, vol. IV, pp. 163-181, en *Actas del V Coloquio Latinoamericano de Fenomenología*, Círculo Latinoamericano de Fenomenología, Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú, disponible en: https://www.clafen.org/AFL/V4/163-181_SC1-5_RDiaz.pdf
- Escudero, Manuel (2021), "El autoconcepto", "¿Qué es la autoestima?", Centro Manuel Escudero Psicología Clínica y Psiquiátrica, disponible en: <https://www.manuelescudero.com/texto-de-vidoes-psicologia/que-es-la-autoestima/>
- Figuerola, Lidia Elisa (2010), "La muerte en la visión de Séneca", ponencia presentada en las XII Jornadas de Estudios clásicos Grecia y Roma en España, Buenos Aires, Universidad Católica de Argentina.
- Frankl, Viktor (1991), *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder.
- Frutis Guadarrama, Oscar (2013), "La muerte en el pensamiento de Séneca: una lección moral", *La Colmena*, núm. 78, pp. 45-52.
- Griffin, Barbara y Beryl Hesketh (2004), "Why openness to experience is not a Good Predictor of Job Performance", *International Journal of Selection and Assessment*, vol. 12, núm. 3, pp. 243-251, disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.0965-075X.2004.278_1.x
- Lenzen, Manuela (2005), "Feeling Our Emotions", *Scientific American Mind*, 1 de abril de 2005, disponible en: <https://www.scientificamerican.com/article/feeling-our-emotions/>
- Málishhev, Mijaíl (2003), "El sentido de la muerte", *Ciencia Ergo Sum*, vol. 10, núm. 1, pp. 51-58.
- Maynadé, Josefina y María de Sellarés (1972), *Krishnamurti*, México, Diana.
- Mejía Fernández, Ricardo (2019), "La fenomenología de la afectividad de Dietrich von Hildebrand: una provocación cordial para la teología", *Aporía. Revista Internacional de Investigaciones Filosóficas*, segundo número especial, pp. 120-141, disponible en: <http://ojs.uc.cl/index.php/aporía/article/view/1621/1647>
- Mulder, B. F. (2006), *Openheid Voor Ervaringen, Lexical Benaderd (Openness to Experience, Lexically Approached)*, tesis, Universidad de Groninga.
- Naranjo Pereira, María Luisa (2007), "Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo", *Actualidades Investigativas en Educación*, vol. 7, núm. 10, pp. 1-27, disponible en: <https://www.re-dalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
- Norman, Warren T. (1963), "Toward an adequate taxonomy of personality attributes: replicated factor structure in peer nomination personality ratings", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 66, núm. 6, pp. 574-583.
- Platón (1982), *Diálogos: Fedón, o de la inmortalidad del alma; El banquete, o del amor; Georgias, o de la retórica*, México, Espasa Calpe.
- ΨPsiquiatría.com (2021), "Pensamiento", en ΨPsiquiatría.com, disponible en: <https://psiquiatria.com/glosario/pensamiento>.
- Real Academia Española (RAE) (2005), "continuo" en *Diccionario panhispánico de dudas*, disponible en: <https://www.rae.es/dpd/continuo>
- Rodríguez Fernández, Maribel (2021), "Sentido de vida y salud mental", *Acontecimiento. Revista de Pensamiento Personalista y Comunitario del Instituto Emmanuel Mounier*, núm. 74, año XXI, pp. 47-49, disponible en: <https://logoforo.com/sentido-de-vida-y-salud-mental/>
- Rogers, Carl (1961), *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*, Buenos Aires, Paidós.
- Russek, Silvia (2007), "Autoaceptación y bienestar" [entrada en un blog], Crecimiento y bienestar emocional, disponible en: <https://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/>
- Sádaba, Javier (1992), *Saber morir*, Madrid, Libertarias/Produhu.
- Sánchez, Edith (2020), "Yin y yang, el principio de la dualidad de la existencia", en *La mente es maravillosa*, 14 de junio de 2020, disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/yin-y-yang-el-principio-de-la-dualidad-de-la-existencia/>
- Séneca (1986), *Epístolas morales a Lucilio*, Madrid, Gredos.
- Verissimo (2017), "Krishnamurti; Apegos y emociones", [Video], disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=mL27IFqCV38>
- Von Hildebrand, Dietrich (2009), *El corazón. Un análisis de la afectividad humana y divina*, Madrid, Palabra.

CLARA CECILIA URIBE HERNÁNDEZ. Doctora en Lingüística por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), México. Adscrita a la Facultad de Lenguas de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), México. Sus intereses académicos son las relaciones humanas a la luz de perspectivas psicológicas individuales y colectivas; formas de ver la vida y asumir la autorresponsabilidad; y nuevos enfoques en psicología. Su último libro publicado se titula *El salón de clase de lengua. Procesamiento de datos en lingüística aplicada* (2017).