

<http://doi.org/10.21555/top.v640.1999>

## Stress as an Original Possibility of Existence. An Interpretation of Stress from Heidegger's Perspective

El estrés como posibilidad originaria de la  
existencia. Una interpretación del fenómeno del  
estrés desde el pensamiento de Heidegger

Rodrigo Lagos Berríos  
Universidad de Santiago de Chile  
Chile  
[rodrigo.lagos.x@gmail.com](mailto:rodrigo.lagos.x@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-3190-3555>

Recibido: 21 - 05 - 2020.  
Aceptado: 10 - 08 - 2020.  
Publicado en línea: 13 - 08 - 2022.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution  
-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

### Abstract

This article aims to make a philosophical interpretation of the phenomenon of stress based on Heidegger's thought. Firstly, I present a general review of the scientific concept of stress as well as the main theories about it. Secondly, the concept of stress in Heidegger's thought is analyzed and I propose to understand it as a load (*Belastung*) or requests (*Beanspruchungen*) that are directed to the *Dasein* in its openness to the entities of the world. Finally, this shows that the approach to the phenomenon of stress from Heidegger's phenomenological-existential perspective allows us to overcome the causal and physiological explanations that do not consider stress as a fundamental way of being typical of human beings in so far as they are a *Dasein*.

*Keywords:* Heidegger; stress; philosophy; *Dasein*; psychology.

### Resumen

El presente artículo tiene como objetivo realizar una interpretación filosófica del fenómeno del estrés a partir del pensamiento de Heidegger. En primer lugar, se hace una revisión general del concepto científico de "estrés" así como de las principales teorías al respecto. En segundo lugar, se analiza el concepto de "estrés" en el pensamiento de Heidegger y se propone entenderlo como carga (*Belastung*) o solicitudes (*Beanspruchungen*) que se dirigen al *Dasein* en su apertura a los entes del mundo. Finalmente, la exposición muestra que el abordaje del fenómeno del estrés desde la perspectiva fenomenológico-existencial de Heidegger nos permite superar las explicaciones causales y fisiológicas que no consideran el estrés como un modo fundamental de ser propio del ser humano como *Dasein*.

*Palabras clave:* Heidegger; estrés; filosofía; *Dasein*; psicología.

## 1. Introducción

A partir de la publicación de los *Seminarios de Zollikon* en 1987, el pensamiento de Heidegger y su relación con la psiquiatría recibirá un impulso determinante, ya que en estos seminarios Heidegger se posicionará frente a otras temáticas que se desmarcan del proyecto de su ontología fundamental en *Ser y tiempo*. Los *Seminarios de Zollikon* son un conjunto de protocolos, cartas y manuscritos de los diferentes encuentros entre Heidegger y el psiquiatra suizo Medard Boss, taquigrafiados por este último. Estos seminarios iniciaron poco tiempo después que Heidegger recibiera una carta en 1947 del psiquiatra Boss en la que este le comentaba su lectura de *Ser y tiempo* y su interés por comprender más los pasajes de su obra fundamental. Boss (1903-1990) había sido discípulo antes de Freud y asistente de Eugen Bleuler, pero, insatisfecho con su formación psicoanalítica, encontrará en la analítica existencial de *Ser y tiempo* una nueva fundamentación para la psiquiatría y una nueva orientación para pensar los fenómenos psíquicos en el campo de la psicoterapia.

En un comienzo Heidegger invita a Boss a pasar una estadía con él y su esposa en su conocida cabaña en la Selva Negra al sur de Alemania, lo que marcará ciertamente el inicio de una profunda amistad entre ambos. Más tarde, Heidegger viajará a Suiza invitado por Boss a su casa, localizada en un barrio de Zürich llamado Zollikon, de lo que surgirán más de veinte seminarios en conjunto durante los años 1959-1969. Fruto de estos encuentros es la obra principal de Boss, *Grundriss der Medizin und der Psychologie* (1971) que fue leída, comentada, y criticada detalladamente por el mismo Heidegger durante todo su proceso de gestación. Sin embargo, no es casualidad que Heidegger decida finalmente aceptar a Boss como discípulo e iniciar estos seminarios en conjunto en los que se reunieron con la élite científica e intelectual de su época. En los años de posguerra, a Heidegger le había sido prohibido enseñar en la Universidad de Friburgo a causa de sus vínculos con el nazismo. Sin duda, este antecedente fue en parte lo que motivó al filósofo alemán a emprender su viaje a Suiza y a colaborar en la realización de estos encuentros para un público no especializado en filosofía.

Desde una perspectiva general, estas reuniones pueden ser concebidas como un intento de desarrollar un diálogo entre filosofía y psiquiatría, de forma que una relación entre ambas pueda ser concebida

con claridad (cfr. Johnson, 2014, p. 9). Estos seminarios se celebraron durante diez años en la ciudad de Zollikon y fueron promovidos inicialmente por Boss. Entre los diversos asistentes a los seminarios se encontraban médicos, psiquiatras y científicos renombrados de la época, contemporáneos de Heidegger y Boss. Entre los principales temas de estudio de las reuniones destacan el análisis de la corporalidad humana, las enfermedades psicosomáticas, los estados de ánimo, el estrés, ente otros. En estos encuentros aparece también la respuesta de Heidegger a las críticas provenientes desde el campo de fenomenología francesa, especialmente la crítica de Sartre acerca de la ausencia del cuerpo en la ontología fundamental desarrollada en *Ser y tiempo*.<sup>1</sup>

El objetivo principal de estos seminarios será reflexionar a partir de temáticas en las que se entrecruzan filosofía y ciencia natural. El mismo Heidegger manifiesta su interés por este trabajo interdisciplinario en una de sus cartas escritas al psiquiatra Boss: “El continuo encuentro del pensamiento filosófico y científico-natural que se da en la psiquiatría me parece naturalmente fructífero y estimulante” (Heidegger, 2013, p. 347). Al parecer, Heidegger veía en este encuentro entre filosofía y ciencia natural una nueva forma de abordar ciertas problemáticas cuyos dominios trascendían el mero ámbito filosófico. Dicha actitud de Heidegger suele ser muy criticada en su pensamiento, ya que a menudo se le acusa de cierta hostilidad contra las disciplinas científicas.<sup>2</sup> Desde una perspectiva más amplia, y considerando los constantes esfuerzos

---

<sup>1</sup> Aunque Heidegger responde solo parcialmente a las críticas de la fenomenología francesa, y en específico a Sartre, argumentando lo siguiente: “El reproche de Sartre solamente puedo enfrentarlo con la afirmación de que lo corporal es lo más difícil y que en aquel entonces no tenía nada más que decir al respecto” (Heidegger, 2013, p. 337). Algo curioso que no deja de llamar la atención, ya que Heidegger no se refiere en absoluto a la obra de Merleau-Ponty y, además, es posible encontrar algunas similitudes en cuanto al planteamiento del cuerpo en ambos filósofos. Por ejemplo: la importancia del gesto, la espacialidad del cuerpo y el rechazo a la concepción mecanicista del cuerpo (cfr. Askay, 1999).

<sup>2</sup> En los *Seminarios de Zollikon*, Heidegger refiere a las críticas que lo acusan de una hostilidad contra las ciencias y cita una frase de Nietzsche, quien señala: “Lo que califica al siglo XIX no es el triunfo de la ciencia, sino el triunfo de los métodos científicos sobre la ciencia” (Nietzsche 2000, p. 329). En este sentido, Heidegger considera que la ciencia se encuentra por completo dominada por el método y solo a partir del método se determina lo que debe ser objeto de la ciencia y su modo de acceso a los entes. En consecuencia, la crítica de Heidegger

que hizo Heidegger por plasmar en sus lecciones el sentido de la ciencia moderna y organizar seminarios y círculos interdisciplinarios de estudios, esta crítica es cuestionable (Xolocotzi, 2008).

En este contexto, precisamente, en el cual confluyen filosofía y pensamiento científico-natural, será donde Heidegger abordará, a petición de los asistentes del seminario, el fenómeno del estrés en la psiquiatría. Para Heidegger es importante alejarse de toda interpretación biológica del estrés, puesto que su objetivo es hacer una consideración propiamente filosófica, es decir, considerar el estrés en cuanto fenómeno.<sup>3</sup> Por lo mismo, el filósofo alemán iniciará sus reflexiones señalando que estrés significa “carga” (*Belastung*) y que esto pertenece a la constitución fundamental del ser humano *ex-sistente* (cfr. Heidegger, 2013, p. 218). En este sentido, la consideración heideggeriana del estrés solo es posible porque el ser humano como *Dasein* ya se halla en medio del claro del ser y abierto para ser interpelado por los entes del mundo inmediato. De ahí que Heidegger indique más adelante que, concebido como carga (*Belastung*), de acuerdo con la terminología de *Ser y tiempo*, el estrés es un *existencial* y vinculado al fenómeno de la *Caída* (cfr. Heidegger, 2013, p. 218). Aunque Heidegger hace esta alusión al estrés entendido como una estructura ontológica existencial del *Dasein*, no desarrolla del todo esta idea en los seminarios, pues a menudo se desvía a otras problemáticas más generales (como el problema del método científico) y realiza solo algunos comentarios tangenciales respecto del fenómeno del estrés. Aun así, es posible, a partir de los comentarios de Heidegger, delimitar una interpretación filosófica del fenómeno del estrés que permita iluminar su conceptualización para otras disciplinas que también lo tengan como objeto de que estudio, tales como la medicina o la psicología.

En la actualidad encontramos que el término “estrés” es usado con significaciones múltiples para referirse a una amplia gama de

---

no es contra la ciencia en cuanto tal, sino contra la absolutización del método en la ciencia.

<sup>3</sup> Para Heidegger (2013, p. 260), “el fenómeno es la esencia de lo que se muestra. El fenómeno como lo que *se-muestra* quiere decir siempre el ser del ente, no un ente aislado”. En este sentido, Heidegger quiere determinar cómo se muestra el estrés como fenómeno, esto es, desde sí mismo independientemente de su contenido material. Por ende, es una determinación formal en cuanto no mienta a un particular que está siendo sino una estructura ontológica que tiene que ver con las condiciones de posibilidad de ser de los entes.

experiencias, tales como el nerviosismo, el cansancio, la tensión y la inquietud (entre otros), y que esto conlleva un significado en forma compacta (Orlandini, 1999; Christian, 1979). Por otra parte, en el campo de estudio del estrés encontramos una diversidad de modelos teóricos y enfoques disciplinarios de abordaje (Barraza, 2007). Estas dos situaciones nos indican, en primera instancia, que el término “estrés” es un concepto polisémico, impreciso, y que aún no existe una definición única y aceptada por todos. Por lo tanto, un análisis filosófico del estrés (en específico, desde Heidegger) podría contribuir al debate y así ampliar las perspectivas desde las cuales el concepto ha sido investigado hasta el momento.

En vistas de lo anterior, el artículo persigue los siguientes objetivos: 1) se hace una revisión general del concepto científico de “estrés”, así como de sus principales teorías, para así 2) analizar el fenómeno del estrés desde el pensamiento de Heidegger como un modo fundamental de ser del *Dasein*, que se manifiesta en forma de cargas (*Belastungen*) o solicitudes (*Beanspruchungen*) que se dirigen al *Dasein* en su apertura a los entes del mundo. Lo anterior para, luego, 3) indagar en las principales contribuciones del pensamiento de Heidegger al campo de la medicina. Finalmente, 4) se entregan algunas reflexiones críticas acerca del análisis efectuado, y se evalúan los alcances y las implicaciones de una consideración heideggeriana del estrés.

## 2. Estrés: algunos antecedentes históricos

Las ideas de “homeostasis”, “estrés”, y “equilibrio” están presentes en los conceptos de “salud” y “enfermedad” desde hace más de dos mil años. La palabra “estrés” proviene del verbo latino *stringere*, que significa apretar o provocar tensión. Esta palabra fue utilizada por primera vez probablemente en el siglo XIV y, desde entonces, ha sido empleada en textos en inglés de diferentes formas: *stress*, *stresse*, *strest* e incluso *straisse* (cfr. Caillagua y Untuña, 2012, p. 1). El término *stress* anglosajón significa “presión”, “coacción”, y también “tensión”.

Los primeros antecedentes del término “estrés” los podemos encontrar ligados a la idea de “homeostasis”, desde la cual se desprende y define el concepto de “estrés”. En la era clásica, Heráclito será el primero en indicar que un estado inmóvil o sin cambios no correspondía al estado típico de los organismos vivos, y que, que al contrario, estos tenían la capacidad de modificar su estado (Lazarus y Folkman, 1986). Siguiendo esto, Empédocles señalará que los problemas de los seres

vivos se fundaban en elementos y cualidades (*dynámeis*) que estaban en oposición y alianza, y que para la supervivencia se necesitaba la armonía entre unos y otros. De este modo, el estrés es concebido inicialmente como un estado móvil en tensión y también como un estado relativo a la salud de los organismos.

Hipócrates, justamente, definirá la salud como un estado de equilibrio de los elementos y cualidades de la vida: “El estado más saludable del hombre es aquel en que todos los elementos están cocidos y en equilibrio, sin que ninguno deje que se destaque su principio activo particular” (1983, p. 160). Así, la enfermedad, para Hipócrates, es concebida como una perturbación de este estado de armonía o equilibrio en la que hay un excesivo predominio de un elemento sobre otro. En el renacimiento, Thomas Sydenham (1624-1689) ampliará la visión de la enfermedad de Hipócrates para proponer que la pérdida de armonía de los organismos a causa de fuerzas ambientales perturbadoras, y la respuesta adaptativa individual por sí sola, son capaces también de producir cambios patológicos (Herbert, 1997).

En el siglo XIX, el biólogo y fisiólogo francés Claude Bernard (1813-1878) extenderá el concepto de “armonía” con relación a un principio de equilibrio dinámico fisiológico interno y que puede sintetizarse en el siguiente aforismo: “La constancia del medio interno es la condición indispensable de la vida autónoma” (López, Ortiz, y López, 1999, p. 59). Para Bernard, los cambios externos en el ambiente pueden alterar al organismo y esto es necesario para preservar un autoajuste frente a tales cambios, de modo que pueda alcanzar la estabilidad del *milieu interieur* (‘medio interior’). En este sentido, Claude Bernard y Charles Darwin serán los primeros en describir cómo, para sobrevivir, los organismos deben adaptarse a las condiciones ambientales que están en constante cambio (Weiner, 1992). De esto se desprende que el estrés es entendido como un estado fisiológico interno del ser vivo que no ha alcanzado aún la homeostasis o equilibrio interno.

En 1920, el fisiólogo Walter Cannon (1871-1945) enfocará sus investigaciones en las reacciones específicas que son necesarias para mantener la constancia del medio interno en situaciones de peligro. Cannon utiliza por primera vez el término “estrés” en un contexto científico para señalar todo estímulo susceptible de provocar una reacción de lucha o huida en el organismo ante una situación percibida como peligrosa. Además, Cannon fue uno de los primeros teóricos en discutir cómo las emociones comunes tienen consecuencias fisiológicas

específicas que ayudan al cuerpo a mantener la homeostasis durante diferentes situaciones (Weiner, 1992).

El concepto de “estrés” que Cannon había usado en un comienzo para indicar todo estímulo susceptible de provocar una reacción de lucha o huida en el organismo se utilizará luego para denominar a aquellos factores del medio ambiente cuya influencia requiere de un esfuerzo inhabitual de los mecanismos homeostáticos. La capacidad adaptativa de estos mecanismos puede verse desbordada en ocasiones, lo que conlleva a una alteración en el equilibrio del medio interno. Cannon denominó “estrés crítico” al nivel máximo de estrés que un organismo puede contrarrestar, asentando así las bases para el estudio de los efectos patológicos del estrés (Cannon, 1935).

Ahora bien, el actual uso del concepto “estrés” se le atribuye a Hans Selye (1907-1982), considerado el “padre del estrés”, ya que fue uno de los primeros en estudiar seriamente el estrés, introducir conceptos y analizar los efectos que producía en el organismo, además de introducir el concepto de “estrés” en el área de la salud. En 1936, Selye publicó las conclusiones preliminares de su primer trabajo sobre el estrés en un artículo titulado *A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents*. En este artículo, Selye bosqueja su nuevo paradigma en el que explica que, independientemente de la naturaleza nociva del estímulo, el organismo responde igualmente de forma estereotipada (cfr. Bértola, 2010, p. 143). Esta reacción estereotipada representa un esfuerzo del organismo por adaptarse a la nueva situación a la que es sometido y a la que Selye luego denominó *Síndrome General de Adaptación* (SGA).<sup>4</sup> Posteriormente, Selye, en su libro *The Stress of Life*, va a definir el estrés como “la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda” (Selye, 1976, p. 74), y precisará que los estresores son “los que producen estrés” (Selye, 1976, p. 78). En este punto es importante aclarar que, a diferencia de Cannon, Selye utilizó el término “estrés” para designar la respuesta del organismo en lugar del estímulo causante de esta. Sin duda, los trabajos

---

<sup>4</sup> El Síndrome General de Adaptación (SGA) se caracteriza por una exposición prolongada al estrés. Este síndrome está constituido por tres fases: 1) fase de alarma: reacción inicial del cuerpo frente a un estímulo generador de estrés, lo que lleva a restaurar la homeostasis; 2) fase de resistencia: la reacción es mantenida, óptima, y permite la supervivencia, y 3) fase de agotamiento: donde se produce el cese de la respuesta de adaptación, lo que conduce a la enfermedad y ocasionalmente a la muerte (Selye, 1936).



de Selye abrieron y forjaron un campo de estudio completamente nuevo para la medicina de aquel tiempo.

Desde que Selye inició el campo de estudio del estrés se han ofrecido una multitud de definiciones de este, las cuales, sin embargo, se podrían agrupar principalmente en tres enfoques: 1) el estrés como estímulo, 2) el estrés como respuesta y 3) el enfoque interactivo (Fisher, 1986; Calvete y Villa, 1997; Oblitas, 2004). El primer enfoque concebirá el estrés a partir del estímulo y las situaciones que generan estrés, esto es, se centra en los factores externos o condiciones ambientales (estresores). Un aspecto que ha tenido que abordar este enfoque teórico ha sido la clasificación de las diversas solicitudes del entorno que incitan la respuesta de estrés. Una de las clasificaciones más ampliamente aceptadas es la Escala de Reajuste Social de Holmes y Rahe (1967).<sup>5</sup> El segundo enfoque definirá el estrés a partir de la respuesta fisiológica que ocurre en el interior del organismo ante cualquier requerimiento. Este enfoque considera que las respuestas psicofisiológicas y conductuales son las que definen el estrés. El primer antecedente de este enfoque fisiológico y bioquímico será el Síndrome General de Adaptación (SGA) de Hans Selye.

Por último, el enfoque interactivo es una propuesta desde la psicología cognitiva como una manera de integrar los dos enfoques anteriores (Calvete y Villa, 1997). El principal representante de este enfoque será el Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman (1986), que define el estrés como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 43). Desde esta perspectiva, la persona desempeña un rol fundamental en el proceso, puesto que el estrés se produce en la evaluación cognitiva que realiza el sujeto al intermediar entre los factores internos y los externos que provienen del entorno.

La Organización Mundial de la Salud define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción” (Torrades, 2007, p. 105). Definición que está muy en consonancia con el enfoque del estrés como respuesta y con la visión de

---

<sup>5</sup> *The Social Readjustment Rating Scale* de Holmes y Rahe (1967) es uno de los instrumentos más usados para medir la magnitud del estrés que ha experimentado una persona en un período de tiempo. La escala contiene una lista de 43 eventos potencialmente estresantes en la vida que pueden contribuir a que las personas desarrollen una enfermedad.

Selye. Tampoco esta definición estará exenta de críticas porque, como señalan algunos teóricos, como Christian y Lolas (1985), el estrés no es un concepto unívoco sino polisémico, pues es un constructo que tiene diferentes connotaciones e involucra diversos fenómenos, y alteraciones que funcionan de manera dinámica a lo largo del ciclo vital. Por lo tanto, es necesario un enfoque que permita una comprensión más amplia del concepto de “estrés” que no deje elementos al margen y que piense al ser humano de forma integral, no solo en cuanto organismo biológico.

En este sentido, la presente investigación busca analizar el concepto de “estrés” desde una perspectiva filosófica a partir de los planteamientos que Heidegger realiza principalmente en los *Seminarios de Zollikon*, así como en otros de sus textos. Todo esto con el objetivo de proporcionar una perspectiva más amplia del estrés que muestre la riqueza del fenómeno, que no se logra agotar por completo en la interpretación científica-natural. En este contexto, es preciso preguntarnos: ¿cómo se relaciona una comprensión filosófica del fenómeno del estrés con la apertura de la existencia del ser humano como *Dasein* y que es además la fuente de su libertad?

### 3. El estrés como carga (*Belastung*) o solicitud (*Beanspruchung*)

Para comenzar hay que señalar que, para Heidegger, el ser humano está abiertamente en el claro del ser (*Lichtung*) en medio del ente despejado. Para Heidegger, el estar en el claro del ser es lo que él denomina la *ex-sistencia* (*Ek-sistenz*), modo de ser propio del ser humano como *Dasein*, ya que solo el ser humano está fuera de sí, abierto y arrojado (*Geworfenheit*) por el ser mismo a la verdad (*alétheia*) del ser. Por ende, el ser humano está dispuesto en la apertura del ser, en la manifestación de lo que está presente. Pero esta apertura se mantiene en el claro del ser (*Lichtung*) porque el ser le abre su claro al ser humano en su proyecto exático. Heidegger explica que el claro (*Lichtung*) no se trata de la luz (*Licht*), sino de lo ligero o liviano (*leicht*); lo libre que así resulta es el claro (cfr. Heidegger, 1988, p. 72). La luz solo puede penetrar donde el espacio ya ha sido liberado por el claro, como en un bosque. Por esto, la esencia del ser humano es un proyectarse libre y abierto a los entes del mundo inmediato que aparecen como solicitudes (*Beanspruchungen*) a las que el *Dasein* tiene que responder en su *estar-en-el-mundo*. Para Heidegger, es esta apertura del ser humano al ser lo que hace posible que sea afectado por el estrés como carga (*Belastung*), ya que esto se fundamenta en la relación extática del *Dasein* con los entes del mundo (cfr. Heidegger,

2013, p. 217). Dicho de otro modo, debido a que el ser humano está dentro del claro del ser y porque siempre es interpelado (*angesprochen*) por los entes, es posible algo así como el fenómeno del estrés.

Para Heidegger, el estrés como carga (*Belastung*) es un *existencial* y, por consiguiente, forma parte de la esencia del ser humano como *existencia* (*Ek-sistenz*) y pertenece a las estructuras ontológicas del *Dasein*. Pero, ¿a qué se refiere concretamente Heidegger cuando dice que es un *existencial*, y qué significa en este sentido que el estrés como carga (*Belastung*) sea concebido así? En un pasaje del § 9 de *Ser y tiempo*, Heidegger señala lo siguiente sobre los existenciales:

Todas las explicaciones (*Explikate*) que surgen de la analítica del *Dasein* se alcanzan mirando hacia su estructura de existencia. Y como estos caracteres de ser del *Dasein* se determinan desde la existencialidad, los llamamos *existenciales*. Se los debe distinguir rigurosamente de las determinaciones de ser del ente que no tiene la forma de ser del *Dasein*, a las que damos el nombre de *categorías* (Heidegger, 2017, p. 53).

En la exposición de Heidegger es posible distinguir dos posibilidades fundamentales de los caracteres del ser. Por una parte, nos encontramos con los existenciales implicados en la constitución del ser del *Dasein*.<sup>6</sup> Por otra parte, encontramos las *categorías* inherentes a la constitución del ser de los entes que no tienen el modo de ser del *Dasein*. Para Heidegger, el término “categoría” describe una clase o un grupo al que pertenecen determinadas cosas (cfr. Heidegger, 2013, p. 195), mientras que el término “existencial” señala la indicación formal de los caracteres ontológicos del *Dasein*. En este sentido, que el estrés como carga (*Belastung*) sea considerado un existencial significa que no se trata de un acontecimiento que encontramos de forma óptica en la existencia humana, sino de una estructura ontológica que determina la existencia humana a ser de una u otra manera.

---

<sup>6</sup> En la traducción de Rivera se usa “existente” (*existenziell*) para lo óptico de la existencia y “existencial” (*existenzial*) para las estructuras ontológicas del *Dasein*. En cambio, en la traducción de Gaos se usa “existencial” (*existenziell*) para lo óptico y “existenciario” (*existenzial*) para las estructuras ontológicas del *Dasein*.

Heidegger describe de varias maneras el fenómeno de la carga (*Belastung*), como se verá a continuación. Sin embargo, será en los *Seminarios de Zollikon* que el filósofo alemán entregue una definición más acabada y precisa de la carga (*Belastung*) para plantearla directamente como estrés.

Las lecciones del semestre de invierno 1920/21, *Introducción a la fenomenología de la religión*, y del semestre de verano 1921, *San Agustín y el neoplatonismo*,<sup>7</sup> ayudaron a Heidegger a preparar su camino para *Ser y tiempo*. Estas lecciones sobre fenomenología de la religión constituyen un claro testimonio del interés que poseía el joven Heidegger en aquellos años por la teología y los estudios bíblicos, así como la búsqueda filosófica que caracteriza los inicios de la actividad docente del filósofo en la Universidad de Friburgo. En estos cursos sobre fenomenología de la religión se plasma el interés de Heidegger por el fenómeno de la existencia humana concreta, que abordará también a partir de la experiencia de la vida fáctica en las epístolas de san Pablo, las disputaciones de Lutero, las *Confesiones* de san Agustín y la experiencia del tiempo en las primeras comunidades cristianas.

En este contexto, Heidegger se va a inspirar en las *Confesiones* de Agustín para elaborar su primer acercamiento a la determinación formal de “carga” a partir de la denominación de *molestia* en latín.<sup>8</sup> La interpretación de Heidegger se realiza de acuerdo con la raíz *moles*, que significa “masa”, “peso”, “carga”, etc. Por consiguiente, la *molestia* desde la interpretación fenomenológica es lo que nos perturba en la vida cotidiana, esto es, lo que nos molesta, nos empuja hacia abajo, la carga de la vida que es difícil de llevar:

---

<sup>7</sup> Las lecciones de *San Agustín y el neoplatonismo* fueron traducidas al español y agrupadas en el libro *Estudios sobre mística medieval* (cfr. Heidegger, 1997).

<sup>8</sup> Es preciso destacar que Heidegger era lector de Nietzsche y conocedor de su obra. Por esto es imposible no pensar que la concepción de Heidegger de la vida como carga haya sido influenciada también por el pensamiento de Nietzsche (además de la influencia de la obra de san Agustín, ya reconocida en el análisis de Heidegger). De este modo, leemos en *Así habló Zaratustra*: “Y nosotros, ¡nosotros llevamos fielmente cargada la dote que nos dan, sobre duros hombros y por ásperas montañas! Y si sudamos, se nos dice: «¡Sí, la vida es una carga pesada!» ¡Pero sólo el hombre es para sí mismo una carga pesada! Y esto porque lleva cargadas sobre sus hombros demasiadas cosas ajenas. Semejante al camello, se arrodilla y se deja cargar bien” (Nietzsche, 2003, p. 274).

Molestia: agobio (*Beschwernis*) por la vida, algo que la arrastra hacia abajo; y lo peculiar del agobio radica precisamente en que el malestar puede arrastrar la vida hacia abajo, estando este “puede” formado, él mismo, por la ejecución de la experiencia que en cada caso corresponde. De ahí que esta posibilidad “crezca” tanto más *cuanto más vive la vida*; de ahí que esta posibilidad aumente *cuanto más accede la vida a sí misma* (Heidegger, 1997, p. 99).

De aquí se desprende que *molestia* es también lo que hace que la vida sea más viva, más intensa: es la vida creciendo en sí misma y tornándose hacia sí misma, asumiéndose en toda su intensidad. De ahí la insistencia de Heidegger en el sentido de la vida como molestia, puesto que etimológicamente se hace resaltar el sentido de un peso o una carga (*moles*) que ineludiblemente coincide con el mismo existir. Para Heidegger, la molestia es el agobio o pesantez (*Beschwernis*) por la vida, porque el ser humano, al ser responsable de sus actos, lleva inherente una molestia que transformará su vida en insoportable si no logra vivir desde lo que Heidegger llamará luego la existencia auténtica. Finalmente, Heidegger concluye que la carga como molestia consiste en un radical *tenerse-a-sí-mismo* ejercido en la facticidad de la existencia. Este análisis fenomenológico sobre el sentido de la vida como molestia presagia la interpretación posterior de Heidegger sobre el asunto de la libertad en cuanto asumir la carga del *Dasein*.

En *Ser y tiempo* no es posible encontrar un tratamiento de la carga como existencial; sin embargo, en la descripción de la disposición afectiva (*Befindlichkeit*) Heidegger hace algunos comentarios menores sobre la carga del *Dasein*:

En semejante indeterminación afectiva, el ser del Ahí se ha manifestado como carga. ¿Por qué? No se *sabe*. Y el *Dasein* no puede saber tales cosas, porque las posibilidades de apertura del conocimiento quedan demasiado cortas frente al originario abrir de los estados de ánimo, en los cuales el *Dasein* queda puesto ante su ser en cuanto Ahí. Por otra parte, el estado de ánimo alto puede liberar de la carga del ser que se ha manifestado; también esta posibilidad afectiva, aunque liberadora,

revela el carácter de carga del *Dasein* (Heidegger, 2017, p. 160).

En el pasaje citado se explica que, en la indeterminación afectiva (que por lo general es constante, monótona, y descolorida), el *Dasein* hace que el ser del Ahí (*das Sein des Da*) se presente como carga. Hay que recordar que, para Heidegger, el existir como *Dasein* significa siempre un comportarse afectivamente dispuesto y plenamente abierto. De esta manera, los estados de ánimo no indican un simple modo determinado de comportarse, sino más bien la plena apertura del *Dasein* a sus posibilidades en cuanto *ser-en-el-mundo*. En los estados de ánimo, el *Dasein* se experimenta como carga, *factum*, como la facticidad de la entrega a sí mismo. En otras palabras, los estados de ánimo abren al *Dasein* en su condición de arrojado (*Geworfenheit*) y puesto bajo su propia responsabilidad, lo que implica que el *Dasein* se convierte en una carga para sí mismo.<sup>9</sup>

En *Los conceptos fundamentales de la metafísica*, Heidegger señala lo siguiente: “Esta liberación de la existencia del hombre no significa ponerlo en una arbitrariedad, sino cargar al hombre con la existencia como su carga más pesada propia. Sólo es libre quien puede darse verdaderamente una carga pesada” (Heidegger, 2007, p. 212). La carga aquí es entendida por Heidegger como la que garantiza la libertad del hombre en la medida en que este asume plenamente su *Dasein* en su existencia auténtica. El asumir el *Dasein* desde la existencia auténtica implica asumir la finitud como la condición definitiva y la muerte como el límite de la existencia, por lo que la existencia se puede transformar en una piedra pesada. Así como la apertura que subyace al *poder-ser* del *Dasein* se presenta como una carga, es la carga de su libertad, que lo agobia puesto que a través de la apertura es entregado a su propia responsabilidad.

Por último, en los *Seminarios de Zollikon*, en un contexto de diálogo entre Heidegger y un conjunto de psiquiatras, el filósofo alemán analiza directamente el fenómeno de la carga del *Dasein* como estrés. En principio, resulta extraño que el tratamiento casi poético que Heidegger

---

<sup>9</sup> En una nota al pie de página de *Ser y tiempo*, Rivera rescata un comentario de Heidegger sobre este tema: “Carga: lo que hay que cargar, el hombre está entregado, transpropiado al ex-sistir (*Da-sein*). Cargar: tomar a su cargo la pertenencia al ser mismo” (Heidegger, 2017, p. 161).

había dado anteriormente a la relación entre la carga (*Belastung*) y la libertad humana sea ahora reemplazado por una interpretación en la que la carga es equivalente de estrés. Sin embargo, esto se podría explicar por nuestra dificultad para leer en clave fenomenológica las manifestaciones del *Dasein* que forman parte de la vida cotidiana. Por esto, Heidegger inicia su razonamiento a partir del análisis de la facticidad del *Dasein* para hacer accesible el fenómeno del estrés como tal.

La primera indicación de Heidegger para los asistentes del seminario consiste en determinar cómo se debería proceder para hacer accesibles los múltiples significados de “estrés”, ya que el concepto de “estrés” es vago, poco claro y ambiguo. En este sentido, Heidegger va a explicar que “[e]strés significa solicitud excesiva, *carga*; también la descarga puede ser una carga” (Heidegger, 2013, p. 217). Para Heidegger, el ser humano habita siempre en el claro del ser, lo que significa que el ser humano está siendo afectado constantemente por las interpelaciones de los entes que se manifiestan en el ahí (*da*) del ser (*Sein*). El *Dasein* toma esta carga sobre sí mismo porque tiene que responder constantemente a las solicitudes de los entes que provienen de su condición existencial de ser arrojado al mundo: “El estrés tiene el carácter fundamental de la solicitud de un ser-interpelado” (Heidegger, 2013, p. 220). Por lo general, piensa Heidegger, la solicitud (*Beanspruchung*) exige en cada caso un corresponder (*Entsprechen*), y a este corresponder le pertenecen como privaciones el no corresponder o el no poder corresponder. El *Dasein*, al responder a estas solicitudes excesivas, ayuda a que la vida humana se conserve de alguna manera en su intensidad y dignidad. Por esto, Heidegger argumenta que “la carga es aquello que mantiene la vida” (Heidegger, 2013, p. 217). Ahora bien, si representamos al ser humano como un yo sin mundo no se puede entender la necesidad de la carga, pero si entendemos que el ser humano es *ser-en-el-mundo*, y que está siempre instalado en un mundo de relaciones y significados, una cierta cantidad de estrés podría ayudar a preservar las relaciones extáticas con el mundo que caracterizan al *Dasein* (cfr. Heidegger, 2013, p. 217). Por eso hay que reflexionar *más profundamente sobre las solicitudes que interpelan* al ser humano como *Dasein* en su mundo. A partir de este análisis, Heidegger concluye que el estrés se manifiesta al modo de una solicitud (*Beanspruchung*) que en exceso se vuelve una carga (*Belastung*), y que el *Dasein* la aprehende en su mundo inmediato.

El aliviarse de esta carga (*Entlastung*) también puede llegar a convertirse en una carga. Por ejemplo, una persona jubilada se



siente aliviada ya que no es solicitada por su profesión, pero como *Dasein* que continua existiendo queda dependiendo de una solicitud (*Beanspruchung*) que debe asumir en su existencia. Para Heidegger, siempre somos solicitados, es decir, reclamados de alguna manera por los entes. Por lo que la descarga (*Entlastung*) no es una mera negación del *ser-exigido* en el sentido de que toda exigencia sea eliminada, más bien es una forma diferente del *ser-exigido*. Dicho de otro modo, aunque el jubilado sienta alivio (descarga) al momento de no tener la exigencia de sus labores profesiones, la dependencia de la solicitud no es eliminada con ello, puesto que este alivio deja también un vacío estresante. Por ello, Heidegger explica que “[l]a descarga y la carga sólo son posibles mediante el estar relajado extático del hombre; son diversas modificaciones del *ser-exigido*” (Heidegger, 2013, p. 225). La apertura con la cual el ser humano existe como *Dasein* le permite ser interpelado y responder a las solicitudes de los entes. En este sentido, en la descarga, para Heidegger, no hay una privación del *ser-exigido*, sino que ambos fenómenos, la carga (*Belastung*) y la descarga (*Entlastung*), son diferentes modificaciones del *ser-exigido* del *Dasein*. Si tenemos en cuenta esta interpretación, se entiende que Heidegger luego declare que el estrés, como carga (*Belastung*), pertenece a las estructuras ontológicas del *Dasein* y que es un existencial.

El análisis que Heidegger elabora del estrés no está pensado como una reacción de adaptación del organismo a estímulos externos amenazantes, como señalan, por ejemplo, los enfoques fisiológicos del estrés, que lo interpretan a partir de la respuesta del organismo (por ejemplo, Hans Selye). Desde el análisis fenomenológico, el estrés existencial de Heidegger se aparta de los enfoques fisiológicos y orgánicos (en los que el ser humano parece estar a la altura de los animales) para concebir ahora el estrés como una forma particular que posee el ser humano como *Dasein* para responder a las solicitudes de los entes del mundo. Este es un punto clave, puesto que el estrés, para Heidegger, se relaciona con las solicitudes de los entes que se nos presentan en nuestra situación fáctica como *ser-en-el-mundo*. El ser humano como *Dasein* se encuentra en su condición de arrojado (*Geworfenheit*) a un mundo (entendido como horizonte de comprensión y significados) y se relaciona con los entes y con los otros *Dasein*, que se presentan al modo de solicitudes a las que tiene que responder necesariamente. El ser humano como *Dasein* está llamado a corresponder (*Entsprechen*) y dar respuestas a estas solicitudes de los entes que lo rodean y que están a la mano (*Zuhandenen*), así



como también a los que están con él (*Mitsein*), y, fundamentalmente, en relación consigo mismo (por ejemplo, a las solicitudes de su cuerpo).

El camino que siguen estas solicitudes y respuestas obedece a un círculo hermenéutico que pertenece al modo de ser del ser humano como *Dasein*, y que mantiene el vínculo esencial que tiene el *Dasein* con el mundo. En este sentido, el estrés es la manifestación fenomenal de la carga (*Belastung*) entendida como una estructura ontológica del *Dasein*. El estrés es inherente a este ejercicio del lenguaje en el que el ser humano deja aparecer (*erscheinen lassen*) o hace manifiestos a los entes en su totalidad. La carga (*Belastung*) es posible y necesaria porque se fundamenta en la apertura del *Dasein* a *todo lo que es*; al mismo tiempo, esta apertura le corresponde al *Dasein* por habitar en el claro del ser y en su calidad de “pastor del ser”.

De esta manera, Heidegger desplaza la concepción científica del estrés como una “causa” de problemas físicos y psicológicos. El estrés, en cuanto solicitudes que se dirigen desde los entes, es esencialmente diferente a un fenómeno causal: es lo que Heidegger denomina un motivo (*Beweggrund*), esto es, lo que se dirige a mí y me *mueve* a actuar (*handeln*).<sup>10</sup> Por ende, el estrés no es un estímulo externo (como piensan Holmes y Rahe) o una respuesta fisiológica del organismo ante una situación amenazante (como piensa Hans Selye), por cuanto el ser humano no responde a estímulos agradables o desagradables como lo hace el animal preso en su medio ambiente.<sup>11</sup> El ser humano responde a

---

<sup>10</sup> Para Heidegger, por ejemplo, si alguien escucha un ruido por la ventana, se puede parar para cerrar la ventana, o bien, puede no hacer nada. En esta situación, el ser humano no responde al ruido de la ventana al modo de una reacción causal (como estímulo), sino como un motivo (*Beweggrund*), pues en su actuar (*handeln*) siempre hay un espacio de libertad, no una cadena causal al modo en que responde el animal determinado por sus impulsos. Además, la forma en que interpreta el ser humano el ruido por la ventana se relaciona con un nexo de significados y con el mundo: “A diferencia de la causa, la cual sigue una regla, no hay nada semejante para la determinación de lo que sea un motivo. El carácter del motivo es que me mueve, que interpela al ser humano. En el motivo hay evidentemente algo que es y que me interpela; comprensión, estar-abierto para un determinado nexo de significados y de mundo” (Heidegger, 2013, p. 53).

<sup>11</sup> En las lecciones del 1929/30, *Los conceptos fundamentales de la metafísica*, Heidegger señala que el modo de ser del animal es un conducirse (*sich benehmen*) por los impulsos que le son propios, pues el animal no puede acceder al ente con

motivos (*Beweggründe*) que, en este caso, se entienden como solicitudes (*Beanspruchungen*) de un mundo que nos confiere cargas al estar abiertos al ser. Pensemos, por ejemplo, en el llanto de un niño pequeño, que podría interpelarnos como un ruido molesto, o bien, como algo que nos evoca nostalgia al recordarnos nuestra infancia. En este sentido, la manera en que el ser humano es requerido por estas solicitudes no es solo al modo de un simple estímulo, sino que se relaciona con su *ser-en-el-mundo* fáctico y con su contexto de significado. El ser humano como *Dasein* se encuentra ya previamente en la apertura del ser, cuyo espacio abierto es el claro, “el entre” que le permite escuchar y responder a tales solicitudes, que en definitiva se presentan como cargas que preservan la vida del *Dasein*. En este sentido, el estrés es considerado como un *existencial* porque es concebido como un modo particular según el cual la *ex-sistencia* (*Ek-sistenz*) puede abrir y habitar su mundo. De esta manera, el estrés se entiende aquí como una posibilidad originaria de la *ex-sistencia*, ya que nuestro existir como *Dasein* consiste en estar siempre relacionados con algo en un campo abierto de posibilidades. En resumen, el estrés considerado como posibilidad originaria de la *ex-sistencia* pertenece a nuestra vida y nos permite vivir, esto es, *dejarnos decir algo* por aquello que entra en nuestro campo de relaciones y por lo que estamos relacionados.

#### 4. Las contribuciones de Heidegger a la medicina

Históricamente, la relación entre la filosofía de Heidegger y la medicina se puede ver reflejada en la enorme influencia que ejerció su pensamiento en el campo de la psiquiatría, especialmente a partir de los trabajos realizados por Medard Boss y el psiquiatra suizo Ludwig Binswanger. En este sentido, la recepción que hizo Boss de la obra heideggeriana parecía ser la forma más aceptada por el filósofo alemán de entender cómo la psicología podía dialogar con la analítica del *Dasein* (cfr. Askay, 2006, p. 182). No es al azar que Heidegger haya decidido, finalmente, aceptar a Boss como discípulo, además de organizar

---

independencia de él al estar preso por su anillo circundante (*Umring*), o, dicho de otro modo, el animal no es capaz de existir fuera de su medio, mientras que el modo de ser del ser humano como *Dasein* es un comportarse (*sich verhalten*), ya que se encuentra abierto para el darse libre de los entes y es capaz de relacionarse con los entes en su conjunto o de modo completo. Solo el ser humano como *Dasein* accede al ente en cuanto ente que es (cfr. Heidegger, 2007).

los encuentros en Zollikon y colaborar en la corrección de la obra fundamental del psiquiatra.

Por una parte, Boss va a encontrar en el pensamiento heideggeriano y en la analítica del *Dasein* una novedosa forma de comprender el existir humano en su facticidad y una nueva fundamentación para la psicología y la comprensión de las patologías mentales. Por otro lado, Binswanger, influenciado por la fenomenología de Husserl y la filosofía de la existencia de Heidegger, recurre a la terminología existencial introducida por este en *Ser y tiempo* para aplicarla al campo de la psicoterapia y a la comprensión de las enfermedades psíquicas. Heidegger critica dicho proceder en sus diálogos con Boss, ya que, para él, el análisis psiquiátrico del *Dasein* (*Daseinsanalyse*) desarrollado por Binswanger confunde discernimientos ontológicos con cosas ónticas y desconoce la relación entre ontología fundamental y ontología regional, que subyace en la base de toda ciencia, como la psiquiatría (cfr. Heidegger, 2013, pp. 279 y 331).

Si bien tanto Boss como Binswanger representan solo dos antecedentes puntuales en los que el pensamiento de Heidegger es adoptado en diferentes configuraciones en la psicología y en la psiquiatría, el pensamiento heideggeriano se difundirá en países como Francia a partir de la investigación psiquiátrica abierta por el trabajo de Binswanger, recepcionado y difundido por autores como Maldiney (cfr. Dastur y Cabestan, 2011), al mismo tiempo que en Suiza surgirá una corriente terapéutica *daseinsanalítica* (*therapeutische Daseinsanalyse*) de mano de los discípulos de Boss, como fue Gion Condrau.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Para una recepción más contemporánea del pensamiento de Heidegger en la medicina, se pueden ver los trabajos de los filósofos Fredrik Svenaeus (2011) y Kevin Aho (2018). Por un lado, Svenaeus desarrolla una concepción de la enfermedad utilizando en gran parte la terminología y los conceptos heideggerianos. Para Svenaeus, el objetivo de la medicina es promover y restaurar la salud, y propone entender la salud como una forma de “sentirse en casa” (*Zuhause-sein*) y la enfermedad como una situación en la que el sujeto deja de sentirse en casa (*Nichtzuhause-sein*). Para establecer esta relación, Svenaeus se vale de los conceptos de *Ser y tiempo* y de la concepción de la salud de Gadamer. Por otro lado, Aho recurre al enfoque de la fenomenología hermenéutica de Heidegger y a sus planteamientos del cuerpo en los *Seminarios de Zollikon* para manifestar la importancia de la vivencia subjetiva de la enfermedad y situar esta experiencia en el contexto del mundo de la vida del paciente.

Ahora bien, ¿por qué es relevante la filosofía de Heidegger para la medicina?, ¿qué presupuestos descansan en los planteamientos de Heidegger que pueden contribuir a la autocomprensión de la medicina y la psiquiatría?, ¿en qué puede contribuir el pensamiento de Heidegger a la praxis médica y psiquiátrica?

a) En primer lugar, hay que señalar que Heidegger piensa al ser humano desde la *ex-sistencia* (*Ek-sistenz*), en oposición a la hora de concebir al ser humano en la psicología como presencia objetiva (*Vorhandensein*): “Hasta hoy, la psicología, la antropología y la psicopatología consideran al ser humano como un objeto en un sentido amplio, como algo que está-ahí, como un sector del ente, como el conjunto de lo constatable por la experiencia en el ser humano” (Heidegger, 2013, p. 235). Para Heidegger, el ser humano como *Dasein* no se encuentra en el espacio al modo en que están los objetos, porque el existir humano se caracteriza por su apertura al ser, por su comprensión de ser y por estar abierto a un ámbito de posibilidades y significados en el que comparecen las cosas que le son dadas. Dicho de otro modo, Heidegger piensa la existencia humana como una estructura relacional, es decir, que el ser humano como *Dasein* ya se encuentra dispuesto en una relación con el mundo en el que habita, o, más precisamente, que el ser humano es *ser-en-el-mundo* (*In-der-Welt-Sein*). En este sentido, el existir humano como *Dasein* tiene un carácter inherentemente intersubjetivo, porque el ser humano siempre se encuentra en relación con los otros *Dasein* y con los entes del mundo. Por tanto, la descripción de Heidegger del ser humano como *Dasein* implica un cambio de paradigma que busca superar la clásica relación sujeto-objeto que se ha desarrollado en la psiquiatría y en la psicología de corte más positivista.

b) En los seminarios, Heidegger será categórico en señalar que el ayudar médico siempre se trata del existir y no del funcionar de algo (cfr. Heidegger, 2013, p. 241). Con esta indicación, Heidegger busca evidenciar que la actividad del médico consiste en curar al ser humano existente como *Dasein* y no a un organismo biológico despojado de cualquier rasgo de intencionalidad o subjetividad. De hecho, Heidegger insiste en que, a pesar de que la fisiología y la química fisiológica puedan investigar al ser humano como un organismo biológico desde la visión de las ciencias naturales, esto no prueba en modo alguno que en eso orgánico resida la esencia del ser humano (cfr. Heidegger, 2000a, p. 28). Para Heidegger, el ser humano es más que un organismo biológico que responde pasivamente a los estímulos del exterior. Lo propio del

ser humano es un encontrarse abierto para el darse libre de los entes del mundo por su constitución fundamental como *Dasein* (cfr. Lagos Berríos, 2020, p. 12). El ser humano como *Dasein* está, precisamente, involucrado en la comprensión del significado del mundo en el que se encuentra. Esto no significa que Heidegger niegue el hecho de que el ser humano es un organismo biológico, sino que apunta a que el ser humano, como *Dasein*, no puede ser comprendido del todo dentro de un marco naturalista.

c) De lo anterior se desprende que el estado de salud y enfermedad del ser humano no puede ser entendido exclusivamente en términos de una disfunción mecánica o una falla anatomofisiológica. Heidegger señalará, acerca del enfermar, lo siguiente: “toda cuestión del poder estar enfermo se relaciona con la imperfección de su esencia. Cada enfermedad es una pérdida de libertad, una limitación de la posibilidad de poder vivir” (Heidegger, 2013, p. 241). Heidegger no piensa la enfermedad desde el punto de vista de la disfunción orgánica y médica objetiva, sino más bien en términos existenciales u ontológicos.<sup>13</sup> Para Heidegger, el estado de enfermedad se relaciona con una pérdida de libertad, que impide realizar las posibilidades de vida del *Dasein*. Cuando Heidegger se refiere a las posibilidades del *Dasein* no está hablando de las posibilidades de un sujeto concreto en sentido óntico, sino del comportarse (entendido a partir del análisis del *Dasein*) en relación con mantenerse en y en medio de algo, soportar la patencia del ente (cfr. Heidegger, 2013, p. 289). Heidegger interpreta la libertad, esto es, el ser-libre, como el estar abierto para la presencia o la interpelación de los entes que se dirigen al *Dasein*. En este sentido, la pérdida de libertad que se produce en la enfermedad corresponde para Heidegger a una privación o limitación de la capacidad que posee el *Dasein* para responder a las solicitudes de los entes del mundo. Esta forma de concebir la enfermedad explica por qué Heidegger luego dirá en los seminarios que la falta de contacto que

---

<sup>13</sup> Aurenque y Jaran (2018), en su artículo, desarrollan una concepción de la enfermedad siguiendo las indicaciones que Heidegger dejó inconclusas en *Ser y tiempo*, y piensan la enfermedad como un fenómeno existencial (*existenzial* y no *existenziell*), esto es, la enfermedad como un acontecimiento que determina por completo la existencia humana y que está ligada de forma estructural al *Dasein*. La enfermedad, en el fondo, se presenta al modo de una estructura ontológica o existencial análoga, por ejemplo, al fenómeno de la muerte que Heidegger interpreta en *Ser y tiempo* en términos ontológicos y no biológicos.

se constata en la esquizofrenia es una privación del mencionado carácter abierto del *Dasein* para la presencia del ente (cfr. Heidegger, 2013, p. 127).

d) Entre los temas relevantes que podemos encontrar en los *Seminarios de Zollikon* destaca el planteamiento de Heidegger del cuerpo, ya gestado a partir de sus lecturas de Nietzsche en 1939. En este contexto, Heidegger explica lo siguiente: “El fenómeno del cuerpo [*Leibphänomen*], como tal, está máximamente encubierto para los médicos, porque se ocupan sólo del cuerpo, reinterpretrándolo como función corporal” (Heidegger, 2013, p. 274). Para Heidegger, el cuerpo ha sido malinterpretado como función corporal, es decir, que ha sido investigado solo desde su dimensión física y anátomo-fisiológica sin considerar, por ejemplo, su aspecto intencional, individual e intersubjetivo. Por esto, Heidegger va a rechazar la interpretación mecanicista del cuerpo fundada en Descartes, que lo entiende como presencia objetiva y extensión espaciotemporal, ya que, para él, lo fundamental radica en que no tenemos un cuerpo, sino que somos corporales (cfr. Heidegger, 2000b, p. 102). Desde la visión fenomenológica de Heidegger, el cuerpo no se limita a ser un objeto físico sometido a leyes mecánicas o una máquina sofisticada, porque el cuerpo (*Leib*) tiene un significado vital u ontológico al pertenecer a la existencia humana (*Dasein*); le corresponde abrir mundo para habitarlo. El cuerpo está dotado de intencionalidad y opera como un intermediario en nuestra relación con el mundo y con los otros seres humanos. De esta manera, el cuerpo acontece primariamente en nuestra relación corporal con el mundo y no en la mirada objetivante de un tercero. Como explica Heidegger, el cuerpo es en cada caso *mi cuerpo*, y este modo de ser es el mío (cfr. Heidegger, 2013, p. 147). Heidegger, al situarse en la dimensión ontológica del cuerpo (*Leib*) y no en la dimensión cósmica (*Körper*), rehabilita el saber tácito del cuerpo, esto es, el conjunto de interpretaciones y significados inscritos en nuestros cuerpos, en los que las dolencias o enfermedades solo tienen un sentido claro para nosotros al interior de nuestra historia de vida. En definitiva, lo que hace Heidegger es introducir la perspectiva en primera persona para abordar la enfermedad, ya que esta tiene un acceso privilegiado al estado de su propio cuerpo, y esta vivencia es, además, fundamental para orientar la praxis médica.

## Conclusiones

A modo de conclusión se sistematizan algunas ideas que se desprenden de la exposición anterior y que son relevantes para la discusión sobre la conceptualización del estrés y la pertinencia de un abordaje filosófico del fenómeno del estrés desde el pensamiento de Heidegger.

En primer lugar, como se expuso anteriormente, el estrés es un fenómeno complejo que ha sido abordado desde diferentes enfoques y modelos teóricos, lo que ha provocado una falta de precisión y claridad en la delimitación del concepto. Por esto, el concepto de “estrés” puede ser empleado tanto para referirse al estímulo externo (estresores) como a la respuesta fisiológica del organismo e incluso a la relación entre ambos (interacción organismo y medio). Lo anterior explica, en gran medida, que aún no exista una definición unívoca que sea universalmente aceptada del concepto de “estrés”, y que en las últimas tres décadas se haya producido un volumen considerable de investigaciones al respecto (cfr. Neufeld, 1989). Sin duda, el término “estrés” es de enorme relevancia para nuestra vida diaria, más en nuestra sociedad actual, caracterizada por la auto-exigencia, la autoexplotación y la productividad. Hans Selye llegó incluso a llamar a nuestra época la “época del estrés” (1993, p. 7).

En este contexto, se propuso recurrir al pensamiento de Heidegger para plantear un abordaje filosófico del tema en cuestión. Desde la interpretación fenomenológica de Heidegger, el estrés del mundo se presenta en forma de solicitudes (*Beanspruchung*) que reclaman constantemente nuestra respuesta. Estas solicitudes provienen de las personas con las que nos relacionamos (los amigos que nos solicitan hacer algo por ellos de vez en cuando) o de los entes del mundo que reclaman nuestra atención (los informes del trabajo, el libro que falta por leer, las piedras del camino, etcétera). En este sentido, los entes del mundo se manifiestan como solicitudes y no como estímulos (al modo del animal), puesto que el ser humano como *Dasein* se encuentra abierto para sentirse libre de los entes en cuanto habita en el claro (*Lichtung*) del ser. El ser humano, al poseer el lenguaje, puede hacer visible o dejar aparecer estas solicitudes que se dirigen a nosotros, utilizando el mismo lenguaje por el cual podemos identificarlas. Esto explica que, para Heidegger, el estrés pertenezca a la constitución de la existencia humana debido a la comprensión del ser y del lenguaje (cfr. Heidegger,



2013, p. 222). El estrés así entendido, como esta posibilidad originaria de la *ex-sistencia* (*Ek-sistenz*) a la que le corresponde abrir mundo y que está relacionada con los entes que interpelan, forma parte necesaria de la vida para mantener las relaciones extáticas del *Dasein* con los entes del mundo.

Heidegger señala no solo lo obvio, que el estrés es parte de la vida ya que permite conservarla, sino algo más significativo, a saber, que el estrés aumenta la intensidad y el color de la vida, porque, en nuestra apertura originaria al ser, expande y diversifica nuestras propias posibilidades de ser. El estrés, entonces, entendido fenomenológicamente, es la carga (*Belastung*) de nuestra libertad, pues la apertura propia del *poder-ser* (*Sein-können*) del *Dasein* se presenta también como una carga, la carga de su libertad, que lo agobia al ser entregado a su propia responsabilidad.

El análisis que Heidegger hace del estrés a lo largo de los seminarios no es de ninguna manera científico o biológico, sino fenomenológico. Para Heidegger, el estrés como carga (*Belastung*) pertenece a la estructura ontológica del *Dasein*; es en términos de *Ser y tiempo* un *existencial*. La *ex-sistencia* (*Ek-sistenz*), al encontrarse abierta para la interpelación de los entes, permite que el *Dasein* sea concernido por las solicitudes de los entes que se presentan en forma apremiante (como cargas) en su mundo. Pero esta manera en que los entes del mundo se manifiestan al *Dasein* en cuanto solicitudes o exigencias le corresponde solo al *Dasein* por encontrarse en medio del claro del ser y abierto para la presencia del ente. La interpretación fenomenológica del estrés de Heidegger se distancia de las explicaciones fisiológicas del estrés, que equiparan al ser humano al animal.

Estos enfoques, que consideran al estrés como condicional ambiental o respuesta fisiológica del organismo, no permiten entender el estrés como algo fundamentalmente distinto en el hombre y el animal. Este aspecto es fundamental para Heidegger, puesto que el modo de ser del ser humano como *Dasein* y el modo de ser del animal están separados por un abismo infranqueable (cfr. Heidegger, 2000a, p. 31). De esta manera, la vivencia del estrés que tiene el ser humano debe ser vista desde la apertura de la *ex-sistencia* (*Ek-sistenz*), que se traduce en las solicitudes de los entes (ya sea como carga o descarga), y que no puede ser análoga a la experiencia del estrés del animal que está cautivo de su ambiente y que responde solo a estímulos. El ser humano, inclusive, puede sentir estrés por una solicitud o requerimiento inexistente (algún suceso que imagine o una tarea futura), situación que no ocurre con el animal.



El estrés como carga (*Belastung*), desde la interpretación ontológica-existencial de Heidegger, es una forma fundamental de ser propia del ser humano como *Dasein*. Este modo de ser pertenece a las estructuras ontológicas existenciales del *Dasein*. El ser humano siempre ha existido con esta carga que, en cierto modo, es el precio de su libertad y lo que le permite conservar la vida. El estrés como carga (*Belastung*) nunca debe interpretarse en función de un vínculo causal que, de acuerdo con el esquema interpretativo tradicional, considera el estrés excesivo causante de enfermedad. El vínculo fenomenológico entre el estrés y la enfermedad debe buscarse en la forma en que se interrelacionan las solicitudes de los entes y el corresponder del *Dasein* (no estímulos y respuestas), en la que el estrés puede entenderse como perteneciente al ejercicio del mismo círculo hermenéutico del *Dasein*.

Ahora bien, es posible establecer algunas similitudes y puntos en común entre el *modelo transaccional* de Lazarus y Folkman (1986) y la forma en que Heidegger entiende el estrés, desde el plano ontológico y no óntico. Como fue explicado anteriormente, este enfoque de la psicología cognitiva concibe el estrés como un proceso relacional entre el individuo y su medio ambiente, que es evaluado por este como amenazante. En este enfoque, la persona adquiere un rol esencial en el proceso, ya que el estrés se produce a partir de la evaluación cognitiva que hace el sujeto al mediar entre los factores internos y los agentes externos. Igualmente, en la interpretación heideggeriana del estrés, el ser humano como *Dasein* posee un rol protagónico en cuanto se encuentra involucrado en este círculo hermenéutico en el cual es solicitado por los entes y al que tiene que corresponder necesariamente al estar siempre abierto al ser. En ambos casos, tanto en la visión heideggeriana como en el modelo de Lazarus y Folkman, el estrés se entiende más como un proceso relacional (o ejercicio hermenéutico) entre el ser humano y el medio ambiente que como respuesta fisiológica o un agente ambiental.

En suma, analizar el estrés desde una perspectiva filosófica como la de Heidegger nos permite tener un enfoque más amplio del fenómeno en cuestión para desmarcarnos de la clásica conceptualización científica del estrés como estímulo-respuesta y del enfoque de la psicología cognitiva. De este modo, se planteó comprender el fenómeno del estrés en su dimensión ontológica como una posibilidad originaria de la existencia humana (*Dasein*), que determina por completo nuestro *ser-en-el-mundo*. La investigación, finalmente, permitió mostrar cómo el pensamiento de

Heidegger puede ser productivo para dialogar y abordar problemáticas propias de otras ciencias o disciplinas, como la psiquiatría y la psicología.

## Bibliografía

- Aho, K. (2018). *Existential Medicine: Essays on Health and Illness*. Rowman & Littlefield.
- Askay, R. R. (1999). Heidegger, the Body, and the French philosophers. *Continental Philosophy Review*, 32(1), 29-35. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1026403028258>.
- (2006). La filosofía de Heidegger y sus implicaciones para la psicología: Freud y el psicoanálisis existencial. H. Jordán y J. F. Jordán (trads.). *Gaceta Universitaria*, 2, 178-186.
- Aurenque Stephan, D. y Jaran Duquette, F. (2018). La enfermedad como rasgo humano. Hacia una consideración de la enfermedad en cuanto fenómeno existencial. *Alpha*, 47, 161-176. DOI: <https://doi.org/10.32735/s0718-220120180004700172>.
- Barraza, A. (2007). El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estimulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. *Revista Internacional de Psicología*, 8(2), 1-30. DOI: <https://doi.org/10.33670/18181023.v8i02.48>.
- Bértola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Medicina Universitaria*, 12(47), 142-143. URL: <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/8451>.
- Caillagua Calero, R. D. C. y Untuña Soria, A. M. (2012). *Elaboración de un manual de técnicas y terapias preventivas para tratar el estrés laboral en las secretarías de la Universidad Técnica de Cotopaxi en el período académico 2011-2012*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Cannon, W. B. (1935). Stresses and Strains of Homeostasis. *The American Journal of the Medical Sciences*, 189(1), 13-14. DOI: <https://doi.org/10.1097/00000441-193501000-00001>.
- Clavete, E. y Villa, A. (1997). Programa “Deusto 14-16”. II. *Evaluación e intervención en el estrés docente*. Mensajero.
- Christian, P. y Lolas, F. (1985). The Stress Concept as a Problem for a ‘Theoretical Pathology’. *Social Science & Medicine*, 21(12), 1363-1365. DOI: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(85\)90444-7](https://doi.org/10.1016/0277-9536(85)90444-7).
- Dastur, F. y Cabestan, P. (2011). *Daseinsanalyse*. Vrin.
- Fisher, S. (1986). *Stress and Strategy*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Han, B. C. (2017). *La sociedad del cansancio: Segunda edición ampliada*. A. Saratxaga y A. Ciria (trads.). Herder.
- Heidegger, M. (1988). *Zur Sache des Denkens*. Max Niemeyer Verlag.

- \_\_\_\_ (1997). *Estudios sobre mística medieval*. J. Muñoz (trad.). Fondo de Cultura Económica.
- \_\_\_\_ (2000a). *Carta sobre el humanismo*. H. Cortés y A. Leyte (trads.). Alianza.
- \_\_\_\_ (2000b). *Nietzsche I*. J. L. Vermaal (trad.). Ediciones Destino.
- \_\_\_\_ (2007). *Los conceptos fundamentales de la metafísica: mundo, finitud, soledad*. A. Ciria (trad.). Alianza.
- \_\_\_\_ (2013). *Seminarios de Zollikon*. A. Xolocotzi (trad.). Herder.
- \_\_\_\_ (2017). *Ser y tiempo*. J. Rivera (trad.). Universitaria.
- Herbert, J. (1997). Fortnightly Review: Stress, the Brain, and Mental Illness. *BMJ*, 315(7107), 530-535. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.315.7107.530>.
- Hipócrates. (1983). *Tratados hipocráticos*. I. C. García, M. De Lara, J. López y B. Cabellos (trads.). Gredos.
- Holmes, T. H. y Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4).
- Johnson, F. (2014). Cuerpo y método: el planteamiento heideggeriano del problema de la corporalidad en *Zollikon Seminar*. *Ideas y Valores: Revista Colombiana de Filosofía*, 63(155), 7-30. DOI: <https://doi.org/10.15446/ideasyvalores.v63n155.32904>.
- Lagos Berríos, R. (2020). Heidegger y la cuestión del cuerpo en *Ser y tiempo*: buscando el lugar del cuerpo en la analítica existencial del *Dasein*. *Límite: Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 15, 1-16. DOI: <https://doi.org/10.4067/s0718-50652020000100203>.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. M. Zaplana (trad.). Martínez-Roca.
- López, J., Ortiz, T. y López, M. (1999). *Lecciones de psicología médica*. Masson.
- Maldonado, M. D. (2000). Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de enfermería y mejorar el rendimiento académico. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 53, 43-57.
- Neufeld, R. W. J. (1989). Methodological aspects of laboratory studies of stress. En R. W. J. Neufeld (ed.), *Advances in the Investigation of Psychological Stress*. (pp. 71-132). Wiley.
- Nietzsche, F. (2000). *La voluntad de poder*. A. Froufe (trad.). EDAF.
- \_\_\_\_ (2003). *Así habló Zaratustra*. A. Sánchez Pascual (trad.). Alianza.

- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica.
- Selye, H. (1936). A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, 138(3479), 32-32. DOI: <https://doi.org/10.1038/138032a0>.
- \_\_\_\_ (1976). *The Stress of Life*. McGraw Hill.
- \_\_\_\_ (1993). *History of the Stress Concept*. En L. Goldberger y S. Breznitz (eds.), *Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*. The Free Press.
- Svenaesus, F. (2011). Illness as Unhomelike Being-In-The-World: Heidegger and the Phenomenology of Medicine. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 14(3), 333-343. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11019-010-9301-0>.
- Torrades, S. (2007). Estrés y *burn out*: definición y prevención. *Offarm: Farmacia y Sociedad*, 26(10), 104-107.
- Weiner, H. (1992). *Perturbing the Organism: The Biology of Stressful Experience*. University of Chicago Press.
- Xolocotzi Yáñez, A. (2008). Los encuentros de Heidegger con la psiquiatría: Badenweiler y Zollikon. *La Lámpara de Diógenes: Revista Semestral de filosofía*, 9(16), 7-23. URL: <http://www.lidiogenes.buap.mx/revistas/16/7.pdf>.