



ARTÍCULOS
DE INVESTIGACIÓN

Análisis de la *fatiga pandémica* como *sentimiento existencial presente* en referencia a las descripciones fenomenológicas de Heidegger y Levinas*

Juan Velázquez González

Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España Email: jvelazq@unizar.es

Recibido: 13 de abril de 2022 | Aprobado: 8 de agosto de 2022

<https://doi.org/10.17533/udea.ef.349363>

Resumen: El acontecimiento de la pandemia desatada en 2020 agudizó un fenómeno afectivo conocido como fatiga pandémica, cercano en términos médicos al “síndrome de fatiga crónica”. La explicación psicológica del fenómeno ofrece una primera aproximación, que se ve enriquecida por su descripción y análisis fenomenológico como sentimiento existencial del presente. Esta designación insiste en la referencia corporal de los templos de ánimo expuestos por Heidegger y permite describir mejor el fenómeno de la fatiga en referencia a su estudio por Levinas. La fatiga profunda presente se muestra así como un sentimiento de cansancio que sujeta la existencia a un no poder ser y hacer lo que antes se podía, es decir, al pasado prepandémico. Junto a la descripción, el análisis fenomenológico del vínculo entre el aburrimiento profundo—estudiado por Heidegger—y la fatiga existencial pandémica pone de manifiesto los distintos niveles de comprensión ontológica de esta última y su carácter perjudicial.

Palabras clave: fatiga pandémica, sentimiento existencial, aburrimiento profundo, fenomenología, Heidegger, Levinas

* Este trabajo ha sido realizado en el marco del Grupo de Investigación de Referencia HERAF: Hermenéutica y Antropología Fenomenológica (H05_20R) de la Universidad de Zaragoza, financiado por el Gobierno de Aragón y el Fondo Europeo de Desarrollo Regional. El estudio se enmarca igualmente en el proyecto de investigación “Fenomenología y hermenéutica de la razón afectiva: para una antropología metafísica de la vida emocional, axiológica y compartida”, beneficiario del programa de Recualificación del Sistema Universitario Español del Ministerio de Universidades y de la Unión Europea, financiado por la Unión Europea-NextGenerationEU. La elaboración del texto final ha contado con diversas aportaciones, que el autor agradece, especialmente de uno/a de los/as revisores/as anónimos/as de esta revista.

Cómo citar este artículo

Velázquez González, J. (2023). Análisis de la *fatiga pandémica* como *sentimiento existencial presente* en referencia a las descripciones fenomenológicas de Heidegger y Levinas. *Estudios de Filosofía*, 67, 43-63. <https://doi.org/10.17533/udea.ef.349363>

OPEN  ACCESS





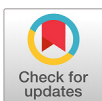
Analysis of *pandemic fatigue* as present existential feeling relying to Heidegger's and Levinas' phenomenological descriptions

Abstract: The event of the pandemic that started in 2020 fed an affective phenomenon known as pandemic fatigue, medically near to “chronic fatigue syndrome”. Psychological explanation of the phenomenon provides a first approach that is enriched with phenomenological description and analysis of it as existential feeling in the present. This term stresses the bodily reference of the kind of existential moods displayed by Heidegger and contributes to a better description of the fatigue phenomenon relying on Levinas' study. Present and profound fatigue is therefore shown as a feeling of tiredness that ties existence to a no-being-possible or no-being-able for oneself to do what it was possible before, i.e. in the pre-pandemic past. Besides the description, phenomenological analysis of the bond between profound boredom—as studied by Heidegger—and pandemic existential fatigue stresses different levels in the ontological understanding of this last one and its harmful feature.

Keywords: pandemic fatigue, existential feeling, profound boredom, phenomenology, Heidegger, Levinas

Juan Velázquez González es doctor en Estudios Filosóficos por la Universidad de Zaragoza, donde es profesor en la Unidad Predepartamental de Filosofía. Ha estudiado e investigado en las Universidades de Montreal, Friburgo, Lieja, Complutense de Madrid, Heidelberg y Colonia, y en la actualidad es investigador visitante en el Archivo Husserl de la Universidad de Colonia. Sus áreas de investigación son la fenomenología, la hermenéutica, la antropología filosófica y la filosofía de las emociones y los valores.

ORCID: 0000-0001-5553-5844



1. Introducción: Analizar fenomenológicamente la situación actual

A finales de los años veinte del siglo pasado, en sus lecciones del semestre de invierno de 1929/30, Heidegger (1983/2007) caracterizó la situación de su época con el fenómeno afectivo del aburrimiento: un aburrimiento no pasajero sino existencial, no superficial sino profundo. Lo hacía en el marco de una consideración de los modos de encontrarse [*sich befinden*] la existencia afectivamente templada [*bestimmt*] en el mundo, es decir, de una fenomenología y ontología de los “temples anímicos” [*Stimmungen*] del “encontrarse” [*Befindlichkeit*] existencial. Un siglo nos separa de estas reflexiones heideggerianas, que aquí se van a reconsiderar con el fin de realizar un análisis fenomenológico de la situación actual.¹ Dicho análisis —creemos, al igual que Heidegger— que tiene que partir de un temple de ánimo o, mejor dicho —según se expondrá en el apartado 3— de un *sentimiento existencial*, caracterizado como *presente*, es decir, que se ha presentado y se presenta cotidianamente en la vida de nuestros contemporáneos: la *fatiga pandémica*.

En efecto, a lo largo del año 2020, momento de eclosión de la enfermedad COVID-19 como pandemia a lo ancho del globo, se extendió también el término de “fatiga pandémica” para expresar un modo específico en que las personas se sentían en una situación socio-sanitaria que se estaba globalizando en el espacio físico y alargando en el tiempo cronológico, a la vez que se diseminaba su presencia en la espacialidad vivida de los individuos —afectando particularmente a sus movimientos y relaciones con el entorno físico e interpersonal— y significativamente en su temporalidad, que aparece así modificada por la situación de estancamiento en que los individuos se encuentran.

Dicha experiencia corporal, vivencial y temporal, cuyos síntomas se pueden describir en un primer análisis psicofísico como cercana al “síndrome de fatiga crónica” (Cf. Apartado 2) se manifiesta completamente en el fenómeno anímico de la *fatiga existencial*. Esta habrá de ser analizada fenomenológicamente con base en las descripciones de la fatiga que ofrece Levinas (Cf. Apartado 3), y que, a su vez, se completan con las referidas descripciones de Heidegger del aburrimiento profundo, particularmente en referencia a la modulación temporal de la existencia, a la que ambos fenómenos afectivos apuntan (Cf. Apartado 4). Defendemos entonces, como

1 Pensar atentamente sobre la situación presente fijándonos en cómo Heidegger pensó la situación de su época, en el siglo pasado, invita a escapar del *presentismo* para reconocer más bien aquello que ocupa en el presente la categoría de acontecimiento: la irrupción en la historia de “acciones y pasiones y de nuevas posibilidades” (Arendt, 1995, p. 42). A su vez, ello invita a huir de las tentaciones que acosan al historiador —de la filosofía— muchas veces presa del *historicismo*. Según decía Nietzsche (1874/2011), el historiador corre el riesgo de pensar el pasado —y las reflexiones mantenidas en el pasado, en el caso del historiador de la filosofía— como un objeto que solo hay que conservar, a modo de reliquia de anticuario, o que solo hay que ensalzar, a modo de monumento. Ni nuestra época presente es más rica y compleja que las pasadas, pero es la nuestra, donde hay acontecimientos que irrumpen, como la pandemia de 2020, ni la segunda década del siglo pasado fue más interesante que la nuestra, pero en ella se dieron reflexiones de profundo calado filosófico y antropológico, como las de Heidegger, que más que la conservación o el ensalzamiento del pasado invocan el pensamiento crítico sobre el presente.

tesis del presente estudio, que hay un interesante vínculo fenomenológico y filosófico, que merece la pena analizar, entre la fatiga existencial del siglo XXI —modulada y manifestada actualmente en un contexto de pandemia— y el aburrimiento, entendido como sentimiento profundo de la existencia humana, según Heidegger lo detectaba en las primeras décadas del siglo XX.²

La “fatiga pandémica” ha ido acompañada de otro sentimiento colectivo que hay que deslindar del primero, a la vez que resultaría interesante poner de manifiesto sus conexiones. Se trata de la “ansiedad”, que se ha definido psicopatológicamente y se ha reconocido así en el contexto de la pandemia bajo la categoría de “trastorno de ansiedad generalizada” (Monterrosa-Castro, Buelvas-de-la-Rosa, & Ordosgoitia-Parra, 2021; Moreno-Proañó, 2020). Este trastorno se caracteriza por un modo de encontrarse constantemente amenazado y ansioso, con un miedo excesivo: el paciente interpreta todos los acontecimientos como negativos, peligrosos y adversos, sin poder medir el grado de la adversidad que contienen. Tiende entonces a sobrestimar su influencia, negatividad y peligro; lo cual es difícil de medir en un contexto de pandemia, por otra parte, dada la extensión de la enfermedad en cifras de enfermos y muertos, así como por la incertidumbre generada, amplificada por la opinión pública y sus medios. Esta “ansiedad generalizada” se manifestó especialmente en los primeros momentos y en los picos de mayor incidencia de la pandemia, y se localizó particularmente entre los profesionales sanitarios que se sentían en mayor riesgo de ser contagiados o de contagiar a sus allegados.

Podríamos decir que la imposición y cercanía física o imaginaria al peligro, a la enfermedad y sus consecuencias, generaliza el miedo que —siendo positivo en sí mismo, como actitud adaptativa y de defensa, sin embargo— se transforma de este modo en una ansiedad negativa. Por otra parte, la perduración de la situación de peligro y amenaza, así como un cierto alejamiento vital o psicológico del miedo que produce, sin que desaparezca la conmoción que éste genera en la vida de los sujetos, podría estar en origen de la fatiga anímica y pandémica que estudiamos.

2 Fatiga y aburrimiento, comprendidos ambos en un sentido existencial, son fenómenos concomitantes en la modernidad, como formas de una peculiar *apatía* o indiferencia propia de esta época, que a su vez remite y se distingue de la *acedia* de los medievales. Esta última tenía un valor puramente moral, negativo y falaz: “El mal de la acedia, que impide la oración, va acompañado del aparente bien de buscar distracciones y novedades caritativas, que sirven para aliviar al monje del tiempo detenido en su celda: pasa-tiempos, que en realidad son formas de un tipo de ansiedad: la avidez por pasar de una cosa a otra, de una acción a otra, de un interés a otro: *taedium sive anxietas*, escribe Casiano” (Quevedo, 2011, p. 40). La modernidad occidental, marcada por la ética burguesa del trabajo, mantuvo el carácter moral y negativo del aburrimiento, pero lo reconoció también como constitutivo de la paradoja de la existencia, tan aburrida como fatigadamente ocupada: el *ennui* y el *divertissement* pascaliano (Quevedo, 2011). Ambos —aburrimiento y fatiga— son formas de *a-patía*, o privativas de la vida emocional en su conjunto, y que contrastan con la acedia ansiosa, *anxietas* o angustia (también en sentido heideggeriano). Estas últimas emociones, a diferencia de las primeras, sí que conmueven y agudizan la existencia cuando la templan.

2. Aproximación psicológica al fenómeno de la fatiga crónica en nuestra situación actual de pandemia

La Organización Mundial de la Salud definió la “fatiga pandémica” –recogiendo el término que emergió coloquialmente a lo largo del 2020– como una aflicción que es “reacción a una adversidad sostenida e irresuelta que puede conducir a la complacencia, alienación y desesperanza, y que emerge gradualmente a lo largo del tiempo y afecta a un conjunto de emociones, experiencias y percepciones” (WHO, 2020, p. 7),³ y que en concreto se extendió como “respuesta esperada y natural a una crisis sanitaria prolongada –y no menos porque la severidad y amplitud de la COVID-19 ha obligado a implementar medidas invasivas con impactos sin precedentes en las vidas cotidianas de todos” (WHO, 2020, p. 4). Así que esta fatiga psicológica, motivada por una situación prolongada de miedo y ansiedad ante el riesgo de la enfermedad, habría estado también propiciada y aumentada por las prácticas de contención de la misma tomadas en muchos países: la obligación de portar mascarilla y guantes, los confinamientos y aislamientos preventivos, las prohibiciones de movilidad, el distanciamiento social y la evitación de lugares concurridos, las restricciones para encontrarse con personas allegadas, incluso hospitalizadas y en riesgo de muerte, etc.

En las personas psicológicamente fatigadas se daría además una fuerte pérdida de confianza en la resolución de la crisis sanitaria y desesperanza, que estaría vinculada a enfermedades mentales como la depresión (Morgul *et al.*, 2021). Ello es así porque, durante la pandemia, la fatiga psicológica respondía a una dinámica circular en retroalimentación –a mayor incidencia y contención mayor fatiga y menor seguimiento de las medidas de contención (Petherick *et al.*, 2021), con aumento de la incidencia– y que impedía resolver internamente la situación. Así es como las personas acababan confiando solo en circunstancias externas que ofrecían una solución definitiva a la problemática mundial, como las vacunas y las vacunaciones masivas de las poblaciones.

A su vez, mientras que la psicología clínica explica la *ansiedad pandémica* dentro los parámetros del “trastorno de ansiedad generalizada” (TAG), resulta difícil asignar un lugar clínico a la *fatiga pandémica*. Ésta tiene tanto un componente anímico o psicológico como uno físico o fisiológico: la aflicción ante la adversidad mantenida resulta incapacitante y un cansancio general e impreciso se apodera de la persona afligida que no puede actuar como actuaba antes, hasta el punto de *no poder querer actuar* porque siente como imposible toda acción y se experimenta a sí misma como incapaz. En las últimas décadas se han venido investigando los factores fisiológicos de este tipo de fatiga persistente en ciertos individuos bajo la categoría de “síndrome de fatiga crónica” (SFC), definido como tal en los años 80 del siglo XX. El síndrome se describe como una fatiga intensa que persiste en el tiempo y que limita las capacidades

3 Esta y el resto de las traducciones de este documento son del autor.

funcionales de la persona afectada al menos en un 50%, que ni se acompaña de otra enfermedad que genere el cansancio ni se solventa con el reposo, por lo que resulta en gran medida inexplicable en su origen (Gimeno Pi, Guitard Sein-Echaluce, Roselló i Aubach, Torres Puig-Gros, & Fernández Solà, 2016; Rivera Redondo, 2010).

La fibromialgia es una enfermedad distinta, pero que está estrechamente asociada al SFC. Se trata de dos patologías categorizadas como “reumatismos generalizados de partes blandas del organismo” donde no hay presencia de inflamación. Muchos de los síntomas de ambas patologías coinciden, pero mientras que en la fibromialgia el elemento constante e incapacitante es el dolor, en el SFC se trata de la fatiga, el debilitamiento general y la presencia de dolores poco específicos (Reyes Pineda & Martínez Larrarte, 2010). Parece comenzar como una enfermedad vírica de cuyos síntomas solo persiste una fatiga intensa y crónica, de ahí que el síndrome se denomine también “fatiga post-vírica”. Su origen vírico, junto a evidencias de laboratorio y casos en estudio, hace pensar que un número importante de enfermos recuperados del virus SARS-CoV-2 padecerán el SFC (Islam, Cotler & Jason, 2020).

Ahora bien, además de la constatación de los elementos fisiológicos de SFC (el cansancio, el debilitamiento y el dolor impreciso) y de su probable origen fisiológico en muchos casos, especialmente por infección vírica, existe también evidencia de que el “síndrome de fatiga crónica” se origina debido a situaciones psicofisiológicas y anímicas altamente estresantes, también contextuales. Según Gimeno Pi *et al.* (2016): “Muchas personas afectadas refieren en las consultas que sufrieron una situación de gran estrés previamente al período en el cual empezó a manifestarse la enfermedad y, en algún caso, al mismo tiempo se produjo una infección o algún otro factor determinante” (p. 2).

A este respecto, nos podríamos preguntar si la “*fatiga*” *pandémica* no sólo es un fenómeno que se está dando en el contexto de la pandemia por COVID-19 a nivel global desde el 2020 junto a otros fenómenos anímicos como la “*ansiedad*” *generalizada*, sino si también puede ser un fenómeno pospandémico y más actual de lo que pensamos: en la medida en que, por un lado, la recuperación del virus SARS-CoV-2 vaya acompañada en un porcentaje de casos por el SFC, por el otro, las situaciones intensamente estresantes vividas en la pandemia pueden generar un estado crónico de cansancio físico y vital. En uno y otro caso, dados los altos niveles de afección de esta pandemia, se presenta un horizonte poco prometedor, ya que la salida de la pandemia —una salida externa, como decimos, gracias a las milagrosas vacunas y su rápida inoculación— no implica una salida del estado anímico de la fatiga pandémica.

También a este respecto habría que preguntarse, en segundo lugar, hasta qué punto los factores fisiológicos de la fatiga crónica —que resultan además bastante difusos y poco objetivados (Rivera Redondo, 2010)— se pueden separar de los factores psicológicos y contextuales, es decir, del modo en que el individuo vive y comprende el mundo y se encuentra comprensivamente en él. El estrés vivido en la pandemia no es el detonante de una mera fatiga física, sino también anímica y psicológica, y más aún, según diremos a continuación, una fatiga existencial. Así que, en tercer lugar, habría que describir (*cf.*

Apartado 3) y analizar (Cf. Apartado 4) a nivel fenomenológico qué tipo de sentimiento es la fatiga crónica tan presente en la pandemia y previsiblemente en la pospandemia, y por qué resulta en este sentido interesante entenderla como un modo de estar y sentirse en el mundo que no tiene un origen meramente causal (vírico o contextual) sino que está presente como posibilidad —y fuente de imposibilitación, como diremos— de nuestra existencia presente, así agudizada por la conmoción de la pandemia COVID-19.

3. Descripción fenomenológica de la fatiga pandémica como sentimiento existencial presente

Nuestra situación actual y presente, por cuanto se presenta directamente a la experiencia vivida, la hemos visto definida por el sentimiento de la fatiga pandémica, según se entiende dicha experiencia en términos coloquiales y en boca de todos —particularmente en el ruido de los medios de comunicación— y que se vincularía a su vez a la fatiga crónica que explican las ciencias médica y psicológica. Por su parte, en la lección del semestre de invierno de 1929/30 Heidegger analizaba la situación de su propia época, con el objetivo primero de obtener el modo emocional fundamental o temple de ánimo fundamental [*Grundstimmung*] que regía la existencia de sus contemporáneos (Heidegger, 1983/2007).⁴ Ahora bien, Heidegger no da cuenta de un sentimiento o un temple de ánimo que se presenta, y del que se habla —como la actual fatiga pandémica— sino de uno que permanece oculto o callado: silente como la niebla,⁵ por cuanto informaba su época y daba consistencia a la existencia de sus contemporáneos sin hacer ruido: el aburrimiento.

En efecto, Heidegger (1983/2007) atiende a las distintas formas en que pensadores influyentes de su tiempo (Nietzsche, Spengler, Klages, Scheler o Ziegler) explican o exponen *qué* es el ser humano y *qué* es lo que hace, *i.e.* la cultura (con base en categorías como las de vida-espíritu) y ello en lugar de buscar comprender *cómo* es el ser del ser humano, su ser-ahí [*Da-sein*]. Heidegger reconoce en todos estos diagnósticos un interés excesivo en nosotros, en nuestro lugar y en nuestro papel en el mundo: qué somos, dónde estamos y qué hemos de hacer. Este exceso de preocupación por nosotros mismos, según Heidegger, no revela una concentración y atención pensante sobre nuestro modo de ser, sino todo lo contrario: una cotidiana y permanente dispersión

4 Resulta importante señalar que el objetivo último de estos análisis es de carácter metafísico e histórico-filosófico, según la revisión heideggeriana de la historia de la metafísica, de Platón a Nietzsche. Sobre este trasfondo el aburrimiento profundo aparece como el síntoma del nihilismo europeo (Lozar, 2014), que sin embargo contiene la posibilidad de una comprensión propia de la metafísica de la existencia, como explica Heidegger en estas lecciones de 1929/30. De ahí su invitación a despertar el aburrimiento como temple de ánimo fundamental.

5 En palabras explícitas de Heidegger (1983/2007): “¿Sucede al cabo con nosotros que un aburrimiento profundo se mueve de un lado a otro en los abismos de la existencia como una niebla silente?” (cursiva en el original) (p. 109).

o diversión esencial, tras la cual se esconde el aburrimiento que va a estudiar en estas lecciones como temple de ánimo fundamental de nuestra existencia,⁶ según detallaremos en el siguiente apartado del estudio.

Ahora bien, ¿bajo qué modo afectivo habría que describir el fenómeno presente y vociferante de la *fatiga pandémica*? Es sabido que, para dar cuenta de un nivel óptico-ontológico de la existencia, Heidegger no habla de sentimientos [*Gefühle*] sino de temples de ánimo [*Stimmungen*] en los que el existir se encuentra [*sich befindet*] en el mundo. Por una parte, los modos ópticos en que el ánimo está templado (por la ansiedad, el cansancio psicológico o el aburrimiento cotidiano) no son meros sucesos o estados anímicos: cosas o entes que ocurren y pasan en el alma, como se piensa generalmente, también en el ámbito filosófico. Por el contrario, los temples anímicos “*forman parte del ser del hombre*” (cursiva en el original) (Heidegger, 1983/2007, p. 94) dando consistencia y posibilidad a su modo de ser: una atmósfera en que consiste su ser en el mundo y la posibilidad del mismo. En este sentido, y por otra parte, los temples de ánimo revelan el modo de ser de la existencia que se encuentra en ellos; de ahí que a nivel ontológico Heidegger denomine “disposiciones afectivas” o modos de “encontrarse” [*Befindlichkeiten*] a estos fenómenos emocionales (Heidegger, 1967, p. 134).

En *Ser y tiempo* Heidegger explica que cualquier estado o temple anímico, al manifestar cómo uno está, pone al individuo ante sí mismo, le abre a sí mismo como el ser que es y ha de ser ahí, en su *da zu sein*. También en la indeterminación afectiva en la que el existir [*Dasein*] se vuelve tedioso a sí mismo, y que será descrita en las lecciones de 1929/30 como aburrimiento, se manifiesta el ser de la existencia, como carga para sí misma, es decir, con lo que uno ha de cargar, tomar a su cargo, cuidar (Heidegger, 1967), en su propia facticidad. Así pues, “el estado de ánimo [es] un originario modo de ser del *Dasein*, en el que éste queda abierto para sí mismo *antes de todo conocer y querer*” (cursiva en el original), dice Heidegger (2003, p. 160), de tal modo que —como insistiremos más adelante— todo acto de conocimiento y de voluntad se ha de entender hermenéuticamente en relación a esta apertura más originaria de carácter anímico y emocional.

Ahora bien, estas consideraciones sobre los temples de ánimo, contenidas en el *Hauptwerk* heideggeriano, no van acompañadas sin embargo de una reflexión sobre el lugar de la corporalidad. De hecho, en la obra hay un tratamiento mínimo del cuerpo,⁷ que para Heidegger habría de ser entendido en términos fenomenológicos:

6 Según la exposición de Heidegger, el análisis fenomenológico del aburrimiento profundo conduce a su vez a la comprensión propia del modo del ser del ser humano, como existencia [*Dasein*], que los autores citados por él no habrían divisado, ocupados por definiciones antropológicas entitativas. En *Ser y tiempo* Heidegger habría señalado en la angustia otro temple de ánimo que podía portar este tipo de filosofar, porque, a decir de Heidegger (1983/2007), según este sentido filosófico y antropológicamente fundamental “no hay sólo un único temple de ánimo, sino varios” (p. 89).

7 Ello ha sido objeto de crítica por un buen número de comentaristas, empezando por Sartre, como se lo recordaba Medard Boss al propio Heidegger (1987/2013). En *Ser y tiempo*, por ejemplo, Heidegger (1967) remitía solo puntualmente a la corporalidad en el contexto de la explicación de la espacialidad de la existencia, indicando que no iba a abordar esta problemática propia, en contraste con los extensos tratamientos husserlianos (Ciocan, 2008) o merleau-pontianos (Askay, 1999).

como cuerpo vivido [*Leib*] y no como cuerpo físico-fisiológico [*Körper*]. Es en obras posteriores, especialmente en los Seminarios de *Zollikon*, cuando Heidegger abordaría la cuestión, declarando la dificultad que entraña el tema, por cuanto la reflexión sobre la corporalidad no podría ser un añadido a la ontología de la existencia porque “el cuerpo [*Leib*] no es una cosa, un cuerpo [*Körper*], sino que (...) es en cada caso mi cuerpo [*Leib*]. El *corporear* [*leiben*] del cuerpo [*Leibes*] se determina a partir del modo de mi ser” (cursiva en el original) (Heidegger, 1987/2013, p. 147). En este sentido ontológico, el cuerpo no es una cosa que puede ser puesta ahí delante [*vorhanden*] para su observación y análisis, ni menos aún aquello que se distingue del alma o el espíritu, como otro objeto —a modo otra sustancia— de estudio antropológico (Caron, 2008), porque la corporalidad del cuerpo es primariamente uno de los modos de ser abierta, trascendente, extática la existencia para sí misma (Johnson, 2016), que presupone el ser-en-el-mundo [*in-der-Welt-sein*] de la misma y la estructura ontológica del cuidado [*Sorge*] (Askay, 1999; Johnson, 2016). Precisamente en el modo de estar afectivamente dispuesta la existencia [*Befindlichkeit*], como uno de los tres modos de ser co-origenarios del cuidado (Heidegger, 1967), es donde encontraría un lugar el análisis ontológico de la corporalidad (Sommer, 2013), problemática que no fue desarrollada por Heidegger.⁸

En un sentido semejante al de Heidegger, M. Ratcliffe (2008) ha señalado cómo hay sentimientos que son “orientaciones existenciales, modos de encontrarse uno a sí mismo en un mundo que operan como trasfondo de toda experiencia, pensamiento y actividad” (p. 37),⁹ y que el autor denomina “sentimientos existenciales” [*existential feelings*]. Ratcliffe rastrea dichos sentimientos existenciales particularmente en el modo en que pacientes afectados por enfermedades psiquiátricas expresan ciertos sentimientos que experimentan y que están ligados estrechamente al sentido de su pertenencia al mundo y a su sentido de realidad, al modo en que se explicita su ser-en-el-mundo.¹⁰ Nos parece interesante rescatar la designación de “sentimiento existencial” de este autor porque, además de explicar que hay emociones que actúan como “temples de ánimo”, ofreciendo la estructura básica de apertura de la existencia para sí misma, contiene claramente —por medio del término “sentimiento” [*feeling*]— el sentido de ejecución y referencia corporal del fenómeno: se trata de “sentimientos corporales” [*bodily feelings*]. El cuerpo, en tanto que siente y se siente afectivamente a sí mismo [*feeling body*],¹¹ delinea las posibilidades de comprensión del mundo, como

8 La referencia corporal de los temples de ánimo es apuntada, pero no desarrollada, tanto en las interpretaciones de la idea de *pathos* de Aristóteles, de las lecciones de 1924/25 (GA 19), “preparatorias” de la analítica existencial de *Ser y tiempo* (Sommer, 2013), como en los Seminarios de *Zollikon* (GA 89).

9 Las traducciones de las citas de Ratcliffe son del autor.

10 Ratcliffe desconsidera, sin embargo, el carácter trascendentalmente ontológico que este primer existencial tiene para Heidegger, puesto que para él (Ratcliffe, 2008) no existiría un sentido de realidad compartido por todos como dominante, o patrón de inteligibilidad de lo real —según el autor parece entender el *ser-en-el-mundo* heideggeriano—, sino modos diversos de comprender e interpretar la realidad, para lo cual los distintos sentimientos existenciales ofrecen guía y estructura.

11 No se trata del cuerpo como mero substrato de afecciones o sensaciones [*Körper*], y por ello el carácter corporal [*leiblich*] de los

se evidencia en extremo en los casos clínicos: un cambio en la vivencia corporal es al mismo tiempo un cambio en la estructura de experiencia de mundo (Ratcliffe, 2009). En un sentido semejante, la fatiga profunda de nuestra época, en tanto que temple de ánimo, se presenta también en sus implicaciones somáticas, como un *sentimiento existencial*: se trata de una fatiga anímica que siente y se siente corporalmente —según el fenómeno psico-físico de la fatiga crónica— como imposibilidad e incapacidad para la acción en un sentido radical, según un correspondiente modo explícito de ser en el mundo de la existencia.

La corporalidad abre el mundo en el modo en que el existente se siente somáticamente (tenso, entumecido, embotado...) y se encuentra templado en el mundo (por la ansiedad, por el cansancio, por el aburrimiento... en correspondencia).¹² En concreto, el sentirse cansado es más que el estar agotado muscular o psicológicamente; es, desde el punto de vista de su acontecer, como dice Levinas (1947/2000), un modo de ser y estar abierto en el mundo, ya que la “fatiga no es, como también explica Sartre en su análisis del fenómeno (1943/2005), sino la manera en que yo existo mi cuerpo (...) la facticidad misma de mi conciencia” (p. 618): un modo concreto del estar templado del ser-en-el-mundo.¹³

Según insiste Ratcliffe (2008), “el sentimiento del cuerpo toma la forma de una relación con el mundo como un todo, un sentido cambiante de pertenencia y de ser” (p. 116), y ello porque los sentimientos existenciales, corporalmente sentidos y vividos, marcan un concreto horizonte de posibilidades para la ejecución de experiencias, relaciones y comportamientos en el mundo (Ratcliffe, 2008; Sartre, 1943/2005). Ahora bien, en el caso de la fatiga, el *horizonte de posibilidades* que pertenece a cada existencia —en tanto que proyectada hacia adelante en su facticidad vivida a cada instante— se va quedando detenido, estancado, entumecido, sin movimiento, *imposibilitado*: “Es una imposibilidad de seguir, desfase constante y creciente del ser en relación con aquello a lo que éste sigue estando atado, como una mano que suelta poco a poco aquello a lo que está sujeta (...) una mano que se sujeta a aquello que suelta” (Levinas, 1947/2000, pp. 35-36). Como bien indica la descripción fenomenológica levinasiana, sentirse fatigado significa quedarse suspendido en un desfase entre el ser-en-el-mundo de la existencia que se sujeta, *i.e.* que sujeta (su vida, sus deseos, sus elecciones, sus acciones,

sentimientos existenciales no se reduce a las sensaciones somáticas (Ratcliffe, 2009), como se ha podido reprochar a Ratcliffe (Guignon, 2009).

- 12 Esta correspondencia señala una estructura hermenéutica entre la corporalidad y el encontrarse afectivo de la existencia, de forma que toda sensación corporal está mediada por la tonalidad afectiva con la que se corresponde (Caron, 2008), hasta el punto de poder leerse en esta clave hermenéutica también el fenómeno —considerado exclusivamente somático e interno— del dolor (Rodríguez Suárez, 2019).
- 13 Sartre diferencia, por un lado, la primera y más primaria conciencia no-posicional que puede darse en el modo de la fatiga, para la cual “las rutas se revelan como interminables, las cuestas como *más duras*, el sol como más ardiente, etc.” (1943/2005, p. 619). Y, por otro lado, la segunda conciencia tética o posicional de la fatiga vivida, para la cual la fatiga se presenta como objeto de reflexión: “Sólo en este plano la fatiga se me aparecerá como soportable o intolerable”, explica Sartre en el mismo lugar.

como un montañero que desea y elige alcanzar la cumbre), y esa misma existencia que, a medida que se cansa, se suelta (de su vida, de sus deseos, de sus elecciones, de sus acciones, como el montañero cansado para quien alcanzar la cumbre es deseo, elección y acción imposible), pero sin embargo no puede sujetarse a nada más: solamente se sujeta a este desistimiento de sí. Por lo tanto, la fatiga, así analizada desde un punto de vista existencial por Levinas, no indica la mera incapacidad para hacer, sino la dificultad para ser, cuando el profundamente fatigado queda sujeto a su no poder ser aquello que esperaba: su propia finitud imposibilitante (Bloechl, 2005).

En el caso de las personas afectadas por el SFC, como hemos explicado, la fatiga es un sentimiento corporal de debilidad e incapacidad para la acción, perfilado por una serie de dolores indeterminados. Podríamos decir que el tipo de horizonte de posibilidades del mundo vivido de estas personas —reflejado en sus deseos, sus elecciones, sus acciones— no queda recortado por la afección concreta de una u otra capacidad, ni tampoco modulado por el grado de la afectación e incapacitación sobre las acciones que realiza. Su horizonte de posibilidades existenciales queda más bien sujeto totalmente al sentimiento existencial de fatiga: sujeto a la imposibilidad e incapacidad para desear, elegir y hacer aquellos deseos, elecciones y acciones que está soltando debido a un cansancio permanente: un no-poder que se da al tiempo de un frustrante querer, elegir e intentar hacer lo que antes el enfermo sí que podía hacer. A diferencia de nuestro habitual estar y sentirse cansado, la persona que sufre SFC no experimenta un no-poder puntual, por falta de fuerzas, sino un no-poder que convierte en etéreas las posibilidades que brindaba el mundo cotidiano antes de la enfermedad, contemplado, desde la perspectiva del paciente que sufre esta patología, como el mejor de los mundos posibles.

Levinas (1947/2000) explica cómo el cansancio va siempre ligado al esfuerzo, y el esfuerzo al cansancio: el esfuerzo cansa y el cansancio lo es en el esfuerzo; ambos ligados por un sentido del tiempo vivido que más adelante describiremos. Se trata de dos fenómenos distintos, de modo que el esfuerzo por intentar y lograr algo puede acabar (i.e. cuando se alcanza la meta, como el montañero la cumbre, o cuando uno cambia el objeto de su atención), mientras que el cansancio, aunque latente, generalmente persiste (Mena, 2018). De igual modo, cuando el cansancio acaba (i.e. cuando uno descansa) no quiere decir que acabe con él el impulso por alcanzar lo deseado, que daría lugar a un nuevo cansancio. Esfuerzo y cansancio son fenómenos concomitantes pero distintos, en su modo de ser y en su continuidad y discontinuidad. Ahora bien, la fatiga profunda por SFC implica la fusión e indistinción entre estos fenómenos: en la fatiga crónica no hay impulso que no sea siempre frustrado, bajo la forma del cansancio, y no hay cansancio que no tenga la forma de un esfuerzo o impulso por descansar o dejar de estar cansado, según un horizonte de posibilidades indeterminado, obsoleto, pasado, no actual sino solo recordado. En el caso del enfermo por SFC, su esfuerzo y su cansancio se confunden en su modo de ser y de darse temporalmente.

Planteamos que la fatiga pandémica supone un tipo de descripción experiencial semejante, por cuanto la enfermedad misma o las medidas de su contención generan un sentimiento corporal de cansancio, incapacidad y debilidad. Esto que ha sido evidente en el uso de mascarillas o el mantenimiento de los distanciamientos sociales que modulan los comportamientos somáticos, pero también en nuevas habitualidades más sutiles: contenciones y tensiones puntuales, formas de dejadez y de estrés puntual, etc., que actúan como elementos de cronificación de la fatiga pandémica a un nivel fisiológico. Pero, entendiendo además la fatiga pandémica como un *sentimiento existencial*, de este sentimiento corporal de cansancio profundo resulta inseparable el horizonte existencial que vislumbra la persona fatigada.

Dicho horizonte existencial queda marcado y transformado por el momento en que ha irrumpido la pandemia, e incluso por las distintas oleadas en las que se ha presentado. Lo que antes era posible, lo que uno antes podía hacer, ya no lo puede, se siente incapaz de hacerlo, incluso al margen del sentido concreto de las prohibiciones o las derogaciones, las restricciones, las normativas. Se ha cortado con el fáctico horizonte cotidiano de posibilidades que definía el mundo de cada cual antes de la pandemia, y el fatigado queda a la espera de que tal horizonte vuelva: su horizonte actual es el horizonte pasado —el de la prepandemia— retenido y modificado por la espera de que lo pasado pueda nuevamente ser, y por la incapacidad, la debilidad, la flojera de su no-poder ser. Se desea poder hacer exactamente lo que antes entraba dentro de las posibilidades vitales: no se desea nada realmente diferente, nada más o menos importante. La fatiga se da entonces como una suspensión continua de la vida y sus posibilidades, un desfase entre el ser que soy y el que era y quería ser, que adquiere la forma de una pesada y permanente espera suspendida, marcada por el peso de la propia debilidad para hacer incluso lo que ahora entra en el horizonte de las posibilidades personal o socialmente permitidas: el mundo resulta más estrecho cada vez para una existencia cada vez más fatigada.

4. Análisis fenomenológico de la fatiga existencial presente en vínculo con el aburrimiento profundo silente

En sus análisis, Heidegger caracteriza el temple anímico del aburrimiento en tres niveles de profundidad, para mostrar cómo un sentido coloquial o superficial del aburrirse “por algo en una situación determinada” ha de revelarse finalmente como un aburrimiento profundo —a su vez condición de posibilidad del primero (Elpidorou & Freeman, 2019)— que nos temple, de forma silente, desde el fondo de la existencia (Heidegger, 1983/2007). El primer nivel más superficial de manifestación del fenómeno muestra que, al aburrirse simplemente por algo, uno está absorto en ese algo, en esa actividad, que sin embargo no colma y deja vacío, y uno está así, al mismo tiempo, en búsqueda de otra cosa o acción que haga que el tiempo pase —los pasatiempos— y

a la espera de que llegue lo que tendría que pasar.¹⁴ Son entonces las cosas, el vacío que provocan, lo que aburre. El cansancio anímico, psicofísico, durante y después de la pandemia, se ha erigido como efecto también de cosas o sucesos concretos: ya de la enfermedad, ya de su amenaza atemorizante, ya de las medidas que procuran disipar dicha amenaza. Y este “cansancio *por*” el COVID-19, por temerlo o por las medidas sanitarias de contención, ha ido acompañado ciertamente del aburrimiento habitual que describe Heidegger: hemos estado absortos aburridamente *por* detectar si nosotros o nuestros allegados nos habíamos infectado, *por* saber qué es la enfermedad, su origen, o las escalofriantes cifras de muertos y salvados (y también las cifras esperanzadoras de vacunados), y *por* llevar la mascarilla o mantener el metro y medio de distancia. Se trata de los “pasatiempos” pandémicos –acciones para que el tiempo pase en medio del tiempo detenido de la pandemia– que nos dejan vacíos y a la espera. Este dejar vacío de las cosas que nos afanamos por reconocer, saber y hacer para que la pandemia pase –o a la espera de que el tiempo de su fin llegue– es lo que nos *fatiga* de forma *habitual*, por lo que hemos estado fatigados en los tiempos de la pandemia.

Ahora bien, a un *segundo nivel* de mayor profundidad vivencial y mayor indeterminación objetual se encuentra para Heidegger un aburrirse no por las cosas mismas sino *en* aquello que hacemos, es decir, *en* nuestras conductas y comportamientos (Heidegger, 1983/2007), de tal forma que nuestro modo de vivir es lo que, en conjunto, se convierte en un pasatiempo y nuestro modo de actuar en formas diferentes de entretenernos, *en* las que realmente nos aburrimos.¹⁵ El aburrido, sin embargo, no sabe qué le aburre, porque el objeto de su aburrimiento es totalmente indeterminado. Al mismo tiempo, el aburrido no sabe qué hacer con su vida anclada y estancada en el aburrimiento, encontrándose la existencia –ya a este segundo nivel– viviendo en una modificación de su temporalidad más propia: se mueve en un presente continuo, que rompe con las vivencias pasadas y las futuras: la situación presente se alarga y su contenido se hunde en el sin-sentido del pasatiempo (Elpidorou & Freeman, 2019). En los casos en que la fatiga pandémica se ha cronificado este tipo de aburrimiento es un fenómeno que la acompaña. Resulta curioso cómo en los pacientes de SFC se ha detectado elevada comorbilidad de trastornos psiquiátricos de la personalidad, pero no sólo de tipo depresivo o ansioso, como sería normal como efecto de la situación incapacitante de la patología (Sandín, 2005). Se ha detectado en especial una fuerte presencia del “Trastorno de personalidad obsesivo compulsivo”: “estos pacientes –afectados por SFC– se describen a sí mismos como perfeccionistas, con altos estándares para el desempeño del trabajo, la responsabilidad y una marcada orientación a los resultados” (Calvo, Sáez- Francàs, Valero, Alegre, & Casas, 2015, p. 63). Es decir, que

14 Heidegger pone el ejemplo del tren que uno espera aburrido, haciendo cualquier otra cosa para “llenar el tiempo”.

15 Heidegger pone como ejemplo el hábito de fumar: un comportamiento aparentemente entretenido, pero que puede esconder un aburrimiento vital.

estos pacientes quieren hacer curiosamente más de lo que pueden y hacerlo mejor de lo que pueden pero, al estar limitada su capacidad cada vez más a medida que aumenta la fatiga, crece no solo la frustración —raíz de la depresión y la ansiedad— sino también la fatiga psicológica por la incapacitación misma.

¿Por qué decimos entonces que este tipo de fatiga crónica a nivel psicológico se acompaña del aburrimiento en las cosas descrito por Heidegger? Porque, como se ha evidenciado durante la pandemia, las personas cada vez más fatigadas en sus actividades cotidianas por la incapacidad para realizarlas como antes y, sin embargo, empeñadas en realizarlas —como los enfermos de SFC—, adquieren otras conductas de pasatiempo que dan cauce a la necesidad obsesiva de distracción y al compulsivo aburrimiento que generaliza la nueva cotidianidad (o normalidad, según el *dictum* popular). Así pues, el aburrirse distraído e indeterminado ante infinidad de series en plataformas audiovisuales o el aburrirse disperso comparando precios y comprando por internet se convierten en prácticas habituales de la *fatiga vital*, que no solo son propias de la pandemia sino que dan cuenta de un modo de ser del existir en la actualidad, y que ha agudizado la pandemia y sus habitualidades fatigosas, las de la *fatiga habitual* antes descrita. Además de fatigarse en lo que cotidianamente hace sin poder hacerlo como quiere, la persona vitalmente cansada se aburre en los comportamientos que efectivamente hace y puede hacer —o le dan la posibilidad de hacer, o caben en su modo concreto de vivir— aunque no sean los que realmente desea realizar.¹⁶

Heidegger, finalmente, señala un *tercer nivel* más profundo en que se produce el aburrimiento, y donde detecta que se trata de un temple de ánimo fundamental o que ocupa el fondo de la existencia. Si ocupa el fondo de la existencia quiere decir que el aburrimiento profundo está enraizado en nuestra temporalidad, como insinuábamos y explicaremos con más detalle. La forma más profunda de aburrimiento se da, según Heidegger (1983/2007), al decir “uno (cualquiera) se aburre” (*es ist einem langweilig*), donde el aburrimiento afecta al sí mismo indeterminado, a uno mismo como cualquiera, y donde no hay nadie propiamente aburrido porque es simplemente el aburrimiento lo que se presenta en su vacío: “Este temple de ánimo que expresamos en el ‘*es ist einem langweilig*’, ‘uno se aburre’, ha *modificado ya la existencia*” (cursiva en el original), dice Heidegger (1983/2007, p. 178), implicando entonces al sí mismo: convertido en indiferente e irrelevante para sí mismo.

La modificación existencial fundamental se expresa en una indiferencia radical, de la que todas las cosas y acciones quedan prendidas, incluyendo al sí mismo: “Todo vale igual de mucho e igual de poco”, explica Heidegger (1983/2007, p. 188). El aburrimiento profundo es la indiferencia abarcando al ente en su conjunto, a todo lo que es y todo

16 Hay una expresión que refleja dramáticamente este modo de afrontar la vida, a la vez cansado y aburrido de vivir: “estar de vuelta”. Una expresión muy utilizada por los jóvenes, o atribuida a ellos, que dicen sentirse “de vuelta de todo”, cansados de vivir, habiendo vivido tan poco.

lo que vive la existencia, que se presenta como vacío, y el existir mismo como anulado. Como dice Heidegger (1983/2007), esta indiferencia ontológica del aburrimiento profundo significa finalmente que “lo ente que nos rodea no ofrece ninguna posibilidad de hacer ni ninguna posibilidad de omitir” (p. 182).

Esta forma de aburrimiento profundo se nos muestra estrechamente conectada con la *fatiga profunda*, donde no es que no se pueda hacer nada, ni tampoco que se pueda hacer menos que lo que se podía antes, como distenderse menos, tocarse menos, encontrarse menos, etc. Lo que no se puede es vivir como se vivía antes, porque ese horizonte de posibilidades anteriores, al margen de que sean ópticamente muy distintas para unos y otros, marca ontológicamente el índice de la normalidad, la cotidianidad, la realidad significativa. Todo lo que se puede hacer ahora, en pandemia, está vacío, es irrelevante y valdría lo mismo hacerlo o no hacerlo, porque nada de lo que hagamos sirve de solución. Lo único que cabe entonces es esperar fatigadamente, es decir, sintiendo la propia incapacidad, y esperar aburridamente, es decir, haciendo del cuidado de la existencia un pasatiempo, que finalice la pandemia y regrese la vida normal (no importa si gracias a un milagro, a una vacuna, a una gran acción política, etc.).

Hasta aquí hemos señalado la fatiga crónica de la situación pandémica actual, descriptivamente cercana al síndrome de fatiga crónica, pero entendida como un sentimiento existencial, cuya presencia se ha agudizado debido a la irrupción masiva de la enfermedad, el miedo a la enfermedad y las medidas de contención de la enfermedad. Y se ha expuesto el vínculo fenomenológico entre este tipo de fatiga y el aburrimiento que, si bien son fenómenos distintos —pues no es lo mismo cansarse que aburrirse— guardan importantes conexiones, que se intuyen ya al pensar en la sensación de cansancio y flojera presente en las distintas formas de aburrirse (v.gr. al mirar el reloj esperando que llegue el tren, según el ejemplo de Heidegger), o en el aburrimiento y búsqueda de distracciones que se dan en una situación de cansancio prolongado e incapacidad para realizar lo que queremos (v.gr. como el convaleciente en cama). Ahora bien, el vínculo más esencial entre ambos fenómenos se da a su nivel más profundo y existencial, que manifiesta una semejante vivencia del tiempo y concomitante modificación de la temporalidad de la existencia.

Heidegger explica en sus lecciones sobre el aburrimiento [*Langweile*] que este fenómeno implica un alargarse o dar largas del tiempo, que queda detenido, perdura y dura en un único ahora extendido [*eine Weile lang*]: un tiempo que no discurre, donde todo vale y significa lo mismo: todo es indiferente para el aburrido. En el aburrimiento “nos cerramos a este estrépito intranquilizador y paralizante de la secuencia que se desarrolla de los ahora, que allí pueden estar más o menos extendidos”, dice Heidegger (1983/2007, p. 162).¹⁷ Solo hay un presente que dura y que permanece cerrado al

17 Explicándolo desde los análisis husserlianos del tiempo vivido: “*what happens in boredom is the collapse of presentation into representation. Better still, original, or primal, consciousness, which is thrown into the living, attention-gripping present, fails*”

pasado y al futuro, cuyas posibilidades pasadas o las que están por venir no forman ya parte del ser-en-el-mundo aburrido, carecen de significado para él, que así se queda existencialmente vacío (Elpidorou & Freeman, 2019). El tiempo de la pandemia es también el tiempo de un presente que dura como un *mientras*: “mientras dure la incidencia de la enfermedad la vida no volverá a la normalidad”. *Mientras tanto* [*einstweilen*], sólo cabe distraerse y fatigarse, porque la fatiga profunda no afecta al tedioso y afanado mirar la pantalla, al hastío inquieto de escuchar las cifras, al repetitivo y acedioso preocuparse por la más mínima sintomatología sospechosa. De ahí que la fatiga pandémica sea un temple de ánimo fundamental de la existencia en el presente, cuya fundamental somaticidad nos ha invitado a denominarlo “sentimiento existencial”, que se diferencia del cansancio habitual y la temporalidad cotidiana de éste, de forma similar a cómo el aburrimiento profundo se distingue del aburrimiento superficial y habitual descrito por Heidegger.

Como tan acertadamente lo describió Levinas (1947/2000), el cansancio, vinculado y condicionado por el esfuerzo e impulso a la acción, contiene la vivencia del triple éxtasis temporal: “En el adelantarse a sí mismo y al presente, en el éxtasis del impulso que quema el presente anticipándose, el cansancio señala un retraso en relación consigo y con el presente” (p. 37). Aquí damos con la explicación última de por qué el esfuerzo y el cansancio son dos fenómenos entrelazados: el éxtasis de *anticipación*, que marca el esfuerzo *hacia* el objeto intencional y objetivo de la acción, ha de ir acompañado por el éxtasis de *retraso*, detenimiento y suspensión *en lo ya vivido*, para que pueda así darse el *instante* mismo de la ejecución continua de la actividad,¹⁸ que solo así se ejecuta, gracias a este vínculo temporalmente vivido entre esfuerzo y cansancio. Sin embargo, en el caso descrito de la fatiga pandémica, *el instante es sustituido por el mientras tanto*, dado que el retraso del cansancio opaca y se confunde con la anticipación del esfuerzo: la suspensión en la fatiga misma es la forma de todo esfuerzo e impulso, de toda acción: aburrida, tediosa, repetitiva, carente de significado vivido. Fatiga profunda –existencial y ahora pandémica– y aburrimiento profundo son dos temples de ánimo fundamentales de nuestra existencia moderna y actual.

Ahora bien, existe una importante diferencia entre ambos fenómenos a este nivel existencial de la vivencia temporal, que da cuenta de por qué la “fatiga pandémica” es un sentimiento presente y público, mientras que el “aburrimiento profundo” es un sentimiento silente y callado mientras que el aburrimiento profundo implica una absoluta indeterminación objetual –ya que “uno se aburre” de nada en concreto– la fatiga es siempre fatiga *de* algo, por muy indeterminado que sea ese algo. En último término, aquello de lo que uno está profundamente fatigado es *de* su propia incapacidad

to be affected by anything streaming forth in the temporal flow, and is devoured and completely overwhelmed by reproductive consciousness” (Lozar, 2014, p. 112).

18 Como explica sintéticamente Levinas (1947/2000): “El esfuerzo es un esfuerzo de presente en un retraso en relación con el presente” (p. 37).

e imposibilidad existencial, *de* que no pueda *lo que* antes podía: el pasado como algo, como el conjunto de posibilidad que estaban brindadas para la libre realización del yo pasado, para el libre ejercicio de su voluntad. Si antes hablábamos con Levinas del “estar sujeto o sujetado” de la persona cansada a su propia fatiga, vemos cómo en el caso de la fatiga existencial y pandémica, la persona profundamente cansada está sujeta a —es *sujeto de*— sí mismo, pero un sí mismo que ya no existe, que ya no es, que está suspendido fatigosamente en su yo pasado. Por ello el fatigado no es libre y no puede llegar a serlo: es rehén de su propia cotidianidad del pasado prepandémico, del horizonte pasado y objetivado de su vida cotidiana anterior. Así pues, la expresión más sintomática de la fatiga pandémica es: “Ojalá todo sea como antes”: un único deseo, una única anticipación de sí a la que se dirige todo esfuerzo o, mejor dicho, todo cansancio.

5. Conclusión: Liberarse de la fatiga del pasado prepandémico

El objetivo último del estudio del aburrimiento por parte de Heidegger en las lecciones de 1929/30 (1983/2007) es “dejar *que se despierte*” (cursiva en el original) (p. 92) el aburrimiento como temple de ánimo fundamental que está dormido o aletargado en lo que contiene de posibilitador para la comprensión de la existencia; y, vibrando así, la existencia se apunte, despierte o agudice [*zuspitzen*], como dice Heidegger, y se vuelva entonces a la comprensión profunda de sí misma, especialmente en su temporalidad originaria, marcada por el índice temporal del instante. El ser de la existencia se ejecuta a cada instante, y es a cada instante donde se da el haber-sido y el poder-ser, el horizonte del pasado y del futuro.

También en la fatiga habitual se manifiestan los horizontes temporales en esta interconexión, dado que el cansancio que acompaña a todo esfuerzo es igualmente un modo de temporalización que “asume el instante, desgarrando y reanudando el hilo del tiempo” (Levinas, 1947/2000, p. 40), a modo de detención, parada y receso para volver la existencia sobre sí, en lugar de quedar perdida entre los objetos de ocupación y esfuerzo. Pero esta apertura a la comprensión ontológico-temporal fundamental de la existencia, según ha revelado nuestro estudio, queda paradójicamente vedada cuando la fatiga profundiza y se instala en el corazón, templando así fundamentalmente la existencia, como se ha puesto de evidencia en la situación pandémica presente. Una primera *aproximación psicológica* al fenómeno, cercano en su estructura al “síndrome de fatiga crónica”, seguida de la *descripción fenomenológica* de la fatiga como sentimiento existencial —que temple la existencia con el sentimiento de incapacidad, según una imposibilidad ontológica, de ser—, completada con un *análisis fenomenológico* de contraste con el aburrimiento profundo descrito por Heidegger, concluye sosteniendo que, en lugar de abrir la existencia a su comprensión ontológica más originaria y temporaria

—como hace el aburrimiento profundo—, la fatiga profunda la cierra, sujetando y encerrando al fatigado en su esforzado cansancio.

Comprendernos a nosotros mismos desde nuestra situación actual de la pandemia según la mirada (*Blick*) del instante (*Augenblick*), es decir, de la apertura de posibilidades fácticas que cada momento ofrece, es algo que queda vedado en el caso de la fatiga profunda. Cuanto más vibra la fatiga profunda en el fondo de la existencia, más apresada queda ésta en la no-posibilidad, vivida somática y psicológicamente como incapacidad, y en un ahora extendido que se vuelve al pasado cotidiano y objetivado —según una historicidad objetiva, no narrativa¹⁹— como su única, esperada y suspendida posibilidad. De ahí que, si bien el aburrimiento profundo acompaña a la fatiga profunda, según una vivencia temporal concomitante, no se reduce sin embargo a ésta, o de lo contrario el aburrimiento profundo no tendría el potencial liberador para la existencia propia que también reconocemos nosotros con Heidegger.

De ahí que, hoy por hoy, se imponga la necesidad de liberarse de la fatiga de la carga del pasado, de la normalidad y cotidianidad que fue, para, en la situación en la que estamos, y despertando y vibrando tal vez de aburrimiento, podamos ser y vivir hacia las posibilidades de un futuro incierto y desde las posibilidades que nos brinda nuestro propio pasado en cada instante: ejercer la necesaria libertad de la existencia, de la que hablaba Heidegger.²⁰ Por este sendero la vida hastiada y fatigada en la pandemia tal vez pueda también liberarse a sí misma, y hacerse cargo de sí sin la carga de esperar tediosamente a que regrese la vida que fue, la de un tiempo prepandémico objetivado e idealizado, que no existe y que nunca existió. De lo contrario, la fatiga continuará afectándonos como un sentimiento existencial profundo —y una patología anímica— pospandémica.

19 Una historicidad que se da para ser narrada, a cada instante y libremente, en lugar de ser convertida en objeto de observación, como imagen estancada de lo que uno mismo ha sido, siempre el mismo (*idem*). Esta historicidad es la que corresponde a la historicidad propia del sí mismo, a su *ipseidad*, como Ricoeur ha destacado, continuando los análisis heideggerianos. Según Ricoeur (1985/1996), "*la propia identidad del quién no es más que una identidad narrativa*" (cursiva en el original) (p. 997). Seguramente sea por medio de la consideración narrativa de nuestras vivencias pasadas prepandémicas, presentes pandémicas y futuras pospandémicas, como se pueda volver a tejer una y otra vez, de forma terapéutica y reconciliadora, la trama del tejido de nuestra existencia, que se ha teñido en la época actual de la angustia, el aburrimiento y la fatiga: algunos de los sentimientos existenciales más intensos de la pandemia por COVID-19. La narración se convierte así también en herramienta de liberación de la carga fatigante de un pasado prepandémico idealizado, y en posibilidad de reconciliación con las dificultades vividas y con las incertidumbres del porvenir.

20 Como explicaba el filósofo, "en correspondencia con aquel vacío en conjunto [del aburrimiento profundo], tiene que estar anunciada la exigencia extrema al hombre, no una arbitraria, no ésta o aquella, sino la exigencia al hombre por antonomasia. Esto: *que al hombre le es exigida la existencia en cuanto tal, que le es encomendada... ser ahí (da zu sein)*. (...) *la más íntima necesidad de la libertad de la existencia*" (cursiva en el original) (Heidegger, 1983/2007, p. 211).

Referencias

- Arendt, H. (1995). *De la historia a la acción* (F. Birulés, trad.). Paidós.
- Askay, R.R. (1999). Heidegger, the body, and the French philosophers. *Continental Philosophy Review*, 32, 29-35.
- Bloechl, J. (2005). The difficulty of being: a partial reading of E. Levinas, *De l'existence à l'existant*. *European Journal of Psychotherapy, Counselling and Health*, 7(1-2), 77-87. <https://doi.org/10.1080/13642530500087385>
- Calvo, N., Sáez-Francàs, N., Valero, S., Alegre, J. y Casas, M. (2015). Trastornos de personalidad comórbidos en pacientes con Síndrome de Fatiga Crónica: un marcador de gravedad psicopatológica. *Actas españolas de psiquiatría*, 43(2), 58- 65.
- Caron, M. (2008). Sur la question du corps dans la pensée de Heidegger. De *Sein und Zeit* aux *Séminaires de Zollikon*. *Archives de Philosophie*, 71, 309-329. <https://doi.org/10.3917/aphi.712.0309>
- Ciocan, C. (2008). The question of the living body in Heidegger's Analytic of Dasein. *Research in Phenomenology*, 38, 72-89. <https://doi.org/10.1163/156916408X262811>
- Elpidorou, A. y Freeman, L. (2019). Is profound boredom boredom?. En C. Hadjioannou (Ed.), *Heidegger on affect. Philosophers in Depth* (177-203). Palgrave. https://doi.org/10.1007/978-3-030-24639-6_8
- Gimeno Pi, I., Guitard Sein-Echaluce, M.L., Roselló i Aubach, L., Torres Puig-Gros, J. y Fernández Solà, J. (2016). Situaciones estresantes asociadas a la presentación del síndrome de fatiga crónica. *Revista Española de Salud Pública*, 90, e1-e7. <http://hdl.handle.net/10459.1/58429>
- Guignon, Ch. (2009). The body, bodily feelings, and existential Feelings: a Heideggerian perspective. *Philosophy, Psychiatry & Psychology*, 16/2, 195-199. <https://www.muse.jhu.edu/article/363172>
- Heidegger, M. (1967). *Sein und Zeit*. Niemeyer.
- Heidegger, M. (2003). *Ser y tiempo* (J. E. Rivera, trad.). Trotta.
- Heidegger, M. (2007). *Los conceptos fundamentales de la metafísica. Mundo, finitud, soledad* (A. Ciria, trad.). Alianza. (Original publicado en 1983).
- Heidegger, M. (2013). *Seminarios de Zollikon* (A. Xolocotzi, trad.). Herder. (Original publicado en 1987).
- Islam, M.F., Cotler, J. y Jason, L.A. (2020). Post-viral fatigue and COVID-19: lessons from past epidemics. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 8(2), 61-69. <https://doi.org/10.1080/21641846.2020.1778227>
- Johnson, F. (2016). La exclusión del cuerpo en *Sein und Zeit* y la negación de una fenomenología del cuerpo en el pensamiento de Heidegger. *Pensamiento*, 72/270, 131-145. <https://doi.org/pen.v72.i270.y2016.008>

- Levinas, E. (2000). *De la existencia al existente* (P. Peñalver, trad.). Arena Libros. (Original publicado en 1947).
- Lozar, J.M. (2014). Boredom with Husserl and beyond. *Prolegomena*, 13(1), 107-121. <https://hrcak.srce.hr/file/180409>
- Mena Malet, P. (2018). El fenómeno del cansancio. ¿Una experiencia de apertura o de clausura?. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(80), 67-77. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27956739005>
- Monterrosa-Castro, A., Buelvas-de-la-Rosa, C. y Ordosgoitia-Parra, E. (2021). Probable trastorno de ansiedad generalizada en la pandemia COVID-19: valoración en médicos generales del Caribe colombiano. *Duazary*, 18(1), 7-19. <https://doi.org/10.21676/2389783X.3890>
- Moreno-Patiño, G. (2020). Pensamientos distorsionados en tiempos de COVID-19. *CienciaAmérica*, 9(2), 251-255. <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/314>
- Morgul, E., Bener, A., Atak, M., Akyel, S., Aktaş, S., Bhugra, D., Ventriglio, A. y Jordan, T. R. (2021). COVID-19 pandemic and psychological fatigue in Turkey. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(2), 128-135. <https://doi.org/10.1177/0020764020941889>
- Nietzsche, F. (2011). Segunda intempestiva (J.B. Llinares, trad.). En *Obras completas. Volumen I. Escritos de Juventud* (pp. 695-748). Tecnos. (Original publicado en 1874).
- Petherick, A., Goldszmidt, R., Andrade, E.B., Furst, R., Hale, Th., Pott, A. y Wood, A. (2021). A worldwide assessment of changes in adherence to COVID-19 protective behaviours and hypothesized pandemic fatigue. *Nature Human Behaviour*, 5, 1145-1160. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01181-x>
- Quevedo, A. (2001). *Melancolía y tedio*. Eunsa.
- Ratcliffe, M. (2008). *Feelings of being. Phenomenology, psychiatry and the sense of reality*. Oxford University Press.
- Ratcliffe, M. (2009). Belonging to the world through the feeling body. *Philosophy, Psychiatry & Psychology*, 16/2, 205-211. <https://www.muse.jhu.edu/article/363174>
- Reyes Pineda, Y. y Martínez Larrarte, J.P. (2010). Fibromialgia o síndrome de fatiga crónica. *Revista Cubana de Reumatología*, 12(16). <http://www.revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/232>
- Ricoeur, P. (1996). *Tiempo y narración. III. El tiempo narrado* (A. Neira, trad.). Siglo XXI. (Original publicado en 1985).
- Rivera Redondo, J. (2010). Entendiendo el síndrome de fatiga crónica. *Reumatología Clínica*, 6(4), 185-186. <https://doi.org/10.1016/j.reuma.2010.01.009>
- Rodríguez Suárez, L.P. (2019). La naturaleza hermenéutica de la experiencia corporal y del fenómeno del dolor según Heidegger. *Claridades. Revista de filosofía*, 11(1), 187-211. <https://doi.org/10.24310/Claridadescrf.v11i1.5454>

- Sandín, B. (2005). El síndrome de fatiga crónica: características psicológicas y terapia cognitivo-conductual. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 10(1), 85- 94. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.10.num.1.2005.3991>
- Sartre, J.-P. (2005). *El ser y la Nada. Ensayo de ontología y fenomenología* (J. Valmar, trad.). Losada. (Original publicado en 1943)
- Sommer, Ch. (2013). La question du corps vivant (*Leib*) chez Heidegger, des *Zollikoner Seminare À Sein und Zeit* et retour. *Alter. Revue de phénoménologie*, 21, 205-220. <https://doi.org/10.4000/alter.851>
- World Health Organization [WHO] (2020). *Pandemic fatigue. Reinvigoration the public to prevent COVID-19. Policy framework for supporting pandemic prevention and management*. WHO Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337574>