

El arte sanador en tiempos de confinamiento

Nahir hurtado

(Universidad Central de Venezuela)



apuntes
filosóficos

Vol. 29 No. 57

El arte sanador en tiempos de confinamiento

The Healing Art in Times of Confinement

Nahir Hurtado*
(Universidad Central de Venezuela)

Artículo recibido: 14/07/2020

Artículo arbitrado: 14/10/2020

Resumen: El artículo presenta una reflexión acerca de la noción del arte como expresión de las emociones. Desde la reflexión estética de Nietzsche y de Collingwood, se explora cómo el arte transforma al artista en la medida en que este crea la obra. Nociones que están en consonancia con el método de la arteterapia, propuesto en la psicología del siglo XX, donde el arte se vuelve un mecanismo de transformación y de sanación del individuo: mediante la exploración de las emociones y la concientización del mundo interno. La autoexploración, a través del arte, permitirá el desarrollo de la creatividad artística y de la autorreflexión sobre el mundo interno, que muchas veces es ignorado.

Palabras clave: Emoción, Expresión, Arteterapia.

Abstract: The article presents a reflection on the notion of art as an expression of emotions. The aesthetic theory of Nietzsche and Collingwood explores how art transforms the artist as the work is created. Notions that are in line with the art therapy, method proposed by twentieth century psychology, where art becomes a mechanism for transforming and healing the individual by exploring emotions and raising awareness of the internal world. Self-exploration through art allows the development of artistic creativity and self-reflection in relation the internal world that is often ignored.

Keywords: Emotion, Expression, Art therapy.

* Licenciada en Filosofía y Licenciada en Psicología, ambos títulos por la Universidad Central de Venezuela. Magíster en Teoría de la Argumentación y con estudios especializados en formación *e-learning*, por la Universidad Católica Andrés Bello. Profesora de escalafón del Departamento de Lógica de la Escuela de Filosofía de la Universidad Central de Venezuela.

La inquietud en el confinamiento

Carl Jung, en el *Libro Rojo*, reproduce un pasaje en el que se narra una situación de cuarentena, pero vivida dentro de un barco:

-Tenía que esperar más de 20 días sobre el barco. Eran meses que llevaba esperando llegar al puerto y gozar de la primavera en tierra. Hubo una epidemia. En Port April nos prohibieron bajar. Los primeros días fueron duros. Me sentía como vosotros. Luego empecé a reaccionar a aquellas imposiciones no utilizando la lógica. Sabía que tras 21 días de este comportamiento se crea una costumbre, y en vez de lamentarme y crear costumbres desastrosas, empecé a portarme de manera diferente a todos los demás. Reflexioné sobre aquellos que tienen muchas privaciones cada día de su miserable vida y decidí vencer. Empecé con el alimento. Me impuse comer la mitad de cuanto comía habitualmente, luego empecé a seleccionar los alimentos más digeribles, para que no se sobrecargase mi cuerpo. Pasé a nutrirme de alimentos que, por tradición, habían mantenido el hombre en salud.

El paso siguiente fue unir a esto una depuración de pensamientos malsanos y tener cada vez más pensamientos elevados y nobles. Me impuse leer al menos una página cada día de un tema que no conocía. Me impuse hacer ejercicios sobre el puente del barco. Un viejo hindú me había dicho años antes, que el cuerpo se potenciaba reteniendo el aliento. Me impuse hacer profundas respiraciones completas cada mañana. Creo que mis pulmones nunca habían llegado a tal capacidad y fuerza. La tarde era la hora de las oraciones, la hora de dar las gracias a una cualquiera entidad por no haberme dado como destino privaciones serias durante toda mi vida.

El hindú me había aconsejado también adquirir la costumbre de imaginar la luz entrar en mí y hacerme más fuerte. Podía funcionar también para la gente querida que estaba lejos y así esta práctica también la integré en mi rutina diaria sobre el barco.

En vez de pensar en todo lo que no podía hacer, pensaba en lo que habría hecho una vez bajado a tierra. Visualizaba las escenas cada día, las vivía intensamente y gozaba de la espera. Todo lo que podemos obtener enseguida, nunca es interesante. La espera sirve para sublimar el deseo y hacerlo más poderoso. Me había privado de alimentos suculentos, de botellas de ron, de imprecaciones y tacos. Me había privado de jugar a las cartas, de dormir mucho, de ociar, de pensar solo en lo que me habían quitado.

-¿Cómo acabó, Capitán?

-Adquirí todas aquellas costumbres nuevas. Me dejaron bajar después de mucho más tiempo del previsto.

-¿Os privaron de la primavera, entonces?

-Sí, aquel año me privaron de la primavera, y de muchas cosas más, pero yo había florecido igualmente. Me había llevado la primavera dentro de mí y nadie nunca más habría podido quitármela¹.

¹ JUNG, K. (2012) *El libro Rojo*. Editorial: El Hilo de Ariadna. Buenos Aires. pg. 48

Es común que, ante una situación de cuarentena, se puedan presentar diversas reacciones poco frecuentes en nuestro día a día. Es fácil encontrarnos con el afán por chequear constantemente los síntomas de alguna enfermedad: asustarnos si nos duele un poco la garganta o si padecemos de una pequeña migraña. A veces, podemos encontrarnos monitoreándonos constantemente: en búsqueda de signos e indicios de enfermedad. La sensación de no poder cuidar de nosotros mismos (o de las personas a nuestro alrededor), la sensación de enfermarse y de no poder cuidar de nuestros niños, padres o abuelos, es uno de los grandes desafíos que nos toca afrontar durante esta situación de cuarentena.

Otro gran reto que se nos presenta es la inactividad laboral, con sus largos períodos fuera de la oficina o de nuestra actividad económica. Aunado a la preocupación de constatar la continua disminución de los estados financieros, es decir: la terrible sensación de no percibir suficientes ingresos y de no llegar a cubrir las necesidades básicas. El futuro se vuelve incierto, y podemos experimentar frustración por el tiempo en que estaremos en aislamiento. Los sentimientos de soledad son comunes, así como el sentirse desconectado de nuestros seres queridos, nuestros amigos o de las personas con las que podíamos contar.

Emociones como la ira, o el enojo, pueden ser las protagonistas en estos días. Estas se pueden proyectar sobre las personas que están a nuestro alrededor y, ante cualquier altercado, explotar. Se puede sentir, también, aburrimiento, un aburrimiento que, a la larga, causa una sensación de malestar y de malogro: al no poder cumplir con las actividades que diariamente realizábamos.

La tristeza puede aparecer, o pueden intensificarse síntomas depresivos, con sentimientos de desesperanza total. En donde, muchas veces, se puede llegar a creer que no vamos a poder lidiar con la situación o que no vamos poder salir de ella. Ese temor al futuro puede desembocar en cambios de humor: la irritabilidad, el enojo y la angustia devienen en un ciclo vicioso, que nos hace caer nuevamente en la tristeza y en la sensación de vacío.

El hecho de no poder continuar con nuestros hábitos, puede generar cambios en nuestros patrones alimenticios o de sueño, es decir, inapetencia e insomnio. Es entonces cuando los pensamientos negativos empiezan a producirse con gran velocidad: especulando

constantemente sobre el riesgo de infectarse, los problemas económicos y, finalmente, cayendo en la desesperación por culminar el confinamiento.

Pensamientos negativos más difíciles se crean cuando entramos en contacto con una persona que probablemente padezca de la enfermedad: el estigma social, el señalamiento y nuestros propios pensamientos de autocrítica nos generan reacciones emocionales negativas.

Son precisamente estas emociones las que nos encontramos experimentando en estos tiempos de cuarentena. La pregunta será: ¿qué hacer, entonces, con estas reacciones negativas que se presentan durante el confinamiento?

El arte y las emociones

Nietzsche, en su obra *La voluntad de poder*, nos dice que el arte debe instaurarse como la superación del nihilismo y debe convertirse en un valor fundamental para estimular la vida. Pareciese que el arte, en situaciones de crisis, llega a tener el poder de reinventarnos: nos permite envolvernos en un velo de embellecimiento que «aclara» lo que parece oscuro e incierto de nuestra realidad².

Durante este tiempo de confinamiento, muchas personas experimentan una terrible sensación de pérdida. El arte, como forma de expresión emocional, permite mirar a esas emociones de frente, y tomar la suficiente distancia como para gestionarlas con eficacia.

Según Nietzsche, la afirmación de la vida mediante el arte no es más que la reafirmación de nuestra voluntad de poder como una descarga. El arte, para Nietzsche, representa aquello que hace soportable a la vida, y modifica nuestra forma de apreciarla: el arte es una especie de «embriaguez» que cambia la realidad y transforma nuestra existencia en una descarga de energía: «*El arte puede contribuir a la formulación de una justificación estética de la vida misma, es que es lo que hace soportable la vida*»³. Esta característica que Nietzsche le atribuye al arte, representa una transformación del concepto: sobreponiéndose a la

² Cf. NIETZSCHE, F. (2000). *La voluntad de poder*. Edi: EDAF. Madrid.

³ DE SANTIAGO GUERVÓS L.E. (2004). *Arte y poder: Aproximación a la estética de Nietzsche*. Editorial. Trotta.España pag.43

racionalidad estética. Su idea se fundamenta en que, en la creación artística, hay una construcción del mundo interno del artista, que, además, embellece su entorno.

Desde la estética nietzscheana, la experiencia artística no resulta de la visión incompleta que toma como punto de partida el resultado que se produce. Para Nietzsche, la experiencia estética ya no solamente se refiere lo bello de la obra de arte, sino que el arte se crea en la propia expresión del artista.

El arte, desde la mirada de Nietzsche, ya no es solamente un estímulo perceptivo, sino que, ahora, toma un papel fundamental. Es el sujeto creador quien tiene la capacidad de potenciar sus acciones y de hacer expresión con ellas. La valoración estética será la experiencia propia que el artista experimente, y cómo estas inundan su creación. La relación del artista con su creación es, entonces, transformadora: el sujeto deja de ser el mismo y se transforma según va creando. Por lo tanto, la indagación estética no versará sobre la obra, sino del proceso artístico. Es decir, aquello que da origen al estado estético que produce un sujeto, al realizar una creación. En la misma medida en que el artista participa de la creación, participa también de su voluntad creadora y, por tanto, de su voluntad transformadora.

El carácter trascendental del arte, para Nietzsche, se basará en la trascendencia que se genera al realizar la obra misma. En palabras de Nietzsche: «*Lo esencial en la obra es su consumación existencial, su producir de la perfección y plenitud. El arte es esencialmente afirmación, bendición y divinización de la existencia*»⁴. Esta idea parece estar emparejada con los planteamientos del filósofo e historiador Collingwood, para quien la obra de arte, primariamente, tiene que ver con el mundo interno del individuo que se crea a sí mismo. Es un proceso constitutivo, cuyo valor principal será *el proceso expresivo* y no el producto final u objeto expuesto.

El arte, para Collingwood, es la representación y evocación de las emociones, cuyo propósito principal es descargarlas y expresarlas. Su planteamiento se deshace de la cuestión de si la obra es «un buen» o «un mal» arte, y deja de lado la crítica artística de la obra (que

⁴ NIETZSCHE, F. (2015). *Humano demasiado Humano*. Edi: EMU. México. Aforismo 174.

se basa en las nociones estéticas de la sociedad en un tiempo determinado). Para Collingwood, el arte no tiene nada que ver con el propósito principal que la genera:

Un arte que es representativo y por lo tanto evocador de emociones, y que evoca con un propósito determinado unas emociones más que otras para descargarlas en los menesteres de la vida práctica. Tal arte puede ser bueno o malo cuando se juzga de acuerdo con normas estéticas, pero ese modo de ser bueno o malo tiene escasa conexión, si es que la hay, con su eficacia en su propia función⁵.

Para Collingwood, el artista contiene una emoción que solo se hace consciente en la expresión que se hace ella, a través del medio artístico. El productor del arte está consciente de una perturbación emocional que lo aqueja, pero no logra distinguirla hasta no expresarla. Por tanto, el arte para Collingwood, será un acto meramente expresivo de exploración emocional. Mientras que, según Nietzsche, el artista se habrá transformado en su propia obra al ser consciente de su emoción, la cual se entenderá a través de su exposición: «*al crear una experiencia o actividad imaginaria, expresamos nuestras emociones; y a esto es a lo que llamamos arte*»⁶.

Para Collingwood, el artista —antes de la obra— solo manifiesta una perturbación que no se pondrá en el tapete hasta tanto no se manifieste en la obra. El arte es una manifestación de la emoción que, para el artista, no es consciente hasta su manifestación en la obra. Es en el carácter transformador del arte donde —en la medida en que se expresa la emoción— se trasciende y se alcanza una «extensión» distinta. De este modo, la emoción, como tal, no existe antes de ser expresada: y la obra de arte se convierte en el principal medio para hacerla consciente al artista. Collingwood concluye que la obra de arte, primordialmente, es un proceso de exploración interna del individuo. El arte poco tendrá que ver con la evocación de la emoción o la reproducción de la misma. El arte es una experiencia consciente del artista: donde se expresa su mundo interno, mediante la expresión artística. Aquí se encuentra distinción entre «el artista» y «el artesano», el artesano aprende a despertar emociones en los

⁵ COLLINGWOOD, R. G. (1978). *Los principios del arte*. Editorial FCE. México, pg. 72.

⁶ COLLINGWOOD, Robin G. *Los principios del arte*. México: FCE, 1978, pg. 72.

otros: tiene la capacidad y la habilidad para que otros evoquen sus emociones. La artesanía es una *téchnē* (una técnica), el arte, en cambio, es una manifestación.

El artista no es un mero artesano que dispone de herramientas para despertar emociones en los demás, el arte no es una técnica que permite divertir, entristecer o hacer que el otro sienta emociones. El artista expresa emociones, no las suscita. La emoción en el artista existe antes de su expresión: lo aqueja, lo agobia, lo perturba y —en la medida en que se va manifestando— va cobrando sentido. El arte es lo que permite definir ese mundo interno y exteriorizarlo. De esta forma, la obra de arte será la manifestación de un estado interno que puede o no exponerse a un público. Si bien los cánones estéticos pueden variar, la obra de arte será, irremediabilmente, un proceso interno:

Cuando se trata de contestar a la pregunta ‘¿qué es el arte?’ debemos (entender que) en la experiencia estética no importa la realidad o irrealidad del objeto. La diferencia entre la veracidad o falsedad de su propósito carece de importancia. No existe la llamada ‘ilusión artística’, pues ‘ilusión’ significa creer en la realidad de aquello que es irreal y el arte no cree en la realidad de nada⁷.

El arte terapia

Esta idea del artista transformándose a través de su obra (y reconociendo su emoción mediante la experiencia que se expresa artísticamente) parece estar en concordancia con lo que, en el siglo XX d. C., se conoce como arteterapia. Si bien este concepto se separa de la disciplina filosófica parece estar, conceptualmente, muy ligado a lo planteado por los filósofos Nietzsche y Collingwood, pues, en la arteterapia, no es el resultado estético lo que vale, sino la experiencia del sujeto y su camino recorrido durante el proceso creativo y expresivo. No es necesario tener habilidades artísticas, sino apertura y deseo de experimentar sensaciones distintas a través de la expresión artística. De esta forma, se transforma así el sujeto en su propia creación.

⁷ COLLINGWOOD, R.G. (2016) *El arte y la imaginación*. Casimiro Libros, Madrid, pg. 47.

El concepto de arteterapia surgió después de la Segunda Guerra Mundial, para tratar a soldados que padecían estrés postraumático debido a la guerra. Según la Asociación Americana de Arteterapia, es:

...una profesión en el área de la Salud Mental que usa el proceso creativo para mejorar y realizar el bienestar físico mental y emocional de los individuos sin importar su edad⁸.

La arteterapia utiliza el proceso creativo como forma de expresión para lograr que el paciente efectúe cambios y crecimiento personal a través del uso artístico de su entorno.

Desde el punto de vista psicológico, la arteterapia sirve como una herramienta en la que se usan imágenes para explorar y expresar pensamientos, emociones y sentimientos. Teniendo la capacidad de ser utilizada en cualquier ciclo de vida o a cualquier edad: se pueden desarrollar ejercicios donde la persona trabaja, de manera individual, sus propias angustias, miedos, necesidades o anhelos. La arteterapia funciona bajo el principio de que todos los sujetos tienen la capacidad de expresarse libre y creativamente. Bajo este principio, el sujeto descubre su mundo emocional y logra expresarse a través de las manifestaciones artísticas que produzca. La arteterapia termina siendo una técnica terapéutica que permite el desarrollo emocional, el autoconocimiento y la expresión de un individuo mediante cualquier actividad artística.

Según Duncan⁹, este tipo de terapia busca trabajar las emociones a través del arte, mejorando la calidad del mundo interno de los sujetos y permitiendo visibilizar la emoción: ayudándoles a ser más conscientes de esos aspectos que no le son tan claros y que solo logra expresarlos a través de los medios no verbales.

Según Klein, la arteterapia se preocupa por manifestar el malestar del individuo:

...es un acompañamiento de personas en dificultad (psicológica, física, social o existencial) a través de sus producciones artísticas: obras plásticas, sonoras, teatrales,

⁸ AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION (2009). "Standard and guidelines for 'Who are the accreditation of educational programs in art therapy'-therapist?". *American Art Therapy Association*. Disponible en [https://www.caahep.org/getattach-ment/About-CAAHEP/Committees-on-Accreditation/Art-Therapy/Art-Therapy-Standards-2017\(1\).pdf.aspxar](https://www.caahep.org/getattach-ment/About-CAAHEP/Committees-on-Accreditation/Art-Therapy/Art-Therapy-Standards-2017(1).pdf.aspxar)

⁹ Cf. DUNCAN, N. (2007). "Trabajar con las Emociones en Arteterapia/Art Therapy and emotions". *Arteterapia*, 2, 39-49.

literarias, corporales y danzantes. Este trabajo sutil, que toma las vulnerabilidades como material, busca menos revelar los significados inconscientes de las producciones que permitir al sujeto re-crearse él mismo, crearse de nuevo, en un recorrido simbólico de creación en creación¹⁰-

La aplicación del arte terapia se pueden dar en manifestaciones artísticas como la pintura, la danza, el teatro, la escritura, entre otras disciplinas que permite el autoconocimiento del individuo. Estas actividades desarrollan habilidades de seguridad, confianza y permiten hacer frente a los problemas emocionales que no han sido resueltos.

El proceso de encontrarse a sí mismo es una experiencia que permite al individuo autorregularse, superar las emociones negativas y lograr un estado de seguridad de sí mismo.

La práctica de esta terapia se hace bajo el contexto adecuado y con la supervisión de personal calificado (como son psicólogos o psiquiatras), para que el sujeto logre expresar sus sentimientos y se permita avanzar en su rehabilitación: teniendo una guía en el desfloramiento de sus emociones.

Aunque la arteterapia, en muchos casos, se practica con psicólogos o psiquiatras para tratar trastornos de la salud mental, su práctica, por sí sola, resulta realmente efectiva cuando hay trastornos emocionales como la ansiedad, la depresión, el estrés o la baja autoestima.

El talento y la habilidad artística no tiene nada que ver con el desarrollo de la terapia. La virtud de este tipo de herramientas es la de aflorar la emoción del paciente, ya sea a través de movimientos, gestos, pinturas, movimientos en danza o de escritura. El objetivo del terapeuta, en este caso, será el de ayudar al individuo a ordenar y comprender estos pensamientos, expresados a través de la manifestación artística.

La arteterapia en cuarentena

El futuro, visto desde las circunstancias actuales de confinamiento por la pandemia de la COVID-19, puede parecer caótico e incierto, y se puede convertir en el mayor desencadenante de ansiedad y de depresión. Combatirla con la creatividad, la reinvención y la inspiración permite sublimar la realidad y florecer aun en el «invierno» de la cuarentena.

¹⁰ KLEIN, J. P. (2006). "El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación/Art therapy, an accompaniment in creation and transformation". *Arteterapia*, 1, 22

No cabe duda de que en estos tiempos de pandemia las emociones negativas han aflorado indescritiblemente: la tristeza, la rabia, la angustia y el miedo son parte de lo que se vive constantemente. Durante los días de confinamiento, tanto el miedo de enfermarse como la preocupación por la situación económica y por el futuro, terminan desencadenando en el individuo una angustia constante que, si no se gestiona correctamente, puede afectar tanto la salud mental como la físicamente.

Las artes tienen la capacidad de envolver a la realidad y darle un tono distinto. Cambia nuestra propia percepción acerca del mundo. La creación artística hace que se fortalezca el desarrollo personal: al lograr exteriorizar la emoción, explorarla, experimentarla e integrarla a la vida diaria.

Las emociones son formas de comunicación primaria. El arte permite que, sin palabras, se puedan expresar distintas manifestaciones internas, gestionarlas apropiadamente y ayudar a crecer al individuo. Las emociones no solo se pueden manifestar a través de las palabras, ya que también se pueden utilizar movimientos, imágenes y metáforas. Las artes favorecen la comunicación de manera primaria y la hacen consciente. Nos ayudan a entender las cosas que nos ocurren y hacerlas congruentes con nuestras vivencias.

No siempre es fácil manifestar verbalmente lo que pensamos o lo que sentimos y, en ocasiones, hablar de sentimientos conlleva a una sensación de vulnerabilidad. Ante sentimientos difíciles de verbalizar, la arteterapia resulta una herramienta productiva para nuestro desarrollo: pues permite aplicar estrategias (o actividades creativas y artísticas) para la manifestación de esas emociones. Ante la dificultad de no poder gestionar las emociones en momentos de crisis, la arteterapia es una alternativa que permite el autoconocimiento, mejorar las relaciones consigo mismo y ayudar a explorar esos aspectos oscuros de la personalidad, que nos afectan negativamente la salud física y mental.

Una de las actividades que se pueden realizar con arteterapia y que pueden ayudar a disminuir las emociones y las reacciones negativas, durante la cuarentena, es la pintura. Esta actividad no solo permite exteriorizar las experiencias internas, sino que permite lograr la relajación y centrar la atención en lo que se dibuja. Es preferible realizar esta actividad en espacios exteriores: a fin de plasmar paisajes naturales, animales y árboles.

Otra actividad es la escritura: sin duda una de las más «sencillas» y «fáciles» de realizar. El individuo logra, a través de una narración, contar sus creencias e ideas, y con ello darse cuenta de lo que siente internamente. Al darse cuenta de estas sensaciones, y ser consciente de ellas, podrá superar cualquier agobio que lo afecte. Además, la escritura permite ser creativo, lo que disminuye considerablemente los estados de ansiedad y permite ver las situaciones difíciles desde distintas perspectivas.

Las manualidades y la danza también permiten explorar las emociones propias: las actividades manuales y los movimientos corporales mantienen la atención centrada, disipan la afección actual y se enfocan en los aspectos más positivos. El arte brinda herramientas, permite reconocer las fortalezas para ser resilientes y combatir, de la mejor manera posible, la realidad vivida durante la pandemia. De esta forma, el arte, en cualquiera de sus expresiones, tiene un efecto sanador: superando las condiciones más insatisfactorias.

BIBLIOGRAFÍA

AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION (2009). "Standard and guidelines for 'Who are the accreditation of educational programs in art therapy'-therapist?". American Art Therapy Association. Disponible en [https://www.caahep.org/getattach-ment/About-CAAHEP/Committees-on-Accreditation/Art-Therapy/Art-Therapy-Standards-2017\(1\).pdf.aspxar](https://www.caahep.org/getattach-ment/About-CAAHEP/Committees-on-Accreditation/Art-Therapy/Art-Therapy-Standards-2017(1).pdf.aspxar)

BASSOLS, M. (2006). "La arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación". *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 1, 19-25.

COLLINGWOOD, R. G. (2016) *El arte y la imaginación*. Casimiro Libros, Madrid.

COLLINGWOOD, R. G. (1978). *Los principios del arte*. Editorial FCE. México.

DE SANTIAGO GUERVÓS, L. E. (2004). *Arte y poder: Aproximación a la estética de Nietzsche*. Editorial Trotta. España.

DUNCAN, N. (2007). "Trabajar con las Emociones en Arteterapia/Art Therapy and emotions". En *Arteterapia*, 2, 39-49.

KLEIN, J. P. (2006). "La arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación/Art therapy, an accompaniment in creation and transformation". En *Arteterapia*, 1, 2.

JUNG, K. (2012) *El libro Rojo*. Editorial: El Hilo de Ariadna. Buenos Aires. pg. 48.

NIETZSCHE, F. (2000). *La voluntad de poder*. Edi: EDAF. Madrid.

NIETZSCHE, F. (2015). *Humano demasiado Humano*. Edi: EMU. México.