

SOMOS LO QUE (NO) COMEMOS WE ARE WHAT WE (DO NOT) EAT

Marco Zbudil Bonatti¹

Resumen

En este artículo de investigación científica se responde a la pregunta “¿Somos lo que comemos?”. La elección de este tema está motivada, en primero lugar, por la necesidad de entender la peculiar declinación axiológica del Self extendido de la persona y de como una mudanza de actitudes sobre la propia dieta alimentaria – estilo de vida – pueden inferir sobre el *dasein*, la idea del hombre y el sentido de vida de la persona con fundamentación teórica en la psicología existencialista de V. Frankl. En segundo término, como la alimentación vegano-vegetariana involucra cambios en prácticas y valores, en el modo de pensar y de percibir la realidad, mostrando la nueva posición del hombre en el Cosmos. Estamos viviendo una crisis planetaria (alimentar-ecológica-humana) que afectará la subjetividad y la vida de las generaciones futuras. Conforme la construcción teórica de Max Scheler serán analizadas las ideas filosóficas antropológicas del hombre (idea judeo-cristiana; idea racional; idea naturalista; idea espiritualista negativa; idea total) y el sentido de vida de la persona en la perspectiva de la logoterapia de Viktor Frankl. De acuerdo con el diseño del estudio (descriptivo con abordaje cualitativo) y con el tipo de diseño (exploratorio emergente) se analiza el estilo de vida alimentario vegano-vegetariano(a) que implica una ruptura del paradigma tradicional de subjetividad y autoconciencia, que se caracteriza por la formación de nuevas categorías (Poder de Sentido y Amor Espiritual Hiatus) que nos permite responder a la pregunta inicial, identificando las personas vegano-vegetariana con una relevante categoría de sentido: “Somos lo que (no) comemos”.

Palabras clave: Identidad; Self extendido, ética; consumo alimentario Vegano-Vegetariano(a); autoconciencia, amor espiritual hiatus; sentido de vida; Somos lo que (no) comemos; ideas antropológicas del hombre; logoterapia; psicología existencial.

Abstract

This scientific research article answers the question "Are we what we eat?". The choice of this topic is motivated, first of all, by the need to understand the peculiar axiological decline of the extended Self of the person and how a change of attitudes about the diet itself - lifestyle - can infer about Dasein, the idea of man and the sense of life of the person with theoretical foundation in the existentialist psychology of V. Frankl. Secondly, how vegan-vegetarian food involves changes in practices and values, in the way of thinking and perceiving reality, showing the new position of man in the Cosmos. We are experiencing a planetary crisis (food-ecological-human) that will affect the subjectivity and life of future generations. According to Max Scheler's theoretical construction, the anthropological philosophical ideas of man will be analyzed (Judeo-Christian idea; rational idea; naturalistic idea; negative spiritualist idea; total idea) and the sense of life of the person in the perspective of Viktor Frankl's logotherapy. In accordance with the study design (descriptive with a qualitative approach) and with the type of design (emergent exploratory), the vegan-vegetarian food lifestyle that involves a breakdown of the traditional paradigm of subjectivity

¹ Licenciado en Filosofía en la Universidad Católica de Fortaleza – Brasil; postgrado en Relaciones Internacionales en la Universidad Autónoma de Valencia – España; especialización en lengua Francesa en la Universidad Sorbona de París – Francia; doctorando (PhD) en Psicología Social en la Universidad Kennedy de Buenos Aires – Argentina; estudiante en el Instituto Académico de Psicoanálisis de Brasil - Contacto e-mail: marco.bonatti.phd@gmail.com

is analyzed and is characterized by the formation of new categories (Power of Sense and Hiatus Spiritual Love) that allows us to answer the initial question, assigning vegan-vegetarian people a relevant category of sense: "We are what we (don't) eat."

Keywords: Identity; extended Self; Vegan-vegetarian food consumption; ethic; self-consciousness, hiatus spiritual love; sense of life; we are what we (don't) eat; anthropological ideas of man; logotherapy; existential psychology.

Introducción

Es evidente que no se come más como se comía antes. Cambian los estilos de vida, el tiempo que se dedica a la comida, a la mesa, el lenguaje y las palabras que asociamos a la comida, la percepción y la inferencia de la comida sobre la salud, las ideas del hombre, los valores y el sentido de vida de la persona.

Cambian sobre todo los sistemas de producción de los ingredientes alimentares y la exploración de los recursos naturales, la relación del hombre con la tierra y con los seres animales, vegetales y minerales, determinando una nueva sensibilidad, libertad y responsabilidad individual, colectiva y ambiental.

En este contexto aparecen diversos modelos alimentarios como espacio material, mental y subjetivo dentro el cual transitan experiencias y estilos de vida, saberes y sabores, ideas y nuevos valores que fundamentan la esencia Bio-psico-socio-espiritual de la persona.

De hecho, el informe (ONU-FAO, 2014) advierte que en 2050 la población mundial llegará a 9 billones de personas y que el consumo de carnes y productos lácteos es responsable de consumir el 70% del agua dulce del planeta, el 38% de uso de la tierra y producir el 19% de emisiones de gases. La crisis alimentar-ecológica y humana del siglo XXI, rediseña los valores sociales y el potencial de la comida de construir y alimentar la identidad existencial de la persona. (Massimo Montanari, 2010).

Es decir, en la medida que el hombre percibe y establece un orden y una coherencia entre valores y actitudes, incluyendo el proceso de significación de la alimentación en las experiencias vividas, construye su identidad y sentido de vida.

Sin embargo, el riesgo es que la crisis de la era pos-moderna produzca la alienación del hombre resultante de su alejamiento de la naturaleza. De acuerdo con Hannah Arendt (1906-1975) el *homo faber*, es un fabricante activo y enérgico que ha transformado la naturaleza y la alimentación en un objeto que puede dominar, fabricar y comer de acuerdo a su apetito, pero "desaparece la posibilidad de trascender el mundo material en categorías, conocimiento y experiencias."²

En otras palabras, la fabricación de los objetos a través la manipulación del mundo, transforman la naturaleza en un objeto de consumo, en un campo empírico de exploración, reduciendo la motivación humana al principio de utilidad y no en el principio de vida. Esto permite pensar que la persona es el único Ser responsable de su proyecto de vida, es "*homo copula mundi*", un término medio en la jerarquía de la creación, con la posibilidad de elegir entre la barbarie de la vida consumista moderna y la elevación espiritual. A menudo el consumismo consume a la persona.

La crisis además produce nuevas oportunidades y la posibilidad de repensar la propia alimentación y la posición del hombre en el Cosmo (Max Scheler, 2003).

De hecho, el arquetipo de la alimentación vegano-vegetariana es cultivar valores, alimentar el espíritu a través de una elección incondicional en defensa de la vida, es re-ligar el inmanente con el trascendente, el cuerpo y el espíritu de la persona. Pues, todos amamos la naturaleza y los animales, pero no en la hora de comer donde minimizamos los efectos negativos de la conducta (no asociamos un beicon a la vida de un cerdo o un bife a la vida de una vaca) y maximizamos nuestra libertad de elección.

Por otro lado resulta apropiada la posición científica señalada por Claudio Bertonatti (2018) que no es necesario ser vegano para conservar la naturaleza y la biodiversidad (e.g. ambientalistas omnívoros).

Si observamos la vida salvaje nos damos cuenta de que en los campos de cultivos agrícolas no ha mas pájaros y los pocos que están allí acababan siendo perseguidos, como los anfibios, mamíferos y reptiles.

Las personas vegano-vegetarianas, evitan la muerte y el sufrimiento de animales domésticos (e.g. vacas, cerdos y cabras, etc.), pero no de especies salvajes, que están desapareciendo. Ser vegano-vegetariano no impide la muerte de los animales, además de comer plantas, seres con vida propia (e.g. neurobiología vegetal).

De acuerdo con Bertonatti (2018), a partir del momento en que los seres humanos comenzaron a criar ganado y a adoptar la agricultura como sistema de producción, generan un impacto ambiental que produce deforestación, condena y obliga la naturaleza a abrir espacio para el cultivo en masa (incendios, manipulación genéticas de las semillas, mono culturas de arroz, trigo, soja, uso de fertilizantes, contaminación y empobrecimiento de la tierra). No hay cultivos o especies animales cuya supervivencia no resulte en la muerte de otros seres vivos.

Es importante ser prudente y mostrar solidaridad con toda la naturaleza, comprendiendo que el impacto cero es imposible, que nuestro universo está limitado a lo que conocemos, que la biodiversidad es algo maior y que la muerte forma parte del ciclo natural de la vida. De hecho, la humanidad es una máquina que devora el mundo. Somos todos *cosmófagos*, devoramos y comemos la naturaleza que nos rodea y el mundo en que vivimos. Todos los hombres, independientemente de las elecciones alimentarias, son devoradores del planeta vegetal, animal y mineral. Sin embargo, es necesario reconocer que la alimentación Vegano-vegetariana es la más sostenible del planeta, del ecosistema y de la vida *tout court*, es un acto de amor incondicional hacia los demás.

Este artículo se encierra dentro el marco epistemológico de la psicología existencialista de Viktor Frankl (1905-1997) y responde a la pregunta: “¿Somos lo que comemos?”, buscando descifrar las cinco ideas antropológicas del hombre (Max Scheler, 2000) de la persona Vegano-vegetariana que más influyen en el *Sentido de Vida*, que valoriza la dimensión noológica-espiritual del *homo humanus*, la capacidad de la persona de auto-transcendencia sobre sus apetitos y deseos.³

Metodología

El tipo de diseño que adoptamos es descriptivo interpretativo con un abordaje cualitativo, exploratorio emergente (Bail Pupko, 2014), que se moldea sobre las necesidades imprevistas que emergen en la investigación.⁴

Es decir, partiendo de la interrelación investigador-participantes, a través entrevistas semiestructuradas, surgen las categorías de significado.⁵

El diseño cualitativo emergente se caracteriza por ser una construcción social-histórica, donde el aspecto humano se impone sobre el aspecto positivista-estructuralista, incorporando la subjetividad de los participantes y la capacidad hermenéutica del investigador de acompañar, descifrar respuestas, interpretando la dinámica social de los actores sociales.⁶

Para la recolección de datos se utilizará el método *netnográfico* (Robert Kozinets, 1997). La netnografía es un nuevo método de investigación para las personas, miembros de organizaciones virtuales, que utilizan la red y espacios de internet, que se caracteriza en explorar y interpretar, los significados de las personas y de los grupos dentro del fenómeno, del contexto específico.

Para la operatividad del método será utilizado un muestreo informal y arbitrario, cuya elección depende del investigador y no de criterios estadísticos o probabilísticos.⁷ El número de las personas

participantes, para la muestra, es determinada de acuerdo al criterio de saturación de las respuestas (Uwe Flick, 2014).

El estudio piloto utilizará una muestra de cinco personas para validar y afinar los instrumentos de investigación, mediante cuestionarios de elaboración propia.

Para el análisis de los datos se utiliza el análisis de contenido (Laurence Bardin, 1979) interpretando las respuestas mediante el análisis de los significados y significantes de los textos producidos, utilizando la descripción y las inferencias a partir de la visión sobre los valores de las personas vegano-vegetarianas.⁸

Resultados

Segundo la visión materialista de Ludwig Feuerbach (1804-1872), la afirmación “¿Somos lo que comemos?” responde a un auto evidencia antropológica, el hombre es lo que come. Es decir, la identidad del hombre se reduce al cuerpo y a todo aquello que se introduce para su sobrevivencia y funcionamiento.

En cambio, el hombre es también aquello que piensa, siente, valora y que tiene sentido, mostrando que la alimentación es algo más complejo, que un simple acto material-mecánico, más que tiene repercusiones bio-psico-socio-espirituales.⁹

La existencia de la persona es un microcosmos de naturaleza y relaciones espirituales, es parte de un ecosistema global de intercambios entre todos los seres animales, vegetales y minerales.

De acuerdo con Hipócrates (V-VI siglo A.C) existe un equilibrio entre el macrocosmo de la naturaleza y el microcosmo del hombre; una relación entre los cinco elementos constitutivos del universo (agua, tierra, fuego y aire) y las cuatro cualidades primarias de los ingredientes (caliente, frío, húmedo y seco).

De esta manera, las combinaciones entre elementos del universo y cualidades de los ingredientes alimentan la naturaleza y la existencia de cualquier ser vivo. Es decir, *como y luego existo*.

Según Barcellos (2017), el gusto que inspira la gastronomía, es una forma de cultivar el alma, el resultado de una función sentimental-emocional que implica un juicio subjetivo y axiológico, de recusa y de aceptación.¹⁰

En este sentido, los alimentos son el medio, el *viés*, para la absorción de una cantidad de mundo, transforman el alma de la persona en mundo (*e.g.* existen tipo de almas que son resultados de sabores como la colérica, melancólica, sanguínea, flemática, adstringente, acida, purgativa, biliosa, seca y húmeda).¹¹

Es interesante notar que *gastronomía* es la única palabra griega que contiene astronomía. Es así que los planetas (metafísica) y la ciencia “(g)astronómica”, están presente en la vida y rodean la existencia de la persona.¹²

Actualmente hay personas que son indiferentes a lo que comen y otras personas que consideran que la alimentación es el punto central de la vida del Ser, del poder ser, del *dasein* (ser ahí), del ser con el otro y del ser en el mundo.¹³

En esta perspectiva, es posible considerar la alimentación vegano-vegetariana el fundamento del *Self empirico* de la persona (Williams James, 1890), incluyendo en la categoría Self todo lo que forma parte de nosotros: cosas, objetos y experiencia de vida.

En el mismo sentido, para Belk (1989) el *Self extendido*, es el Self del yo, ampliado – extenso – del significado del consumo que determinados objetos representan para el individuo en términos de símbolos, sustancias, emociones y valores que puedan caracterizar aspectos importantes de la personalidad. Es decir, la identidad no es limitada al yo, al propio cuerpo y a aspectos psíquicos, sino también a las ideas y experiencias, lugares, procesos internos, relaciones y a los objetos poseídos y consumidos como la alimentación. En definitiva, una manera para saber quién somos, es observar los alimentos consumidos, a

través el proceso de *incorporación*, somos *contaminados* de todos los significados y ideas presentes en el objeto consumido.

En este sentido, la alimentación de la persona vegano-vegetariana involucra cambios en las ideas principales del hombre (Max Scheler, 2000). Es decir, *somos lo que pensamos*.

En relación a la identificación de la persona vegano-vegetariana con las cinco ideas del hombre (Max Scheler, 2000) podemos descartar la identificación de la persona vegano-vegetariana con la *idea judeo-cristiana*. De hecho, la forma de operar del discurso teológico se origina de la categoría del pecado, implicando consecuencias éticas-morales para la persona. Solo Dios determina lo que es justo o lo que es pecado y puede redimir el hombre. En cambio, la persona vegano-vegetariana está totalmente libre, no dependiendo de un ser superior, sino es atada a una libre elección interior, que parte del autoconciencia y de los valores existenciales. Es decir, la persona vegano-vegetariana justifica con la mente lo que decidió de antemano con el corazón, independiente cualquier imposición religiosa o regla exterior.

Desde esta perspectiva, se observa una ruptura de la persona vegano-vegetariana con la ley divina, que determina lo que es justo y lo que es pecado.¹⁴

Asimismo podemos excluir la identificación de la persona vegano-vegetariana con la segunda *idea natural de hombre* (Max Scheler, 2000). Esto permite pensar que la persona vegano-vegetariana no se define a través de la relación con la naturaleza, sino en la relación con todos los seres vivos y el ambiente social.

De hecho, el momento más importante de la formación pedagógica de la idea naturalista es empírica, fundada en la experiencia y en la relación directa con la naturaleza, generando una personalidad amputada, dualista y cartesiana. La idea natural del hombre es víctima del dualismo cartesiano, que separa la *res cogitans*, el alma racional, a la *res extensa*, el cuerpo, incluido el cuerpo social.

La síntesis y la reunificación de la identidad y subjetividad de la persona vegano-vegetariana, sólo puede ocurrir en la sociedad y no fuera de ella, a partir del momento en que el aspecto biológico-utilitario del estado natural se encuentra con el otro-social, superando el dualismo (alma-cuerpo) con una dimensión unitaria del hombre (Bio-psico-socio-espiritual).

En relación a la identificación de la persona vegano-vegetariana con la *idea racional del hombre* (Max Scheler, 2000), se observó que la contribución teórica del hombre racional, puntúa que, la sociedad es el nuevo sujeto colectivo, que pasa a sustituir los criterios de sangre, familia, tierra y mundo.¹⁵ Es decir, la aparición de la sociedad post-moderna ha ocultado el mundo y enseguida la persona, transformando la naturaleza y los seres "inferiores" (animales, vegetales y minerales) en un objeto que el hombre puede dominar, fabricar y comer de acuerdo a su necesidad.¹⁶

Es posible observar que la persona vegano-vegetariana rompe con la tendencia del hombre racional de sustituir la contemplación por la acción, recalcando que la actividad de pensar es inspirada en el principio de utilidad y no en el principio de vida.¹⁷

Contrario sensu, la persona vegano-vegetariana se caracteriza por la prevalencia de la *idea espiritualista negativa del hombre* (Max Scheler, 2000).

De hecho, lo que distingue el hombre de cualquier ser vivo, no es solo la capacidad de ampliar su conocimiento a través la razón, sino la capacidad de trascender a sí mismo a través la inteligencia.¹⁸

Es importante recalcar que la peculiar forma y contenido de la idea espiritual negativa, permite *inteligere* a través la parte emocional-instintiva.¹⁹

Se trata de una idea espiritual que aniquila la razón moderna para dar voz al corazón y escuchar la instancia más remota de la persona.

La persona vegano-vegetariana a través del espíritu, como razón universal (*logos*) se elevó al espíritu supremo-universal; mientras el hombre racional, caracterizado por el logo-pneuma, se elevó a *imago dei* sobre todos los seres, en una posición de dominación y exploración. Esta espiritualidad que, por simplificación epistemológica, llamaremos *espiritual positiva*, es derivada de la concepción Cristiana-

Tomista, el alma de la persona es espíritu inmortal criado por Dios (espíritu inmóvil), de forma que la esencia de la persona es consustancial de la esencia divina (*analogatum princeps*).

Esto permite pensar, que el conflicto espiritual es caracterizado por una tesis, representado por el paradigma cristiano y hegeliano de *espiritualidad positiva* y por una antítesis, representada por una idea espiritual negativa a-religiosa.

Sin embargo, el acto espiritual *en-sí* (aspecto categorial), no garantiza el sentido de vida, se no tiene una práctica coherente entre valores y actitudes.

La crisis de la persona pos-moderna, la relación entre libre arbitrio y determinismo social, volvió el acto espiritual en un acto artificial condicionado, construido por la razón, el lenguaje, la técnica y la ciencia, que al revés de trascender sí propio, vuelve la persona un aspirante ilegítimo del absoluto-infinito, legitimando la destrucción de la naturaleza y la mortificación de la vida.

Según este doctorando es posible superar esta *aporía espiritual* reconociendo el dualismo del espíritu, como oposición categorial (idea espiritual positiva vs negativa) y como dialéctica entre la razón inmanente (finita, humana) y la libertad, como *voluntas transcendente* (autoconciencia supra inteligible).

Sin embargo, es posible separar la razón, la emoción y la inteligencia a nivel de categorías, pero no como estructuras ontológicas del ser. El individuo es una síntesis indivisible.²⁰ Es el resultado de la primacía del misterio sobre el logos.²¹

En definitiva, las personas vegano-vegetarianas son una unidad de vida que eligen, en forma clara y distinta, la *idea espiritual negativa* que se manifiesta simultáneamente a la *idea total del hombre* (Max Scheler, 2000).

Según esta perspectiva, todas las cosas existen por sí solas y las decisiones no son proporcionadas por un ser superior que determina la orientación y la consciencia de las personas. Es decir, los valores y la responsabilidad del “*hombre total*”, tienen un origen humano y no divino.²²

En otras palabras, no es una cuestión de depender de alguien, todo es una elección que depende de los valores elegidos por la persona, que se orientan por la posibilidad de trascender las propias necesidades materiales, siendo que el ser superior habita dentro de cada uno y depende de la evolución de la conciencia individual y de su conversión en autoconciencia.

Esto permite pensar que, todas las personas vegano-vegetarianas, incluso los ateos, tienen un “inconsciente espiritual” dialogando con algo superior y que aparece para la conciencia en términos de valores, aunque no crea en Dios.²³

Asimismo, considerando el rechazo de un ser superior y la aceptación de sí mismo como Ser superior, creador de valores absolutos y prácticos, podemos afirmar que la persona vegano-vegetariana se identifica con la idea del hombre total. Además, esto permite pensar en una nueva categoría axiológica que llamaremos *amor espiritual hiatus* una inferencia que se origina de una predicación primaria (la idea espiritualista negativa) y de una predicación secundaria (la idea total). La forma de operar del amor espiritual hiatus, es aquella de una ruptura y de un salto agápico hacia un amor total, incondicional, hacia todos los seres vivos.²⁴

En definitiva, estos datos permiten afirmar que somos lo que pensamos, más sobretodo somos lo que tiene sentido.

A saber, “el hombre trasciende a sí mismo sea en dirección al Otro ser humano, sea en busca de sentido [...] con el amor el hombre aprende el Otro Ser [...] y con la consciencia se aprende el sentido único y singular de cada situación”.²⁵

El ser humano es un todo unitario: Bio (*Soma*) – Psique (*Alma*) – Socio (*Alter*) – Espiritual (*Pneuma*) que se caracteriza por su motivación, responsabilidad, libertad y la búsqueda primordial del sentido.²⁶

La categoría del sentido de vida tiene tres componentes estructurales. El aspecto cognitivo implica la percepción afectiva y cognitiva de la persona de actuar de un modo o de otro a través de la elección de

los valores (orden) y la puesta en acto (coherencia). Es decir, la posibilidad de la persona de ordenar en forma coherente aquellos valores que orientan su conducta y experiencia de vida.²⁷

En esta orden de coherencia, es importante la alimentación consumida, los símbolos y representaciones que la persona vivencia y que “posibilita una conexión entre una emoción y la cognición”.²⁸

En segundo término, en el aspecto motivacional se busca concretizar un objetivo que tiene significancia. La motivación presupone una voluntad de sentido, un objetivo significativo en la vida, que lleva a la persona a la comprensión de un propósito y de su significado existencial. Por último, el aspecto emocional-afectivo, que proporciona a la persona aquel retorno de sentido, en términos de satisfacción, gratificación y felicidad.²⁹

De acuerdo con Damasio (2013) el sentido es “la percepción de orden y coherencia en la propia existencia, asociada a la búsqueda y al cumplimiento de un objetivo-meta significativo, que tiene el resultado en términos de satisfacción o de felicidad”. En definitiva, la motivación de adoptar una alimentación vegano-vegetariana tiene a ver con una búsqueda de coherencia entre valores y conductas, es parte de un despertar de la consciencia, que orienta a la persona hacia una alimentación vegano-vegetariana, no más como producto-social, sino como producto-espiritual. El sentido de la persona vegano-vegetariana es el resultado de un acto concreto de amor y de empatía.³⁰

Es decir, todo lo que comemos no se transforma solamente en células vivas y energía, sino también en valores, contaminando el cuerpo-espíritu de la persona.

Es importante recalcar que el proceso de búsqueda de sentido de la persona vegano-vegetariana se inicia por la voluntad de sentido que es el motor móvil de impulsión del sentido, que parte del inconsciente espiritual, para tornarse consciente transcendental y a través de la mediación del espíritu (*nous*), inteligencia suprasensible, trasciende a la persona, anulando las necesidades materiales y los límites del conocimiento sensible para volverse idea (*e.g.* idea espiritual negativa y idea total del hombre) y valor inteligible.³¹

Desde esta perspectiva, la alimentación vegano-vegetariana representa la respuesta (responsabilidad) ética a las interrogaciones que la vida pone a la persona. Es decir, una ética que valoriza la vida según el espíritu, que pretende proteger el planeta y se identifica por la puesta en acto de los valores de benevolencia, amor y universalismo, que más dan sentido de vida a la persona (Hernán Lanosa, 2014). Observase, que la mayoría de las personas consideran la alimentación vegano-vegetariana una forma de reforzar los *valores auto-transcendentes* de la justicia, de defensa de la vida y del planeta.

En otras palabras, la abstención del consumo de carne, es la expresión de una *libertad negativa*, de autolimitación, de renuncia, de abstención ética, que se manifiesta a través de la intuición ética de la consciencia (valor) y después se transforma en un imperativo categórico (conducta). Se observa que no existe dicotomía entre el deber y el querer, sino una síntesis entre el deber, que obedece a la razón (*e.g.* Imperativo categórico - Tesis)³² y el querer que obedece a la intuición (*e.g.* ética de los valores - Antítesis).³³

De esta forma, la libertad puede ser pensada como el *poder ser* de la persona, como la posibilidad (potencia) de transformar las actitudes en conductas (actos), a través de la libertad transcendente (elección) que fundamentan el sentido.

El análisis existencial muestra la constitución de una nueva categoría, que llamaremos *poder de sentido*, una inferencia que se origina de una predicación primaria “la voluntad de poder” y de una secundaria “la voluntad de sentido”. El poder de sentido nace desde dentro y trasciende la vida y la muerte de la persona, tiene su fundamentación en la empatía que inspira valores y las conductas del ser.

El poder de sentido, no es un poder que desaparece con la muerte, sino que antecede a la vida de la persona y que se refuerza a través de la alimentación. Es el baricentro espiritual de la persona vegano-vegetariana, es el divino que reside en ellas, que trasciende el amor propio, que permite afirmar que somos aquello que creemos y sentimos, mostrando el grado de abertura y el salto agápico del Ser.

En definitiva, el sentido de vida pasa por todos los momentos que experimentamos, la alimentación que comemos y aquella que evitamos comer, las ideas y actitudes que alumbran el proyecto existencial que elegimos para nosotros, para la humanidad y para el planeta.³⁴

Conclusión

El análisis de datos nos permite afirmar que la alimentación de la persona vegano-vegetariana representa una forma de cultivar el alma, el resultado de la consciencia intencional que implica un juicio subjetivo, de aceptación o abnegación (e.g. Aut, Aut: esto o aquello).

Esto permite pensar que en la medida que rechazamos en forma categorial y axiológica algunos alimentos, comer carne, que representa la abnegación del valor vida: *Somos lo que (no) comemos*.

Por otro lado, es una cuestión antropológica auto-evidente, el cuerpo forma parte de nuestra existencia y somos hechos en parte por lo que comemos y en parte por lo que (no) comemos, pues nuestras células acaban siendo compuestas por los alimentos de los cuales nos nutrimos y por aquellos que negamos absorber.

Esto permite afirmar que por un lado somos aquello que comemos (aspecto biológico), pero por otro lado somos aquello que no comemos (aspecto axiológico, las personas vegano-vegetarianas eligen valores).

Esto permite pensar que nuestra abnegación, decisión y elección, libertad y responsabilidad definen quienes somos.³⁵

Desde una perspectiva existencialista, somos lo que (no) comemos porque somos nuestros valores, pensamientos, conductas, lo que sentimos, la elección de no comer aquello que amamos en forma incondicional y agápica.

En el caso específico, Somos los valores que intuimos a priori (*epoché*).³⁶ Es decir, los valores son cualidades axiológicas-materiales (esencias y objetivos determinados a priori) que aparecen a la intuición y que son percibidos por la consciencia intencional.

Portanto, cuando las elecciones son soportadas por una autoconsciencia que alumbra los valores, somos lo que sentimos en el corazón que permite una forma de ascetismo que vence el egoísmo y los apetites imanes de la persona.³⁷

La construcción de la subjetividad y de la ética es un proceso de elección y de *reducción fenomenológica de la consciencia intencional* que se origina en el corazón³⁸, determinando la voluntad de sentido y sucesivamente se transforma en deber, pero no se reduce, *sic et simpliciter*, en una manifestación a priori del imperativo categórico.³⁹

Es definitiva, la construcción de la subjetividad de la persona vegano-vegetariana no es el resultado de un proceso de especulación racional, sino es el resultado de la evolución espiritual de la autoconsciencia, que aprende la ética, a través la intuición de los valores (a priori emocional) y que se construye en la *epoché* de la consciencia intencional-transcendental.

Por otro lado, es más que evidente que para la persona vegano-vegetariana no es posible la separación cartesiana entre el cuerpo-máquina-inmanente, el sujeto como espíritu transcendente y el objeto (la alimentación, como disociación significado-significante de la categoría vida).

Es decir, el cuerpo físico es inseparable del sujeto espiritual y del objeto- alimentación. Así el cuerpo y el espíritu, son influenciados y contaminados de lo que comemos, más sobretodo de lo que (no) comemos.

No obstante, las dos afirmaciones no son auto-excluyentes y dicotómicas: la primera afirmación representa la tesis (*somos lo que comemos*)⁴⁰ y la segunda negación representa el antítesis (*somos lo que no comemos*).⁴¹

En sentido fenomenológico somos una síntesis dialéctica de una afirmación y de una negación.⁴²

Sin embargo, la síntesis, que representa el momento más importante de la evolución de la conciencia, ocurre en etapas graduales.

Al principio de este proceso somos “conciencia empírica”⁴³ que representa la conciencia común y ingenua de la persona que adopta cualquier tipo de hábito alimentario.⁴⁴ En esta fase la conciencia se encuentra como una simple presencia en el mundo juntos a otros objetos y aún no tiene ningún tipo de conocimiento de lo que es, de lo que puede hacer o convertirse, de lo que puede o no puede comer.

A través de la dialéctica interna de la conciencia empírica (la certeza sensible, la percepción y el intelecto) se llega a la emancipación de la conciencia que gradualmente se da cuenta de que es distinta, siente que no tiene solamente apetito por todo lo que existe a su alrededor; percibe que puede conocer las propiedades y características de lo que come; entiende que ella es el legislador con respecto a su elección alimentaria, que encuentra como objeto fuera de sí. La conciencia entiende que es conciencia de algo y se convierte en autoconciencia.⁴⁵

Sin embargo, la autoconciencia se caracteriza por el deseo y codicia de hacer depender todo lo que encuentra de sí, incluido el poder de dominar al otro.

En esta fase se produce un inevitable y necesario conflicto dialéctico con otras autoconciencias, que son *alter* (alteridad) respecto al yo.⁴⁶ Surge un conflicto entre la autoconciencia de la persona que afirma “quiero comer carne” (tesis) y el autoconciencia de la persona que niega “no quiero comer carne” (antítesis).

Este proceso dialéctico, que se resuelve en una síntesis, puede ser interno a la persona y ocurre además en la historia de la alimentación, que es una búsqueda constante por la transformación espiritual y una aspiración de la psique humana.⁴⁷

Según Hegel (1980) en esta fase, aparece la “dialéctica esclavo-amor”⁴⁸, que posteriormente, a través la reversión de los roles, el amor será esclavizado, se convertirá en el esclavo de su propio esclavo que gracias al trabajo ha emancipado su conciencia y se ha liberado (inversión dialéctica).⁴⁹

Sin embargo, la teoría hegeliana puntúa que la verdad absoluta es prerrogativa de un ser omnipotente y omnisciente, por lo tanto, el hombre se da cuenta de que solo Dios puede lograr estos objetivos. En comparación con Dios, el hombre percibe ser una nulidad, es decir, una “conciencia infeliz”.⁵⁰ La conciencia infeliz no es más que esta exasperación de la ruptura interna, la laceración de la conciencia, que se caracteriza por el hecho de que la autoconciencia busca el contenido de sí misma ya no dentro de sí, sino fuera de sí, en otra dimensión, a saber, en una dimensión trascendente. La incapacidad para lograr los objetivos que establece, en realidad la hacen infeliz y dependiente de Dios.⁵¹ La conciencia infeliz es autoconciencia de sus propios límites que intenta luchar para subir a Dios, perderse en Dios (e.g. misticismo cristiano); que intenta encontrar el camino del ascetismo (e.g. Siddhartha Gautama); que intenta anular la relación-dependencia con Dios (e.g. Idea total de las personas Vegano-Vegetariana).⁵²

Ahora bien, a diferencia del principio del idealismo⁵³, donde en la etapa de la razón el ser y el pensamiento coinciden (entienden que Dios, la realidad y el hombre son racionales y tienen la misma capacidad de conocer el mundo), según este doctorando, para la persona vegano-vegetariana, sentir y amar es más importante que pensar y esto inevitablemente conduce a la negación de la razón hegeliana (e.g. la idea espiritual negativa de la persona Vegano-vegetariana).

Es decir, la conciencia no puede ser encerrada en la caverna del pragmatismo, de la razón hegeliana o del nihilismo escéptico, sino obedece al corazón que se fundamenta en el inconsciente transcendental.⁵⁴

En otras palabras, cuando la conciencia infeliz de la persona vegano-vegetariana se da cuenta de que el lugar (*dasein*) que busca está precisamente en la dimensión del infinito, pero en realidad el infinito ya está dentro de sí mismo y puede ser incorporado a través la alimentación vegano-vegetariana.

Al final del proceso se llega a una composición, una armonización, la autoconciencia se da cuenta de que es simultáneamente finita y infinita; a saber, el infinito ya se expresa dentro de sí a través la elección alimentaria.

Todavía, el proceso de elevación de la consciencia y de síntesis dialéctica, no termina con la negación de la razón (tesis) a través la idea espiritualista negativa de la persona vegano-vegetariana (antítesis).⁵⁵

La recomposición posterior de la autoconciencia se produce a través la afirmación de la ética de los valores (principio de vida) y la negación de la religión.⁵⁶

En definitiva, el ego y el mundo (inicialmente separados) se unen, se asimilan (el mundo se convierte en alimento, se convierte en ideas, valores y sentido). Esta asimilación modifica, en forma dialéctica y espiritual, la identidad de la persona (soy lo que como y soy lo que no como) superando la separación cartesiana (objeto-sujeto, alma-cuerpo).⁵⁷

La síntesis de la persona vegano-vegetarian se produce a través la superación (en alemán *Überwindung*) de la tesis inicial (somos lo que comemos) con la afirmación del principio de vida (que niega la muerte de todos los seres vivos) que permite el salto del autoconciencia y la manifestación de los valores materiales-transcendentes (justicia, paz y amor espiritual hiatus).⁵⁸

En conclusión: ¿Somos lo que comemos?

La respuesta a la pregunta inicial formulada en este artículo científico es tanto una afirmación (sí) como una negación (no).

Es evidente, que en sentido ontológico “el ser es lo que es” y lo que come (Aristóteles docet), pero en sentido axiológico-fenomenológico y existencial, podemos afirmar que la persona vegano-vegetariana, se identifica con aquello que su autoconciencia niega comer (ver el estudio piloto a continuación).

Al final, la persona vegano-vegetariana se caracteriza por un Self extendido resultado de un proceso dialéctico de síntesis y de elección alimentaria, que procura la eliminación y no la acumulación, la renuncia y no la abundancia, que parte de adentro hacia afuera y que supera el estadio hedonístico a través el salto agápico del proceso fenomenológico de la consciencia.

De hecho, existe libertad de elección alimentaria, pero la libertad no es un fin o el resultado del espíritu absoluto hegeliano (razón), más la consecuencia de la verdad que sintetizaremos con una nueva categoría de sentido:

Somos lo que (no) comemos.

Estudio Piloto

Se ha realizado un estudio piloto sobre las ideas antropológicas del hombre y la presencia de Sentido (MLQ) para evaluar la viabilidad de la investigación y mejorar el diseño de estudio previo al rendimiento de un proyecto de búsqueda cualitativa para la validación y el perfeccionamiento de las entrevistas semiestructuradas.

Por el estudio se han utilizado 5 unidades de análisis Vegano-vegetarianos, 5 variables y algunas dimensiones específicas de cada variable y análisis.

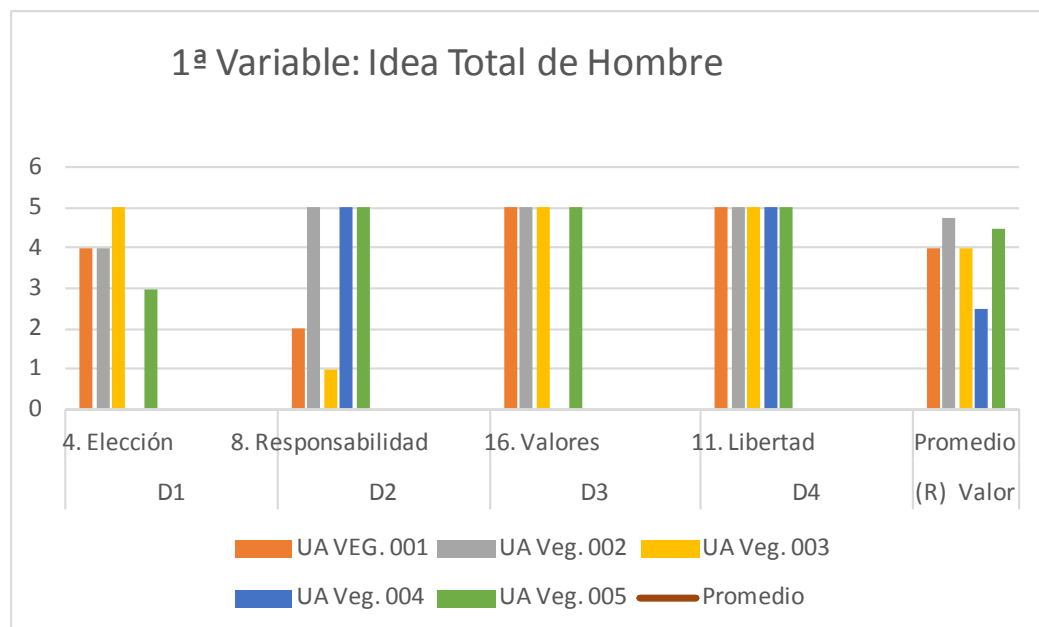
Las unidades de análisis del estudio piloto no participaron de la investigación y de las entrevistas definitiva, para evitar el efecto pre-test.

Ideas antropológicas del hombre de la persona Vegano-Vegetariana

Figura y tabla 1

Idea Total del Hombre. Fuente de elaboración propia.

1ª Variable: IDEA TOTAL					
UA	D1	D2	D3	D4	(R) Valor Promedio
	4. Elección	8. Responsabilidad	16. Valores	11. Libertad	
UA Veg.001	4	2	5	5	4
UA Veg.002	4	5	5	5	4,75
UA Veg.003	5	1	5	5	4
UA Veg.004	0	5	0	5	2,5
UA Veg.005	3	5	5	5	4,5
PROMEDIO	3,2	3,6	4	5	3,95

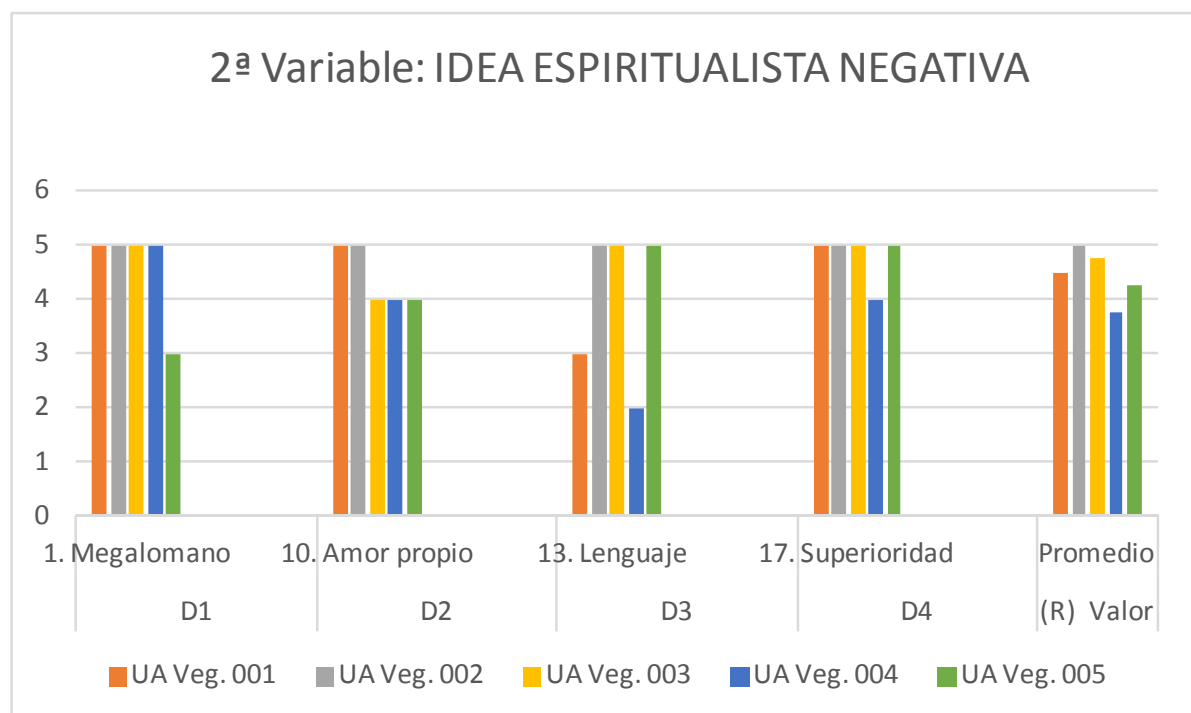


Nota. En la figura y tabla 1 se observa que la mayoría de las personas encuestadas se identificaron con la idea total del hombre (promedio 3.95; 79%) que se caracteriza por la prevalencia de la dimensión libertad (D4: 5; 100%); los valores (D3: 4; 80%); la responsabilidad (D2: 3,6; 72%) y la libre elección (D1: 3,2; 64%).

Figura y tabla 2

Idea Espiritualista Negativa del hombre. Fuente de elaboración propia.

2ª Variable: IDEA ESPIRITUALISTA NEGATIVA						
UA	D1	D2	D3	D4	(R) Valor	
	1. Megalomano	10. Amor propio	13. Lenguaje	17. Superioridad	Promedio	
UA Veg.001	5	5	3	5	4,5	
UA Veg.002	5	5	5	5	5	
UA Veg.003	5	4	5	5	4,75	
UA Veg.004	5	4	2	4	3,75	
UA Veg.005	3	4	5	5	4,25	
PROMEDIO	4,6	4,4	4	4,8	4,45	

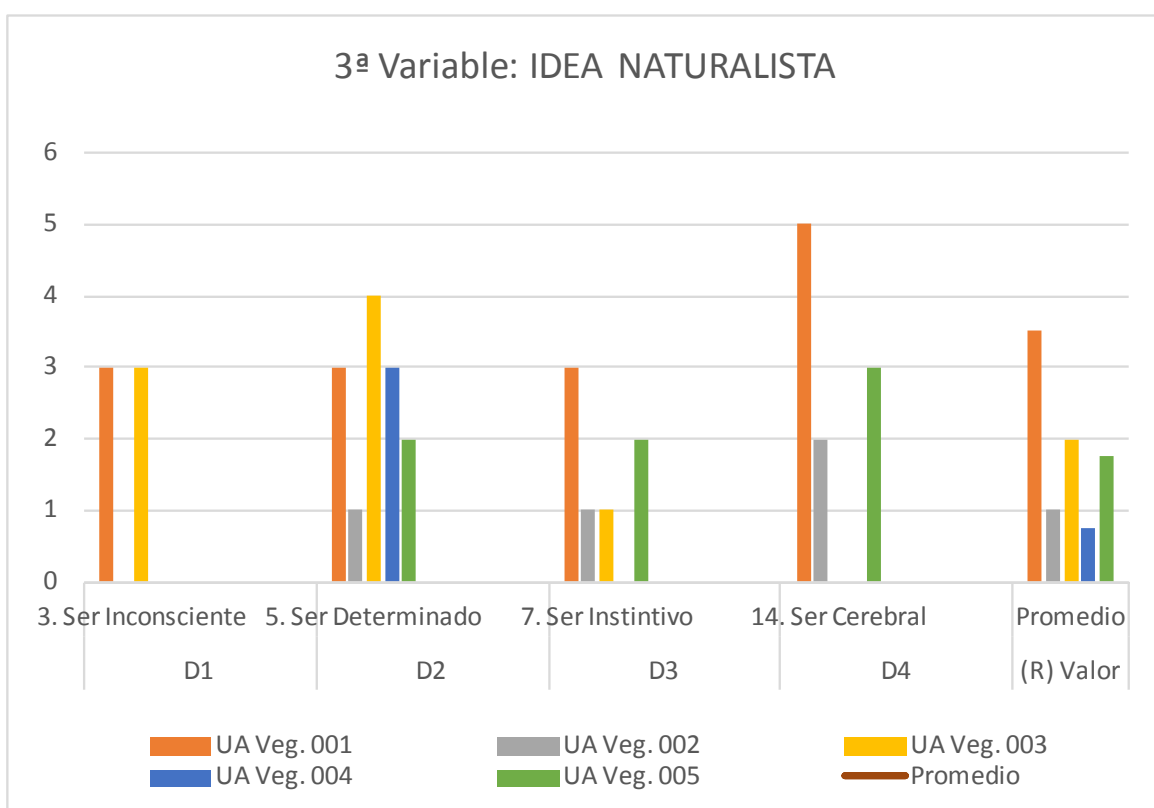


Nota. En la figura y tabla 2 se observa que la mayoría de las personas encuestadas se identificaron con la idea espiritualista negativa del hombre (promedio 4,45; 89%) que se caracteriza por la prevalencia de la dimensión superioridad (D4: 4,8; 96%); la megalomanía (D1: 4,6; 92%); el amor propio (D2: 4,4; 88%) y el lenguaje (D3: 4; 80%).

Figura y tabla 3

Idea Naturalista del hombre. Fuente de elaboración propia.

3ª Variable: IDEA NATURALISTA						
UA	D1	D2	D3	D4	(R) Valor	
	3. Ser Inconsciente	5. Ser Determinado	7. Ser Instintivo	14. Ser Cerebral	Promedio	
UA Veg.001	3	3	3	5	3,5	
UA Veg.002	0	1	1	2	1	
UA Veg.003	3	4	1	0	2	
UA Veg.004	0	3	0	0	0,75	
UA Veg.005	0	2	2	3	1,75	
PROMEDIO	1,2	2,6	1,4	2	1,8	

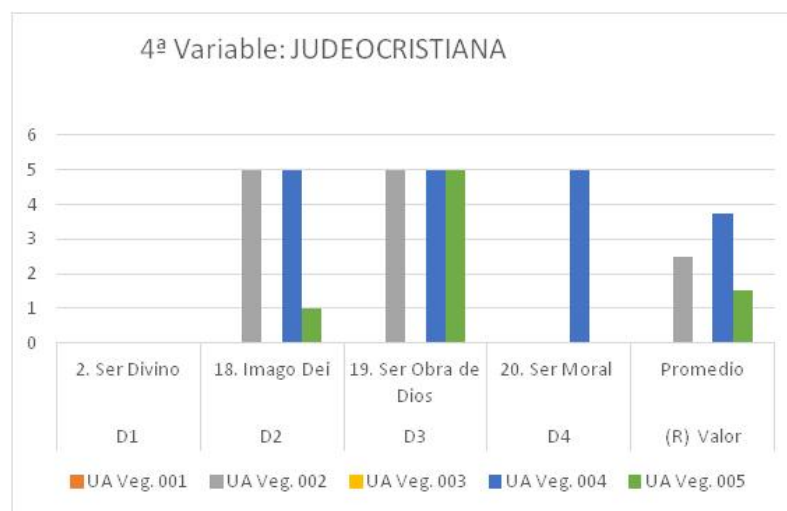


Nota. En la figura y tabla 3 se observa que muy pocas personas encuestadas se identificaron con la idea naturalista del hombre (promedio 1,8; 89%) que se caracteriza por la prevalencia de la dimensión del ser determinado (D2: 2,6; 52%); ser cerebral (D4: 2,0; 40%); ser instintivo (D3: 1,4; 28%) y el ser inconsciente (D1: 1,2; 24%).

Figura y tabla 4

Idea Judeo-Cristiana del hombre. Fuente de elaboración propia.

4ª Variable: JUDEOCRISTIANA						
UA	D1	D2	D3	D4	(R) Valor	
	2. Ser Divino	18. Imago Dei	19. Ser Obra de Dios	20. Ser Moral	Promedio	
UA Veg.001	0	0	0	0	0	
UA Veg.002	0	5	5	0	2,5	
UA Veg.003	0	0	0	0	0	
UA Veg.004	0	5	5	5	3,75	
UA Veg.005	0	1	5	0	1,5	
PROMEDIO	0	2,2	3	1	1,55	

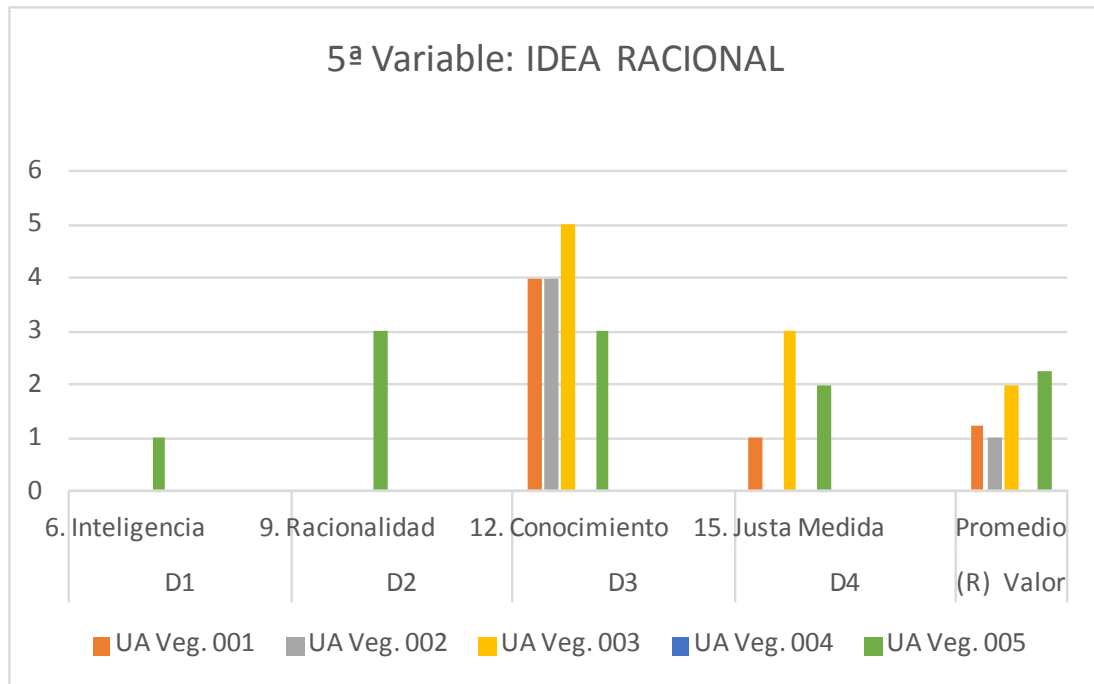


Nota. En la figura y tabla 4 se observa que muy pocas personas encuestadas se identificaron con la idea judeo-cristiana del hombre (promedio 1,55; 31%) que se caracteriza por la prevalencia de la dimensión Ser obra de Dios (D3: 3,0; 60%); imago Dei (D2: 2,2; 44%); ser moral (D4: 1,0 ; 20%) y el ser Divino (D1: 0; 0%).

Figura y tabla 5

Idea Racional del hombre. Fuente de elaboración propia.

5ª Variable: IDEA RACIONAL						
UA	D1	D2	D3	D4	(R) Valor	
	6. Inteligencia	9. Racionalidad	12. Conocimiento	15. Justa Medida	Promedio	
UA Veg.001	0	0	4	1	1,25	
UA Veg.002	0	0	4	0	1	
UA Veg.003	0	0	5	3	2	
UA Veg.004	0	0	0	0	0	
UA Veg.005	1	3	3	2	2,25	
PROMEDIO	0,2	0,6	3,2	1,2	1,3	

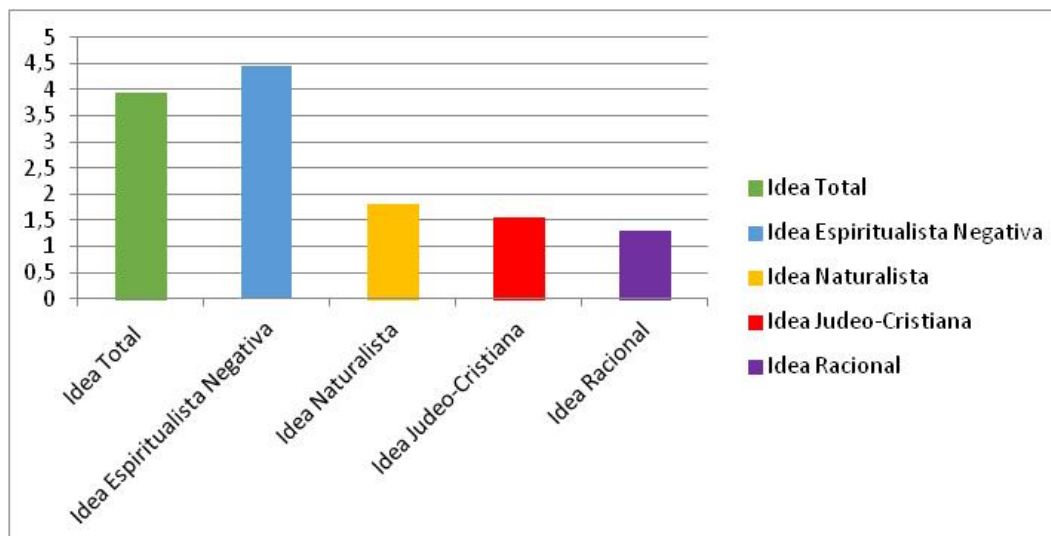


Nota. En la figura y tabla 5 se observa que muy pocas personas encuestadas se identificaron con la idea racional del hombre (promedio 1,3; 26%) que se caracteriza por la prevalencia de la dimensión conocimiento (D3: 3,2; 64%); justa medida (D4: 1,2; 24%); racionalidad (D2: 0,6; 12%) y inteligencia (D1: 0,2; 4%).

Figura y tabla 6

Síntesis Ideas del hombre. Fuente de elaboración propia.

QIH - Ideas del hombre			
SINTESIS DE LAS IDEAS DEL HOMBRE			
		(R)Valor	% Tot.
Idea Total		3,95	79,00
Idea Espiritualista Negativa		4,45	89,00
Idea Naturalista		1,8	36,00
Idea Judeo-Cristiana		1,55	31,00
Idea Racional		1,3	26,00

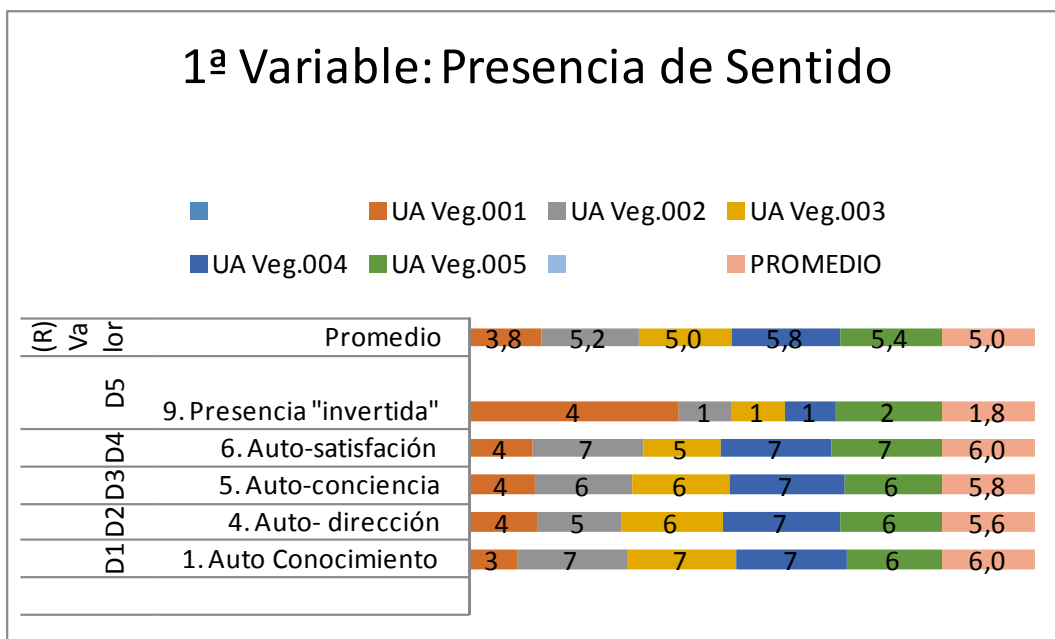


Nota. Tal como se observa en la figura y tabla 6 las personas encuestadas se identifican siempre con la idea espiritualista negativa (4,45; 89%) y la idea total del hombre (3,95; 79%). Los datos del estudio piloto también evidencian que las personas se identifican muy pocas veces con la idea naturalista del hombre (1,8; 36%); con la idea judeo-cristiana (1,55; 31%) y la idea racional del hombre (1,3; 26%).

Fuentes de sentido (MLQ) de la persona Vegano-Vegetariana

Figura 7

Presencia de Sentido. Fuente: DAMÁSIO, B. F., & KOLLER, S. H. (2015). Meaning in Life, 185-195. <http://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.004>.



Nota. En la figura 7 se observa que la mayoría de los encuestados manifiesta un valor promedio de presencia de sentido muy alto (5; 83%); con énfasis absoluta en las dimensiones de Auto Conocimiento

(6; 100%) y Auto Satisfacción (6; 100%). Se observa, que las personas con mucha frecuencia manifiestan presencia de sentido a través el indicador de Auto Conciencia (5,8; 97%) y Auto Dirección (5,6; 93%). El indicador que resultó más polarizado en cuanto a respuestas fue el relativo a la presencia invertida, ya que solamente la minoría (1,8; 30%) no tiene un propósito claro en la vida. En definitiva, el estudio piloto revela que las personas Vegano-vegetarianas tienen una alta presencia de sentido de Vida y se identifican con la idea total del hombre y la idea espiritualista negativa, confirmando todas la todas las hipótesis de esta investigación doctoral, PhD.

Referencias

- Arendt, H. (1958). *A condição humana*. Rio de Janeiro: Forense Universitaria, 2001.
- Bail Pupko, Vera (2014). *La piel que habla. Prácticas de modificación del cuerpo como respuestas de afrontamiento a la crisis*. CABA: Catálogos.
- Berger L. Peter, Luckmann Thomas (1983). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorroutu.
- Bellantoni, D. (2011). *L'Analisi esistenziale di Viktor E. Frankl*. Vol. 1. Origini, fondamento e modelo clínico. Roma: Las Editrice.
- Bellantoni, D. (2011). *L'Analisi esistenziale di Viktor E. Frankl*. Vol.2. Definizione e formazione per un approccio clinico integrato. Roma: Las Editrice.
- Bruner J. (2006). *Actos de significados*. Buenos Aires: Alianza Editorial.
- Bardin, I. (1979). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bianchi, E (2015). *Spezzare il pane*. Torino: Einaudi.
- Camara, C. (2004). *Historia da alimentação no Brasil*. São Paulo: Global.
- Casati, D. e Sali, G. (2005) *Il contenuto sociale dei prodotti*. Milano: Franco Angeli.
- Corner M. Armitage C.J. (2008). *La psicologia a tavola*. Il Mulino.
- Fizzotti, E. (2005). *Parabole esistenziali per capire Viktor E. Frankl*. Rubbettino Ed.
- Fizzotti, E. (2012). *La porta della felicità. L'esistenza umana alla luce del pensiero di Viktor E. Frankl*. Crotona: Ettore editori.
- Foer, J. S. (2015). *Se niente importa. Perché mangiamo gli animali?* Parma: Guanda.
- Foucault, M. (1988). *Tecnologie del Sé*. Torino: Bollati Boringhieri editore, 2016
- Frankl, V. (1946). *La sofferenza di una vita senza senso. Psicoterapia per l'uomo di oggi*. Trad. Eugenio Fizzotti. Milano: Mursia editore, 2016.
- Frankl, V. (1969). *Senso e valori per l'esistenza. La risposta della Logoterapia*. Trad. Vincenzo Chiaffitielli. Roma: Città Nuova Editrice, 2010.
- Frankl, V. (1980). *Come ridare senso alla vita. La risposta della Logoterapia*. Trad. Giambattista Garbelli Elisabeth Schreil. Milano: Paoline Editore, 2015.
- Frankl, V. (1985). *Em Busca De Sentido*. Petrópolis: Vozes, 2015.
- Frankl, V. (1986). *Fundamentos Da Logoterapia*. São Paulo: Quadrante, 1992.
- Frankl, V. (1988). *A Presença Ignorada De Deus*. Petrópolis: Vozes, 2007.
- Frankl, V. (2005). *La sfida del significato. Analisi esistenziale e ricerca di senso*. Adaptación de Daniele Bruzzone y Eugenio Frizzotti. Trento: Edizioni Erickson, 2012.
- Frankl, v. (2011). *A vontade de sentido*. São paulo: paulus, 2014.
- Gergen j. Kenneth (2006). *El yo saturado. El dilema de la identidad en el mundo contemporáneo*. Buenos Aires: paidós ibérica.
- Girmenia, e. (2003). *L'analisi esistenziale. Disagio esistenziale e insorgenza delle nevrosi nel pensiero di Viktor Frankl*. Roma: Armando Editore.
- Goleman, D. (1995). *La psicología dell'intelligenza emotiva*. Milano, 2016.
- Gustavo, B. (2017). *O banquete da psique. Imaginação, cultura e psicologia da alimentação*. petrópolis – rj: editora vozes.
- Hegel, G. (1980). *Fenomenologia do Espírito*. Trad. de C. Lima Vaz. SP: Abril.
- Heidegger, M. (2006). *Ser e tempo*. Tradução de márcia sá cavalcante schuback; petrópolis: vozes; bragança paulista: editora universitária são francisco.
- Katz, M (2013). *Somos lo que comemos*. Ba: aguilar.
- Kant, I (1997). *Fondazione della metafisica dei costumi*. Trad.gonnelli. Laterza: roma.
- Lanosa, H (2014). *Valores y proyecto de vida*. Ba: e-book, universidad de flores.
- Martínez Ortiz, E. (2009). *Buscando el sentido de la vida*. Bogotá: aquí y ahora.

- Mancini, H. (2000). *Éticas da mundialidade*. Trad. M. Barbute. São paulo: paulmas.
- Mead h. George (1999). *Espíritu, persona y sociedad*. Buenos aires: grupo planeta.
- Montanari, M.(2005). *La cucina italiana. Storia di una cultura*. Roma: laterza.
- Montanari, M. (2006). *Il cibo come cultura*. Roma: laterza.
- Montanari, M (2012). *Storia dell'alimentazione in europa*. 9º ed. Roma: laterza.
- Montanari, M. (2015). *Mangiare da cristiani. Storie di una cultura*. Milano: rizzoli.
- Mancuso, S. E petrini, c. (2015). *Biodiversi*. Firenze: giunti editore.
- Nietzsche, F. (1878). *Umano, troppo umano*. Roma: newton compton editori, 2016.
- Patel, R (2015). *I padroni del cibo*. Trad. Giancarlo carlotti. 2º ed. Milano: feltrinelli.
- Rodríguez, A. R (2012). *A construção da identidade social por meio do consumo Vegetariano: um estudo netnografico*. Universidade federal de lavras. Disponible en: <http://repositorio.ufla.br/handle/1/926>
fecha de captura 29/02/06.
- Sampieri, r.h. et al. (1997). *Metodología de la investigación*. Colombia: panamericana formas e impresas s.a.
- Scheler, M. (2003). *A posição do homem no cosmo*. RJ: Ed. Forense Universitaria.
- Scheler, M. (2000). *La Idea Del Hombre Y La Historia*. Ediciones Elaleph.Com
- Scheler, M. (1996). *Il Formalismo Nell'etica E L'etica Dei Valori*. Milano: San Paolo.
- Schwartz, S. (2001). *¿Existen aspectos universales en la estructura y contenido de los valores?* Madrid: Biblioteca Nueva.
- SIRI, G. (2015). *La psiche del consumo. Desiderio e identità*. Milano: Franco Angeli.

Notas al pie

- ² Hannah A. *Óp. Cit.* 2001.
- ³ Frankl, V. *Óp. Cit.* 2007. p. 9.
- ⁴ Efraín Márquez Pérez. *Óp. Cit.* 2007, p. 2.
- ⁵ Bail Pupko. *Óp. Cit.* 2014, p. 138.
- ⁶ Efraín Márquez Pérez. *Óp. Cit.* 2007, p. 4.
- ⁷ Sampieri. *Óp Cit.* 1997. p. 247.
- ⁸ Rodríguez, R. *Óp. Cit.* 2012. p. 92.
- ⁹ Por ejemplo, si se hace una *anamnesis*, se percibirá y valorará la potencia y la energía de cada alimento, lo que le ocurre a una semilla de girasol al crecer, desarrollarse con la fuerza vital de la tierra, del agua (Tales 624 A.C.-546 A.C) y del calor (Heraclito, 535 A.C-475 A.C.) expandiéndose a través del viento (Anaximenes, 585 A.C-528 A.C.). Se valorará además la importancia de la preparación y del consumo de la comida; se comprobará que no es posible separar la persona de los fenómenos de la physis-naturaleza (*arché*) y cómo éstos influyen sobre el ánimo, los valores, las emociones, el humor, el espíritu, la salud, la existencia y el sentido de la persona.
- ¹⁰ Barcellos, G. *Óp. Cit.* 2017, p. 45.
- ¹¹ Barcellos, G. apud Jung. *Óp. Cit.* 2017, p. 54.
- ¹² Gastronomía (del griego, *gaster* = vientre y *nomia* = ley), es el elemento fundante de la identidad.
- ¹³ Heiddeger, M. *Óp. Cit.* 2007.
- ¹⁴ Por ejemplo, la religión católica afirma que comer carne no es un pecado moral *en sí*, pero puede transformarse en una desviación, la *gastimarmarghia* (folia del vientre) o en pecados de voracidad, por ejemplo, comer el fruto de la planta, (cf. Gen 3,6). Sin embargo, para la persona vegano-vegetariana el hecho de comer carne representa la mayor violencia contra la vida de un ser vivo.
- ¹⁵ Hannah A. *Óp. Cit.* 2001.
- ¹⁶ El hombre racional, *stricto sensu*, es un constructor de la realidad, que renuncia a descubrir el eterno y lo imprevisible, se convierte en un fabricante de instrumentos y procesos, un artesano repetidor, un facilitador de verdades inmanente que son una imitación de las ideas supersensibles.
- ¹⁷ Hannah A. *Óp. Cit.* 2001.
- ¹⁸ Es decir, raciocinar no es lo mismo que *inteligere*. Es decir, todos los hombres tienen la razón y a través de la lógica, pueden pensar, abstraer, deducir y inferir. Sin embargo, este proceso lógico-racional no es garante del resultado, siendo posible raciocinar bien y llegar a una conclusión errada.
- ¹⁹ Scheler, M. *Óp. Cit.* 1996.

²⁰ La palabra individuo se forma con la negación “in” sobre el adjetivo latino “*dividuus*” (divisible). El individuo es un Ser no divisible, indivisible.

²¹ Frankl, V. *Óp. Cit.* 2014.

²² En la Genealogía de la Moral, F. Nietzsche (1844-1900) opone al hombre decadente (de la religión judeo-cristiana y platónica) el hombre noble y superior, que crea sus propios valores, no depende del juicio de los demás para inspirar sus acciones (pathos de distancia y de superación).

²³ A pesar de no existir un ser superior para orientar la persona vegano-vegetariana, él hombre puede atribuirse y obedecer a valores éticos-morales que estan constantemente dialogando, entre la autoconciencia y el lado espiritual. Los valores son una búsqueda de adentro hacia afuera.

²⁴ Kierkegaard (1813-1855) el salto de la fe es el salto de la etica sobre la estetica: Aut-Aut.

²⁵ Frankl, V. *Óp. Cit.* 2014. p. 29.

²⁶ Frankl, V. *Óp. Cit.* 2014. p. 34.

²⁷ Damasio, *Óp. Cit.* 2013.

²⁸ Lanosa, H. *Óp. Cit.* 2014, p. 69.

²⁹ La felicidad (e.g. *Happiness*) es un acontecimiento abierto, un evento inesperado que abre un horizonte más amplio y posibilita experimentar una emoción mayor, a pesar de su duración.

³⁰ La empatía representa la motivación fundamental de la persona, la capacidad de sentir el dolor de los otros seres vivos, que permite salir de la dimensión egocéntrica y considerar la importancia de la vida como parte de una consciencia más amplia, colectiva y universal.

³¹ Frankl, V. *Óp. Cit.* 2011.

³² Kant, I. *Óp. Cit.* 1997. pp. 74-75.

³³ Scheler, M. *Óp. Cit.* 1996. pp.34-35.

³⁴ “La vida es como el palco de un teatro, donde el hombre puede quedarse en la platea o ser el actor principal que interpreta: el rol más importante, su propia existencia [...] en la vida no son permitidos ensayos.” Frankl, V. *Óp. Cit.* 2014. p.189.

³⁵ Responsabilidad en Aleman (*Verantwortung*) indica el relacionamiento de la persona con la respuesta (*Antwort*). En termos existencialista, responsabilidad es la respuesta de la persona a la pregunta que la vida pone y que se transforma en un juicio de valor y de compromiso.

³⁶ *Epochè* es una palabra griega que significa suspensión del juicio con respecto a las opiniones de la conciencia ingenua o comun que lleva al residuo fenomenológico, la conciencia intencional.

³⁷ Scheler, M. *Óp. Cit.* 2003.

³⁸ Asimismo, Blaise Pascal (1623-1662) en su famoso aforisma “*ordre du coeur o de una logique du coeur*”, afirmava que existe una componente emocional del espíritu, una percepción afectiva del amor y del querer que se origina a priori y que no depende del pensamiento y de la logica.

³⁹ Kant, I. *Fondazione della metafisica dei costumi*, trad. It. Cit. Pp. 74-75. El imperativo categórico es un deber absoluto y incondicional que alumbró el agir de la persona, implica el sacrificio de la voluntad particular en pro de una dimensión noumenica (racional) y una maxima universal a priori.

⁴⁰ La tesis es cuando la verdad se me presenta de inmediato, evidentemente ingenua. La tesis es definir las cosas en sentido abstracto: Somos lo que comemos – Consciencia empirica.

⁴¹ La antítesis es cuando tomo esta verdad, la saco de su contexto genérico y les doy una verdad especifica. La antítesis niega que las cosas sean tan simples y recupera todas las determinaciones que la tesis había perdido, que había olvidado, que había descuidado, recupera el objeto del fenómeno en su complejidad, en los otros elementos especificos: Somos lo que (no) comemos – Autoconciencia.

⁴² Hegel, *Óp. Cit.* 1980, *Fenomenología do Espírito*. La fenomenologia es una ciencia que estudia la manifestación y aparición del espíritu, es decir, el camino a través del cual el espíritu, que es la racionalidad infinita, se conoce gradualmente y toma conciencia del hecho de que todo es realidad. El protagonista de la fenomenología es el espíritu (que está adquiriendo una conciencia cada vez mayor de su actividad a lo largo de la historia) y la conciencia común del individuo, que, para alcanzar el absoluto, debe volver a recorrer todos las etapas recorridas por el espíritu.

⁴³ Hegel, *Óp. Cit.* 1980.

⁴⁴ Rodríguez (2012) clasifica las personas a través de once categorías científicas de hábitos alimentarios: (1) *Lacto-ovo-vegetarianos*: son todas las personas que consumen huevos y productos lácteos, menos carne; (2) *Lacto-vegetarianos*: son todas las personas que consumen productos lácteos, pero no huevos y carne; (3) *Ovo-vegetarianos*: son todas las personas que comen huevos, pero no los productos lácteos y la carne; (4) *Veganos*: son todas las personas que no comen carne, productos lácteos y huevos (y por lo general también no utilizan la miel); (5) *Vegetariano macro biótico*: son todas las personas que comen granos enteros vivos, vegetales marinos y del suelo, las legumbres y el miso (pasta de una gran proteína hecha de granos y soja fermentada); (6) *Higienistas naturalistas*: son todas las personas que comen alimentos de origen vegetal, combinan los alimentos y la práctica del ayuno; (7) *Crudívoros*: son todas las personas que comen sólo alimentos vegetales crudos; (8) *Frugívoros*: son todas las personas que se alimentan de frutas, frutos secos, semillas y ciertos vegetales; (9) *Semivegetarianos*: son todas las personas

que incluyen pequeñas porciones de pescado o pollo en su dieta; (10) *Omnívoros*: son todas las personas que comen un poco de todo, carne, pescado, verduras y frutas; (11) *Carnívoros*: son todas las personas que comen sólo carne.

⁴⁵ Hegel, *Óp. Cit.* 1980.

⁴⁶ Todas las autoconciencias quieren tener derecho a todo (*bellum omnium contra omnes*) enquanto caracterizadas por el mismo apetito, por el mismo deseo de supremacía, de conocimiento, los cuales tenderán a someter al que es más débil, pero esto nunca puede resultar en la muerte de una autoconciencia, porque la presencia de ambas, ya sea que una gane o pierda, es necesario para permitir la existencia de la otra.

⁴⁷ Por Levi Strauss (1908-2009), la división entre alimentos crudos y cocidos representan dos modelos opuestos de identidad. El alimento crudo es el símbolo de la naturaleza primitiva del hombre y el cocido es símbolo del hombre civil, que domina el fuego y la naturaleza, y es el símbolo de la civilización. En la Grecia clásica, el pan era símbolo de humano. La expresión utilizada por Homero para definir el hombre, es “devorador de pan”; mientras que para los *mayas* el hombre era creado a través de la harina. En época medieval, se observa una sobrevalorización social del aspecto psicosomático, que valoriza la carne y la grasa corporal, símbolo de la omnipotencia, del poder y de la identidad social de los señores feudales. Diferentemente, en los monasterios, los curas y los monjes, eligen el consumo de verdura y fruta, porque tienen una connotación moral-espiritual relacionada a la posición del hombre en el Paraíso, antes de su caída terrena. En la era moderna, al poder de ostentación y el peligro de escasez de recursos naturales (que caracterizaba el medioevo) se convierten en el peligro de abundancia y en la necesidad de limitación y control de la alimentación (poder de renuncia).

⁴⁸ Es interesante notar que esta dialéctica es siempre interna a la autoconciencia y ocurre también en las personas Vegano-Vegetariana. Es decir, la autoconciencia que se ha mostrado más débil (la más temerosa de las dos se retirará por miedo a desaparecer o de ser superada dialécticamente) se convertirá momentáneamente en autoconciencia sumisa (esclavo – caracterizado por una negación: no comer carne), mientras que la otra, que ha tenido más coraje se convertirá en autoconciencia dominante (Amo – caracterizado por una afirmación: comer carne). Sin embargo, los roles entre el amo y el esclavo estarán destinados a revertir de manera dialéctica (inversión dialéctica) a través un elemento fundamental para la conciencia (el trabajo), que en el caso de las personas vegano-vegetariana representa su conciencia del mundo y misión de vida (educar las otras conciencias).

⁴⁹ En esta fase la autoconciencia se puede radicalizar aprendiendo a separarse de las cosas del mundo, desprendimiento de cosas mundanas (estoicismo); o viceversa, comienza de una manera más radical a criticar la existencia del mundo, niega las percepciones de las cosas que tiene alrededor (escepticismo).

⁵⁰ Hegel, *Óp. Cit.* 1980, *Fenomenología do Espírito*.

⁵¹ Según Blaise Pascal (1623-1662) “el hombre es miseria y grandeza”, porque comprende que quiere llegar al infinito para conocer la verdad, pero es miserable porque este objetivo no puede alcanzarlo en esta vida.

⁵² Scheler, M. *Óp. Cit.* 2000. *La idea del hombre y la historia*.

⁵³ Hegel, *Óp. Cit.* 1980, *Fenomenología do Espírito*.

⁵⁴ Por ejemplo en Crimen y Castigos, F. Dostoievskij (1821-1881) inaugura otro modelo de percibir la conciencia. El joven Raskol'nikov (autor del homicidio) deberá rendirse a una prostituta Sonja (principio de realidad) demostrando que la conciencia no puede ser encerrada en la ideología, cultura o poder y que representa una categoría trascendente, capaz de liberación y de aceptación del dolor como parte ineluctable de la vida, como libertad de la persona.

⁵⁵ La idea espiritualista negativa y la idea total (antítesis) entran en conflicto dialéctico con la idea racional, la idea judeo-cristiana y la idea natural del hombre (tesis).

⁵⁶ Para Hegel, en la etapa del espíritu se realiza el *ethos* (la ética de una sociedad). Según este doctorando el *ethos* representa solo el momento afirmativo (tesis), mientras que la “ética de los valores” y la conciencia intencional representan el momento negativo (antítesis).

⁵⁷ Los seres humanos no son dicotómicos y cartesianos, sino una integralidad de cuerpo-alma-sociedad-espíritu y desde una perspectiva fenomenológica-existencial, somos la síntesis de lo que comemos y de lo que no comemos, tesis y antítesis, afirmación y negación que se resuelve a favor del principio de vida (síntesis).

⁵⁸ Para este doctorando la síntesis de la conciencia no se resuelve a favor del espíritu (*Geist*) formal-positivo-racional y absoluto hegeliano, sino en la idea espiritual negativa y total (Scheler, 2000), que se apoya en la ética material de los valores y se define en la autoconciencia intencional.

Fecha de recepción: 14/05/2020
Fecha de aceptación: 01/07/2020