

## **La teoría del filósofo Friedrich Nietzsche sobre el ‘eterno retorno’: “Esta vida, tal como la estás viviendo, deberás vivirla otra vez e innumerables veces”**

La Vanguardia, [Daniel Chueca Miras](#), 06/02/2026 20:16

“¿Cómo te sentirías si un día o una noche un demonio se deslizara furtivamente en la más solitaria de tus soledades y te dijera: ‘Esta vida, tal como la estás viviendo ahora y tal como la has vivido, deberás vivirla otra vez y aún innumerables veces. Y no habrá en ella nunca nada nuevo, sino que cada dolor y cada placer, cada pensamiento y cada suspiro y todo lo indeciblemente pequeño y grande de tu vida deberá volver a ti, y todo en el mismo orden y la misma secuencia’”, rezaba en una de sus grandes reflexiones Friedrich Nietzsche.

El filósofo alemán, uno de los mayores pensadores del siglo XX, acuñó este concepto en la publicación *La Gena Ciencia*, de 1882. Mediante este ensayo, dio por finalizada su etapa más negativa para dar paso a un periodo afirmativo, en el que intentaba construir nuevos valores. No es solo un experimento mental, sino una actitud que llevar ante la vida para la defensa de uno mismo. Un camino que lleva a aceptar dos conceptos de origen latín: *memento mori* y *amor fati*.

¿A qué se refiere Nietzsche cuando habla del eterno retorno? En la actualidad, se puede ejemplificar con las típicas expresiones para aplazar una tarea o hecho: cuando acabe de estudiar, cuando haya acumulado más experiencia, cuando pueda crear mi propio negocio... El filósofo intenta romper con este bucle de forma contundente: preguntándonos qué ocurriría si estuviéramos condenados a vivir nuestras propias acciones para toda la eternidad. Sin cambios, sin opciones de dar la vuelta, lo mismo una y otra vez.

Eso también implicaría vivir estos aplazamientos innecesarios, que pueden frustrarnos y menguar nuestras habilidades por culpa de la procrastinación. De ahí que Nietzsche insiste en vivir una vida que merezca ser repetida para toda la eternidad: no arrepentirse, no dudar, ser conscientes de lo que venga y disfrutarlo. Ahí entran en juego el *memento mori*, ser conscientes de que somos seres mortales y de que todo se nos acabará algún día; y el *amor fati*, aprender a aceptar nuestro destino porque debemos sacarle partido a todo lo que afrontemos.