

LA EXPERIENCIA DEL FUNDAMENTO DEL SER COMO ANTÍDOTO CONTRA LA ANSIEDAD Y EL MIEDO

Por Yaryna Kaplunenko¹

Introducción

La cuestión ontológica del fundamento del ser es uno de los discursos filosóficos fundamentales; sin embargo, tiene un fundamento práctico y humano. ¿Qué es el ser humano y cuál es su base? ¿Qué nos sostiene y nos protege en la vida? ¿Qué nos ayuda a soportar la ansiedad, el peligro objetivo, la variabilidad de la vida, su finitud, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte? ¿En qué casos llegamos al encuentro con nuestro propio ser y cómo lo experimentamos? En este informe, me gustaría presentar la visión analítica existencial sobre el concepto de "Fundamento del ser". Además, cómo esta experiencia puede ayudarnos a superar la ansiedad y el miedo, cuando el mundo familiar con su estabilidad, previsibilidad, equilibrio y aplomo pasa dramáticamente al pasado, las estructuras e instituciones externas dejan de ser lo suficientemente resistentes; Cuando las guerras y los trastornos sociales y políticos se extienden por todo el mundo y los ciudadanos de casi ningún país se salvan de trastornos dramáticos.

Dimensión filosófica

Entonces, ¿qué es el hombre y cuál es su fundamento? ¿Tiene fundamento? ¿En qué casos y bajo qué condiciones nuestro ser se hace perceptible para nosotros? ¿En qué casos perdemos este sentimiento? ¿Cómo lo experimentamos? ¿Cómo podemos profundizar nuestra experiencia del ser?

El problema del Ser es primordial en la filosofía y en la práctica. Tiene el grado más alto, el límite de generalización. Es la piedra angular de la cosmovisión. Ejecuta la función de creación de significado. Es un valor superior y una medida de responsabilidad moral. Se presenta ante una persona en el contexto de las preguntas sobre la muerte, la inmortalidad y las formas de autorrealización humana. Puede ser realizado, comprendido y experimentado por una persona (se da por la sensación).

Entre las ciencias filosóficas básicas sobre el Ser se encuentran: la metafísica estudia los fundamentos más primordiales, más allá de los sentidos y no físicos del Ser, busca las respuestas: "¿Qué es el Ser?" y "¿Qué es el primer Ser?": la ontología considera las especies, niveles y

¹ Doctora en Psicología, Kijev, Ucrania. Psicoterapeuta, formadora y supervisora en Análisis existencial y Logoterapia (GLE-International); Investigadora principal del Instituto de Psicología que lleva el nombre de G.S. Kostyuk de la NAPN de Ucrania, Profesora adjunta del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Universidad Nacional "Academia Kyiv-Mohyla" (Kiev), jefa de la sección de Análisis existencial y Logoterapia de la sucursal de Kyiv de la Comunidad Ucraniana de Psicoterapeutas (USP). Correo electrónico: yaryna.kaplunenko@gmail.com

manifestaciones del Ser, explora "¿Cómo se manifiesta el Ser?"; la epistemología es una teoría de la cognición - "¿Cómo podemos conocer el Ser?" (1,12)

Desde la antigüedad las personas intentaron comprender su ser y tomar una posición personal al respecto. Los conceptos más estructurales del Ser fueron desarrollados por los presocráticos (Tales, Demócrito, Heráclito); después, por Platón y Aristóteles. Los pensadores de la antigua China y la India también tenían conceptos originales del ser. El Ser comprendió a los filósofos medievales, en particular, Tomás de Aquino; filósofos del Renacimiento y la Nueva Era (B. Pascal, B. Spinoza); idealistas alemanes (I. Kant, J. G. Fichte, F. Schelling, G. F. F. Hegel, L. Feuerbach); filósofos materialistas (T. Hobbes, J. La Mettrie, D. Diderot, K. Marx, F. Engels, etc.), y filósofos del siglo XX (M. Hartmann, F. Brentano, B. Russell, Sri Aurobindo Ghosh, Jeddah Krishnamurti, etc.).

Por ejemplo, en su libro "Lo que creo" (1925), Bertrand Russell dijo: "Creo que cuando muera, me pudriré y nada quedará de mi "yo". Ya no soy joven y amo la vida. Sin embargo, me parecería indigno temblar de miedo ante el pensamiento de la muerte. La felicidad no deja de ser feliz por ser pasajera, y los pensamientos y el amor no pierden su valor por su fugacidad" (10).

El estudio del Ser, su esencia y sus características son inseparables de un intento de conocer sus fuentes primarias, prebases, causas y orígenes. La Biblia trata de describirlo de esta manera: "En el principio, era el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios" (3). Otro libro antiguo, "Dao De Jing", decía: "Lo sin nombre es el principio del Cielo y de la Tierra; la madre de todas las cosas es nombrable..." (9).

El término alemán "Grund" se define tanto como "base" como "fundamento", es decir, razón (4). El fundamento del ser es aquello en lo que se fundamenta la vida. La humanidad busca captar este último fundamento o fuente primaria dentro de los límites del conocimiento filosófico o científico, del contexto teológico-religioso y otros similares. Sin embargo, los pensadores saben que "ninguna fuente primaria en su sentido propio es demostrable" (2).

Dimensión personal

A pesar de que, en un sentido práctico, puramente humano, nos preocupa más el hecho de cómo el Ser se manifiesta personalmente para nosotros, como para un ser humano, y cómo puede hacerse tangible para nosotros. Según M. Heidegger, sólo un Ser humano puede ser llamado Ser en el sentido más alto de la palabra - una existencia, y sólo a través de su existencia, esta "comprensión emocional-práctica-de-la-propia-vida-aquí", una persona puede realizar y experimentar plenamente su propia vida y encontrar su significado (5). El acceso a la experiencia del Ser, cada uno de nosotros lo tiene personalmente. "El Ser es algo más íntimo, más profundo en todas las cosas porque es un factor formal de todo lo que realmente existe" Pero el Ser es más íntimo en cada cosa y más fundamentalmente inherente a todas las cosas, ya que es formal con respecto a todo lo que se encuentra en una cosa "(11).

En el análisis existencial, la experiencia o sentimiento de ser se asocia principalmente con la base ontológica - el hecho mismo de nuestra propia existencia. El "fundamento del ser" se hace accesible a través de la conciencia, la investigación y la realización consciente de nuestro propio Ser-aquí (Da-zain). El "fundamento del ser" es una experiencia ontológica fundamental, enraizada

en el hecho mismo de nuestro ser en el mundo. Es, basada en la experiencia, la certeza de que “siempre hay algo que me sostiene y me sostiene”, hay algo más que yo: el mundo, las leyes del mundo, el orden, el cosmos, Dios (7).

Dentro del concepto de Análisis Existencial, esta base última se llama “fundamento del ser”; aunque puede ser comprendido e interpretado cognitivamente, su mayor valor aparece en la experiencia emocional y sensorial, que es accesible a la persona. M. Heidegger dijo: “No podemos cubrir el fondo del ser, no podemos comprenderlo; solo podemos construir relaciones con él una y otra vez, como si lo estuviéramos tanteando desde afuera, como si la raíz absorbiera nutrientes del suelo y fuera de la profundidad a lo alto, hacia el lumen del ser (5).

El fundamento del ser se revela en la experiencia de nuestra existencia, a través del hecho que raya en la banalidad: “Estoy aquí, existo”. Este es el comienzo de toda la verdad; todo lo demás es posible para mí solo por el hecho de mi ser (7). El fundamento del ser es el sentimiento de que soy inseparable del ser, soy parte de él, estoy arraigado en él, me sostiene, es algo que lo impregna todo. Muchos de nosotros tenemos experiencias de este tipo durante nuestra vida, en la infancia, por ejemplo, en otras situaciones cumbre, límite o inesperadas. O cuando nuestro mundo y nuestra vida han cambiado drásticamente.

Dimensión psicoterapéutica

Como experiencia psicológica, esto significa estar dispuestos en nuestra propia vida, en cualquier caso: podemos aceptarlo y resistirlo. Este sentimiento está formado por el conocimiento adquirido en situaciones específicas de la vida (experiencia situacional del ser). De la experiencia de esta presencia del último fundamento surge nuestro "sí" al mundo, a la vida aquí, a sus condiciones, - consentimiento interior a "estar en este mundo" y a lo que se nos da. Como resultado, lo que se puede aceptar - se puede aceptar, y lo que es difícil de aceptar - se puede resistir (6).

¿En qué condiciones se nos hace perceptible el Fundamento del Ser? Cuando estamos en profundo contacto con nosotros mismos. Porque nuestro "Yo Esencial" está arraigado en este Fundamento y es inseparable de él. En los casos de circulación consciente y experiencia del hecho de nuestro propio estar aquí, a través de experiencias cumbre, oración, meditación, gratitud; contemplación de la naturaleza, belleza, majestuosidad, etc.

¿Cuándo perdemos este sentimiento? Estar aquí es tan evidente que a veces no prestamos atención a este hecho. Entonces se pierde el acceso a él. No se trata de un "cogito ergo sum", sino más bien de un "sentio ergo sum". Aunque el pensamiento puede llevar al Ser, en el sentido existencial –el más importante es "siento, luego existo" o "siento que existo"–, se pierde cuando nuestra sensibilidad y emociones son anormales o están en un espasmo; estamos bajo estrés, demasiado ocupados con nuestros pensamientos, planes y preocupaciones. Si vivimos una vida en la que no hay orden.

¿Cómo experimentamos la pérdida de este sentimiento? Sin este contacto con el "suelo del ser", la vida está llena de miedo. Cualquier desviación del camino habitual, al menos el sufrimiento, se convierte en una amenaza y la alegría es dudosa. No hay estructura en la vida y no tenemos nada

en lo que apoyarnos. Todo es caótico y sin dirección. Experimentar un trauma destruye la confianza vital inicial y la confianza vital fundamental.

La confianza fundamental según Alfried Leangle tiene tres bases: yo mismo, las personas que me rodean y el sistema mundial. En el corazón de la confianza fundamental está el sentimiento (experiencia) de que "siempre hay algo" que está disponible y que da fundamento; incluso si todas las estructuras se derrumban, todavía estoy en un cierto orden. En sentido metafórico, es la confianza de que estar aquí tiene un fundamento que excede mi ser y que es por eso por lo que este mundo y mi existencia pueden ser sustentados. Podemos llamarla una experiencia de pre-fe, pero vale la pena considerar esta experiencia dentro del contexto antropológico, generalmente humano (8).

Pensar puede hacer que esta experiencia sea muy intensa si en la reflexión te haces la pregunta: "¿Cómo puede ser que yo exista?". Es extraño, es difícil de entender; nos lleva más allá de la comprensión a la experiencia directa. La capacidad de la mente en esta cuestión puede ser limitada porque este enraizamiento de nuestro ser fue anterior a nuestro crecimiento cognitivo, por lo que nuestra sensibilidad puede llevarnos a algo más profundo.

Cuando nos preguntamos: "Vivimos, estamos aquí, pero ¿lo sentimos? ¿Lo sentimos con nuestros cuerpos? ¿En este mundo? ¿Nos sentimos apoyados en él? ¿Estamos aquí, presentes? ¿En esta habitación, en nuestra familia, con nuestros amigos? ¿Estamos viviendo en este momento? ¿O estamos mentalmente ausentes? ¿Nos hemos preguntado alguna vez por el hecho de que estamos aquí? ¿Aquí, en este mundo? Además, es en este momento, no en el siglo pasado, no en el futuro. ¿Nos hemos sorprendido alguna vez al darnos cuenta de cómo sucedió que estamos aquí? ¿Nos sentimos protegidos en nuestro interior? ¿Podemos ser amables con nosotros mismos? ¿Podemos aceptar nuestros sentimientos, miedos, alegrías, trenes? ¿O tenemos que luchar, ocultarnos algo a nosotros mismos, devaluarlo y rechazarlo?"

Estas sencillas preguntas nos llevan a los reinos más profundos de la psique humana, donde el hombre está ontológicamente arraigado. Vale la pena descubrir qué resonancia provocan en ti: resistencia, sorpresa, shock, ironía, rigidez, liberación, alegría. Para que no A. Längle nos aconseja que tomemos en serio estas actitudes y les prestemos atención, que les demos espacio para experimentarlas y sentirlas. Más allá de la autocomprensión, pueden allanar el camino para que experimentemos el "suelo del ser".

Quisiera concluir este informe con un proverbio coreano: "Un árbol grande debe tener raíces fuertes". Y deseo que todos echemos raíces profundas en nuestra existencia. En el contexto de acelerar el exponente de la vida, esto puede ser más que relevante para muchas personas.

Bibliografía

1. Audi R. (Eds.). (1999) The Cambridge dictionary of Philosophy Second edition, Ed., Cambridge University Press, New York
2. Cassin B. et Narsy M. (1989) La Décision du sens, Vrin.
3. Laurent Cleenewerck (Eds.) (2009) Eastern/Greek Orthodox Bible - New Testament. With the support of Euclid University Press; null edition.

4. Heidegger M. (1957) *Der Satz vom Grund*, Pfullingen, Neske.
5. Heidegger, M. (1962) *Being and time* (J. Mcquarrie & E. Robinson, Trans.). New York: Harper & Row. (Original work published 1927)
6. Laengle A. (2013b) *Spirituality in psychotherapy? The relationship of immanence and transcendence in existential analysis*. In Laengle, S., & Wurm, C. (Eds.). (2016) *Living Your Own Life: Existential Analysis in Action* (1st ed.).
7. Laengle, Alfried. (2004). *An introduction to the existential analytical theory of emotions: A view of values*. Längle, A. (2003c). *Emotion und Existenz*. In: A. Längle, (Ed.) *Emotion und Existenz* (pp. 27-42). Vienna: Facultas University-Press.
8. Längle, A. (2011). *The Basic Condition of Existence: The power to be in the world or The First Fundamental Motivation of Existence*. Textbook for Training in Existential Analysis (Logotherapy).
9. Ratcliffe S. (Eds.) (2016) *Oxford Essential Quotations* (4 ed). Oxford University Press.
10. Russell Bertrand (1925) *What I believe*. Keegan Paul, Trench, Trubner and Co., Ltd. London.
11. *The Summa Theologiæ of St. Thomas Aquinas* (1920). Second and Revised Edition, Translated by Fathers of the English Dominican Province.
12. *Vocabulaire européen des philosophies: Dictionnaire des intraduisibles* (2004). Barbara Cassin (dir.), Seuil.