

Quizá la mejor forma de comprender la fenomenología existencial es entendiendo lo que los principales fenomenólogos existenciales han propuesto. Por lo que será la tarea que intentemos desarrollar a continuación.

*"...si algo constata finalmente la fenomenología es que estamos embarcados en la experiencia, arrojados al mundo, inmersos en la historia, comprometidos intersubjetivamente... y que, por tanto, en efecto existimos."*

Moreno

### Aplicación a la psicoterapia

Algunas de las ideas principales que encontramos en la fenomenología y que pueden ser aplicables a la psicología y la psicoterapia son:

- El método fenomenológico resulta útil para evitar las interpretaciones apresuradas en la psicoterapia.
- Este método no solamente puede serle útil al psicoterapeuta, sino que sus clientes podrían aprender (o aprehender) a utilizarlo en su propia manera de examinar y reflexionar sobre sus experiencias y su subjetividad.
- El énfasis en la experiencia, y por lo tanto en la conciencia, nos plantea una idea más humana de la psicología, alejada del modelo mecanicista.
- La importancia de validar la posibilidad de múltiples perspectivas ante un mismo hecho y por lo tanto poner en duda la existencia de una verdad "objetiva".
- Percibir la conciencia como un movimiento intencional.
- Quizá lo más importante es que la perspectiva fenomenológica nos permite construir un modelo psicoterapéutico basado principalmente en la inter-relación.

## CAPÍTULO 6. MARTIN HEIDEGGER

*El yo no puede captarse ni pensarse más que ligado al mundo.*

Heidegger

*Toda elección es una determinación creadora de mi ser.*

Heidegger



*M*artin Heidegger nació en Alemania el 26 de septiembre de 1889.

En 1916 se convierte en asistente de Husserl en la Universidad de Fribourg donde pronto adquirió fama dentro del ambiente universitario debido a su gran pasión y habilidades didácticas, incluso para transmitir ideas que eran clásicas para ese entonces, pero que las transmitía con análisis renovados. Heidegger hacía que la filosofía se repensara de formas novedosas a partir de la aplicación de la fenomenología que había aprendido de Husserl. Como lo expresara Hannah Arendt, una de sus primeras alumnas y con quien mantuvo una intensa relación durante muchos años: "...el pensamiento cobra vida, hace hablar a los tesoros del pasado que uno creía muertos y he aquí que proponen cosas totalmente diferentes de las que uno creía aunque con desconfianza. Hay un maestro; quizá se puede reaprender a pensar" (Arendt en Boutot, 1995).

La radicalidad y astucia en sus planteamientos provocaban que a sus clases asistiera un gran público que cada día iba en aumento.

En 1924 es nombrado profesor *extraordinarius* de la Universidad de Marbourg donde su cátedra rápidamente alcanzó una gran popularidad. De este periodo, otro de sus alumnos, Gadamer, comenta:

Es difícil imaginar hasta que punto Heidegger fue una sensación en su inicio en Marbourg... Lo que era característico tanto en su persona como de su enseñanza era la entrega total a su trabajo y la radiación que de él emanaba. Gracias a él sus cursos se convierten en algo completamente diferente y dejaron de ser la actividad de un profesor que cumplía con su obligación de enseñar y que se reservaba a sí mismo para sus investigaciones y sus publicaciones (Gadamer en Boutot, 1995).

En 1927 publica su obra fundamental: *El Ser y el Tiempo*, lo que le dará fama por toda Alemania y más allá de sus fronteras. A partir de ese momento Heidegger y Husserl tuvieron una pequeña colaboración para la redacción del artículo "Fenomenología" destinado a aparecer en la edición XIV de la Enciclopedia Británica, pero a Husserl no le parecieron las nuevas perspectivas de Heidegger con lo que poco a poco la colaboración entre ambos se fue enfriando. Finalmente Heidegger adopta una visión sobre la Fenomenología muy distinta a la que proponía Husserl.

En 1933, cuando los nazis llegan al poder, Heidegger es nombrado rector de la Universidad de Fribourg, dando lugar al inicio de uno de los episodios más controvertidos y quizá peor comprendidos de su vida.

Su aceptación del cargo de rector de la universidad vino junto con su inclusión en el Partido Nacional Socialista Alemán, aspecto que muchos no pueden justificar. Lo que resulta aún más difícil es que él nunca expresó públicamente ningún arrepentimiento al respecto, ni tampoco dijo nada acerca del holocausto. Admitió que se había equivocado en sus expectativas y en su confianza hacia este movimiento político, pero no aceptó ninguna responsabilidad por este extraordinario error (Cohn, 2002).

Cabe señalar que uno de los primeros actos de Heidegger como rector de la universidad fue prohibir la colocación de propaganda antisemita en la universidad, hay quienes incluso consi-

deran a Heidegger alguien que se resistió al nazismo incluso con valentía para la época, o que concluyen que fue más bien un error por falta de información:

*No todos los que se hicieron nazis en aquel momento sabían exactamente lo que ello implicaba... Heidegger no fue racista, no fue antisemita... se tomó al pie de la letra la declaración de Hitler del 17 de mayo de 1933: "queremos la paz, queremos la armonía"... [Heidegger] no llega a comprender en absoluto la farsa del personaje; pero en aquel momento ¿quién la comprendió? (Conche, 2006).*

Sin embargo, la discusión acerca del comportamiento político de Heidegger excede a los intereses del presente estudio, los interesados podrán referirse a las biografías existentes, así como a algunos de los libros sugeridos en la bibliografía anexa.

Otra de las dificultades que existen sobre los planteamientos de Heidegger es que en sus escritos hace uso de un lenguaje y estilo literario excesivamente difícil. Además del estilo complejo, introdujo nuevos conceptos para explicar la esencia de su mensaje, alterando el uso de ciertos términos alemanes en formas intrincadas y hasta poéticas que son difíciles de entender cabalmente en alemán y resultan casi imposibles de traducir (si no es que imposibles) al español.

Esta característica de sus libros hace particularmente difícil su lectura. Muchos de los estudiosos de su obra dicen que para entenderla hay que leer entre líneas, lo cual provoca en ocasiones muchas divergencias en cuanto a su interpretación. Lo que sigue aquí es, a final de cuentas, otra interpretación que a juicio del autor del presente estudio, puede resultar útil y pertinente para la psicoterapia.

Martin Heidegger es una de las figuras más influyentes en la filosofía del siglo XX, siendo una inspiración para muchos de los representantes de la filosofía contemporánea como Gadamer, Habermas y otros. También tiene una gran influencia sobre los orígenes y desarrollos de la psicoterapia de orientación existencial, en particular en el pensamiento de Binswanger, Boss y Cohn. De hecho, uno de los textos más importantes dentro de la tradición psicoterapéutica existencial es el dedicado a los seminarios Zollikon,

los cuales ocurrieron de 1959 a 1969, y en los que Boss reunió a un grupo de psiquiatras interesados en aprender y discutir la visión de Heidegger de los problemas humanos y del tratamiento psicoterapéutico de los mismos. Heidegger accedió de muy buena gana a esta colaboración ya que le pareció una excelente oportunidad de explicar cómo su filosofía y su *Ser y Tiempo* pueden ser específicamente aplicados a la vida cotidiana y para evitar las confusiones que, según él, Binswanger había cometido en su interpretación.

En 1959 Heidegger se separó del ambiente universitario y regresó a Messkirch, donde vivió hasta su muerte el 26 de mayo de 1976.

*Solamente el ser humano  
de entre todos los seres,  
cuando está dirigido por la voz del ser,  
experimenta la maravilla de todas las maravillas:  
que lo que es, ES.*

Heidegger

### Propuestas principales

*La existencia humana,  
en su fundamento esencial,  
no es jamás sólo un objeto que está ahí presente,  
tampoco es un objeto autocontenido,  
en vez de esto, la existencia consiste puramente  
en posibilidades invisibles e intangibles  
que pueden ser percibidas y encontradas  
al ir existiendo.*

Heidegger

La obra de Martin Heidegger es de una importancia fundamental para el desarrollo de la psicoterapia existencial. Brinda un soporte capaz de sentar las bases para una psicología y una psicoterapia que no recurran a la visión psicoanalítica para profundizar en su comprensión de los fenómenos humanos. Muchos de los grandes terapeutas existenciales están en fuerte deuda con sus propuestas

por lo que conviene, independientemente de la orientación psicoterapéutica a la que nos aboquemos, prestarle una buena atención.

En la obra de Heidegger se cruzan por primera vez la Fenomenología con la Filosofía Existencial. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, su perspectiva fenomenológica no es idéntica a la de Husserl (lo que incluso llegó a distanciar al alumno de su maestro). Heidegger no aceptaba la perspectiva trascendental que buscaba Husserl; no estaba de acuerdo en la búsqueda de la *epoché* (reducción fenomenológica) total; para Heidegger, no es posible poner al mundo entre paréntesis, parece que es más importante reconocer la presencia-influencia del mundo que forma parte básica y fundamental de nuestra existencia, de nuestro Ser, que tratar de trascenderla.

Nietzsche y Kierkegaard proponen bases muy importantes para la reflexión sobre la existencia. Husserl propuso un método para dicha reflexión, pero Heidegger fue quizá el primero en cruzar el método con dichas bases al desarrollar una fenomenología existencial. Parece importante dedicar un espacio a examinar las bases para la comprensión de la misma.

### La pregunta por el Ser

A Heidegger le interesa contemplar al ser humano no desde la perspectiva de un Dios ni de la sociedad o de la naturaleza, sino desde su propia perspectiva, es decir, cómo se ve él mismo.

El *Ser* del ser humano se distingue de los otros seres porque está en condiciones de preguntarse acerca de su ser. De aquí surge la pregunta básica para Heidegger: "¿Cuál es el significado de SER?" o también formulada, como lo hizo Leibnitz: "¿Por qué hay algo, cuando podría no haber nada?" Este misterio central, de estar siendo algo en vez de nada es la investigación fundamental que necesitamos realizar si queremos arrojar luz sobre el hecho de SER.

Sin embargo, estas son cuestiones que solemos olvidar o simplemente dejar de lado y nos centramos en la forma específica como son las cosas, por ejemplo: decimos que las rosas son rojas, que la silla es cómoda o incómoda, etc., cuando para empezar po-

dríamos reflexionar sobre el hecho de que HAY rosas, HAY sillas, es decir, sobre el hecho del SER, ese SER que es la base de todos los seres; y de ahí continuar a preguntarnos ¿Qué es SER?

Como el ser humano es el único que puede hacerse esta pregunta eso hace original a su SER. El SER del ser humano es el SER que se pregunta por el SER: "Solamente el ser humano de entre todos los seres, cuando está dirigido por la voz del SER, experimenta la maravilla de todas las maravillas: que lo que es, ES" (Heidegger, 1996).

Cabe señalar que Heidegger está hablando del SER como un verbo más que como un nominativo o sustantivo, es decir, está refiriéndose a la existencia misma; por ello la experiencia personal de la existencia puede enseñarnos más sobre el SER que cualquier otra fuente.

En otras palabras, el Ser en Heidegger no puede estar sin una específica temporalidad, por lo que podríamos hablar más bien del Ser en presente continuo o gerundio: *Siendo*.

Otro aspecto que ayuda a que el ser humano se distinga de los demás seres es la conciencia de la posibilidad de dejar de ser, por ello cobra fundamental importancia la conciencia de la mortalidad.

Esta conciencia es lo que permite que para Heidegger el ser humano no solamente es, sino que existe. Heidegger adopta el sentido literal de la palabra existencia del latín que es emerger. Los seres humanos emergen lo suficiente de lo que son, para saber que lo son y que podrían dejar de serlo.

### **Dasein y el Ser-en-el-mundo**

Al SER del ser humano, por el carácter distintivo que se mencionó anteriormente, le llamó DASEIN; que proviene del alemán DA que es igual a *ahí*, y SEIN que es equivalente a ser y estar (similar al verbo "to be" en inglés).

Por lo que Dasein puede ser traducido como SER-AHÍ, donde el guión hace referencia a que se trata de una sola palabra y no dos, ya que el SER solamente ES en un específico espacio y tiempo: el AHÍ.

Lo anterior significa que el ser humano se encuentra siempre en el mundo o, dicho de otra manera, siempre en relación con el mundo, nunca en aislamiento. Si soy, necesariamente soy en algún lugar y en algún tiempo, es imposible ser sin estas dimensiones. No hay ser sin lugar, en el vacío o en la nada, de esto se sigue que Ser y ahí no sean dos aspectos independientes sino una sola realidad.

Algunos otros han preferido traducirlo como el AHÍ-DEL-SER, aclarando que el AHÍ no es solamente espacio, sino también tiempo, y muchos prefieren traducirlo como SER-EN-EL-MUNDO. En esta última expresión de nuevo los guiones nos llevan a pensar en una sola entidad y no en varias separadas, además el EN, es de absoluto involucramiento, como el EN de estar enamorado. No se trata entonces de un ser interactuando con el mundo ya que no hay uno sin el otro, sino de una unidad indivisible. No es como decir que el agua está en el vaso, ya que esto hace referencia a dos realidades (el agua y el vaso) que permanecen SIENDO tales aun sin estar relacionadas. El Ser y el mundo no son realidades independientes la una de la otra sino que cada uno existe a través de la existencia del otro, por lo tanto, más que hablar de dos realidades, hablaríamos de sólo una. "El sujeto que es el hombre, sencillamente no aparece sin estar implicado en el mundo" (Luyten, 1967).

Este es un cambio fundamental en la manera de ver al ser humano, ya que no se verá desde esta perspectiva como una conciencia individual, sino como parte de un contexto por el cual está siendo creado y el cual a la vez es co-creado por él.

Comúnmente cuando se piensa o reflexiona sobre el Ser, se suele pensar en términos espaciales, en el lugar específico que el ser ocupa. Al hablar del Ser-en-el-mundo se puede caer fácilmente en esta confusión. Interpretar "mundo" únicamente en su aspecto espacial. Es quizá más exacto si no olvidamos el aspecto temporal del *Dasein*. El *Dasein* es sobre todo tiempo, es un momento circunstancial. Es una situación que se está haciendo o construyendo a cada momento, de una forma fluida en proceso.

Expresado con otras palabras podríamos decir que para Heidegger el ser humano es siempre una situación temporal y relacional.

## El ser humano como situación relacional

El Dasein no puede ser jamás definido, capturado, objetivado, ni incluso completamente comprendido; no sólo por su unión con el mundo sino también por su unión con el investigador que lo ha colocado como foco de su investigación.

Por lo tanto, cualquier representación encapsulada del ser humano (psique, sujeto, persona, ego, individuo, etc.) es falsa desde la perspectiva heideggeriana (Cohn, 2002).

“El Da-sein humano, como una esfera o dominio con la potencialidad de percepción y conciencia, la capacidad de percibir y recibir, nunca es simplemente un objeto que esté meramente presente, a la mano. Por el contrario, es algo que bajo ninguna circunstancia puede ser objetivado (o vuelto un objeto)” (Heidegger, 1987).

Por ello, para Heidegger los seres humanos nunca pueden ser definidos biológicamente. El enfoque médico no resulta del todo adecuado para comprender el Dasein.

Este es uno de los puntos más difíciles de comprender de la propuesta de este filósofo, ya que avanza en contra de buena parte del pensamiento occidental, retando la división cartesiana entre sujeto y mundo, por ello requiere ser más enfatizado.

Desde su perspectiva no somos individuos “en relación” con el mundo, como si el mundo estuviera ahí y nosotros hubiéramos llegado a él. La experiencia que cada uno de nosotros tenemos es, en realidad, que eso a lo que llamamos mundo existe para nosotros sólo en la medida en que aparecemos en él.

Sería imposible pensar a un ser sin un ahí en el que se encontrara, un ser sin un mundo.

Si de pronto nos encontráramos en un espacio absolutamente vacío, sin arriba, ni abajo, ni allá, ni acá, ni objetos físicos ante los cuales referenciarlos, y por lo tanto contrastarnos, sería absolutamente imposible saber que existimos. Nuestra existencia, y la conciencia de la misma, dependen de forma absoluta de un “ahí”, de un mundo (considerando como mundo tanto espacio como tiempo). Por lo tanto, el ahí y el Ser no son una dualidad, sino una

unidad cuyo centro de referencia se encuentra en el Ser, a través de la conciencia.

Estos planteamientos contradicen fuertemente las ideas que aprendemos desde pequeños con respecto a la separación. Es por ello que desde esta perspectiva se le ha llamado el “mito del aislamiento” o el “mito de la mente aislada” a nuestra educación separatista e individualista (Stolorow, 2004).

Estas ideas funcionan hasta cierto punto como una protección de nosotros mismos: “si yo no soy uno con la naturaleza, entonces puedo controlarla, puedo ser menos vulnerable ante ella”; de la misma manera si soy independiente con respecto de otros puedo protegerme de la decepción y del potencial daño que podría sufrir de parte de ellos.

El lenguaje colabora con la sensación de separación, ya que al nombrar cualquier objeto, sujeto o experiencia, necesariamente lo separamos del resto en el simple acto de simbolizar a través del lenguaje.

La comprensión del ser humano de Heidegger nos lleva a tomar en cuenta siempre el contexto, el ambiente y la situación entera en la que surge, aparece y co-crea: “El tigre en una jaula no es el mismo tigre que en la jungla; un cliente en el consultorio no es el mismo que este mismo cliente en su casa. En otras palabras, si deseamos entender nuestra experiencia no podemos poner entre paréntesis al mundo, sino que necesitamos comprenderlo” (Cohn, 2002).

## Existir y experiencia

Para Heidegger, al ser fundamentalmente fenomenólogo, la experiencia humana, la conciencia intencional, puede comprenderse como sinónimo del existir.

<Existir>, en estos términos, implica darme cuenta de que soy; es estar consciente de que se es; esto significa que si yo no me percató de mí mismo fenomenológicamente no soy. La mesa, por ejemplo, no tiene conciencia de que existe, por lo tanto la *mesa ante sí misma* no existe, es decir, la existencia desde el punto de vista fenomenológico ES conciencia... En la medida que me doy

cuenta que existo, soy. Ser, existir y conciencia pueden considerarse sinónimos. Como no es posible percatarnos de nuestro <yo> sin diferenciarlo del <no yo>, la conciencia, es decir, la existencia fenomenológica, sólo surge al contrastarnos con el medio del cual somos inseparables (del mismo modo que la *figura* surge al contrastarla con el *fondo*): ser-en-el-mundo = Dasein.

Si el ser humano no fuera consciente de su propia existencia, formaría una parte indiferenciada de la naturaleza, como el árbol o la nube... él como individuo ni siquiera <sería>, no podría existir su realidad... para Ser, en el sentido existencial-fenomenológico, es necesario estar consciente... El Ser es porque se da cuenta de que es (Martínez, 2004).

El Ser de los seres humanos es diferente de otros seres, como las mesas, en que los primeros pueden darse cuenta de su propio Ser y del Ser de otros seres humanos. Mientras que las mesas no tiene esa capacidad de conciencia.

Heidegger se refería a esto como preocupación o interés. Una forma activa e intencional de estar-en-el-mundo.

Dasein es un Ser para quien su propio Ser es su principal foco de interés, esto no desde la perspectiva del egoísmo o del narcisismo, sino que la conciencia trae, por añadidura, la preocupación por el Ser. El Ser de los seres humanos tiene siempre la posibilidad de ser consciente de sí mismo (aun cuando no use dicha posibilidad).

Otra diferencia entre el Ser de los seres humanos y otros seres es la conciencia potencial de los aspectos del Ser que lo confrontan, como aquellos aspectos que nos son dados en la vida (el hecho de que vamos a morir, que tenemos que elegir, que tenemos una perspectiva única de la existencia, etc.).

La mesa no existe ya que no puede ser consciente de sí misma y no puede trascender su inmediata situación. Este es el verdadero significado de la palabra existir: emerger o ir más allá de la situación inmediata. Los animales y las plantas “no existen”, simplemente “son”. La existencia es un aspecto exclusivo de los seres humanos a partir de ser conscientes de su propia existencia. Los seres no humanos no emergen de sí mismos, ni muestran preocupación por el hecho de ser, o por las características básicas de la existencia (Cohn, 2002).

Por ello, el Dasein no simplemente es, sino que además existe, ya que tiene la posibilidad y el requerimiento de la conciencia para existir.

“Los seres humanos pueden ser distinguidos del resto de los seres, en que ellos no solamente ‘son’, sino que también *existen*” (Heidegger, 1996).

Existir es levantarse desde el fondo del Ser compartido por todos los seres, en una forma en que sea consciente de que: “yo soy” (Spinelli, 2005).

Para la fenomenología existencial la esencia del ser humano es la existencia, la apertura al mundo.

Como desde la perspectiva fenomenológica, la conciencia es siempre conciencia de algo (intencionalidad), la conciencia es siempre una relación.

Fenomenológicamente, conciencia, existencia y Dasein son tres aspectos inseparables y a su vez resultan inseparables del “ahí” o “mundo”.

El Ser mantiene una perspectiva propia y única del mundo, lo que, al contrastarla con la perspectiva de otros seres, puede darnos la ilusión de estar separados del mundo, cuando en realidad si no hubiera mundo tampoco podría tener una perspectiva del mismo.

La conciencia funciona como una especie de faro que ilumina unas áreas mientras deja en la oscuridad otras. Esta postura está más cercana a la forma de entender la conciencia de los psicólogos de la Gestalt, con sus metáforas de figura/fondo, que a las posturas freudianas, que postulan la existencia del inconsciente. Para Heidegger, la conciencia funciona más como procesos de atención, siempre relacionados con los fondos desatendidos.

### **Ser-para-la-muerte y arrojado al mundo = inquietud existencial**

Una de las características más importantes del Dasein es que genera *inquietud existencial*. Existir implica tener que dar una respuesta a la existencia; no es posible permanecer sin respuesta ante ella, la misma neutralidad es ya una forma de respuesta o si parece que no importa y se rechaza, esta es otra versión de la importancia:

rechazar algo expresa el hecho de que importa lo suficiente como para hacer el esfuerzo de descartarlo.

Lo que hace que todo importe es el hecho de que todo es finito y que, para mí, todo terminará con mi muerte. De ahí que para él, el Ser sea un ser para la muerte.

La preocupación por el Ser, nos lleva inevitablemente a la diferencia entre ser algo y la posibilidad de no ser, lo que nos lleva, obligadamente, a nuestra propia mortalidad.

La muerte para Heidegger es la imposibilidad de posteriores posibilidades y, por lo tanto, funciona a la vez como una especie de marco que resalta su contenido (la existencia), y como un potencial generador de angustia, al mismo tiempo que pone al ser humano en posición de elección y decisión.

Gracias a la angustia ineludible, la potencial pérdida de todo lo que nos importa, no podemos darnos el lujo de dar por hecho las cosas más esenciales de la vida. Estamos confrontados con el hecho de que vivimos contra el horizonte del mundo que nos es dado...

Todas mis acciones, pensamientos, experiencias y relaciones, están llenos de mis recuerdos y de la apreciación del constante proceso de cambio del cual soy sujeto y que eventualmente tomará todo lo que importa y se lo llevará lejos de mí. Este constante estado de flujo que somos nos deja en la incertidumbre (van Deurzen, 2002).

Es posible recordar a partir de estas líneas el célebre poema de Machado:

*Todo pasa y todo queda  
pero lo nuestro es pasar  
pasar haciendo caminos  
caminos sobre la mar.*

Para Heidegger la muerte es, por un lado, un hecho inexorable de la condición humana, y por otro, el punto en el que todos nuestros proyectos y posibilidades se cierran. Aunque no sabemos cuándo ni cómo moriremos, siempre vivimos de cara a la posibilidad de la muerte.

Todo lo que soy es algo que estoy siendo, y que algún día dejará de ser.

El reconocimiento de la proximidad de nuestra muerte puede aportarnos sentido en la vida. De cierta forma estamos muriendo todos los días, pues a cada momento perdemos algo de lo que somos y no seremos más lo que hemos sido. La muerte no se ve como un evento externo sino como un evento propio e íntimo del cual cada uno de nosotros es consciente, y es esta conciencia (más que la muerte en sí misma) la que tiene un papel central en nuestras vidas. Se está hablando entonces más de una postura ante la mortalidad que ante la muerte (Cooper y Adams, 2005).

Heidegger considera que fuimos *arrojados al mundo*, lo que significa que no elegimos venir ni las condiciones en las que llegamos. Este hecho parece subrayar la *contingencia* del mundo, ya que las cosas que son de una manera, perfectamente podrían haber sido de otra. Como en la frase de Pascal:

Cuando considero el corto lapso de mi vida, prensado entre dos eternidades, una anterior y una posterior, el reducido espacio que ocupo y que abarco con mi vista, perdido en la infinita inmensidad de unos mundos que ni conozco ni me conocen, siento miedo y me pregunto con pavor por qué estaré yo aquí en vez de allí, pues no hay razón para que este aquí en vez de allí ni para que exista en esta fecha con preferencia de aquella (Pascal en May, 1977).

De la misma forma en que fuimos arrojados al mundo seremos arrojados de él. El nacimiento y la muerte son las dos orillas del río de la vida. En nuestra vida cotidiana lo primero que nos confronta es el hecho de que estamos viviendo con el horizonte de un mundo que nos es dado (nacimos a un cuerpo específico, a una raza, en un tiempo y lugar determinados).

Estas dos condiciones (ser arrojados al mundo y ser hacia la muerte) son los principales generadores de angustia que provocan que la vida no sea una situación neutral, sino siempre cargada de valor. Al haber sido arrojados lo más seguro que tenemos es el hecho de la muerte, por lo que este límite en nuestra existencia no sólo la resalta, sino que permite que hagamos conciencia de él.

Como la fenomenología nos recuerda, necesitamos de los contrastes para el desenvolvimiento de la conciencia.

Lo que hace que las cosas importen es precisamente el hecho de que sean finitas, pasajeras o impermanentes.

Esto nos lleva a la conciencia de lo que *es* (todavía):

*Sólo puedo dejar de estar, porque estoy  
sólo puedo dejar de ser, porque soy  
porque sólo se acaba, lo que todavía es.*

### Arrojados a las posibilidades y a la libertad

El ser arrojados tiene otro aspecto a subrayar. No elegimos las condiciones en las que llegamos al mundo (la época en la que nacimos, el país, la condición socioeconómica, o la familia en la que nos tocó nacer); tampoco elegimos las condiciones básicas del existir (como por ejemplo el hecho de que nuestra existencia es finita), pero dentro de estas fronteras que hasta cierto punto limitan nuestra libertad, tenemos un sinfín de posibilidades ante las que tenemos que elegir. La libertad consiste no en no tener límites, sino en la obligación que esos límites nos imponen: el tener que elegir.

No es que seamos capaces de elegir cualquier posibilidad, sino solamente aquellas que nos ofrece cada nueva situación, pero no tenemos la posibilidad de elegir no elegir.

De la misma forma, no podemos cambiar el pasado, pero como es parte del presente, tenemos nuevas posibilidades para aproximarnos a él. Este es un aspecto básico para la psicoterapia. Muchas personas asisten en busca de un psicoterapeuta con la sensación de que se encuentran atrapados sin ninguna posibilidad por delante. Lo que Heidegger nos enseña es que nuestro "estar arrojados" en cada situación es un hecho, no una trampa; Y nos presenta siempre nuevas posibilidades, lo que implica que estamos siempre ante una elección.

Esta elección frecuentemente suele estar cargada de angustia, ya que al elegir dentro de las posibilidades, elegimos *una* de éstas,

dejando a las demás fuera de nuestro campo y sin saber si elegimos de forma correcta o no.

Si tenemos que elegir entre dos posibilidades, y ninguna de las dos llena nuestras expectativas, podemos hacer una pausa y experimentar como que hemos "suspendido la elección". Sin embargo, fenomenológicamente hablando, tal suspensión es imposible. Al elegir no elegir, elegimos la situación tal y como se está presentando para nosotros. Detenida, en pausa.

### La experiencia de la presencia

A través de la conciencia vamos construyendo nuestra dirección en la vida. Al concentrarnos en ciertas áreas más que en otras, provocamos que las primeras sean más cercanas a nuestra experiencia. Esto quiere decir que la intencionalidad (la manera como dirigimos nuestra conciencia hacia el mundo) juega un rol crucial en la forma como constituimos el mundo. Por ejemplo: si tomo un avión para ir a visitar a un gran amigo que se encuentra del otro lado del mundo, cuando estoy sentado pensando en las aventuras que viviremos juntos (mi amigo y yo), me encuentro mucho más cerca experiencialmente de mi amigo que de la persona que está sentada a mi lado en el avión. A través de concentrarme en ciertos aspectos de la vida en vez de otros provocho que los primeros parezcan más cercanos. La persona que corre para alcanzar el autobús, tiene más cercana su experiencia del autobús que está a veinte metros que el piso que está bajo sus pies.

Para la fenomenología existencial heideggeriana, *es la experiencia lo que verdaderamente importa, más que la realidad objetiva*. Siguiendo este planteamiento podemos decir que *la ausencia notada es una forma de presencia*, y por lo tanto *extrañar a alguien es otra forma de estar con ese alguien*. Es como decir: "Siento la ausencia de tu presencia porque siento la presencia de tu ausencia". A través de pensar en un ausente lo hacemos presente a nuestra experiencia, una presencia distinta a estar frente a él, pero a fin de cuentas presencia experiencial. Mi mundo siempre está centrado alrededor del lugar y el tiempo en el que me encuentro, siempre estoy aquí y no allá y siempre estoy ahora y no entonces,

de aquí que existencialmente hablando sea importante para las psicoterapias poner énfasis en el aquí y el ahora.

En una aproximación fenomenológica el tiempo importante es el tiempo vivido, no el tiempo explicado.

La fenomenología no estudia el tiempo que puede ser medido sino el tiempo como un aspecto de la experiencia de existir. El tiempo existencial no es un contenedor de espacio, no es algo dentro del cual existimos, no es algo "en" lo que la vida transcurre, sino que *es la existencia misma*.

Una hora es tan larga como cualquier otra, pero puede ser experimentada como larga, corta, o larga al principio y corta después, etc., por diferentes personas en diferentes momentos, a esto se refiere Heidegger con el tiempo "vivido".

El espacio-tiempo donde depositamos nuestra conciencia, es donde se encuentra nuestro Ser. El acto de recordar no es un acto del pasado, es un acto del presente, aquí y ahora estoy recordando. Si paso todo el tiempo recordando (o adelantándome con expectativas), estoy dejando de lado infinitas posibilidades de enriquecer mi experiencia con lo que ocurre a mi alrededor. Esto no sería negativo si ocurriera de vez en cuando, en remembranzas, como para recordar un aprendizaje o para prevenir una situación. El problema es que a veces hacemos uso de estas posibilidades como una forma de evitarnos la angustia de ser plenamente conscientes de las posibilidades a nuestro alrededor.

Pasado, futuro y presente, son lo que llamamos dimensiones del tiempo... estas tres dimensiones son igualmente originales y no hay ninguna sin las otras, y las tres son igualmente abiertas para nosotros aunque no de forma uniforme. En ocasiones, una dimensión domina y se convierte en la que nos engancha y quizá nos aprisiona. Pero esto no quiere decir que las otras dimensiones hayan desaparecido sino que simplemente son modificadas (Heidegger en Cohn, 2002).

Esto quiere decir que nuestra experiencia siempre tiene estas tres dimensiones, siempre están de algún modo presentes para nosotros. No hay un movimiento lineal del pasado hacia el presente y de ahí al futuro, sino que cada momento presente contiene

un pasado, al mismo tiempo que incluye una dirección hacia el futuro. Nuestras frases y oraciones reciben su significado de lo que se ha dicho antes y de lo que aún está por decirse. Entonces el tiempo no es una línea recta sino una red que refiere simultáneamente a lo que es, lo que ha sido y lo que será (Heidegger en Cohn, 2002).

El aquí y ahora fenomenológico-existencial se refiere a la experiencia de esta red. No a un presente que excluye al pasado y al futuro, ya que, desde esta misma perspectiva, tal separación es imposible.

En otras palabras, la propuesta fenomenológica existencial, no cree en la causalidad lineal en el tiempo. El tiempo no es percibido como una cuerda sino como una red en la cual nuestras experiencias encuentran su lugar y se influyen unas a otras. Nuestra percepción de nuestros eventos pasados se ve afectada por mucho, por donde nos encontramos nosotros mismos en el presente y por lo que esperamos o deseamos que ocurra en el futuro.

### Ser-con-otros

Resulta fundamental darnos cuenta de que no solamente estamos en un mundo de objetos, sino también en un mundo con otras personas. No estamos a solas en el mundo. El Dasein es un *Mitsein*, es decir: un ser-con-otros. Fuimos arrojados con otros y por lo tanto tenemos que responder a ellos.

Los otros nos contrastan y nos ponen en situación de elección y de incertidumbre.

Si volvemos al ejemplo que se mencionó anteriormente, en el que de pronto nos encontramos solos en el mundo, pero esta vez le agregamos que es un mundo lleno de objetos tal y como es ahora (sin contar con que muchos de esos objetos han sido elaborados y/o modificados por otras personas), pero mantenemos que no hay ni una sola persona a nuestro alrededor y que, por más que buscáramos hasta el cansancio, no encontraríamos ni una sola persona con la cual relacionarnos, es fácil reconocer que, además de la intensa angustia que experimentaríamos, rápida-

mente comenzaríamos a dudar de nuestra existencia. ¿Cómo sabríamos que no hemos muerto ya?

Todo esto sin contar que para nacer lo hicimos a través de otros, que todas nuestras acciones tienen como fondo una cultura conformada por nuestra sociedad y cuya principal representación la encontramos en el lenguaje. ¿Para qué necesitaríamos nombrar las cosas si fuéramos los únicos presentes en el mundo?

No sólo nacemos a través de otros, nuestra alimentación requiere, al menos en nuestros primeros años de vida, de la presencia de otros que nos auxilién (los seres humanos somos, dentro de todo el reino animal, los que más tiempo requerimos del apoyo de otros para la autosubsistencia).

Luego entonces, Dasein es *ser-en-el-mundo-con-otros*, como una unidad en donde el ser, el mundo y los otros no están divididos ni aislados, sino que están siempre ahí, a veces como fondo y otras como primera figura de la experiencia.

Ser-con es una característica existencial del Dasein, inclusive cuando de hecho no hay otro en las cercanías o no se percibe. El ser no puede ser entendido en aislamiento, incluso si un Dasein particular no se vuelca hacia otros, no los reconoce y/o supone que no los necesita o que puede arreglárselas sin ellos, esta "es una forma del ser-con" (Heidegger, 1997).

Es imposible estar en un mundo sin otros, aun un astronauta en el espacio, no se encuentra "sin otros" sino simplemente lejos de otros. Nacemos en un mundo con otros y no podemos negar esta situación. Sin embargo, es posible relacionarme de varias maneras con los otros y con el mundo. Podemos relacionarnos desde el cuidado e importancia de los otros, o podemos relacionarnos dando por hecho a los otros, como al "ahí se va", de una forma indiferente con respecto a los que están alrededor.

La negación de nuestro ser-con es una de las posibles versiones de respuesta a dicha condición.

En los primeros años de vida las relaciones con los semejantes son de mera utilidad. El niño se relaciona con otros niños como si fueran juguetes. Es parte del desarrollo normal aprender a ver a otros como compañeros de juego, más que como objetos manipulables.

Desarrollar la preocupación por las personas a diferencia de los objetos es también parte del desarrollo normal de un individuo. La preocupación por los objetos tiene que ver con la utilidad y función de aquello con lo que me relaciono. Mientras que la preocupación por las personas, es de una calidad mayor, ya que incluye la posibilidad de estar abierto al otro, y ser confrontado por él.

También como parte del desarrollo aparece posteriormente la capacidad empática o la posibilidad de vislumbrar la perspectiva del otro y considerarla válida.

Lamentablemente aunque estos desarrollos son naturales y ocurren generalmente incluso antes de la aparición de la adolescencia, muchas personas de edad adulta raras veces hacen uso de ellos.

Lo anterior cambia la forma tradicional de ver la relación con otras personas, donde la indiferencia se comprende como la ausencia de relación.

Desde la postura heideggeriana, al estar existencialmente en posición de siendo-con, enfrentamos el hecho de tener que responder a esto. La indiferencia, el conflicto y/o la lejanía son diferentes formas de responder a la relación con los otros.

Las relaciones interpersonales (es decir, las relaciones que establece una persona con otra) no pueden ser iguales a las relaciones que se establecen con los objetos. Un Dasein me interpela y confronta de manera distinta que los objetos del mundo físico.

Por ejemplo, un vaso es o está ahí junto a una mesa. Pero, ¿cómo se encuentran dos personas?, ¿cómo están una junto a la otra relacionadas?, ¿acaso la relación que establecen entre ellas es equivalente a la relación que establece el vaso con la mesa en la que se encuentra?, ¿o de la mesa con el vaso? Intentar comprender las relaciones humanas de la misma forma que las relaciones entre objetos es un grave error porque los objetos no pueden recibirse-peribirse entre ellos como tales.

El vaso no puede ser *consciente* de la mesa ni viceversa.

Pensar en estos términos cuando reflexionamos sobre las personas nos conduciría a confundirnos como si se tratara de dos objetos separados que se conectan a través de representaciones de sí mismos en sus respectivas conciencias. Viéndolo de esta manera,

el concepto de relación oscurece el compromiso de cómo *somos verdaderamente con otros*.

La pregunta continúa: ¿cómo estamos unos-con-otros los seres humanos?

Aún en el caso de que en un restaurante hubiera alguien sentado por ahí, otro por allá y otro más un poco lejano, cada uno solo en diferente mesa, al parecer sin tener que ver nada uno con el otro, ¿estarían simplemente sumados?, ¿no se encuentran entonces *con-cada-uno*? Esta noción es claramente falsa, aunque mucho de nuestra cultura actual, incluso de las teorías psicológicas (aún aquellas que enfatizan la empatía) se apoyan en estas ideas. Esto equivaldría a la noción cartesiana de la existencia de un "yo" independiente de los otros. Necesitamos preguntar: ¿dónde y qué o quién soy cuando estoy contigo?

En el restaurante que se mencionaba, cada uno está con los demás, aunque en una forma diferente que si estuvieran conversando unos con otros. Aquí los seres presentes, aun sin tener "nada" que ver el uno con el otro, están en una particular forma de ser-con-cada-uno en la misma habitación (Heidegger, 2001).

El Ser-con significa que yo existo contigo en la forma de ser-en-el-mundo, un particular siendo-uno-con-el-otro en nuestra relación.

Incluso si ninguno de los involucrados se percató de la presencia de los otros, la posibilidad de percatarse unos de otros hace que la existencia de la persona sea diferente a la de los meros objetos. Si no se percatan de la existencia de los otros están "desaprovechando" su posibilidad de hacerlo. Esta es una forma básica de relación que podríamos llamar: relacionalidad (*relatedness*) que precede a cualquier particular relación (*relationsbip*) (Heidegger en Cohn, 2002).

La comunicación nunca es algo como compartir experiencias, por ejemplo opiniones y deseos, desde el interior de un sujeto hacia el interior de otro.

"Mitda-sein" (siendo-ahí-juntos) es esencialmente una manifestación del entonamiento-con (estar en el mismo tono), y/o sintonización-con, y/o comprensión-con el otro.

Ser-con es, explícitamente, *compartir y compartirse* en el discurso esto es, que sólo aparece como "no compartido" aquello que en realidad es "no reconocido como propio", o no del todo asumido (Heidegger en Cohn, 2002).

Lo que Heidegger quiere decir (a mi parecer) es que, en todo momento, estamos relacionados con los otros. Dicha relación es constitutiva de quienes somos. Somos el resultado de dicha relación, somos el producto de una forma específica de estar con el (los) otro(s); decir que no estamos relacionados es simplemente una falta de reconocimiento de dicha relación, así como una forma específica de relacionarse. Relacionarse de modo "no-reconocido".

Heidegger no ve a los seres humanos como "individuales", ya que en su perspectiva nunca están completos en sí mismos, sino que están envueltos por el mundo, formando parte de él a la vez que siendo formados por él, y fundamentalmente relacionados con otros. Esta perspectiva es una perspectiva distinta a la individualista que domina nuestra sociedad, pero también es diferente a la sistémica y con la cual suele confundirse.

### **Dasman**

La palabra *Dasman* hace referencia a una forma específica de relación con el mundo y con los otros. Es cuando vamos por la vida sin ser plenamente conscientes de nosotros mismos ni del mundo, es decir, con una conciencia disminuida.

Consiste en una forma de ser absolutamente anónima, sumergidos en el mundo de las cosas y relacionándonos con las personas como si fueran objetos absolutamente intercambiables, donde una persona es igual a cualquier otra, una simple "x". A esta vivencia Heidegger le llamó *DASMAN* del alemán, *DAS* = ese y *MAN* = hombre, para señalar este estilo anónimo de ser. Cuando vamos por la vida tratándonos a nosotros mismos y a los demás como cualquiera, diluyendo la experiencia de unicidad y con ello reduciendo la sensación de ser afectados unos por otros.

Es normal que mantengamos experiencias *Dasman* con muchas de las personas con las que nos cruzamos en la vida. Por ejemplo,

rara vez resulta importante *quién* es la persona que nos vende el diario por la mañana, nuestro interés está centrado en el diario y nada más. Sería bastante pesado andar por la vida sintiendo una auténtica preocupación por todos aquellos con quienes nos cruzamos.

Lo terrible es lo extendido de esta situación en nuestra cotidianidad actual. O el exceso de *Dasman* en nuestras relaciones más cercanas. Vamos por la vida creando y recreando situaciones *Dasman* incluso con aquellos que amamos y que nos aman. Recuerdo una paciente que me decía que no se divorciaba de su marido porque para ella era importante que hubiera un bulto al lado de su cama a la hora de dormir. O como el varón adolescente (y muchas veces adulto) que está en búsqueda de nuevas experiencias sexuales y que quiere encontrar con quién tener sexo sin importar quién sea.

Cuando establecemos un significado rígido y específico a las relaciones, como por ejemplo, "este es mi amigo que siempre me escucha cuando estoy en problemas", nos acercamos también al *Dasman*, ya que la relación se mantiene por el significado específico que se le aporta. De tal forma que si pierde este significado (un día este amigo tiene sus propios problemas y no está para escucharme) la relación se desecha, ya no nos es útil. Cuando nos relacionamos así, es como si las personas fueran objetos que pueden ser manipulados a nuestro beneficio, y cuando ya no es así pueden desecharse.

Inclusive muchas veces los psicoterapeutas viven experiencias *Dasman* con sus clientes. Los reciben como si fueran un simple dato más, "la persona de las cinco", sin establecer una relación única y distinta con cada persona.

Como cada persona es única e irrepetible, la relación que tenemos con esta persona podría ser igual, imposible de repetir o clasificar exactamente en un mismo cajón junto con otras. El problema es que esto exige que el psicoterapeuta se encuentre plenamente presente en el momento de la situación terapéutica, que esté disponible a tener un verdadero encuentro con su cliente.

Para Heidegger, entonces, el enfoque médico es erróneo porque ve a los seres humanos como objetos o herramientas que se descomponen y a los que hay que arreglar. De aquí podemos seguir

también que desde su perspectiva el diagnóstico no es necesariamente útil en el trabajo psicoterapéutico, sino que inclusive puede constituir un estorbo en la relación terapéutica.

Cuando nos sumergimos en la situación *Dasman* estamos en un modo inauténtico de existir, un modo que también Heidegger llamó de "descuido del Ser", en el que nos encontramos principalmente preocupados por la manera de ser de las cosas.

Es importante notar nuestra acostumbrada tendencia a crear situaciones *Dasman*. Reprimir la conciencia del *Dasman* lo perpetúa, mientras que reconocerlo promueve salir de él.

### Autenticidad e Inautenticidad

Los términos autenticidad e inautenticidad no son claros en la obra de Heidegger. En el alemán Heidegger eligió la palabra *eigentlich* (en lugar de *authentisch* que es la palabra alemana que podemos traducir literalmente al español como autenticidad) para expresar lo que ha sido entendido como autenticidad.

Sin embargo, la palabra *eigentlich* tal como la usa Heidegger, se refiere a un estar abierto y apropiarse de lo que está ahí. Deriva de "eigen" que significa "propiedad", aquello que es propio, mío, muy mío. Con esto quiere señalar nuestra capacidad de abrazar nuestro ser tal y como está en el presente, abierto a la experiencia de existir: "Si me abro a mí mismo a mi experiencia de mi existir, me apropio de esta experiencia en la que expreso mi forma particular de estar comprometido con el Ser" (Spinelli, 2005).

La propiedad del Ser es central en la comprensión del *Dasein*, es la capacidad para *ser* abierto a su propio *Ser*.

También hay la tendencia a no apropiarnos de aquellos aspectos de la existencia que nos asustan, o nos confunden, por *ser* inciertos e incontrolables. En esos momentos el *Dasein* se dispersa en los "ellos", o en el "uno", como en la frase: "Uno no se asusta de nada". En esta frase el ser pierde la sensación de su propiedad del susto o del no susto, se diluye en el anonimato de lo común.

Parafraseando a Mari Warnock, el significado heideggeriano de *inauténtico* podría quedar de la siguiente manera: una persona

que ignora la realidad de su propia relación con el mundo. Hay una ambigüedad en su forma de lidiar con la realidad, sabe parcialmente lo que son las cosas pero parcialmente no lo sabe, porque está completamente atrapada en la forma como otras personas las ven con las etiquetas puestas a ellas por el mundo a su alrededor. No puede formar una opinión directa, y sus comentarios son parcialmente de su propiedad y parcialmente de la gente en general (Warnock, 1979).

La inautenticidad se correspondería entonces a una conciencia disminuida del Dasein, como una forma de evitar el *angst*. Esto tiene dos aspectos: el objetivo, con la devoción exagerada al trabajo o el apoyarse demasiado en lo tecnológico y mecánico; y el subjetivo, con la experiencia de abandonar la unicidad para unirse a la colectividad y su correspondiente disminución de la responsabilidad.

También existe la posibilidad del reconocimiento pleno del Dasein, lo que Heidegger llamaba Autenticidad o estado de Cuidado del Ser, donde nuestra preocupación no está centrada en la manera de ser de las cosas, sino en el asombro y la maravilla por el hecho de que las cosas SEAN. A esta conciencia también le llamó modo ontológico del Ser, mientras que a la inautenticidad también se le ha traducido al español como el "se".

"La autenticidad en el ser humano se marca, sobre todo, por la capacidad de asombrarse ante la maravilla de todas las maravillas: que lo que es, es" (Heidegger, 2001).

La pregunta <<¿Por qué hay algo y no más bien nada?>> se plantea tanto más necesariamente cuanto que no tiene posible respuesta. Es lo que la vuelve fascinante, instructiva y estimulante: nos remite a lo que llamo <<el misterio del ser>>, indisoluble de su evidencia. Nos despierta de nuestro sueño positivista. Sacude nuestros hábitos, nuestras familiaridades y nuestras pretendidas evidencias. Nos arranca, al menos durante algún tiempo de la aparente normalidad de todo. Nos devuelve al primer asombro: ¿hay algo y no nada! Y nunca nadie podrá decir por qué, puesto que sólo un Ser podría explicar la existencia del Ser, o sea, sólo podría explicarlo a condición de presuponer primero lo que pretende explicar. Por lo tanto, lo que hay que entender es que la existencia del Ser es fundamentalmente misteriosa y que esto es irreductible. ¿Por qué

es impenetrable? Al contrario: porque nosotros estamos dentro. ¿Por qué es demasiado oscuro? Al contrario: Porque es la luz misma (Sponville, 2006).

Por lo general vivimos de forma inauténtica, y suelen ser las experiencias de angustia las que nos llevan a la autenticidad, ya que impiden el descuido del Ser.

Heidegger llegó incluso a hablar de una experiencia que podemos vivir en la vida y que nos lleva directo a un estado de mayor conciencia y cuidado. Es la experiencia del *Unheimlichkeit* (para referirse al "sentimiento de extrañeza del mundo"). Aquellas experiencias en las que nos sentimos en riesgo o peligro, como si el mundo dejara de ser el lugar tranquilo donde no necesitamos poner atención. Por ejemplo, después de un accidente, la presencia de una enfermedad, o de haber sido víctimas de un acto delictivo, a veces incluso se presenta de manera espontánea. Muchas personas llegan a terapia por primera vez a partir de una experiencia de este tipo. La mayoría de los psicoterapeutas conocen el gran poder terapéutico presente en esos momentos y la oportunidad que la nueva conciencia produce a partir de la angustia, generando nuevas posibilidades para el desarrollo del cliente. Esto significa que, desde esta perspectiva, una vida auténtica no borra la tensión, sino que nos hace conscientes de la misma y así podemos tener mayores habilidades para enfrentarnos a ella.

La invitación consiste en la apertura a maravillarse y asombrarse de que las cosas sean, ya que podrían no ser. Esto es distinto a la aceptación, ya que implica un impacto emocional diferente.

Otra forma de acercarse a esta temática es a través del énfasis heideggeriano en el entendimiento y la comprensión más que en la explicación. Como él mismo explica, la tristeza no puede ser medida. No es posible decir que está más triste una persona que ha derramado 100 lágrimas que la que derramó 50, o la que no ha derramado ni una sola. El énfasis en la explicación nos lleva más hacia la inautenticidad, ya que acentúa la forma específica de las cosas o situaciones, mientras que la comprensión nos abre al Ser. Una explicación define, *pone fin*, y por lo tanto cierra; por otra parte la comprensión siempre será incompleta porque no hay nada

terminado, es decir, que esta última nos abre hacia lo novedoso e interminable.

Es importante recordar que Heidegger no menciona que estos estados (autenticidad e inautenticidad) sean permanentes. De hecho, enfatiza su impermanencia. No nos convertimos en auténticos e inauténticos en una forma fija o como una meta, la posibilidad de ambos estados está siempre presente. De tal forma que no existe una persona auténtica o inauténtica, sólo procesos de autenticidad e inautenticidad.

De la misma manera, no habla de que la autenticidad sea necesariamente un mejor estado, sino simplemente es una posibilidad que en ocasiones puede resultar conveniente. No hay una norma moral que nos exija buscar la autenticidad. De hecho, nuestra búsqueda de autenticidad (sobre todo cuando es desde la autoexigencia) puede ser una expresión de inautenticidad, ya que rechazar el Ser tal y como se presenta, en el intento de alcanzar algo de lo que no está ahí, no nos lleva al asombro y aceptación de lo que es. En otras palabras, la aceptación de la inautenticidad es una vía hacia la autenticidad, mientras que la búsqueda de la autenticidad puede ser una forma de inautenticidad.

Ambos aspectos, la autenticidad y la inautenticidad, son aspectos del ser humano, son *existenciaros*.

Además, es importante recordar que Heidegger está *describiendo* posibilidades del Ser más que *prescribiendo* formas del Ser (Spinelli, 2005).

Si la autenticidad indicara (como suele pensarse) “ser quien verdaderamente somos” y la inautenticidad una desviación hacia la falsedad, estaríamos introduciendo conceptos normativos que estarían alejados de la fenomenología heideggeriana. Autenticidad es el momento en el que el Dasein confronta al Ser tal como es, abierto para la angustia; y cuando el Dasein trata de evitar esta angustia es cuando genera la inautenticidad, pero ambas son posibilidades igualmente verdaderas para la persona y ninguna es necesariamente mejor que la otra, todo depende de la situación.

## Ontológico y Óntico

Otro aspecto importante en la obra de este autor es la distinción entre la dimensión Óntica y Ontológica.

Por Óntico se refiere a aquellas características específicas y/o aspectos únicos de cada persona o de cada ser individual, son las formas específicas y particulares en los que cualquier aspecto universal es expresado.

Lo Ontológico hace referencia a los aspectos universales, aquello que nos es dado como estructura del Ser, es decir, se refiere más al SER, base de todos los seres.

Muchos autores utilizan la distinción Ser (con “S” mayúscula) de ser (con “s” minúscula), para distinguir entre lo Ontológico=Ser, de lo Óntico=ser.

Su interés por los *seres* estaba principalmente orientado por la posibilidad de que cualquier *ser* se orientará hacia el *Ser*. Dicho de otra manera, la investigación de cualquier *ser* puede, de cierta forma, revelarnos el *Ser*.

Por ejemplo, la temporalidad, la contingencia, la incertidumbre, la relacionalidad, ir hacia la muerte, etc., son aspectos Ontológicos que cada individuo experimentará y expresará de manera única y particular (de manera Óntica). Todos los hechos dados de la existencia, las estructuras del Ser, son aspectos Ontológicos.

La particular “forma de ser” que adopta cualquiera de nosotros expresa entonces, no sólo nuestra unicidad, sino que revela (aunque de una forma muy particular) la expresión de algo dado de forma universal a la existencia).

Heidegger distingue entre dos significados de la palabra “es” en las siguientes oraciones:

- a) Gaby es.
- b) Gaby es terapeuta.

En la primera, la palabra “es” indica el “Ser” de Gaby, el cual es la base de lo que sea que el “es” de la segunda oración describa. En esta última, la palabra “es” anticipa un particular modo de “ser”: una terapeuta.

Aquello que pertenece al “Ser” se le llama Ontológico, mientras que lo que describe al “Ser” es lo Óntico. Esto ha sido llamado: “la diferencia Ontológica”.

Hay dos clases de fenómenos:

a) El fenómeno percibible (“seres”=fenómeno Óntico, por ejemplo, la mesa).

b) Fenómenos no percibibles vía sensorial (fenómenos Ontológicos, por ejemplo, la existencia de algo)...

Antes de que percibamos una mesa debemos tener la sensación de algo ahí (“anwesen”) presente, siendo. El fenómeno Ontológico tiene, de hecho, prioridad, pero ocupa un segundo lugar en nuestro pensamiento y percepción (Heidegger en Cohn, 2002).

De aquí podemos ver cómo podríamos en psicoterapia poner un mayor énfasis en los aspectos Ónticos u Ontológicos de la narración de nuestro cliente. Por ejemplo, si nos habla que acaba de pasar por un accidente automovilístico y que a partir de ahí tiene pesadillas por las noches, podríamos quedarnos simplemente con los aspectos Ónticos de la experiencia (la característica de las pesadillas) que es la forma como particularmente él o ella están viviendo su situación. O podríamos enfatizar los aspectos Ontológicos, subrayando cómo la muerte o la cercanía de la misma son potencialmente generadores de angustia.

La propuesta de Heidegger no va en ninguno de los anteriores sentidos de forma exclusiva, sino que propone realizar una integración de ambos sin descontar ninguno. Un terapeuta que se rija bajo estos lineamientos profundizará en la experiencia particular de la persona (lo Óntico) siempre considerando su relación con lo universal de la experiencia (lo Ontológico). Esto facilita enormemente el involucramiento del terapeuta con la persona, pudiendo inclusive profundizar en el encuentro con su cliente, ya que en los aspectos Ontológicos de la existencia: *todos estamos en todo eso juntos*.

Lo Ontológico no está oculto detrás de lo Óntico sino está incluido en él. “Nuestra respuesta a los hechos dados Ontológicos es ntica. Existe un amplio espectro de respuestas Ónticas a los hechos dados Ontológicos” (Cohn, 2002).

## Existenciarrios

Se ha traducido como existenciarrios (o existenciales) aquellos aspectos de la existencia que Heidegger describe como universalmente compartidos, es decir, son los hechos dados Ontológicamente. Algunos se mencionaron anteriormente: la inseparabilidad de nuestro interrelacional ser-con-otros-y-con-el-mundo, nuestro ser arrojados, estar en situación de elección, la temporalidad, el ser-hacia-la-muerte, y la angustia (o *angst*) que todos estos producen.

Como seres conscientes somos *capaces de elegir* conscientemente los significados que le damos a nuestra existencia (hasta donde sabemos somos los únicos seres en este mundo capaces de ello), esto no quiere decir que elijo todas las situaciones que vivo, sino que elijo el significado que le doy a las circunstancias, la interpretación que realizo sobre los diferentes aspectos de la vida, la actitud que asumo hacia ello, los valores en los que me apoyo, el impacto que tienen en mi vida y cómo respondo a ellos. La forma en que soy en relación con dicho evento es un asunto de mi elección (Spinelli, 2005).

Aunque no elijo la gran mayoría de las circunstancias que me toca vivir, elijo mi forma de responder ante ellas y con esto voy construyendo una forma específica de ser.

Este es un punto importante para la psicoterapia. Muchas personas pasan una buena cantidad de tiempo tratando de elegir una circunstancia diferente para su vida (quejándose y sintiéndose víctimas por las circunstancias que les han tocado vivir), en vez de enfocarse en su atención y su energía a las diferentes alternativas que tendrían para enfocarse a dichas situaciones.

Otro de los existenciarrios importante es nuestra *necesidad de dar significados* a las diferentes experiencias que vivimos. Si nos abrimos a percatarnos de que muchos de los significados que aportamos al mundo son mucho más impermanentes e inestables que fijados en el tiempo, así como incompletos e inciertos, y en este sentido siempre abiertos, podríamos vernos confrontados con el vacío en el que estamos inmersos.

Desde una posición auténtica podemos reconocer y aceptar la incertidumbre y la falta de seguridad de permanecer siempre abiertos y en movimiento, pero desde una posición inauténtica, podemos negar este hecho, queriendo buscar los significados existentes más allá de nosotros o sin relación a nuestra existencia.

La gran mayoría de los existenciaros al estar fuera de nuestro control y ser siempre inciertos producen angustia existencial o *angst*, que es la respuesta normal a estos factores Ontológicos. La autenticidad consiste en la apertura del ser a enfrentar el *angst* sin intentar erradicarlo de nuestra existencia. Mientras que las versiones inauténticas generalmente se constituyen a partir de intentar eludir, escapar o negar el *angst*. Aunque de esta forma continúa presente en nuestras vidas a través de nuestras relaciones y en muchas ocasiones, se presenta ante nosotros en forma de síntomas.

El *angst*, que nuestra sociedad orientada a la cultura de la mejora rápida busca evitar a como dé lugar, constituye un aspecto inevitable de la existencia. Comúnmente la incertidumbre es vista como algo que asusta o que resulta inaceptable o por lo menos equivocado, en falla y por evitar. Mientras que la propuesta de Heidegger consiste en aceptarla y aprender a lidiar con ella.

Si, por ejemplo, consideramos que la vida debe estar llena de significado y propósito, entonces cualquier duda que emerja se vivirá de forma altamente incomoda y podrá ser desapropiada, y probablemente se genere un temor a que cualquier duda emerja en un punto futuro. Si la vida debe ser segura (siguiendo la idea socialmente aceptada), entonces cualquier cosa que amenace nuestra experiencia de seguridad debe ser evitada, excluida de nuestra conciencia e, incluso, debemos encontrar formas de levantar defensas en contra de ellas a costa, inclusive, de la fluidez en nuestras relaciones interpersonales. La gran ironía es que, a mayor insistencia y preocupación para evitar la inseguridad y la incertidumbre, más nos volvemos los esclavos del *angst* y desarrollamos innumerables síntomas, como lo expresó en su excelente ensayo Allan Watts, *La Sabiduría de la inseguridad* (Watts, 1951).

El *angst* nos recuerda nuestra realidad en el mundo, surge ante la conciencia de nuestra vulnerabilidad y fragilidad. Heidegger opina que gracias a la angustia ante la potencial pérdida de todo

lo que nos importa, no podemos darnos el lujo de dar por hecho las cosas.

El constante fluir en el que estamos-somos nos llena de incertidumbre, como lo expresa la frase de Kundera: "esa insoponible levedad del Ser".

El sentimiento fundamental del Dasein es el *Angst*, o la angustia existencial, la cual además funciona como un motor para la existencia en la medida en que, si aprendemos a relacionarnos con ella, podemos utilizarla como fuente de energía para un mayor compromiso con la existencia.

### La existencia como cuerpo-mente

En el momento en que nos preguntamos sobre la relación entre cuerpo y mente ya nos encontramos en la trampa del dualismo, es como si tratáramos de establecer una relación entre dos entidades separadas que, de hecho, nunca están aparte. ¿Quién ha visto una mente sin un cuerpo?, ¿quién ha visto un cuerpo vivo sin una mente? [es importante señalar que en el idioma alemán hay diferentes palabras para el cuerpo vivo y el cuerpo muerto] (Cohn, 2002).

Preguntarse acerca de la relación cuerpo-mente asume que estos dos aspectos están de alguna manera conectados, pero a la vez parece sugerir (y de hecho muchos de los investigadores que se hacen esta pregunta parecen buscar) la respuesta de: ¿cómo uno de estos aspectos emerge desde el otro? ¿Cómo los pensamientos y la conciencia surgen de las conexiones neuronales?, y/o, ¿cómo los malestares físicos surgen de nuestros disturbios psicológicos y emocionales?

El pensamiento cartesiano esta lleno de estas separaciones, no sólo entre cuerpo y mente, sino entre mente y otro. Algunos pensadores han opuesto un monismo a estos dualismos negando la realidad de uno u otro de estos aspectos. Los idealistas niegan la realidad de cualquier cosa que no sea mental, mientras que los materialistas afirman la existencia únicamente de la materia.

Para Heidegger, la corporalidad es un aspecto de nuestro ser-en-el-mundo. Nos co-determina. Ser un aspecto no significa estar aparte de él sino, por el contrario, ser parte constitutiva del mismo.

En sus conversaciones con Boss, comentaba que la medicina psicosomática ha intentado crear una síntesis entre dos cosas que de hecho no existen como tales. Ya que no hay una "psique" independiente ni un soma independiente, no hay espacio entre ellos y por lo tanto no hay necesidad de ningún puente (Heidegger, 2001).

Heidegger pone énfasis en que las experiencias y los comportamientos no pueden ser distinguidos como meramente psicológicos o meramente corpóreos. Da el ejemplo de la experiencia de ruborizarse:

¿Ruborizarse es algo somático o algo psicológico? No es ni una ni la otra, fenomenológicamente el enrojecimiento de nuestra cara cuando nos sentimos avergonzados puede ser fácilmente distinguible del enrojecimiento cuando tenemos fiebre o de cuando entramos a un habitación calurosa después de haber estado fuera en una fría noche de montaña. Todas estas formas de "ponerse rojo" ocurren en nuestras caras, pero son muy diferentes y pueden ser distinguidas inmediatamente en nuestro cotidiano ser-con y ser-para-cada-otro (Heidegger, 2001).

Psique y soma, mente y cuerpo, son ambos aspectos de una situación total, de un solo fenómeno, estudiarlos separadamente (aunque relacionados) pierde el significado completo de aquello con lo que nos encontramos. Desde esta perspectiva no hay una interacción causal, ni tampoco un énfasis sobre la realidad de sólo una de estas entidades. Cuerpo y mente son diferentes manifestaciones de un mismo ser. Nunca están separados y siempre responden simultáneamente aunque con diferente intensidad. De la misma forma, para Heidegger no hay separación entre razón y sentimientos. En nuestra cultura estos dos aspectos del existir han sido considerados como funciones separadas con capacidad incluso de dominar una sobre la otra. Se considera que una persona "madura" es aquella en la que su razón domina a sus emociones. Y a partir de la psicología humanista, los movimientos de contracultura de

los años sesenta y setenta y las perspectivas new age, ciertos grupos parecen haber abrazado el opuesto: "deja la razón y vuelve a tus sentidos".

Heidegger veía esto como otro dualismo que necesitaba ser desafiado. En su perspectiva razón-pensamientos y emociones-sentimientos son aspectos de la existencia que no pueden ser separados.

Las neurociencias en la actualidad se acercan a las mismas conclusiones, como lo ejemplifica el eminente neurólogo Damasio, en el prólogo de su libro *El error de Descartes*:

Empecé a escribir este libro para proponer la idea de que tal vez la razón no sea tan pura como la mayoría de nosotros pensamos o desearíamos que fuera, que puede que las emociones y los sentimientos no sean en absoluto intrusos en el bastión de la razón: pueden hallarse enmallados en sus redes, para lo peor y también para lo mejor...

La emoción y el sentimiento, junto con la maquinaria filosófica oculta tras ellos, nos ayudan en la intimidatoria tarea de predecir un futuro incierto y de planificar nuestras acciones en consecuencia...

La emoción, el sentimiento y la regulación biológica desempeñan su papel en la razón humana (Damasio, 1994).

*Tenemos el hábito de decir que el amor es ciego  
pero en realidad el amor nos hace ver,  
nos da la vista.*

*Heidegger*

### Obras principales

Algunas de las obras principales de Heidegger traducidas al español:

- *Ser y el Tiempo*
- *Los Problemas Fundamentales de la Fenomenología*
- *Introducción a la Filosofía*
- *¿Qué es Metafísica?*
- *La Pregunta por la Cosa.*