

UNIVERSIDAD DE SEVILLA
GRADO EN FILOSOFÍA

**¿PUEDE LA FILOSOFÍA AYUDARNOS A RESOLVER LOS
CONFLICTOS PERSONALES?**

CASO PRÁCTICO DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA A TRAVÉS DE
LA ORIENTACIÓN FILOSÓFICA

Trabajo de Fin de Grado
Carlota Moreno Cutiño
Tutor: Prof. José Ordóñez García
Dpto. Estética e Historia de la Filosofía
Facultad de Filosofía

Resumen

La Orientación Filosófica, mediante su intervención tiene como objetivo el hacer aparecer la esencia del conflicto que padece el existente. Es por ello, que en el presente estudio me dispongo a plasmar la forma que tiene la OrFi de aplicar la filosofía para la resolución de los problemas relacionados con la vida diaria. Para ello, ha sido necesario llevar a cabo una serie de sesiones prácticas, para conocer el estado afectivo en que se encuentra el existente (determinación existencial afectiva), ya que es desde este, desde donde orienta toda su actividad cotidiana. Se establece para ello una relación entre el existente y el orientador filosófico en el que se da un intercambio existencial, dado que este último trata de ofrecerle al otro la posibilidad, esto es, en un lugar y un espacio determinado, el orientador filosófico se ocupa de la pre-ocupación del existente, de aquello que le impide ocuparse, con la finalidad de que este vuelva a retomar su vida tal y como la conocía antes de la vivencia de determinada crisis. Para la aplicación de la Filosofía en el ámbito de la terapia se ha utilizado como base la analítica existencial de Heidegger.

Palabras clave: Orientación Filosófica, afectividad, existencia, posibilidad, Dasein

Abstract

Philosophical Orientation, through its intervention, aims to bring forth the essence of the conflict that the existing being suffers. Therefore, in this study, I am set to illustrate the way in which PhiloOr applies philosophy to resolve problems related to everyday life. To achieve this, it has been necessary to carry out a series of practical sessions to understand the affective state in which the existing being finds itself (affective existential determination), as it is from said state that the existing being directs all its daily activities.

A relationship is established between the existing being and the philosophical counselor, involving an existential exchange. The counselor seeks to offer the other person the possibility, within a specific time and space, to address the existing being's preoccupation, the obstacles preventing them from occupying themselves, so that they can resume their life as

they knew it before experiencing a particular crisis. The application of philosophy in the realm of therapy has been based on Heidegger's existential analysis.

Keywords: Philosophical Orientation, affectivity, existence, possibility, Dasein.

ÍNDICE

Introducción	5
1. Sesiones de intervención terapéuticas	6
2. Aplicación terapéutica de la orientación filosófica	14
2.1. Vivencia de la pérdida como paso de la necesidad a la posibilidad	15
2.2. De lo entrañable a lo extraño: ocultación como método de protección	19
2.3. De la moral común a la ética propia	22
2.4. Sabiduría vivencial: angustia y tristeza como métodos de aprendizaje	30
3. Conclusión	36
4. Bibliografía	37

Introducción

No hay respuesta que esté más allá de uno mismo, y es el orientador filosófico, con su saber preguntar, el que lleva al existente a las respuestas de sus conflictos inherentes.

Cuando nos ponemos frente al existente nos damos de cara con su determinada manera de encontrarse en el mundo. Es por ello, que el conocimiento que aborda la Orientación Filosófica es el que concierne al existente y, por ende, a su modo de encontrarse con la existencia, esto es, con los otros, y todo lo que conlleva la relación en la que se deriva. El orientador filosófico trata con la afectividad del otro, para intentar reconducir ese estado afectivo que le provoca malestar. Por todo ello, la OrFi se trata de una filosofía aplicada a la práctica, con vocación terapéutica. “Una filosofía cuyo objetivo consiste en ayudar a resolver los conflictos relacionados con la vida diaria, con la vida en común”.¹

Este modo de ejercer el filosofar pretende ayudar a resolver los conflictos personales y en tanto que son personales, lo que a uno le puede venir bien no tiene que servirle del mismo modo al otro, dado que la manera de experimentar lo sucedido no es igual para todos (afectivamente generalizable), no a todos nos afecta lo mismo de la misma forma. Es en el cómo se expresan los problemas, donde tenemos que incidir para entender el estado afectivo en el que el existente se encuentra. Y lo importante de aquello que expresa no es tanto, lo que dice sino, lo que hay intrínseco en ello, cuáles son sus convicciones, sus gustos, sus creencias, ... y es desde aquí desde donde se expresa, y desde donde se ponen en juego ciertas falacias.

El horizonte de trabajo de la OrFi es la posibilidad, cuyo objetivo es el mostrarnos una nueva forma de comprender el conflicto que se está padeciendo. Hacer tomar conciencia de que el mismo conflicto no solo se puede pensar de otras maneras, sino que también se puede vivir de otras formas. Para que se abra esta posibilidad, esta nueva manera de enfocarlo, es necesario que el referente del conflicto se despliegue ontológicamente. Se pone de manifiesto con ello que, el sufrimiento en el que se ve inmerso el existente se debe a que no es capaz de abrirse a la posibilidad, a esta forma distinta de comprender y de vivir lo que le está ocurriendo.

Para ello, esta práctica filosófica se pregunta por el *cómo* y no por el *qué*, es decir, cómo ocurre y no qué es lo que ocurre, por qué se da lo que se da. Siendo desde ahí, desde, como ya hemos dicho, ese despliegue ontológico del indicador formal, de ese “existenciarío”

¹ Ordóñez García, J. (2021): «Conceptos fundamentales de la orientación filosófica». *Revista Do Neseef*, vol. 10, nº 1, Universidade Federal do Paraná (Brasil), p. 59.

específico, el que se produzca un desvelamiento de una manera distinta de vivenciar el conflicto. Por tanto, no se trata de hacer metafísica, sino hermenéutica de la facticidad, desplegar aquello que se da en cuanto se da.

El orientador se ocupa de lo que le ocurre a aquel o aquella que tiene enfrente, de ese o esa existente que tiene un modo afectivo de encontrarse y que va a expresar aquello que no le hace pasar página, su conflicto interior que lo tiene en una situación emocional no deseada, que le condiciona y orienta toda su actividad cotidiana, su día a día, y que le hace tomar unas decisiones a raíz de las posibilidades concretas que se le despliegan por su condición afectiva. Algo le ha acontecido al margen de su voluntad y se halla ocupado/a en eso, todo su ser está ahí, se encuentra invadido/a por una determinada afectividad de la que quiere salir pero no sabe cómo.

1. Sesiones de intervención terapéutica

En este caso concreto, la existente toma como punto de partida de su conflicto la muerte de su abuela. Significa este acontecimiento para ella un antes y un después en su existencia y por tanto, en su afectividad. Antes de contar este suceso hace un despliegue de aquellos miembros que componen su núcleo familiar, al que pertenece: su padre, su madre, su hermana y su prima, remarcando la existencia de esta última. Esta es hija de su tía, la hermana de su madre. Su tía murió meses antes que su abuela a causa de su alcoholismo. Sus padres se hicieron cargo de esta niña, la cual tiene ciertos problemas físicos y cognitivos a causa de la adición de su madre.

La adición de su tía fue determinante en su estructura familiar, dado que convivieron con ella hasta que el alcohol se la llevó para siempre. La situación que se vivía en casa de su abuela le hacía permanecer en un estado de alerta constante, ya que su tía era una persona impredecible y en cualquier momento podía hacer algo que pusiese su vida o la de otros en peligro. Y esto, ya que la existente muchas veces no se encontraba junto a ellas (su tía y su abuela), le hacía estar en estado de alerta permanente. Dicho estado fue la base para experimentar la angustia. Angustia ante la imposibilidad de hacer algo para solucionar la situación y no ser más que una espectadora más. La existente soportaba este tipo de situaciones debido al amor que sentía por su abuela, esto es, podía llegar a soportar el malestar que le provocaba su tía porque el amor hacia su abuela era mayor. Podía permitirse experimentar situaciones violentas en las que incluso, en ocasiones, su vida corría peligro,

pero sabía que estaba junto a su abuela y que con su presencia podía ayudarla de alguna manera, por lo que no solo estaba con ella, sino que también le ayudaba a sobrellevar el infierno que era la convivencia con su tía. Había cierto equilibrio que permitía que la situación de convivencia, que tanta angustia le provocaba, pudiese repetirse constantemente.

Este amor que sentía por ella era debido a que la consideraba una madre, para ella fue su madre. Tenía un vínculo con ella que no tenía con su madre, a pesar de que ésta en ningún momento dejó de atenderla, no era por eso, que creó ese vínculo hacia su abuela. Expresa la existente que, desde el primer día que se quedó en casa de ella a dormir, ya no quiso separarse más, y aprovechaba la mínima ocasión para pedirle a los padres que la llevaran junto a su abuela. Sintió desde muy pequeña que su hogar estaba junto a ella. He aquí la diferencia entre maternidad y maternalidad. Su madre cumplía la función biológica de maternidad, pero la que cubrió la maternalidad fue su abuela. Ella representaba el modelo de madre que le hubiese gustado tener, esa madre ideal. Hay algo que tenía su abuela y de lo que carecía su madre y tenía que ver con la maternalidad. Por ello, fue tan impactante su muerte, porque había perdido a una madre, no a una abuela; se había quedado huérfana, sin figura materna. Es por ello que la pérdida de esta le causó un tremendo sufrimiento, que siguió arrastrando durante años y que expresó desde un primer momento en la sesión como un conflicto que todavía seguía latente. Seguía siendo motivo de lágrimas el hablar del vínculo con su abuela y su traumático fallecimiento.

Tras la muerte de su tía, enferma su abuela y en pocos meses esta también fallece. La existente considera que la muerte de su tía es una muerte “justa”, porque ha sido ella misma la que la ha provocado. Sin embargo, la muerte de su abuela la considera del todo “injusta”, porque, como lo entiende ella, no se merecía morir, dado que le tocaba, después de tantos años de angustia y malestar por la adicción de su hija, volver a la tranquilidad y a poder disfrutar de su familia. Sin embargo, esta no fue la situación que se vivió, sino que sus últimos meses de vida fueron de pura experiencia con su enfermedad. Desde el primer momento en que le detectaron dicha enfermedad, la existente sabía que era cuestión de tiempo que la muerte llamase a su puerta. Estuvo en un estado de evasión absoluta durante la enfermedad de esta, porque no era capaz de asimilar que la iba a perder, que en un tiempo ya no podría estar junto a ella. Se evadía como método de defensa, así se protegía ante el inmenso sufrimiento que le provocaba su futura ausencia, puesto que no era capaz de imaginarse una vida sin ella. Procuraba desentenderse de la realidad de su vida para evitar la aparición del sufrimiento. Temía lo que se intuía y no quería ser consciente de ello, porque no lograba imaginar que eso pudiese llegar a suceder. Estuvo desinhibida durante varios meses

hasta que inevitablemente llegó el momento de hacer frente a la situación, tomar conciencia de la temporalidad.

Estuvo en el momento del fallecimiento de su abuela, junto a ella, las dos solas y fue ella quien escuchó su último respiro. Ante la vivencia directa de su fallecimiento, por un lado, se genera en la existente un estado de tranquilidad porque se ha confirmado lo que se temía y no hay que seguir ya en la expectativa, y por otro, está la experiencia de la pérdida que tiene su temporalidad. De la pérdida obtiene el recuerdo, aquellos de cuando estaba viva. Estos, hasta cierto tiempo producen malestar porque su ausencia sigue causando mucho sufrimiento, pero es, cuando dejamos al tiempo actuar, cuando se da que estos mismos recuerdos ya no producen este tipo de sensaciones negativas, sino que son recordados con toda normalidad.

Manifiesta que la relación con su abuela, y su posterior fallecimiento fue determinante para sus futuras relaciones personales. Padeció la experiencia tan fuerte con el desapego, que provocó que la reacción contraria fuera igual de fuerte. Siente un enorme apego por sus seres queridos, aquellas personas que forman parte de su vida y con las que comparte esta, pero en el momento en el que la otra persona se aleja, no siente tristeza por su pérdida, sino que se deshace por completo del vínculo que tiene con esta. Esto es debido a que el apego por su abuela era tan fuerte que al perderla fue un sufrimiento terrible el que experimentó y el que le hizo querer evitar a toda costa volver a experimentarlo. Después de aquella experiencia ningún tipo de apego le iba a hacer padecer un sufrimiento semejante, ya nadie podía equiparar el sentimiento hacia su abuela y, por ende, el sufrimiento por su pérdida. Ahora toda pérdida derivaba en un inmediato y completo desapego, sin sufrimiento alguno: “ya he perdido a la persona que más me importaba, perder al resto me es indiferente, no me causa dolor”, así lo expresa la existente. Sin embargo, esto lo vivencia como algo negativo. No quiere sentir ese desapego absoluto por las personas que se han ido pero que han formado parte muy importante de su vida. Con estas personas ha sentido un enorme apego emocional que inmediatamente desaparece en cuanto vivencia su ausencia. Todo ese lazo de unión se desvanece para quedarse solo en un bonito recuerdo, que, a la vez, también desaparece al poco. La existente desea vivir de forma más duradera ese sentimiento de pérdida porque cree que al llegar tan rápido al desapego, no le está dando la importancia que merece a aquella persona que ha sido parte tan importante de su desarrolla vital, e inclusive en muchas ocasiones, que han sido parte de su cotidianidad.

Sin embargo, a pesar de sentir este completo desapego por aquellos que ya no están, cuando forman parte de su vida, siente una absoluta responsabilidad hacia estos, cree que es necesaria. Siente que ella no necesita a los demás pero que ellos sí que la necesitan a ella. Se

hace responsable del otro, su “salvadora”. Sus relaciones personales las vive muy intensamente, involucrándose por completo con el otro. Se identifica así con su abuela, su referente. Esta daba su vida por los demás, estaba ahí para cuando el otro necesitase de ella, sin esperar nada a cambio y llegando incluso a límites en el cuidado del otro que le afectaron incluso a su salud física. Cuidaba más del otro que de sí misma y fue claro ejemplo de ello, el cuidado que esta ejerció sobre su hija durante toda su adicción. Así lo expresa la existente.

La existente, sin darse cuenta, comenzó a tener las mismas actitudes que su abuela, comenzó a responsabilizarse del cuidado del otro. Sin embargo, y a pesar de haberse involucrado por completo en ese otro, en cuanto este se alejaba de su vida, que no era ella la que lo echaba, daba paso a la indiferencia absoluta por esta persona. Esa responsabilidad desaparecía y el recordarla no suscitaba en ella nada. Se siente responsable de los demás, pero cuando se produce la separación, se deshace de ese vínculo afectivo y comienza inmediatamente su adaptación a su nuevo momento vital que está por comenzar sin esa persona ya presente. De nuevo vivencia los dos extremos. Entiende que aquellos que se van ya no vuelven, entonces no hay más remedio que “cortar” ese vínculo sentimental que le unía al otro, para de esta forma, no padecer su pérdida, no sufrir por su ausencia. Cuando los demás se desapegan y se ve forzada a asumirlo, opta por lo que menos le haga sufrir y esto es el desapegarse por completo y de manera instantánea. No soporta la pérdida y el desapego es la reacción ante la imposibilidad de que el otro se mantenga dentro de ella, con ella.

Fue consciente de que su problemática afectiva estaba determinada por su estructura familiar, pudiendo expresar en la sesión el que uno de sus mayores temores (miedos) era el decepcionar a sus padres: “me escondo para no mostrarme por el miedo a decepcionarlos”, así lo expresa. Si se esconde, lo que evita es que la vean, sin embargo, pueden sus padres llegar a saber lo que ha ocurrido. Este ocultamiento de los actos que comete, a lo que da lugar precisamente es a que se vea oculta su persona en sí, su yo, manifestándose solo, y que ellos puedan percibir, su papel como hija, porque actuando, somos, nos conformamos como personas. El cómo actúa dice quién es. Pero esta forma de actuar suya no siente que sea válida para sus padres. Expresa que ya ha vivido muchas situaciones en las que su forma de actuar se ha visto tachada de mal comportamiento, de una mala forma de llevar su vida. Por tanto, para no enfrentarse a sus padres, lo que ella es, como existente, como yo, queda cubierto por un velo, mostrándose ante ellos como la hija que desean tener. Aparecen dos formas de comportarse, como “la existente” y como hija. Con relación a sus padres, es su hija, no “la existente”. La decepción hace que se vea oculta “la existente” y que aparezca la hija. Expresa que a sus padres solo les muestra esa parte de ella con la que sí que están

conformes, aquella parte de su personalidad que sí la aceptan. Por lo que les muestra solo lo que ellos desean que su hija sea, pero no realmente lo que ella es. Le da miedo que conozcan su verdadero yo y se queden destrozados al no encontrarse ante una hija ejemplar, sino ante aquella que ha cometido errores y que se ha equivocado en numerosas ocasiones. Por ese miedo a no cumplir con sus expectativas, le lleva a ocultar gran parte de su vida y ha tenido que enfrentarse sola a ciertas adversidades, porque más adversa podía llegar a ser la reacción de ellos.

Los prejuicios morales que tienen sus padres es la causa del sufrimiento de la existente. Esta tiene que adecuar sus comportamientos, mostrarse como la hija que ellos desean tener, pero que está muy distanciada de aquello que ella es. A pesar de que siempre está presente la mirada de sus padres, la existente no deja de hacer lo que ella consideraba que debe de hacer o que simplemente quiere. No deja de hacer su vida porque sus padres rechacen su manera de llevarla, pero para no entrar en conflicto, les ocultaba esa parte, mostrándose ante estos solo un yo fragmentado. Por tanto, es una parte de su carácter la que ante ellos manifiesta, aquella con la que sus padres se sienten orgullosos. Esta siente, que si no está a su altura, la manera más fácil de poder continuar llevando la vida que desea es distanciándose. El deseo de sus padres está separado, es distinto de su propio deseo. Se mantiene pendiente de lo que de ella se espera, y para que ellos estén tranquilos, hace todo lo que puede para que así sea, para que, aunque sea mediante la ocultación, pueda entregarles la hija que estos desean tener, pero llevando oculta la vida que ella quiere.

Este miedo a la decepción es el punto donde la relación con sus padres se pone en crisis, porque ya se plantea su propio camino. Esta decepción significa también de alguna forma, una rotura con ese lazo de “exclusivamente hija”. Es esta hija, haciendo su papel de hija, la que la madre va a conocer, pero no tiene por qué conocerla como mujer.

La existente expresa que parte de ese miedo a decepcionarlos viene de que estos en ciertas circunstancias la consideran como alguien inútil, dado que su torpeza la lleva a cometer actos que carecen de sentido o incluso estos mismos no puede llegar a realizarlos correctamente. Consideran que no está capacitada para ciertas actividades porque anteriormente, aunque solo haya sido una vez, en un momento concreto, no supo hacerlo como debía. Además, en muchas ocasiones siguen viéndola y haciendo referencia a ella como si todavía fuese su hija pequeña, la que necesita de sus padres porque no puede valerse por sí misma. Es sobre todo la madre, la que ejerce este papel sobre ella, la que todavía quiere seguir protegiéndola y manteniéndola en esa “burbuja” donde siente que su hija está a salvo.

Esta inutilidad de la que habla le transmite inseguridad. El miedo a la decepción, en el fondo no es otra cosa que esa inseguridad que los padres le transmiten. No se siente a salvo, protegida. Su hogar no es un lugar seguro porque allí residen sus padres que son un foco de inseguridad. La distancia entre ella y sus padres ha sido mayor a lo largo de los años, y ellos se han quedado muy lejos de ser un lugar de acogimiento. Es en la ocultación donde se siente segura. La seguridad la ha encontrado fuera del hogar, porque en este se tiene que esconder, ya que se siente insegura si se expresa tal y como realmente es.

La existente vuelve a retomar el tema de la contingencia a raíz de las múltiples pérdidas que ha sufrido en estos últimos años. Esto lo extrapola a la vivencia de la cotidianidad, a aquellas actividades que tiene programadas en su vida pero que carecen de una seguridad en lo que respecta al manteniendo de las mismas en el tiempo. Carece de toda garantía de que sus proyectos se vayan a lograr, ya que, aunque ponga todo el empeño de su parte, hay cosas que están fuera de su control. Aquello que no puede controlar le produce cierta sensación de angustia porque le trae de nuevo consigo la inseguridad. La incertidumbre le genera angustia. El tenerlo todo bajo control le produce un estado de tranquilidad y satisfacción. Prefiere vivir situaciones desagradables o de tensión, pero estar allí y saber que tiene el control, que mantenerse alejada de aquello y no saber en qué puede derivar la misma. Teniendo el control está segura. La posibilidad, lo posible le genera malestar.

Por ello es que no le gusta estar en ese estado de embriaguez, porque pierde el control de sí y de lo que está pasando a su alrededor. Mediante la embriaguez se logra la felicidad porque el yo desaparece debido a la pérdida de conciencia, y es esta la que no quiere perder la existente porque significa una pérdida absoluta del control. No le gusta estar en un estado en el que no tiene control de sí porque pierde la capacidad de controlar lo de fuera.

Sin embargo, se topa con ciertas situaciones que le hacen tomar conciencia de que hay cosas que se escapan a su control. La experiencia con la muerte del otro, le ha puesto frente a la durabilidad, la contingencia, la finitud. El fallecimiento de su abuela le ha hecho asumir la posibilidad, aquello que puede suceder y que está fuera de su control. No se puede aferrar a nada porque nada es para siempre, todo tiene su tiempo, su duración, y claro ejemplo de ello, es el tiempo de vida de uno.

En ese transcurso vital de la existente, esta va moldeando su carácter conforme a cómo se va desarrollando en su estructura cotidiana más frecuente. Es en la madurez cuando esta da con lo más constante y permanente de su carácter. Es gracias al otro como ella se va constituyendo, pero esta no tiene una esencia que se manifiesta en todos lados, sino que según el contexto aparecen diferentes caracteres de su persona. Dependiendo de dónde y con

quién esté, mostrará una parte de su personalidad u otra, carecemos de una esencia fija e inmutable. Por el contrario, nuestra existencia se adapta a aquella situación en la que nos vemos inmersos.

En lo que respecta a la relación con el otro y más concretamente con los hombres, manifiesta que la imagen de este es fundamental para que se dé una determinada sensación afectiva. Con la imagen se refiere a lo físico, a la imagen física del otro y esto es lo que permite el acceso a lo emocional. Para que se de esta apertura de lo emocional, es necesario que el hombre cumpla con ciertos requisitos físicos. Este debe ante todo poseer cierta masculinidad: grandes brazos, rasgos faciales marcados, barba... sin embargo, no puede ser excesivamente alto, sino de estatura media, puesto, que, al ser pequeña en estatura, no quiere sentirse más pequeña de lo que es. Al ser “poca cosa” le gustaría alguien que fuese “gran cosa”, pero no demasiado grande ya que no se quiere ver anulada, sino buscar un equilibrio entre ambos.

La imagen es tan importante para ella que, incluso cuando era pequeña, apenas tenía tres años, sus referentes fueron figuras masculinas y quiso imitarlas. Es por eso que decidió imitarlos, de tal forma que comenzó a vestirse como ellos y a tener los mismos gustos que ciertos referentes, que en su caso eran sus amigos y hombres que formaban parte de su cotidianidad. Se sentía muy atraída por la forma se ser que caracterizaban a algunos hombres que conformaban su vida, entre ellos, sus tíos y un amigo de su padre. Ella deseaba ser como estos y no estaba dispuesta a que nadie se lo impidiese. Sin embargo, conforme fue haciéndose mayor, se distanció de este deseo y comenzó a sentirse identificada con la fisionomía de las mujeres, y desde entonces se reconoce como tal. Expresa que se produjo en ella una adaptación tanto física como mental y emocional. Proceso que se distanció mucho de ser algo traumático y conflictivo porque lo vivenció con toda naturalidad, ya que al igual que durante su niñez se había sentido identificada con personajes masculinos, ahora se reconocía en lo que veía en el espejo.

Retomando su forma de relacionarse con los hombres, es esta fisionomía tan peculiar la que le atrae sexual y emocionalmente debido a que estas características representan para ella el poder. Es por ello, que al hacer este tipo de asociación, quiso ser uno más de ellos, porque también quería poseer estas características que le acercaban al poder. Y a pesar de que fue madurando, se fue dando cuenta de que, aunque no quería esas características fisionómicas, sí que seguía deseando ciertos rasgos de los hombres, que los vinculaba con el poder. Esto es lo que ella quiere alcanzar, y quiere demostrar que da igual lo “poca cosa” que sea, poca cosa físicamente, por su complexión física, que el poder lo va a sostener, ejerciendo

de tal forma también el poder sobre él, sobre el hombre. Quiere saber que está por encima. Desea a este tipo de hombres para dominarlos, para sentir que puede hacer con ellos lo que quiera. Quiere demostrarse y demostrarles que está por encima de ellos, que no hay nada que le impida llegar y mantenerse en el poder. Ahí es el lugar donde, como dice ella, “se siente bien”. Esta sensación de sentirse realizada, de estar siempre luchando por alcanzar más, por llegar más alto, se extrapola también a otros ámbitos de su vida donde ha sentido siempre la necesidad de ser la mejor, de hacer todo lo posible por alcanzar el reconocimiento tanto suyo como del otro, de aquella figura de la que quiere su reconocimiento. Y si esta no consigue lo que espera, desiste y pasa a otra cosa, y así sucesivamente. Por eso mismo la existente no les cuenta cosas a sus padres, porque en el ser siempre la mejor, no hay días malos. Ser siempre la mejor cuantitativamente y cualitativamente.

Sin embargo, a día de hoy ya no necesita ser siempre la mejor en todo lo que haga, porque el reconocimiento de ese otro que le valide su esfuerzo, no le es suficiente para su realización personal. Ahora solo necesita que ella misma esté contenta con cómo lo está haciendo y su propia validación es la única que quiere.

Abriendo la última sesión, la existente comienza expresando sus dudas sobre el perdón, la necesidad de perdonar para poder vivir sin rencor. Expresa la situación que vive con relación a esto, con su tía, aquella que ya no está y cómo sigue guardándole cierto rencor por no haber hecho las cosas medianamente bien y que eso le haya repercutido de forma severa a su hija, que es la que carga ahora, en vida, con todos los errores que aquella cometió. Habla de justificar o no los actos que cometió aquella bajo su condición de adicta, pero no es aquí donde entra la justificación de sus acciones, sino la comprensión de estos. La existente puede comprender a su tía, que conlleva el entender correctamente lo que esta está expresando y lo puede hacer porque esta está delimitada, comprendida, es decir, que tiene una limitación. Entiende a su tía porque está delimitada. Por tanto, este perdón del que habla, no es un perdón del que su tía pueda ser consciente, sino que es un perdón que solo a ella le beneficia. Este perdón no está eliminando el daño que su tía ha ocasionado, sino que, paradójicamente, recae sobre el que perdona, pero sin reparar nada porque el daño hecho no puede desaparecer. Por lo único por lo que se perdona es por uno mismo, para la propia tranquilidad de uno, y en el caso de la existente, para que pueda centrar su atención, ya no en echarle en cara, a una persona que ya no está, los errores que cometió y que repercuten en otra persona, y poder centrarse en dicha persona que sí esta y es su prima, hacer que esta, bajo las condiciones físicas y mentales en la que se encuentra, pueda llevar una vida medianamente normal y feliz.

La existente expresa al final de la sesión que la cuestión conflictiva más importante a nivel afectivo ha sido la pérdida, pero que esta, una vez asumida y aceptada, ha sido parte del aprendizaje de su experiencia vital. Todas aquellas personas que le han afectado afectivamente le han otorgado un aprendizaje, pero con la que mejor ha aprendido a convivir es consigo misma. Expresa lo feliz que es ahora mismo porque ha encontrado en ella ese lugar seguro, ese lugar donde se siente en paz. Es por ello que pasa mucho tiempo sola, y lo necesita. Necesita esa independencia que la hace reencontrarse consigo misma. Le apasiona disfrutar de su soledad y hacer actividades sin la presencia de un otro. Ha aprendido a estar bien sin necesitar constantemente de alguien más, sin verse obligada a compartir su vida, sino a vivirla ella sola, haciendo lo que desea sin la aprobación del otro. El otro es contingente y puede estar o no en tu vida, y ha sido plenamente consciente de ello con la pérdida de su abuela, el que nada es para siempre, que todo tiene su duración. Por lo que no sirve para nada hacer necesario al otro en la vida, este solo hay que experimentarlo como una posibilidad que vivenciar algo, pero que de igual modo que viene, también puede irse. Es a raíz de esta pérdida tan dolorosa que comienza la existente a ser consciente de la importancia de saber vivir su vida sin aferrarse a nada ni a nadie, sino vivir todo ello como mera posibilidad del ser. Ahora es capaz de pasar tiempo a solas consigo misma, disfrutando de lo que le gusta hacer. Sabe, que en su proyecto de vida, miles de oportunidades se le pueden abrir y que al igual que una vivencia comienza, también finaliza y que lo importante es haber adquirido un buen aprendizaje y haber disfrutado del proceso. Sabe que no se tiene que cerrar a ninguna posibilidad, y que todo puede pasar, esté o no bajo su control. Es consciente ya de la importancia de disfrutar del camino y lo que este enseña.

2. Aplicación terapéutica de la orientación filosófica

La existente se encuentra originariamente en una situación afectiva y esto es lo que hace que se relacione con las cosas en el plano de la sensibilidad; todas las posibilidades de estar en el mundo. Mientras más experimentemos, más bagaje tendremos y más habremos vivido: “El término existencia, en el caso del hombre, ha de entenderse en el sentido etimológico de *existere*, estar afuera, sobrepasar la realidad simplemente presente en dirección a la posibilidad”.²

² Vattimo, G. (1986): *Introducción a Heidegger*. Barcelona: Gedisa, p. 26.

Este “estar-en-el-mundo” lleva consigo un modo de sentir mediante el cual se nos abren las cosas de este mundo, nos encontramos inmersos en un estado afectivo y nada de lo que aparece ante nosotros queda fuera de este filtro, de esta manera en que las cosas nos afectan. Nada queda al margen de la afectividad, todo lo que llega a nosotros nos afecta según nuestro estado anímico, según el talante que poseamos. El sentir es lo que constantemente se está poniendo en juego, y es desde ahí desde donde hace su trabajo la Orfi.

2.1. Vivencia de la pérdida como paso de la necesidad a la posibilidad

Adentrándonos en el contenido de las sesiones de la existente, esta manifiesta desde un primer momento el eje principal de su conflicto, y es el fallecimiento de su abuela. Esto hace que, a través de otro, se tope con la finitud, con la mortalidad, se da de frente con esta pero no por experimentarla ella misma, eso es imposible, sino por medio de alguien ajeno, en este caso, su abuela. Esta confrontación directa con la finitud, le hizo ser consciente de que la muerte no es algo de lo que estemos exentos, sino que es lo que constituye al existente. Es a partir de la muerte del otro, como toma conciencia de que, así como las cosas empiezan, también acaban, nada es para siempre porque todo está atravesado por el tiempo. Dejar al margen la contingencia y pretender que sucedan las cosas necesariamente como las tenemos planificadas, significa no aceptar que somos existentes y que no venimos al mundo terminados y planificados, sino que nos vamos creando, moldeando constantemente. Van ocurriendo sucesos a lo largo de la vida, que van desmontando lo planificado, te inserta de nuevas en un estado de vacío que genera esa angustia ante la posibilidad, ese nuevo camino que queremos o debemos de tomar. Y esto, más que nunca se vivencia con la muerte ajena y más si es alguien con quien tenemos un gran vínculo afectivo. Este es precisamente el caso de la existente. Se topa con la temporalidad, en aquella persona que creía que carecía de durabilidad.

Dentro de todas las posibilidades que tiene el *Dasein* como proyecto, es la muerte su posibilidad más propia, ya que le afecta a su mismo ser y es, además, auténtica posibilidad en cuanto a que, como ya hemos dicho, no llegaremos nunca a experimentarla mientras el *Dasein* sea. Además de ser auténtica posibilidad, es esta también posibilidad auténtica en la anticipación de la muerte, lo que nos lleva a la aceptación de todas las otras posibilidades en su naturaleza de puras posibilidades.

Dicha anticipación de la muerte nos hace tomar consciencia de que ninguna de las otras posibilidades es para siempre, que todas poseen una duración determinada. Esto hace que pueda desarrollarse más allá de cada una de estas y no aferrarse a ninguna, sino introducirlas dentro de su proyecto, asumiéndolas como posibilidades *propias*. Es esta anticipación de la muerte lo que posibilita posibilidades y por ende constituye al *Dasein* como un todo auténtico, y es así porque este se relaciona con el mundo en términos de posibilidades. De ahí la importancia de esta reiterada anticipación de la muerte, el saber de esta, porque es la que hace que podamos desarrollar una existencia auténtica, porque ya nos sabemos apropiarse de las cosas en su verdadera esencia de posibilidades.

Es a partir de esta pérdida, que comienza a experimentar un gran desapego por aquellas personas que se van de su vida. Siente que si, la persona que creía más necesaria en su vida, ya no está y debe continuar viviendo sin ella, con el resto ocurre lo mismo. Al igual que forman parte de su vivir, también dejan de hacerlo, solo están presentes durante un periodo de tiempo, pero este al igual que comienza, también termina; tienen durabilidad.

Podemos decir que el conflicto se centra en la necesidad. La existente sufre, porque al considerar necesaria a su abuela, su pérdida conlleva la pérdida de alguien que era necesaria en su vida. Desarrolló una necesidad sobre ella y al perderla fue invadida por una terrible sensación de vacío interior y soledad que le producía absoluto sufrimiento. La continuidad de su determinada forma de existencia se ve irrumpida por un acontecimiento que no contemplaba y que además no quería contemplarlo porque le provocaba un inherente malestar. Aquello que consideraba constante y permanente, ya no lo es, irrumpe el devenir y le deja sin esa persona que tanta relevancia tenía en su vida y, sobre todo, en su cotidianidad. La necesidad, que el existente sostiene con su deseo y su voluntad y que, por tanto, responde al ámbito de lo afectivo, no puede evitar que algo ocurra. Del devenir es de lo que intenta protegerse la existente, pero este cae encima de ella y no puede hacer otra cosa que aceptarlo. Algo que necesariamente debía de ser así, el que su abuela debía de continuar junto a ella para seguir ejerciendo esa maternalidad, parece que se interrumpe por la llegada de la enfermedad y posteriormente el fallecimiento. Ha hecho de alguien una necesidad para su vida, sin tener en cuenta que no solo las personas, sino que todo tiene duración, caducidad. Todo antes o después, termina. Lleva a cabo la existente el secuestro moral de su abuela con el fin de seguir ella misma sintiéndose segura. Esta produce en ella cierto estado de bienestar y protección que no quiere perder. Sin embargo, sin poder hacer nada ante ello, la pérdida de este estado afectivo, deviene y la lleva de vuelta a ese origen desde donde se da la apertura de la posibilidad, aquello que puede ser pero que antes no era capaz de contemplar. Convierte

entonces a la otra persona en un objeto, porque se está relacionado con ella por medio de la necesidad, de tal forma que no hace otra cosa que objetualizarla, quitándole aquello que intrínsecamente le pertenece, simplificándola a un utensilio de la necesidad, arrebatándole su autonomía.

Se convierte su abuela en una necesidad porque sobre ella se produce su arrojamiento, sobre ella se ubica su condición de arrojada, dado que algo de ella hay en su abuela, por lo que esta es una proyección suya. De tal forma que su abuela se hace representante de su existencia, y esto le quita del todo su autonomía. Necesidad y autonomía se contraponen porque no se puede ser un existente autónomo si se considera que el otro es una representación propia o lo considera como tal. Es por tanto un existente dependiente, depende de ese otro para su existencia, este la conforma. Al haber hecho de su abuela un lugar seguro, un sitio en el que habitar, ha perdido de vista la libertad, y es que necesita de ella, de su abuela pero no de su libertad, por lo que se convierte en una presa de esta. Sin embargo, esta necesidad se camufla de amor, un amor incondicional que está por encima de todo y de todos.

El contenido de esta necesidad, que manifiesta la existente, será lo que indique hacia dónde debe abrirse esa nueva posibilidad. Pasamos, por tanto, de la necesidad a la posibilidad. Experimentar la posibilidad nos retorna a la apertura originaria de la existencia, esa vuelta al momento en el que pudimos tomar otra alternativa para seguir nuestro camino, aquella que en su momento rechazamos pero que ahora se abre de nuevo para nosotros, para que podamos experimentar esa otra opción que con anterioridad denegamos.

Tras la pérdida de su necesidad, tras la irrupción del devenir, se produce la apertura de esas posibilidades, que antes no había contemplado porque no concebía que aquello que consideraba tan necesario podía llegar a desaparecer. La existente se encuentra, sin que ella sea consciente, con que la necesidad se ha transformado en posibilidad. Su abuela, al fallecer, lo que hace es mostrar su verdadera alteridad, su durabilidad, el que es un ser finito y mortal. Aprende, con ello, que no todo se puede conformar a su deseo, a su moral y menos cuando se trata de la vida de otra persona. No puede hacer de su vida una necesidad. En la moral están inscritos este tipo de comportamientos, de actitudes hacia lo externo y, por ello, se trata de que pueda encaminarse esta hacia la ética, que es el regreso a la posibilidad, y deje de lado la moral, donde habita la necesidad. Cuando esta desaparece porque la finitud así lo ha querido, entonces regresa al momento en el que dejó otras alternativas, porque el estar con su abuela le era más placentero en aquel momento. Una vez que esta ya no está, puede volver a escoger, como ya hemos dicho, determinadas alternativas que antes rechazó.

El que se dé esta situación de necesidad viene a causa de la condición abierta de todo existente. En esta se encuentra el vacío del mundo, vacío que regresa cuando vivenciamos una crisis. Es en este estado, en el que se encuentra el existente, cuando se posibilita la inscripción de una necesidad a la que el existente se ve forzado, ya que simplemente escoge aquello que más le place sin tener experiencia de ello, puesto que se da como puramente abierto, pero que, a la vez, y que es por lo que se elige, su elección le ingresa en un mundo, y queda seducida por este. Es así como se pasa de la mera posibilidad, que era su elección, a obtener el carácter de necesario.

Aquello que está experimentando la existente, lo que está padeciendo, esos afectos en los que se ve envuelta, son reales en cuanto que, para ella, lo son y se trabaja desde ahí, desde su afectividad misma en esos momentos, sin quitarle validez a lo que está experimentando. El modo que tiene esta de ver las cosas, el mundo como su representación, produce en ella un determinado estado afectivo, y es desde este, desde donde se relaciona con los otros. Desde ese estado afectivo en el que esta se ve sumergida, se trata de que pase por ese duelo que conlleva la muerte de un ser tan querido, para dar continuación a la aceptación de su pérdida y su consecuente retorno a la apertura originaria de la existencia, a experimentar de nuevo la posibilidad. Sin ella saberlo, se encuentra ante un nuevo inicio. Eso que está vivenciando como algo terrible, invadida completamente por el sufrimiento, es también la posibilidad de un nuevo comienzo, un poder emprender aquellos proyectos que dejó apartados por pasar más tiempo con su abuela, aquello que quiso hacer pero que, por las causas más diversas, se quedaron en ese cajón que consideró que abriría en algún otro momento. Ahora es ese momento, y es “un dejar actuar lo que siempre estuvo a nuestro lado como mera posibilidad”.³

Expone Heidegger, que las cosas se les dan al *Dasein* siempre provistas de una función, esto quiere decir, de un significado. Es por ello, que en ese ser-en-el-mundo está implícito el tener intimidad con una totalidad de significados. Estos significados, que tienen para nosotros las cosas, son los posibles usos para nuestros fines. El mundo se nos da, por tanto, teniendo de antemano unos ciertos prejuicios, que guían el descubrimiento de las cosas. Con esto, hacemos alusión a que el *Dasein* dispone desde el comienzo de un conocimiento completo y concluso del mundo. Este nunca se presenta como un lienzo en blanco en el que se van grabando las distintas imágenes y conceptos del mundo, sino que tiene ya una precomprensión de este, y no es algo limitado, sino que constituye la posibilidad misma de

³Ordóñez García, J.: *Orientación Filosófica: Conceptos fundamentales*. Obra inédita cedida por el autor, p. 35

encontrarlo. No podemos deshacernos de esta precomprensión del mundo porque esto es lo que implica ser-en-el-mundo. El conocimiento es entonces la articulación de una comprensión originaria, denominada interpretación, en la que las cosas ya están descubiertas. Esta interpretación alude a que es constitutiva y originaria la relación que el *Dasein* tiene con el mundo que lo circunda.

Es debido a que el existente es, ante todo, poder ser, el que todas las estructuras de su existencia posean este carácter de apertura y de posibilidad. Retomamos de nuevo la posibilidad, poder ser, y encuentra las cosas en tanto que las inserta en su poder ser y las entiende como posibilidades abiertas. Como proyecto es la forma en la que el *Dasein* está en el mundo.

Heidegger hace alusión a lo que él denomina, el “término medio”, considerado como el conjunto de los modos de ser reales o posibles del hombre, como una especie de promedio estadístico de las maneras en los que los existentes se determinan en el mundo. Dicho “término medio” es el problema de no aislar una de las posibilidades en detrimento de otras. El modo de ser medio y cotidiano del hombre, del cual Heidegger decide partir, se presenta ante todo como ser en el mundo. El *Dasein* entendiendo este término en el sentido de existencia (transcendencia) situada (en el mundo).

2.2. De lo entrañable a lo extraño: ocultación como método de protección

La existente se encuentra ahora en un estado de desprotección, porque no es su abuela a la que ha perdido, sino a la que ella consideraba como una madre. Esta es la que le proporcionaba esa seguridad, es junto a ella, gracias a lo que esta le daba, el que le hacía sentir protegida. Ahora esa seguridad ya no la tiene y no es junto a sus padres donde puede volver a encontrar esa seguridad, sino todo lo contrario, estos le transmiten intranquilidad, se siente insegura junto a ellos. Ese miedo a decepcionar es, en el fondo, el que junto a sus padres no se siente a salvo, sino intranquila, insegura en su propio hogar. Es para lograr la seguridad el que se oculta. Donde habita no era un lugar seguro para esta, porque ahí tenía que ocultarse, presentarse como un yo fragmentado. Fuera de la convivencia con sus padres, es donde encuentra un refugio donde sí que puede expresarse tal y como es, sin máscaras y sin miedo a ser juzgada.

Este estado afectivo, con el que carga la existente, se debe a que durante la preadolescencia se produce una grieta en la relación con sus padres, a causa de algo que no

recuerda pero que determinó el tipo de relación que tendrían a partir de ahí. Durante toda su infancia, sus padres habían sido su gran apoyo en ese proceso por el que estaba pasando en relación con su forma de sentirse, a sus gustos y a sus ideas. Ella recurría sin temor a estos para sentirse que estaba acompañada y que, aunque fuera distinta a las demás chicas, era igual de querida que su hermana. Sentía que su casa era un lugar seguro donde poder ser lo que quisiera sin tener que reprimirse. Estos fomentaban también la libre expresión de su hija. Sin embargo, se produce este quiebre y la relación comienza a cambiar. Se produce una modificación en lo familiar y esta comienza a estar inquieta, ya no se siente igual de cómoda junto a ellos, se ha producido una irrupción, y esta es la de la temporalidad, y lo que le era completamente familiar y entrañable, ahora se convierte en extraño y le provoca esa sensación de inseguridad. Aquello que sentía conocer, que pensaba que no podía ser modificado y que era impenetrable, esta es, la relación con sus padres y el cómo se sentía junto a ellos, se derrumba, se rompe con la cotidianidad establecida y comienza a sentirse junto a ellos de manera muy diferente. Este sentimiento de “lo hogareño” pasa a convertirse en extrañeza, siente desconfianza de aquellos que habían sido sus pilares fundamentales. Este sentimiento de comodidad, seguridad que le transmitían sus padres, es resultado de la codificación afectiva que establece con ellos, y es por ello el que sienta incomodidad cuando el vínculo que tenía cambia. Se produce una modificación de la afectividad; ya el modo de encontrarse y de sentirse junto a ellos no es el mismo y, por ende, el lugar que habita junto a ellos, tampoco. Deja de sentir su hogar como ese refugio que durante años le dio cobijo y amparo, para dar paso a sentir extraño cada rincón de ese habitáculo.

Esa inseguridad, que ella siente ante la presencia de sus padres, le viene a causa de que siente que para sus padres es una inútil, dado que estos la siguen tratando, en muchas ocasiones, como aquella niña que se equivocaba y no sabía hacer las cosas bien, aquella que todavía era completamente inmadura. Siguen instalados en esa concepción de su hija, en aquellas acciones que la caracterizan cuando todavía era una adolescente. Hablamos, por tanto, de esa comoidad, aquella que aparece en la acción, aquel modo de actuar que, por repetirse en las mismas o parecidas circunstancias, imprime en ella, en la existente, una calificación: la de ser una persona inútil, torpe, despistada. Ella misma se ha considerado así durante mucho tiempo, hasta que se ha dado cuenta de que esta cualidad con la que ella se identificaba, no es más que aquello que dicen sus padres que es, es un préstamo de estos, pero no es realmente propio. Al hacer el trabajo de la resignificación subjetiva se dio cuenta de cómo era, aquello que se ha dado ella misma y aquello que era simplemente un préstamo del

otro. Toma conciencia de esto, pero sus padres siguen viéndola del mismo modo, aunque con los años haya demostrado que su manera de actuar ya no es la misma.

Sin embargo, aquí entra en juego la noción de *esteidad*, que reconoce que no hay ser sino estar; el tiempo como horizonte de posibilidad. Lo afectivo se da durante un período de tiempo, tiene una durabilidad. Por tanto, la forma de medir nuestro estado afectivo depende del tiempo que dure, de cuándo aparece y cuándo desaparece.

La existente expresa que, las acciones que ella quiere emprender en su vida, o que ha emprendido, están muy distanciadas de aquellas que sus padres quieren que lleve a cabo. He aquí donde se pone de manifiesto los prejuicios morales de sus padres como fuente de su sufrimiento. Expresa, que estos piensan que las que ellos quieren para la vida de su hija son las realmente válidas y sensatas. Conforme a esto, a lo que respecta a las acciones y a su viabilidad, es necesario analizar si estas son sensatas o insensatas. Aquello que quiero hacer, si puedo, debo y es posible, entonces es una acción sensata, al igual que si, al contrario; no quiero cometerla, no debo y encima me es imposible, también sería del todo sensata el no llevarla a cabo. Para llegar a esto es necesario que la existente conozca sus capacidades físicas e intelectuales porque así podrá reconocer aquello que tenemos y que no, y, por ende, hasta dónde podemos llegar, actuando siempre desde la racionalidad. Podemos ver entonces que el querer puede ser sensato o insensato. Sin embargo, hay que saber diferenciar el querer del deseo. La existente puede desear, como ha expresado, ser la mejor en toda actividad que realice, pero al pronto se topa con que, en una de las actividades físicas que practica y que, por el momento, era reconocida como la mejor en la misma, llega otra chica que la supera con creces, a causa de sus cualidades físicas. Esto le hizo sentirse inferior, porque alguien era mejor que ella, y no podía hacer nada para cambiarlo. Se veía incapaz de aceptar esto y en lugar de asimilar que no todo deseo se puede cumplir, decidió dejar aquella actividad deportiva, porque para ella había fracasado. Fue por medio de la experiencia, de la constatación empírica de su realidad física, el que descubrió hasta dónde podía llegar y, en consecuencia, las limitaciones de sus deseos.

Remitiéndonos a Heidegger, este postula que, el Dasein, en su estar-en-el-mundo, trae consigo una tonalidad afectiva en la que se encuentra. A este existenciarlo lo denomina, *Befindlichkeit* que, traducido al castellano, significa “disposicionalidad”, y esta remite al modo de encontrarnos, de sentirnos. Por tanto, las cosas están provistas también de una valencia emotiva. Es la afectividad misma ya una especie de precomprensión, más originaria incluso que la comprensión misma, y la situación afectiva en la que se encuentra el Dasein hace posible el que se pueda dar el encuentro con las cosas en el plano afectivo. Toda

relación específica con las cosas individuales se da gracias a la disposicionalidad, porque esta abre al Dasein el mundo en su totalidad. Primero se da esta precomprensión afectiva del mundo, vinculada a una disposicionalidad determinada, para luego poder dar paso a la comprensión e interpretación del mismo. Nuestro estar abiertos al mundo es lo que posibilita el que las cosas se nos den de un modo determinado, lo cual escapa a nuestra voluntad. La disposicionalidad con la que vengo al mundo no depende de mí; nuestro modo de captar y comprender el mundo tiene unos fundamentos que no elegimos. Esta disposicionalidad es, además, lo más individual y cambiante que tiene cada uno.

En lo que respecta a la diferencia de deseos que se da entre la existente y sus padres, es de absoluta relevancia que esta, aunque sea por medio de la ocultación, acaba llevando a cabo lo que tiene que ver con su querer, con su ética propia, y no la moral impuesta por sus padres. Entra aquí en lucha la ética y la moral, entre el querer de uno y el deber de otros. Durante un tiempo, la existente pudo aunar las dos instancias, pero llegó un punto en el que tomó conciencia de que había interiorizado tan a fondo el deber de sus padres, su voluntad, que ya creía que era su propio querer. Había convertido la moral de los otros, su deber, en su querer, su ética. Estuvo viviendo como absolutamente propio el querer ajeno, se encontraba inmersa en la moral familiar. Aquí no estaba haciendo el papel de hija, sino que se sentía como tal, sus padres eran su referente a seguir y para ello era necesario acatar el deber que a esta le impusieron. Sin embargo, se produce cierta quiebra en dicha relación, en la que comienza la existente a reconocer su hogar como un lugar extraño, lo familiar deja de ser entrañable para convertirse en extraño.

2.3. De la moral común a la ética propia

La existente se ve inmersa en el deseo del otro, en aquellas expectativas que tiene el otro sobre sí; en su caso, las expectativas que tienen sus padres sobre ella. Ya la reconocen en una serie de comportamientos, de tal forma que así la identifican. Esta tendría que seguir actuando como siempre, como se había previsto. Actúa en función de las expectativas que tienen sus padres. Lo que en su momento hizo, repercute en ella, convirtiéndose en su “modo de ser”, aquel comportamiento que se ajustaba a las expectativas de estos y que debe, así, manifestarse siempre de la misma forma. Por tanto, hablamos de un “ser para otro”. Ella no es un para sí misma, sino que se comporta con ellos, como estos desean que ella sea, como viene siendo, y lo que le hace estar a su disposición. Sus padres le han obligado a ser de una

cierta manera y esto se ha convertido en un deber, por lo que, si no actúa como ellos esperan, entonces está desobedeciendo. Se trata de que la existente esté a disposición de sus padres, a su deseo. Es por ello, que el deber que tiene es el de cumplir los deseos de estos, y no los suyos. Su identidad no la construye, sino que consiste en la disponibilidad que tiene hacia sus padres, el deber de cumplir los deseos de estos.

Llega un momento en el que toma conciencia de que no está llevando las riendas de su vida, que no la está configurando según su voluntad. Decide entonces que, si quiere construirla conforme a su querer y su deseo, sin que estos la estén constantemente juzgando, es necesario mostrarles, solamente, esa hija que desean tener, ponerse la máscara de “hija de sus padres”, para quitársela cuando estos ya no estén presentes. Sin embargo, no es del todo así, porque como ella expresa, en cada decisión que toma, los tiene presentes, dado que sabe que tiene que seguir rindiéndoles cuentas de lo que va sucediendo en su vida, porque todavía vive bajo su techo. Se plantea, si es pertinente o no compartirla con ellos, y si debe ocultarles esa parte de ella.

Sus padres configuran lo que ella es, de forma directa o indirecta. Hasta que no salga de su casa, no va a dejar de ser “su hija” y, por tanto, ejerciendo como tal, siempre a su disposición. Puede evidenciar que se va forjando como un constructo de sus padres, y que esto hacía que ocupase un sitio en el que no se sentía a gusto, porque no estaba siendo ella. Su ética, que es singular, de ella misma, estaba desencajando con la moral común, y esta primera se vio desplazada, para dar paso a instalarse en los deseos de los otros. Aquí es donde entra la posibilidad como forma de reconstrucción, reelaborar toda esa multitud que en ella habita, y reelaborar aquello que había depositado en el otro.

El Dasein es aquel que abre y funda el mundo, pero este, a su vez, es lanzado a esta apertura, la cual no le pertenece como algo de lo que pueda disponer. A esta estructura lanzada es lo que Heidegger denomina *afectividad* de la existencia, que es sinónimo del estado-de-yecto, aquel en el que uno se encuentra sin haberlo elegido, esa apertura al mundo que no ha escogido y que pone de manifiesto la preestructura (Vorstruktur) que constituye al Dasein. Este estado-de-yecto es la afectividad del dasein, que, como ya hemos dicho, atestigua mediante la disposicionalidad y la comprensión el que este posea cierto modo global de relacionarse con el mundo y comprenderlo. Hasta emotivamente tiene el Dasein una comprensión del mundo debido a que este se encuentra inmerso en él bajo ciertas ideas, que se respiran en el ambiente social en el que vive. La totalidad de instrumentos que conforman el mundo son empleados a raíz de que ve en los otros cómo estos los emplean. Esa condición de caída, en ese estado-de-yecto, que caracteriza al Dasein, hace que este se vea inmerso en una

existencia inauténtica, en el mundo del “se”, se encuentra entregado a ese estado interpretativo, en la mentalidad del se, que atiende a los problemas con la moral, y que es opuesta a la ética propia. Esto aclara la idea de que, como venimos diciendo de forma reiterada, el Dasein está en el mundo junto con otros, que es un estar-con, y esta tendencia a estar junto a otros es lo que provoca en este el que comprenda las cosas según la opinión común, y no bajo su propio criterio, ese anónimo *se* (que enmascara) de la mentalidad pública, ese se piensa, se dice. La problemática está en que, al encontrarse el Dasein ante todo en estado-de-yecto en el mundo del “se” hace que su existencia sea del todo inauténtica. Heidegger hace alusión con esto a esa caída o condición de yecta en la que se encuentra el Dasein y que lo constituye. Esto conlleva el que siempre se encuentra entregado a ese estado interpretativo, esto es, y como venimos diciendo, a esa mentalidad del “se”. Es necesario salir de ese “se dice” para decir por uno mismo: “digo”. La existencia inauténtica conlleva esto, el imponerse una determinada moral y actuar siempre desde ahí, y nunca por uno mismo, sino siempre desde lo que los otros dictan. Esta inautenticidad produce la incapacidad de llegar a la verdad en sí de las cosas, incapacidad de abrirse a estas, sino que se mantiene en las opiniones comunes, y por ende no es capaz de proyectarse a su posibilidad más propia, no se apropia de sí, vive inmerso en lo que se va haciendo, en lo que comúnmente se hace, dejando de lado toda individualidad, toda posibilidad más propia del existente de ser él su proyecto. La autenticidad la entiende Heidegger como aquello que es más propio del Dasein, el apropiarse de sí y dejar de lado esta moral común que nos encaminada a llevar una vida impropia, que no nos pertenece y que no hemos elegido. Entiende la autenticidad como *apropiación*, esto es, relacionarse directamente con la cosa, incluirla dentro de su proyecto. Obtener en este encuentro que hace el Dasein con ella, un conocimiento verdadero de esta, lo que conlleva, y esto es importante aclarar, ciertas responsabilidades.

El Dasein se encuentra arrojado al mundo y es por ello, que en este estar arrojada, de la existente, el espacio en el que se ve arrojada en un espacio que posibilita sus acciones, es ahora un existente espaciado. Este parte de un lugar que no ha escogido, que le es impropio, no deseado, para dar paso a vislumbrar el horizonte y encontrar el sitio que desea, aquello que le era propio a raíz de lo impropio, aquello que le fue dado por el deseo. Así es como la existente, como “anarco”, encuentra su arco. En el momento en el que la existente comienza su propio camino, el que ya su casa se le hace extraña, para construir ese arco, es necesario el abandono de la casa materna, salir del hogar, de “la curvatura y la clave del otro”⁴.

⁴Ordóñez García, J: *Orientación Filosófica: Conceptos fundamentales*. Obra inédita cedida por el autor, p. 41

Abandona ese arco en el que creció, ese que en algún momento le fue entrañable (aunque según expresa ella, fue poco el tiempo que así lo sintió), para emprender su propio camino e ir creando su propio arco, convirtiéndose en extraño aquello que durante un tiempo le fue familiar. Esta conversión de lo familiar en extraño es el paso que debe dar la existente para convertirse en el anarco, para constituirse como tal, porque es así como se constituye el existente, pasando del arco al an-arco. Esta es su tarea, dado que, si no lleva a cabo este abandono de la casa materna, se ve inmersa en un arco que le es ajeno, no estaría viviendo su vida, sino la que su familia le tiene estipulada para ella, estaría renunciando a la condición originaria de an-arco y dejaría de lado la oportunidad de ser ella. No sería dueña de su propia vida, sino que estaría viviendo la de otro. Es necesaria para la conformación del ex-sistente salir fuera del hogar y formar el suyo, el de la existente conforme a su deseo, no el deseo de sus padres, aunque esto pueda suponer una ruptura, una crisis de la estructura familiar. El paso definitivo para pasar de ser su hija, la hija de sus padres, o como la conciben estos, “nuestra niña”, para convertirse en una mujer, una que lleva las riendas de su vida y que decide bajo su criterio lo que con esta quiere hacer. Tomar sus propias decisiones sin el yugo de sus padres.

La existente sigue teniendo presente a sus padres en cada decisión que toma, porque todavía sigue viviendo bajo su arco, el arco que sus padres han conformado, con un orden establecido. Cuando abandone la casa materna, cuando lo familiar ya no le sea entrañable sino extraño, entonces es cuando se quitará el yugo de sus padres, porque hasta que siga permaneciendo bajo su techo, sigue viviendo bajo sus normas. De ahí la importancia de abandonar el arco ajeno, para conformar como an-arco, su propio arco.

La existente intenta planificarse con el fin de dar con las pautas que la lleven a una forma concreta de ocupar el mundo, pero en ese intento de ocupación entra en juego el otro, que también forma parte del mundo y que está inserto en nuestra cotidianidad. La intervención de estos en la construcción de nuestra esencia es tanto inevitable como necesaria, y hay que tener en cuenta, que el otro, al igual que yo, está en el mundo con una disposición afectiva concreta, que puede ser del todo diferente a la mía. Es por ello, que se trata de un imposible, debido a esta cadena relacional en la que el existente se ve inmerso, el poder establecer una esencia, porque no estamos solos en el mundo, sino que en nuestra planificación entra a participar el otro, que es ajeno a nuestra afectividad, y que, como ya hemos dicho, viene con una disposición afectiva determinada.

Ella misma expresa que el fenómeno más significativo de su vida ha sido la pérdida de la que sentía como una madre, este ha sido el de mayor calado afectivo. Hecho que

determinó su posterior temple anímico. Es este conflicto lo que le lleva al conocimiento de sí misma. Es a raíz de esto que comienza a intentar entender desde dónde hace lo que hace. Las preguntas que se derivaron de dicho conflicto le descubrieron aspectos que desconocía por completo. El conflicto genera en la existente un gran sufrimiento, y este, debido a su intensidad, desea que desaparezca, pero para ello es necesario indagar en sí misma, en el “desde dónde” viene todo lo que le está ocurriendo; cómo es que determinada situación le ha hecho estar en un estado de ánimo que antes no había experimentado. Cuáles son sus prejuicios, convicciones, creencias y desde dónde entiende el mundo, cuál es la representación que de este tiene, desde qué lugar se comprende y comprende lo de fuera. Toda resolución del conflicto comienza por preguntarse a sí misma, y este preguntar deriva en el análisis que introduce “una expresión mesurada de lo que tiende a poseernos y tomar las riendas de nuestra subjetividad”.⁵

Toma conciencia de lo que realmente significaba su abuela para ella, el lugar que ocupaba en su existencia. Una vez que la pierde, desaparece su hogar, ese lugar donde se sentía a salvo, protegida, para tener que volver a habitar junto a aquellas personas que le transmiten inseguridad, que le hacen alejarse de lo que ella realmente siente que es.

El sufrimiento alude a cómo padece la existente esa relación con su abuela, lo que significaba para ella. Dicho sufrimiento le ha revelado cuáles son los contenidos de la visión del mundo que la sostienen. Ha considerado esta pérdida como un conflicto porque así es la visión que tiene sobre su abuela y por consiguiente un determinado sentimiento hacia ella. Pero esto se da así en ella porque, como ya hemos dicho, esta es su visión del mundo, y en este caso, de dicha persona. De ahí que, el sufrimiento sea algo completamente subjetivo, depende de cada existente. Asumir que esta ya no está y que tiene que recomponerse y de nuevo retomar sus experiencias vitales, abrirse de nuevo a la posibilidad.

Esta, desde que tiene uso de consciencia, se ha sentido muy independiente, sin la necesidad de un otro, sin embargo, es cuando experimenta la pérdida de su abuela, que se da cuenta de que sí que necesitaba de la presencia y constancia de alguien. Esta ya no sufre porque no la tiene a ella, sino por el hecho de que esta pérdida conlleva un quedarse sola, desamparada, sin nada que le dé un sentido a su vida. El sufrimiento como “el resultado de la no adecuación de las cosas a nuestra consideración de ellas”.⁶ Este sufrimiento, que en ella se produce, es debido a una falta de elasticidad, esto es, a la capacidad de adaptación, ser capaz

⁵ Ordoñez-García, J.: «Lo que queda de uno. conocimiento, hermenéutica e ironía», en VV.AA. (2008), *Saber pensar, para saber vivir. Filosofía aplicada, identidad y sufrimiento*. Sevilla: Fénix Editoria, p. 180.

⁶ Ordoñez-García, J.: «Los conflictos: fuente de conocimiento, vía de aprendizaje», en Barrientos Rastrojo, J. (2015), *Sabidurías del mundo. Mundos de la sabiduría*. Madrid: Libre Factory, p. 223.

de asumirse como no se había reconocido hasta el momento, implicando el menor sufrimiento posible. Dar pie a conocerse a uno mismo implica un estado de apertura, porque es desde ahí desde donde podemos experimentar, para después reflexionar sobre ello. Este abrirse es un ir hacia fuera, ir hacia una misma es ir hacia lo que estaba ahí pero que le era desconocido, siendo necesario para ello, cierta elasticidad mental porque es cuando se va a tener que asumir ciertas imposiciones a pesar de sus prejuicios. Aquí es cuando se encuentra frente a sus padres y a su determinada visión del mundo, la cual no coincide con la suya. Se pone en juego lo que estos quieren para ella, que como ya ha expresado, es muy distinto de lo que ella quiere. La existente se encuentra frente al querer del otro, imperativo dirigido hacia ella, en contraposición al querer suyo propio, ese imperativo que procede de ella misma. La moral del otro, su voluntad, frente a su ética, el sitio de su querer. Esta es con la que trata la OrFi, con la ética de cada uno.

Este viaje, que hace la existente para conocerse a sí misma, tiene como finalidad, llegar a la medida de su carácter, reconocerse en eso que hace, pero sin llegar al punto de pasarlo mal. Dice que muestra a sus padres ese “yo” fragmentando, pero que, con el resto, sí que muestra su “verdadero yo”, aquello que cree que ella es. Sin embargo, ese “yo” del que habla es muchas cosas concretas y ninguna específica en absoluto, puesto que se debe a que es más un estar que un ser, esto es, muestra, o se comporta distinto dependiendo de quién sea ese otro, el tipo de relación que tenga con este y la situación que se esté viviendo, dado que uno se descubre ligado a una acción, a un determinado comportamiento que tiene una duración concreta. El conocerse a sí mismo trae consigo el reconocerse en sus acciones, que pueden ser del todo diversas.

Lo que dice el otro sobre mí me revela una certeza mía, pero intento obviarla porque queda lejos de la imagen que tengo sobre mí mismo. Me creo distinto de lo que soy, y es cuando el otro reconoce algo en mí y me lo expresa, el que me lo tomo como una ofensa porque no estoy de acuerdo en lo que dice sobre mí. Un no querer saber de sí. Me creo una imagen de mí mismo y circulo por el mundo, abanderándola, pero cuando alguien ajeno me hace ver algo de mí que no entra dentro de mis parámetros, me ofendo porque creo fielmente que no soy eso que dicen que soy. La existente no recibe bien su verdad, lo que ella, por medio de sus actos, es. Sin embargo, en las ocasiones en las que sí es consciente de una insensatez que ha cometido, no quiere que sus padres, le recuerden el tipo de persona que es, o más bien, que está siendo. Por eso es que también se oculta, porque no soporta que estos le digan lo que ha hecho mal. La imagen que tiene de ella misma, la que se ha creado, se ha distanciado de lo que, por medio de sus actos, ha cometido. Es por medio de la experiencia

acerca de ciertas situaciones que ha vivido con estos, que ha asumido que sus padres no son capaces de entender el error, no conciben que se puedan cometer actos que escapen al pensamiento racional, que sean solo mera pulsión. Ha sido tan conflictiva la adicción de su tía, que sus padres no conciben ciertos comportamientos, no los toleran, y tienen muy claro que ninguna de sus hijas sería capaz de cometer ningún acto mínimamente parecido, aunque estos sean normales a su edad.

Dado que el otro nunca queda al margen, es por medio de este el que configuro mi ser. Aquí entra la cuestión de lo sido, el cómo construyo lo que quiero ser posteriormente para los otros actuando de manera que retengan de mí lo que quiero ser para ellos. Por lo que estos configuran mi ser, porque mi ser yo mismo es para los otros, nunca descansa únicamente en mí. Dicha relación es recíproca porque el otro también se configura en base a lo que yo espero de él; yo formo parte imprescindible en la construcción de su ser y en lo que posteriormente será su ya sido. Es la imagen que quiere que sus padres tengan de ella lo que hace que frente a ellos actúe de una determinada forma, ese haber sido por el que quieren que estos la reconozcan.

Retomando la cuestión de las acciones que ha llevado a cabo la existente a lo largo de su vida y la influencia del otro sobre ella, es necesario, para llegar a uno mismo, el reconocimiento de tanto las “buenas” como las “malas” acciones que uno ha realizado, ser consciente de lo que uno ha hecho y no seleccionar solo aquello que ha sido certero. Conocerse es aceptar aquellas consideraciones que el otro hace de mí y no tomarlo como una ofensa, eso solo propicia desconocimiento de uno, solo fomenta la imagen que tengo yo mismo de mí, pero no la verdad de mi ser. No quiero ser consciente de lo que verdaderamente soy y claro ejemplo de ello es que el existente vive como si no fuera a morir, como si la muerte fuera algo que tiene que ver con el otro, pero no conmigo. No puedo experimentar mi muerte, sino que es un saber que adquiero por empatía e identificación. Es cierto que por medio de la muerte ajena experimentamos la finitud y la mortalidad, porque uno no puede ser consciente de su propia muerte, porque para cuando quiera contarla ya es demasiado tarde. Sé lo que me ocurrirá, pero no podré experimentarlo. Para que dicha experiencia se convierta en una vivencia, es necesario que esta se retenga y que ponga al existente en una determinada posición vital. Lo más cerca que podemos estar de nuestra finitud es cuando la experimentamos en el otro, cuando la existente tiene la experiencia con el fallecimiento de su abuela. Es en esta ironía en la que se ve sumergido el existente y, por tanto, la existente, en este vivir “como si” la manera de vivir con el menor malestar posible, porque la idea de que todo tiene un fin, parece que produce en el individuo un completo terror, y un estado de

angustia del que es difícil de salir. Es por eso que para nuestro bienestar necesariamente vivamos en esa posición irónica ante nosotros mismos, como si no supiéramos lo que sabemos, como si no supiéramos que somos tiempo. Vivimos como si no fuéramos mortales.

El saber de la muerte, me sitúa en ese momento en el que ya no estoy, tomo conciencia de mi finitud, mi durabilidad, es decir, mi temporalidad. *Vorbei* es una expresión que utilizaba Heidegger para designar lo sido, un “haber sido” algo, este algo hace alusión a eso que hago en vida, esa construcción de lo que quiero ser para el otro cuando ya no esté, aquello que después recuerda cuando falte. Es aquí cuando se pone en juego la posibilidad: “un concepto que denota la apertura que, desde lo ontológico, determina la vía práctica como el único espacio en el que la determinación adopta la forma del compromiso”.⁷ Es la posibilidad más propia la que debo de asumir, apropiarse de ella, aquella que es mi posibilidad y que me abre la oportunidad de vivir ese proyecto decidido que tiene presente la condición de nuestra finitud, es decir, que no olvida la diferencia ontológica. De lo que se trata es de que la existente lleve a cabo un “haber sido” propiamente suyo, que no en ese tener que hacer lo que se hace, sino que se rija por su propia ética, no la moral de los otros, la moral común. Esto sitúa a la existente en la experiencia de la existencia auténtica, en ese experimentar y vivenciar, asumiendo como ya hemos dicho, su posibilidad más propia para llevar a cabo ese proyecto vital que es propiamente el suyo y que tiene como consecuencia un “haber sido” suyo, de ella, de su posibilidad más extrema. Se trata del dejar ser lo que se es, para que mi haber sido sea un claro exponente ético, esto es, que la existente pueda experimentar y vivenciar aquellas posibilidades que le son propias, ella decide lo que quiere llevar a cabo, lo que desea que su vida sea, lo que quiere para esta, sin que el otro le imponga un modo de vivir, que le sitúe siempre en esa existencia inauténtica, asumiendo las posibilidades que otros le imponen y que no le hacen desarrollarse como existente independiente ni autónomo. Es por medio del querer ajeno, de la voluntad de otros, que construyo mi existencia, a la que, por ende, no puedo considerar mía porque no es más que un constructo que el otro ha hecho de mí, y que no me deja apropiarme de mi existencia.

⁷ Ordoñez-García, J. (2016): «De lo sido para lo que estoy siendo». *Utopía y praxis Latinoamericana. Revista Internacional de Filosofía Iberoamericana y Teoría social*, nº 72, Universidad de Zulia (Maracaibo, Venezuela), p. 90.

2.4. Sabiduría vivencial: angustia y tristeza como métodos de aprendizaje

Estamos hablando reiteradamente de experiencia y de vivencia, y es necesario, por ello, hacer una diferenciación entre ambas tal y como estas se nos aparecen. Por experiencia podemos entender aquello que la existente siente, que pone al cuerpo en relación con lo que le afecta. Hablamos de lo sentido corporalmente. De esta puede obtener un aprendizaje que le sirva para situaciones futuras, que le ayuden a preverlas. Es por medio del aprendizaje subjetivo que nos otorga la experiencia, el que obtenemos una vivencia, nos sitúa en un vivir sabiendo, dado que este aprendizaje subjetivo hace alusión a la enseñanza existencial que interpretamos de dicha experiencia en la que nos vemos inmersos.

Es por ello, que la existente al experimentar situaciones tan impactantes ha obtenido una sabiduría vivencial que le permite saber enfrentarse a situaciones similares en un futuro. Es gracias a que ha sabido aprender de ciertas experiencias, el que ahora sepa manejar emocionalmente situaciones que anteriormente se le habrían hecho imposible de gestionar. Ha sido su experiencia indirecta con la adicción lo que le ha hecho reconocer las dificultades de tratar con alguien que no quiere luchar por su vida, la ineficacia de intentar salvarle la vida a ese otro, que no quiere salir de ese pozo en el que se encuentra metido. Ha aprendido cuáles son los límites a los que puede llegar en el trato con el otro, en el cuidado de este. Este es uno de los saberes que le ha otorgado dicha experiencia con el alcoholismo de su tía. Sin embargo, el más impactante sin duda ha sido el aprendizaje que ha obtenido del trato, de nuevo indirecto, con el fallecimiento de su abuela. Esta ha sido testigo de nuestra condición finita, de nuestra durabilidad, de la temporalidad. Ha vivenciado el que todo se acabe, que nada dura para siempre y que todo está destinado a la contingencia. La muerte tan inesperada de su abuela era algo que no se le pasaba por la mente y menos el poder atestiguar esto, pero así fue. Fue consciente de la mortalidad, y lo que llevó a su abuela no fue la enfermedad, sino esto mismo, la moralidad.

Es por medio de la sabiduría que le otorga esta experiencia, el que la existente comienza a experimentar aquellas posibilidades que había dejado apartadas por cuestiones varias, pero que, sin embargo, no dejaban de invadir su pensamiento. Toma conciencia de que no tiene el control de lo que va a ocurrir a su alrededor, y que las circunstancias y las personas pueden cambiar en cuestión de segundos. Es dando cabida a desarrollar su posibilidad más propia lo que le hace sentir, que la vida tiene el sentido que ella le dé. La pérdida de este ser tan querido, de aquel que su falta era inimaginable, le hace reconducir su vida, se deconstruye para de nuevo, reconstruirse. Evidenciamos, por tanto, que es la

experiencia una apertura a la vivencia, a un vivir sabiendo y es la hermenéutica la que nos da contundencia de esto. Aquello que se quiere decir en lo que se dice, es a lo que atiende la experiencia hermenéutica y esta está del lado de la vivencia, más que de la experiencia, porque alude a ese entendimiento previo a la interpretación, a que lo interpretado está con el existente, condicionado a nuestra manera previa de entender, es decir, dicho modo de entender previo posibilita la interpretación y es “lo interpretado” lo que nos procura un saber de carácter operativo y correlativo, aquello que no está en cómo me afecta un fenómeno, sino en la interpretación que hago de este, a raíz de ese entendimiento previo del que parto, que proviene de la experiencia. Es por medio de eso, que interpreto, que me otorga una vivencia, el que obtengo un saber propio del trasiego de la vida, aquella que no para de cambiar y que nos impide establecer pautas de conductas, ni imponernos ciertas leyes que rigen nuestro comportamiento, sino que es por medio de este saber adquirido y la prudencia lo que nos lleva al vivenciar y no quedarnos solo en el mero experimentar. La existente debe de actuar con prudencia para que su vida no se convierta en una mera satisfacción de su goce, el cual dejaría apartada la ética para introducirse de nuevo en esa moral de la que con tanto esfuerzo consiguió deshacerse. Tomar conciencia de la finitud de nuestra existencia pero no vivirla como una errónea interpretación de la locución latina “carpe diem” y dejarse llevar por el goce, dejándose embriagar por el deseo y convirtiendo su vida en el vehículo del inconsciente.

“La palabra vendría a constituir la corporalidad (Leib) del sentir (Körper), por cuanto supone una somatización”⁸, donde la afectividad se encuentra al margen de nuestra voluntad, no estamos capacitados para decidir el temple anímico que nos inunda. Es por medio del lenguaje, de aquello que expreso, el medio por el cual accedo a mi disposición afectiva. Hablo acerca de mi padecimiento, pero al igual que se da que padezco determinado temple anímico, una vez que lo dejo ser, este también desaparece. La existente se encuentra con el acontecimiento primeramente de la angustia, para dar paso más tarde a la tristeza, y estas experiencias son singulares, propias y son debidas a su relación con el otro, sin este no sería posible dicho estado afectivo. Este ser-con “certifica la condición de apertura del existente”.⁹ Es necesario el verse relacionado con otro, pues sin la alteridad no es posible llegar a ciertas emociones.

⁸Ordóñez-García, J., «Temples ordinarios y actitud filosófica: Heidegger como facticidad», en Ayala-Colqui, J. Horneffer, R. Constante, A. (2022): *Sentido, verdad e historia del ser en Martin Heidegger*. São Paulo: Pimenta Cultural, p. 633.

⁹ Ibidem., p. 635.

Primero fue la relación con su tía, que le derivó a un estado de angustia ante la imposibilidad de resolver la situación familiar, para pasar después a padecer una profunda tristeza por la pérdida de su abuela. Sin la intervención de estas dos mujeres, no hubieran podido darse los distintos temples afectivos. En la relación con su tía esta angustia desapareció cuando esta finalmente falleció, porque esta misma persona, que era la causante de dicho estado, al irse, se lo llevó también. La angustia le sobrevino a causa de la relación con su tía, las situaciones conflictivas que experimentaba a causa de la presencia de esta y sus derivados comportamientos. Era ella la que le provocaba dicho estado afectivo. Sin esta, esta angustia con la que convivió durante muchos años, no se habría dado. De ahí la importancia que tiene el otro en mi temple anímico, la angustia sólo puede darse en el ser-con, en el ser con su tía.

Por otro lado, esta profunda tristeza que padecía a raíz de la muerte de su abuela solo podía desaparecer, si se la dejaba estar el tiempo que fuera necesario. Solo por medio de la paciencia esta situación cambiaría, solo era cuestión de tiempo que la tristeza dejara de formar parte de su existencia. Pero es tras esta tristeza, que acontece la soledad. De nuevo se ve sumergida en un estado de angustia absoluta, donde ya no es un ser-con, sino que desaparece el otro para darse de frente consigo misma en un estado de desocupación.

La angustia se revela como miedo a nada, miedo “a la nada”, a diferencia del miedo, que hace referencia siempre a algo. La existente no se siente amenazada por algo en particular, sino que es la existencia misma. Este miedo a la angustia, miedo de nada, la coloca frente a su propia trascendencia, frente a la existencia como tal y frente a su propia posibilidad. A raíz de esta nada del ente, Heidegger descubre la relación originaria entre el ser y el tiempo y es que el existente es aquel cuyo ser es el tiempo y es en la angustia cuando se vivencia la temporalidad, esta es la que regresa en tanto que el existente se encuentra solo consigo mismo y aunque sin una ocupación, afectado anímicamente. Experimenta, por tanto, la verdadera temporalidad porque se ha visto desocupado, no había nada que lo entretuviese, ya no había ese ser-con, sino que estaba solo consigo mismo y por ende aparece la contingencia.

La existencia de ese otro, su abuela, que tan inmersa estaba en su cotidianidad, que tanto tiempo de su vida ocupaba, desaparece. Ya ese tiempo no se puede invertir en lo que venía haciendo durante años, ahora se encuentra desocupada, ya no la tiene a ella para ocupar ese tiempo, y entonces el tiempo se le echa encima, los minutos comienzan a pesarle y en lugar del transcurrir de las horas, padece la pesadez del tiempo.

Entonces es aquí donde la OrFi debe de intervenir con el cómo del método, pasar de esa reacción afectiva natural que la existente está padeciendo ante su conflictiva situación, a la reflexión, esto es: del *cómo* reactivo al *cómo* reflexivo. Es en el afecto mismo donde se da el método, porque es en este estado en el que la existente se encuentra donde tiene lugar la vía de resolución, puesto que se produce una resignificación, esto es, cambia el afecto. Hay que hacer un despliegue del contenido emocional del afecto que padece para poder llegar al afecto contrario, este que deja zanjado el afecto primario. Debemos hacernos con el significado, la significación que tiene para ella dicho afecto para que pueda acontecer la temporalidad y darnos paso al surgimiento de la posibilidad. Es la temporalidad la que hay que dejar actuar, dejar que esta siga su curso para que pueda permitirse llegar al imperativo de su posibilidad. Es, por tanto, que, para que se dé un cambio de afectividad en la existente, es necesario que esta se tome el proceso por el que está pasando con paciencia, vivir la temporalidad tal y como se da, el dejar sentir lo que siente, tal y como lo siente y hasta que este dure.

El método para lo afectivo no es más que la propia vivencia y es por ello que la paciencia es el mejor remedio contra la pérdida. Este no es un método sino una actitud y esta necesariamente necesita del pensar, de la capacidad reflexiva. Este fenómeno existencial en el que la existente se ve inmersa está ligado a la temporalidad y es en el despliegue ontológico-existencial narrativo donde tiene lugar el método como tal, la resolución del conflicto. La existente se ha encontrado con la tristeza y la angustia, cuyo origen no está en el interior de esta, sino que le han acontecido al margen de su voluntad. Han devenido a causa de su reacción ante determinada situación, en la que se produce la irrupción de una vivencia antes ausente. Se encuentra con lo dado, con lo que le adviene, y esta composición afectiva del encontrarse puede ser considerada como una experiencia fenomenológica, fáctica. La tristeza o la angustia no las siente como algo ajeno, sino que la describe como un estar; la existente estaba triste, estaba angustiada; acontece así en la existente, experimenta estos estados afectivos desde dentro de estos, sumergida en ellos, aquellos que se dan, tal y como se me dan.

Se topa de frente y ajena a su voluntad, con la temporalidad. Esta vivencia afectiva es lo que ha provocado en ella el que tenga la experiencia hermenéutica de la temporalidad, e intenta luchar contra esta, contra lo que le constituye, aquello que ella es, porque quiere que las circunstancias estén a su merced, que sea la voluntad la que decida lo que acontece en su vida, cosa que es del todo imposible. Estamos atravesados por el tiempo, esto es lo que somos, y nuestra voluntad es siempre posterior a la facticidad de la temporalidad. La

temporalidad es lo que le constituye y es ella la que decide cómo gestionarla, qué hacer con ella. No quería que su abuela muriera, como es evidente, no quería la irrupción de la temporalidad, no quería que ese estado de felicidad y alegría se acabase, quería vivir permanentemente ahí, sin que el tiempo siguiera su curso natural. Deseaba que este se parara y la dejara en aquellos momentos donde se sentía plena, acompañada y querida. Sin embargo, la vida le ha demostrado que no es así como funciona. Hay algo que está por encima de su deseo, de su voluntad más férrea, y es la temporalidad, siendo esta misma aquello que no queremos que acontezca, la que es capaz de sacarla de ese estado afectivo en el que se encuentra inmersa y del que quiere salir. Es por ello, que “la temporalidad es el método. El método es la temporalidad”.¹⁰

Expresa, que con respecto a la situación con su tía, experiencia lo que es vivir permanentemente en estado de alerta. Se encuentra inquieta porque no sabe qué va a suceder, no sabe la situación que se puede dar ese día en casa de su abuela. Permanece a la espera, donde la temporalidad juega su papel natural.

Sin embargo, con la enfermedad de su abuela, no se encuentra en este estado, porque sabe lo que va a ocurrir, es cuestión de tiempo que la muerte acontezca. Es por eso que se encuentra nerviosa, pero no inquieta. Sí, es cierto que se encuentra a la espera, pero de algo que sabe con total certeza que va a ocurrir; se encuentra a la espera de la muerte, pero no la suya, sino aquella que le es ajena, pero que le hace tomar conciencia de la temporalidad. Aquello que le es dado es el tiempo, y que lo vive como espera de la muerte, una vez que ha sido consciente de que esta realmente sí que llega. Ahora sí que se encuentra inquieta, porque sabe lo que le va a acontecer en su vida. Está inquieta ante la llegada de la muerte, de ahí que lo más originario en ella, y en sí en el individuo, sea la inquietud. Sabe cómo es, pero lo procura olvidar, anestesiando la existencia, alejándose de ella, para intentar vivir en la atemporalidad, cosa que es imposible pero que, por todos los medios, intenta.

La experiencia tan cercana con la muerte, la muerte de la que para ella era su madre, le hace concienciarse de esa fantasía en la que había vivido toda su vida, aquella en la que la muerte no iba con ella ni con sus seres queridos, ese pensamiento erróneo de que podría esquivarla. Pero cómo se va a esquivar aquello que es la única certeza que tenemos, nada más venir al mundo: que al igual que aparecemos en él, del mismo modo desaparecemos.

La existente, experimentó cuando era pequeña, la superficialidad que caracterizó a la conformación de su identidad, que esta precisa solo de semejanza y no de diferencia, lo que

¹⁰Ordóñez García, J.: «Ya lo sé pero no pienso en ello (cómo hacer con lo inquietante, qué hacer con lo inquietante)», en Moreno Márquez, C. (2021): *En torno a la inquietud*. Barcelona: Herder, p. 170.

se es, viene de fuera, es un fenómeno situacional. Ella quería ser como sus referentes masculinos, pero no deseaba crear su propia identidad, sino que quería aquello que el otro poseía, “quería ser como él”. Esto es lo que genera el contexto dictatorial en el nos vemos sumergidos. La cultura es la que crea esta identidad homogeneizadora, estableciendo una determinada visión del mundo. Así es como nos moldean, como nos hacen ser de una forma concreta, un “parecernos a”, en lugar de lo que realmente tendría que ser, el “quiero ser”.

La existente admite las impresiones que vienen de fuera, y estas quedan grabadas en ella. Es por medio de esta “elaboración cultural”, por medio de esos modelos eidéticos, que son modelos ya establecidos, como comienza a construir su identidad. Estas figuras representaban para ella una serie de características que deseaba tener, y es por medio de verlas en el otro, el que las quiera para sí. Culturalmente fueron establecidos los cánones de masculinidad, aquellas cualidades que determinaban la masculinidad en el hombre. Dichas cualidades eran las que sobre ella habían generado una serie de impresiones y que posteriormente habían sido para estas dignas de su deseo. Esta era una niña, y como tal no tenía identidad, sino afectos y estados anímicos.

Más adelante, cuando ya comienza a conformarse como existente autónomo, sigue presente este “quiero ser como” y es aquí donde entra en juego su relación con los hombres. Sigue presente el pensamiento de que estos tienen algo que ella quiere, asocia ciertas características fisonómicas a un cierto estado, determinada posición social. Estos hombres poseen cierto poder y este es el que desea. Siente que se lo han quitado. Inconscientemente así lo ve y es por ello que acaba relacionándose con hombres con una masculinidad muy marcada. Quiere estar junto a ellos para dominarlos, y así sentirse con el poder, saber que está por encima de estos. Parece que de primeras esta no lo tiene, no es capaz de poseerlo y es, en cierto aspecto, debido a su complejidad física. Sin embargo, quiere demostrarles que lo que se ve desde fuera, no determina lo que hay dentro. Es por ello, que quiere junto a ella, en lo que respecta a sus relaciones amorosas, un hombre que represente estas características: fuerte, corpulento, con rasgos bien marcados, pero que no sea demasiado grande, en lo que a la altura respecta. Que haya un equilibrio entre ambos, alguien que sea grande pero no con demasiada estatura, puesto que ella entonces se vería muy reducida, demasiado pequeña junto a él, y eso no le gusta en absoluto.

Expresa, que si para alcanzar el poder se tiene que posicionar por encima de su pareja, así lo va a hacer. Va a conseguir que este se enamore de ella para darle el poder de hacer con él lo que quiera, siente que se sitúa en una posición de superioridad, y esto es lo que desea. Quiere ser como ese hombre que representa el poder. Cuando era niña quería ser como ellos,

y por esto incluso llegó a cambiar físicamente, y ahora quiere tener lo que, para ella, según sus creencias y convicciones, estos poseen. Es por esto que siempre aspira a más, ser la mejor siempre. Sin embargo, expresa que esto ya no es así desde hace unos años, desde que tomó conciencia de ello, ya no necesita ser la mejor en todo lo que haga, pero sí que fue así durante gran parte de su vida.

Este complejo de inferioridad que ha arrastrado durante años le ha hecho sentir que se tenía que colocar por encima del otro, porque si no era así, este iba a acabar por acomplejarle más aún y no le iba a dar el lugar que se merecía. Ciertos prejuicios hacia ella por su complexión física han determinado la mirada externa en ocasiones y eso es lo que ella no ha podido tolerar, el que se la reduzca a lo que físicamente es. De ahí, que siempre ha estado luchando por conseguir algo que creía que le habían arrebatado, el poder estar a la altura del resto, el ser igual de válida para determinadas acciones, y no sentirse menos que los hombres que la miran desde arriba. De nuevo, aquí, se pone de manifiesto la importancia que tiene el otro sobre ella, este ser siempre un ser-con. La presencia del otro es innegable, ya que es desde la percepción que tiene el otro sobre ella, el que esta lleva a cabo ciertas acciones.

Todo este bagaje de la existente, este camino que ha recorrido a lo largo de su vida, le ha otorgado cierta sabiduría: ese saber viviendo. Es al final de la terapia, que toma conciencia de lo contingente que es la existencia, asume que la mejor de las opciones es experimentar las distintas posibilidades que la vida nos pone por delante y dejar de lado el otorgarle ese carácter de necesario a la gente que forma parte de su cotidianidad. Como expresa al principio de las sesiones, la pérdida de su abuela ha significado un antes y un después en su vida, y desde ese momento comienza a habitar más en su soledad, a reconciliarse consigo misma. La OrFi le ha puesto frente a quien ella es, y esto le ha servido para tomar conciencia del desde dónde estaba construyendo su vida y por ende, hacia dónde quiere encaminarla, disfrutando siempre de las posibilidades del camino.

3. Conclusión

Debido a determinados acontecimientos relacionados con la vida familiar, la existente se ha visto sumergida en un estado de malestar ajeno a su voluntad. Irrumpe la temporalidad y la deja des-ocupada. Ya no hay un ser-con, en su caso, ya no está presente su abuela y entonces vivencia una crisis en la que le inunda una profunda tristeza y soledad, contenidos

fenoménicos de la pre-ocupación, siendo esta misma la que le impide a la existente, volver a ocuparse, volver al ajetreo de la vida cotidiana, a todas aquellas cosas de las que había aprendido a disfrutar. Es por medio de la Orientación Filosófica, de su labor práctica, el que la existente logra cambiar la tonalidad afectiva en la que se encuentra para darse una nueva oportunidad, abrirse a la posibilidad (entenderla esta como algo positivo), porque “la temporalidad regala la contingencia a todos los conflictos y ofrece nuevas formas de vivir lo mismo”,¹¹ ser capaz de ver ese conflicto, que está atravesando, desde otra perspectiva donde, en lugar de haber tristeza, puede haber oportunidad, y desde ahí reconducir su existencia.

4. Bibliografía

Ordóñez García, J. (2022): *Orientación Filosófica: Conceptos fundamentales*. Obra inédita cedida por el autor. Sevilla

Ordóñez García, J. (2021): *Conceptos fundamentales de la orientación filosófica*. Revista Do Nesev V.10 - N.1, p. 58-70

Ordóñez García, J. Moreno Márquez, C. De Bravo Delorme, A. Garrido Perriñán, J.J. Gilabert Bello, F. Medina Anzano, S. De Mingo Rodríguez, A. Delamarre, A. Brencio, F. (2016): “La Orientación Filosófica (OrFi): una aplicación de la Filosofía en la intervención terapéutica” en *La Filosofía como terapia en la sociedad actual: Desafíos filosóficos de nuestro tiempo*. Sevilla: Fénix, p. 109-126

Ordóñez García, J., “Ya lo sé pero no pienso en ello (cómo hacer con lo inquietante, qué hacer con lo inquietante)”, en Moreno Márquez, C. (2021): *En torno a la inquietud*. Barcelona: Herder

Ordóñez García, J. (2015): *Los conflictos: fuente de conocimiento, vía de aprendizaje*. Liber Factory, p. 215-243.

¹¹ Ordóñez García, J. (2021): «Conceptos fundamentales de la orientación filosófica». *Revista Do Nesev*, vol. 10, nº 1, Universidade Federal do Paraná (Brasil), p. 65.

Ordóñez García, J. (2008): *Lo que queda de uno. Conocimiento, hermenéutica e ironía*. Fenix Editorial, p. 173-209

Vattimo, G. (2002): *Introducción a Heidegger*. Barcelona: Gedisa.

Ordóñez-García, J: *Temples ordinarios y actitud filosófica: Heidegger como facticidad* en Ayala-Colqui, J. Horneffer, R. Constante, A. (2022): *Sentido, verdad e historia del ser en Martin Heidegger*. São Paulo: Pimenta Cultural, p. 630-652

Ordoñez-García, J (2016): *De lo sido para lo que estoy siendo*. Revista Internacional de Filosofía Iberoamericana y Teoría social, N°72 , p.88-93