El sentido de “ser ”

Virginia Carrero Planes

Universitat Jaume I

Desde la condición propuesta por Maslow (1983) de “plena humanidad” y el reconocimiento de una naturaleza interior esencial capaz de expresar y actualizar la individualidad autentica, emerge el estudio de los procesos de expresión del ser. Estas experiencias tienen que ser vivenciadas desde una conciencia de ser, capaz de filtrar e integrar las distintitas sensaciones de la vida cotidiana conformando un “yo” pleno y con sentido. Este trabajo explora y desarrolla las cualidades del “ser” a través de su fuerza expresiva, en especial desde la propiedad única y urgente de realización plena y con sentido.

Palabras clave: expresión del ser, conciencia de ser, realización plena, procesos de integración, identidad vocacional

The meaning of being. The study of the processes involved in the expression of being emerges from the concept of “full humanity” established by Maslow (1983) and from the acknowledgment of an essential inner nature capable of expressing and updating the authentic individual identity. These events have to be experienced through an awareness of being capable of leaking and integrating the different sensations of daily life, resulting in a full and understanding “me”. This work explores and explains the qualities of “being” by means of its expressive strength, specially from the unique and urgent quality of full self-realization.

Keywords: self expression, self awareness, full self realization, integration processes , vocational identity

El sentit de “ser” Des de la condició proposada per Maslow (1983) de “plena humanitat” i el reconeixement d’una naturalesa interior essencial capaç d’expressar i actualitzar la individualitat autèntica, emergeix l’estudi dels processos d’expressió del ser. Aquestes experiències han de ser viscudes des d’una consciència de ser, capaç de filtrar i integrar les diferents sensacions de la vida quotidiana conformant un “jo” ple i amb sentit. Aquest treball explora i desenvolupa les qualitats del “ser” a través de la força expressiva, en especial des de la propietat única i urgent de realització plena i amb sentit.

Paraules clau: expressió del ser, consciència de ser, realització plena, processos d’integració, identitat vocacional.

Creo justo afirmar que ninguna teoría de psicología estará jamás completa, si no incorpora centralmente la idea de que el hombre tiene su futuro en su propio interior, dinámicamente activo en el momento actual” (Maslow, 1972)

La búsqueda del sentido de “ser”, si bien puede entenderse desde la curiosidad de “pensarse” y “verse reflejado”, o en la condición más cognitiva de un yo reflexivo capaz de “pensar y pensarse así mismo”, inevitablemente no se agota en estas cualidades. La “psicología” cuya etimología revela el interés de la disciplina en el estudio de la “psique” ofrece el camino para captar la esencia del alma; y es en esa captación, sentida y vivenciada como experiencia única, y distintiva desde donde necesariamente emerge el “ser”.

La psicología del ser es una psicología holista, sintética e integral porque permite entender los procesos vitales desde la complejidad suficiente como para poder captar un “yo” global, dinámico y relacional. Es además una psicología vitalista, integral y sutil, profundamente humanista en su intención y trascendental por las consecuencias y conexiones derivadas en su aplicación. Son en estas cualidades donde este capítulo obtiene un marco de referencia, y será bajo estas coordenadas desde dónde intentaremos comprender la cualidad de “ser” evocando la importancia de la dimensión afectiva en los procesos de conformación de la identidad[1].

La identidad en el acto de ser

El término "Identidad" es un concepto cuya etimología latina “identitas” alude, a "lo que es lo mismo", incluso "ser uno mismo" (fidelidad de sí), apreciando dos significados básicos: de similitud total y de particularidad que permanece consistentemente a lo largo del tiempo. Así, la noción de identidad hace referencia a dos posibilidades: similitud y diferencia. De este modo la identidad en el modo de acción verbal “identificar” vislumbra un proceso activo, donde la persona se identifica como algo o alguien “a quien se parece”, a través del cual se reconoce como distintivo en el sentido de la particularidad.

De este modo el estudio de la identidad evoca conexiones inevitables al concepto de ser, entendiendo que la persona se reconoce como distintiva en una acción continua de “presencia”. La psicología social ha aportado una vasta tradición al estudio de la identidad no sólo desde la perspectiva individual sino desde los procesos de referencia social a los otros, pero una mirada retrospectiva a los inicios de la psicología nos descubre el papel de la identidad como “ser”. Podría decirse que la identidad es la expresión de un conjunto de rasgos particulares que diferencian un ser de todos los demás. Costa (1992) añade: “La idea de identidad supone la idea de verdad, de autenticidad, puesto que identidad significa sobre todo, idéntico a si mismo”.

Esta connotación de proceso inherentemente genuino subraya su acepción no sólo de referencia a un sujeto implícito sino a un acto de “ser”, entendiendo la identidad como “plena presencia”. La preexistencia de un potencial observador último capaz de sentir e integrar las distintas apariencias revela un doble proceso donde coexiste una identidad sustancial y una identidad esencial. La identidad puede expresarse como el propio ser, el ente, lo que es este ente, en una palabra lo que es dado y existe sumado a su entidad que es: su esencia, su forma y su valor. Pero el sujeto que “es” se percibe a través de su “ser”. Esta doble condición referencial del sujeto, origen de su evidente subjetividad, requiere incluir y sobretodo no excluir ciertos procesos que otorgan al constructo de identidad la cualidad de “ser”, como son por una parte los procesos de construcción del yo a partir de las distintas focalizaciones por las que la persona adquiere un nivel de “conciencia de ser” y la naturaleza motivacional de la vivencia plena, actualización o potencial de vivirse en plenitud

Expresión del ser y niveles de conciencia de ser

Desde la condición propuesta por Maslow (1983) de “Plena humanidad”, y la atención hacia el reconocimiento de una naturaleza interior esencial que expresa más que una realización final una potencialidad de actualizar la individualidad auténtica, los procesos de expresión del ser han sido explorados en la literatura psicológica.

Una de las aportaciones más genuinas al estudio de estos procesos fue propuesta por Maslow (1972) a través del estudio de las experiencias cumbres (“pike experiences”). En este sentido el autor vincula dichas experiencias con los procesos de autorrealización y aunque reconoce que son escasas las personas que consiguen satisfacer la necesidad de autorrealización, y que por tanto, se encuentran en un nivel de desarrollo personal superior. A juicio de Maslow, estas personas son distintas de aquéllas que se han quedado en los niveles inferiores. Una de las peculiaridades fundamentales encontradas en estas personas era lo que él denominó *experiencias cumbre*, entendidas como momentos transitorios de autorrealización. Se trata de momentos de éxtasis que no pueden compararse, garantizarse, ni siquiera buscarse. No se pueden establecer las condiciones para que su experimentación sea más probable, ni tampoco podemos establecer perversamente las condiciones para que sean menos probables.

Según describe Maslow (1972), esta experiencia modifica drásticamente la conciencia y los esquemas básicos de entender la vida. Además se da un conocimiento peculiar en estas experiencias, denominado conocimiento del ser (conocimiento-S). En dicho conocimiento-S la experiencia del objeto tiende a ser vista como un todo global, como una unidad completa, abstraída de cualquier relación, de cualquier posible utilidad, conveniencia o finalidad. Esta percepción generada a través de las experiencias cumbre puede trascender el ego, ignorar sus propios intereses y ser altruista, inmotivada, impersonal, carente de deseos, no basada en la necesidad, independiente, dándose una desorientación muy característica respecto del tiempo y el espacio; además la experiencia cumbre es sentida como un momento autovalidante y autojustificado, es decir, se trata de un fin en sí mismo, y es intrínsecamente válida; perfecta, completa y no necesita de nada más. Es una experiencia absoluta y menos relativa, es decir, es independiente de las circunstancias concomitantes y percibida más en sí misma,.

En este sentido, y de relativamente reciente incorporación se encuentran los estados de flujo (“flow”) propuesto por Csikszentmihalyi, (1975). Este autor, en su modelo inicial, lo definió como la "sensación holística que las personas experimentan cuando actúan con absoluta implicación". Estar en flow

es un estado donde la persona fluye y se fusiona con una actividad que le demanda toda su concentración y le proporciona un placer incomparable" (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002). El mismo Csikszentmihalyi en 1998 proporciona una definición del flow "como un estado de conciencia que comienza a enfocar la atención en una meta clara y definida, donde la persona se siente envuelta, concentrada, absorbida por la tarea y las horas pasan casi sin notarlo". Según el autor, este estado placentero puede ser controlado poniéndose retos y desafíos - tareas que no son ni muy difíciles ni muy por debajo de las habilidades reales del sujeto. Y con estas metas se aprende a ordenar la información que entra conscientemente y mejorar así la calidad de vida

Aunque es fácil reconocer los aspectos comunes de ambas propuestas, es necesario advertir que sería Maslow el primero que describiese de modo mas prolijo, holístico e integrado el sentido de estas experiencias y su vivencia desde un nivel de conciencia de "ser", ubicado en el marco de los procesos que el autor denominó actualización y autorrealización personal. La importancia de reconocer estos síntomas en las experiencias vitales del "yo" como muestras de expresión genuina, entendidas como procesos de auto expresión de la potencialidad y actualización del ser es de significativa importancia para comprender las cualidades y consecuencias que para las personas tiene el acceso a este tipo de experiencias, así como las diferencias individuales que estos estados provocan.

Estas cualidades, presentes en las referidas experiencias cumbre o experiencias de flow, son evocadas por las personas a través de los estados emocionales o sentimientos profundos que evocan, denotando estados intensos de júbilo o gozo, en los que la persona expresa de un modo unificado la vitalidad de "ser", en su sentido más genuino. Pero estas experiencias tienen que ser integradas y vivenciadas desde una conciencia de ser que filtra necesariamente las sensaciones, e integra las experiencias amplias y diversas de la vida cotidiana, garantizando una continua adaptación social, al mismo tiempo que conforman un yo sentido y percibido como valioso. Por ello es inevitable vincular cualquier experiencia de fluir a estos niveles de conciencia de ser, para de este modo poder comprender cómo la persona integra las cualidades de estas experiencias en su experiencia vital.

La naturaleza motivacional en la expresión del "ser"

Recientemente se han propuesto en la literatura motivacional nuevas dimensiones en relación con las experiencias cumbre y estados de "flow", que enfatizan el carácter intrínseco de la motivación y su naturaleza de disfrute pleno o goce. Esta distintividad motivacional se ha relacionado frecuentemente con desempeños de alta calidad (extra-rol) y unos niveles de absorción, involucración o presencia plena en la tarea con grandes dosis de entusiasmo y enriquecimiento personal. Desde la literatura se han referido estos enfoques desde dos grandes dimensiones: por una parte aquellas teorías centradas en comprender las dimensiones positivas y saludables de la experiencia humana, donde se agruparían las contribuciones realizadas desde el ámbito de la percepción de la calidad de vida y bienestar psicológico, con sus antecedentes en la literatura sobre estrés y satisfacción laboral; y por otra parte un grupo de teorías que revindican el concepto de salud psicológica a partir de la condición de "plena humanidad" "presencia plena" o autorrealización. Desde estos enfoques se subraya la necesidad de entender la motivación humana desde la complejidad de un ser humano que no sólo responde, procesa, y siente sino que se reconoce principalmente como "ser", y que es capaz de integrar los resultados positivos de su experiencia vital, no cómo resultados de sus acciones sino como condición intrínseca a su naturaleza humana, es decir, como potencialidad de vivirse en plenitud.

Desde estos enfoques el ser humano es entendido como pura potencialidad de expresión vital, y en este sentido los aspectos positivos y saludables de la experiencia humana, no son efectos o síntomas de las acciones desarrolladas sino características inherentes a su condición de "ser", en especial a las propiedades únicas y urgentes de realización plena y con sentido. Desde estas aproximaciones la atención se centra en entender la condición de plenitud del ser humano, como rasgo distintivo de la motivación social, ubicado en la dimensión personal pero no como un rasgo de personalidad sino como propiedad psicosocial de la motivación humana.

Los procesos de autoexpresión, desde este segundo grupo de teorías emergen y evolucionan como condición inherente al ser humano. La persona está continuamente dando signos de autoexpresión en su urgencia vital de desarrollo y adaptación social. Desde su condición básica y central en el desarrollo personal, los procesos de autoexpresión del "ser" son necesariamente dinámicos y multi-dimensionados (multi-variados). Con ello queremos decir que son procesos que interactúan y son modulados por otras variables a modo de condiciones que permiten caracterizar y definir las propiedades que manifiestan a partir de las distintas condiciones vitales en la

experiencia personal. Esta naturaleza multivariada y dinámica muestra la naturaleza compleja de un proceso que difícilmente puede ser entendido y captado si no es en relación o interactuando con otras variables y condiciones vitales. Así, la autoexpresión humana entendida como la expresión vital de ser no puede desconectarse de los niveles de conciencia que la persona de un modo inmediato dispone en el modo de entender e interpretar su entorno.

Estadíos críticos en la expresión del "ser"

La clave para poder comprender la potencial fuerza motivacional de las experiencias cumbres o estados de "flow" precisa de la conexión con los procesos psicosociales centrales que subyacen en este tipo de experiencias. Si se ignora la necesaria vinculación a estos procesos, las experiencias del fluir emergen como estados homogéneos y estáticos de la experiencia humana, donde ciertas características "objetivas de la tarea" pueden controlarse con la intención de promover este tipo de actuaciones. Pero el "flow" como experiencia revindica la complejidad de un ser humano continuamente en proceso de cambio y movimiento, de un ser humano que no sólo posee habilidades cognitivas sino que integra sus experiencias desde un sentido y experiencia global de su existencia. De un ser humano distintivamente subjetivo y fenomenológico en su condición de reflexividad, un ser humano que interpreta su condición reflexiva como sujeto que se "da cuenta" de sí mismo y desde el que emerge el potencial motivacional por su cualidad de autoexpresión desde los modos distintos de vivirse como ser, desde los "niveles de conciencia del yo".

Los resultados de nuestra propia investigación nos indica que se pueden evidenciar tres estadíos críticos respecto a la cualidad percibida en las distintas manifestaciones de expresión del ser (Carrero, 2006): el primero de ellos haría referencia al extrañamiento, donde la persona desde el estadio del "yo resultado" experimenta una vivencia de extrañamiento. La emergencia de procesos de autoexpresión genera un estado de intenso placer, a la vez que se da cuenta de su nivel de competencia y maestría en la actividad que realiza. Esta sensación nueva de disfrute y realización extraordinaria provoca un descolocamiento en la percepción que la persona tiene de sí misma, al que hemos referido como extrañamiento desde sus características de sorpresa y novedad, así como de búsqueda de sentido para interpretar este "yo capaz de". Esta vivencia se integra globalmente como experiencia vital desde una conciencia de ser identificada con los resultados (el sentido percibido de "ser" está indicado por los resultados de mis actuaciones). Desde esta focalización del "yo" emergen las competencias de auto eficacia que son reforzadas en la medida que percibimos un control y autonomía en la realización de la tarea u actividad donde el placer y las realizaciones extraordinarias han ocurrido. Pero lo esencial en esta experiencia de fluir, es que la naturaleza del gozo experimentado, es vivenciado como placer en la medida que cubre una de las necesidades principales en el ser humano, y es la de satisfacer su condición vital de autoexpresión proyectada, y por tanto vivenciada desde los resultados generados "yo soy en la medida que obtengo".

El segundo estadío critico sería un estado de despertar. La emergencia del flow provoca de nuevo un descolocamiento, pero esta vez conduce a la persona hacia una vivencia de autodescubrimiento, el ser despierta y en este momento se percibe a través de un yo que se descubre, un yo que busca su sentido de ser. Es el estado de "yo proceso" y para el que los resultados no son suficientes como fuente de sentido para reconocerse como "ser". La persona se da cuenta, apercibe, que el modo de vivirse como ser y por tanto de poder auto expresarse es un modo inmediato, directo, donde el propio yo se manifiesta sin mediaciones ("yo quiero ser yo", sin comparaciones o referencias a modelos o estándares). En esta cualidad de la experiencia de flow lo esencial se transmite a través del potencial que el sentimiento de goce adquiere en comparación con la naturaleza del disfrute vivenciada como placer. En este estado el "ser" se exalta en su condición genuina sin necesidad de mediaciones y la persona se vivencia directamente a través de su condición plena de "ser". Existe una cualidad distintiva y diferenciada respecto al estado anterior de extrañamiento, y es que la distancia entre el sujeto y la acción desaparece, y no es necesario interpretar las realizaciones. Se evoca un estado de completa absorción, donde la persona se da cuenta de una naturaleza distinta hasta ahora, en su modo de sentirse, él puede ser el mismo, y la alegría expresada como goce intenso emerge, dando sentido, potencia y distintividad, a las actividades o tareas que se emprenden.

La tercera cualidad crítica en la experiencia de expresión del ser es la conexión con un estadío o realización de "sabiduría". La experiencia de fluir se vivencia como gesto en la vida, donde la persona mantiene una conexión continuada de los estados de flow. Esta vivencia continuada se desarrolla a través del lo que hemos referido como "vivencia del sentido de coherencia". Desde esta cualidad el ser es "ser". La vivencia de plenitud se traduce en las acciones de entrega, provocando y generando un flujo continuo de disfrute que es vivenciado como amor. El amor integra de un modo global y continuo las experiencias vitales del "ser", provocando niveles de entrega y devoción en las distintos ámbitos vitales de la existencia cotidiana. La experiencia del amor como fuente motivacional provoca una naturaleza del disfrute que se experimenta como autorrealización, entendido

como una auto expresión expandida donde el ser se expresa "siendo" en una continúa expresión de sus cualidades y su potencial de plenitud. Desde esta tercera cualidad emerge en las experiencias de expresión del ser un grado distintivo de integración plena y fusión con la activad no sólo desde el desempeño de la tarea sino desde la intima conexión con la Consciencia de ser, la persona ha entendido el sentido de su ser en un gesto continuo de su expresión vital y en un desarrollo pleno de su capacidad de "ser", sería la cualidad distintiva de yo soy "siendo".

La vocación de "ser": identidad vocacional

"Hablar de identidad no es hablar de algo que nos hayamos encontrado ahí, sino de algo que es también y a la vez nuestro propio proyecto" (Habermas, 1989).

En resumen estas cualidades críticas, a modo de estadíos en la expresión del "ser", explicarían la distinta naturaleza motivacional con la que las personas vivencian el disfrute, derivado de la potencialidad de expresión del ser. Desde el disfrute plenamente placentero, en un sentido hedonista de la vida (el yo identificado con un Yo resultado), pasando por vivencias de goce intenso, a partir de la apercepción de un yo que se capta desde el ser, sin mediaciones y sin necesidad de referencias. Este estado provoca el disfrute de una alegría o goce pleno, que ha sido referido más a la sensación de, (eudaimonía) y no simplemente al placer, provocado por la autosatisfacción de necesidades personales. Por último, se detecta una tercera naturaleza del disfrute capaz de provocar un estado de júbilo, donde el ser adquiere sentido desde la experiencia plena e integrada en una vivencia de coherencia, distintivamente marcada por procesos de integración y centramiento. El ser no precisa identificarse como un yo que actúa, piensa y siente, sino que es vivenciado desde el acto de ser, y de este modo actualizado de modo continuo en cada gesto de la vida cotidiana. El ser "siendo", capaz de expresar su expresión genuina y vital como pura expresión de entrega.

Es, por tanto, esta cualidad en la naturaleza del disfrute la que está desencadenado en sus distintas condiciones procesos de auto expresión diferenciados. Si intentamos entender los mecanismos que logran esta activación nos daremos cuenta que subyacen a tales condiciones un proceso continuo de integración vertical que las distintas focalizaciones del yo genera. Desde los niveles de conciencia, y en la experiencia vivenciada de "ser" la persona lejos de vivirse fragmentado siente la conexión vital y genuina desde un ser humano con sentido. "Sentido" que lejos de ser estático, se evidencia en continuo movimiento e interactuando con distintas dimensiones. Este sentido y su carácter dinámico conforma la identidad vocacional por la que la persona progresivamente integra las vivencias y experiencias en las distintas esferas de la vida en un proyecto vital que le permite "reconocerse". El sentido o focalización desde el que ser se reconoce (conciencia de ser) es por tanto inherente al concepto de identidad, y esta condición es la que exige apelar a una dimensión afectiva, desde un plano "vivencial", capaz de situarse en niveles de integración tanto a nivel cognitivo, emocional o comportamental. La dimensión afectiva conceptualizada de este modo, actuaría a modo de precipitado en los procesos de integración o centramiento personal complejos, sería la ligadura necesaria para que el ser fuera capaz de sobrevivir, y reconocerse como ser en plenitud.

Referències bibliogràfiques

Carrero, V. (Dir.) 2006. *Experiencias del fluir: un modelo de desarrollo óptimo para fomentar la motivación intrínseca en trabajos vocacionales.* Proyecto de investivación por la Generalitat Valenciana, (GV05/118). Memoria de proyecto de investigación.

Costa, J. (1992). *Identidad corporativa y estrategia de empresa*. Barcelona: Ediciones CEAC.S.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of flow in work and play.* San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihaly, M. and Csikszentmihaly, I. (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia.* Bilbao: Desclee De Brouwer.

Habermas, J. (1989). *El discurso filosófico de la modernidad. (Doce lecciones).* Buenos Aires: Taurus.

Maslow (1972). *El Hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairos.

Maslow (1983). *La personalidad Creadora*. Barcelona: Kairos.

Nakamura, J. Y Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. En C. R. Snyder y S. S. López: *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford: Oxford University Press

[1] La emergencia de procesos de auto expresión ha sido estudiado por la autora y colaboradores a través de una investigación empírica financiada por la "Generalitat Valenciana" y referida como "Experiencias del fluir: Propuesta de un Modelo de Desarrollo Optimo para desarrollarla motivación intrínseca en trabajos vocacionales" GV05/118).