

## Edificarse a sí mismo: ¿reto o imposibilidad?

Building yourself: challenge or impossibility?

María Mercedes Villamil Gallego<sup>1</sup>

maria.villamil@uniremington.edu.co

<https://doi.org/10.22209/rhs.v7n2a07>

**Recibido:** septiembre 30 de 2019.

**Aceptado:** diciembre 3 de 2019.

### Resumen

La pregunta por el ser humano y la decisión de construirse a sí mismo resultan necesarias en nuestro actual contexto. Por ello, si bien se menciona las influencias del afuera, se toman en cuenta algunos elementos que involucran al individuo per se tales como la voluntad y la libertad. Se introduce la figura del edificio como un ejemplo de una posible edificación personal y lo que implica: el diseño, es decir, los planos, el soñar; luego, el cavar hondo, que es profundizar en lo que se tiene y sanar; finalmente, edificar la estructura. Se mencionan posibles salidas a las dificultades, donde se habla de la escritura, el soltar, el perdón e incluso la importancia del apoyo social. Posteriormente se habla del cuidado de sí y se concluye que, pese a las circunstancias que atraviesa el individuo, es él quien decide qué hacer con su vivencia.

**Palabras claves:** autocuidado; libertad; ser humano; socialización; toma de decisiones.

<sup>1</sup> Grupo de investigación GISAM, Grupo de Investigación en Salud del Adulto Mayor, Corporación Universitaria Remington.

### Abstract

The question of the human being and the decision to build themselves is necessary in our current context. Therefore, while outside influences are mentioned, some elements involving the individual per se, such as will and freedom, are taken into account. The notion of the building is introduced as an example of a possible personal construction and what it implies: the design, that is, the blueprints, the dreaming; then, deep digging, which is to deepen what you have and heal; finally, building the structure. Possible solutions to difficulties are mentioned, including writing, letting go, forgiveness and the all-important social support. Later, self-care is addressed and as part of the conclusions, it is argued that, despite the circumstances that individuals are going through, it is them who decide what to do with their experience.

**Keywords:** self-care, freedom, human being, socialization, decision making.

### Introducción

*«Pon en tu orden, muy alta tu mira, lo más alta que puedas, más alta aún donde tu vista no alcance, donde nuestras vidas paralelas van a encontrarse: apunta a lo inasequible».*

Miguel de Unamuno

**E**l ser humano nace en un ambiente que lo condiciona, rodeado de una familia que le coloca un nombre y a la vez un lugar en el mundo (si tiene esa fortuna). En ese lugar, comienza a descubrirse, hilarse, pensarse. A medida que el ser va creciendo, van en aumento sus responsabilidades, roles, relaciones, etc.

Zabludousky y Sabido, refiriéndose a Simmel, plantean que la socialización puede tener diversos niveles dependiendo de la influencia, la cual implica interacción, cooperación, colaboración y donde la persona de acuerdo con ello adopta una postura concreta (2014, pp. 87-88). Sin embargo, ese lugar que es asignado no siempre se disfruta.

Ese disfrute (que sería la vivencia a plenitud) ha tenido eco en la Filosofía, ya que desde sus inicios dicha rama del conocimiento se ha planteado multiplicidad de preguntas frente al ser y su lugar en el mundo, a su vez, la psicología y otras áreas de las humanidades como la sociología, el trabajo social, la antropología, lo han complementado mostrando las grandes influencias que tiene el medio social en la vivencia del ser y cómo en muchos casos la esencia del individuo se pierde, se disipa, se esconde tal como lo plantea Ortega y Gasset: «El hombre de Occidente padece una radical desorientación, porque no sabe hacia qué estrellas vivir» (1970, p. 95).

Por ello, este texto pretende mostrar algunos de los problemas que enfrenta el ser y los procesos que pueden darse si el individuo desea para sí otro camino. Se crea la figura del edificio como una manera de ejemplificar cómo sería su propia construcción, las salidas que son importantes tomar y el cuidado que conlleva.

## Los problemas

La Organización Mundial de la salud OMS ha reportado que en el mundo 800,000 personas se suicidan cada año y, a su vez, hay muchas más tentativas de suicidio (2019). De igual forma, esta misma entidad ha señalado que más de 300 millones de personas padecen de depresión y que esto puede llevar incluso al suicidio y a diversas enfermedades (2018). Estas cifras hablan de un malestar que está perenne, fijo y que agobia a muchas personas.

Las razones para estos malestares que padecen los seres son muy diversas, pero tienen algo en común: la vida, lo más valioso, la apuesta. Alarbid citando a Kierkegaard mostró que existe en nuestro contexto multiplicidad de ruidos que agobian al ser donde se da indiferencia y falta de amor y fraternidad (2008; 129).

## La decisión

A medida que el individuo crece va aprendiendo a decidir y se encuentra con varias preguntas como: esto que vivo: ¿me gusta?, ¿qué deseo? ¿se puede cambiar de lugar?, y si se puede, ¿es muy difícil el cambio? Estos interrogantes si se resuelven a conciencia, implican necesariamente acciones que pueden conllevar a otros sentimientos como temores, inseguridades, nuevas inquietudes.

Entra allí un elemento complejo que es la voluntad y el deseo del individuo de querer salirse. Muchas veces es más fácil habituarse a algo que romper, porque romper significa dolor y a esto es a lo que más se le huye.

Así, la voluntad va necesariamente ligada al pensar en la libertad. Yepes Muñoz trayendo a Sartre mencionaría que «la libertad encarna un fundamento de un llenarse y un vaciarse tanto gnoseológico como existencial» (2014, p. 114), es decir, implica fortalecer, pero también perder, adquirir y a la vez renunciar. La libertad de decidir se convierte, pues, en un trazar la existencia.

## La figura del edificio

Si el individuo después de pensarse decide que quiere otras cosas para sí, se trae aquí la figura del edificio. Un edificio se construye, sin embargo, primero se debe diseñar, hacer unos planos. Los planos son como un pensar en lo que se quiere hacer y ser realmente. Ese diseñar significa todo lo que la persona quiere para sí mismo que pueden ser aspectos materiales, pero también y lo más importante: fortalezas internas.

Diseñarse conlleva la esperanza y el soñar. Los grandes proyectos a lo largo de la historia de la humanidad siempre han comenzado con un sueño, un sueño que puede irse materializando o, por el contrario, volverse cada vez más extraño y difuso.

Posterior a ese diseño, en la figura del edificio, aparece la necesidad de cavar el lugar, hacer un hoyo en lo profundo para poner las bases firmes que lo sostengan y, haciendo alusión a ese ser, sería ahondar en la historia personal, los propios miedos, barreras, quitar piedras y explorar. En esa exploración encuentra el individuo recuerdos agradables de su ser, pero también instantes dolorosos que aún le pesan. Cuando refiero recuerdos agradables, significa esto: fortalezas internas,

calidades, capacidades, momentos gratos que necesita para luego plantar la estructura que desea construir.

Por otra parte, cuando se habla de recuerdos dolorosos, se habla del pasado, de cosas que aún están pendientes y que dificultan su día a día. Lo doloroso se puede conectar con pérdidas, fracasos, asuntos no resueltos, entre otros.

## Las salidas

Así, el siguiente paso de esa construcción consiste en, de acuerdo con los hallazgos, potencializar los valores y sanar. La sanación, es una especie de liberación de todo eso que pesa, ese soltar es una propuesta que se ha hecho desde muchos lugares y lo primero es identificar de qué forma se puede sanar y allí aparece el diálogo, la terapia, rituales y, a la par, el hecho de escribir para liberarse de temas dolorosos.

Ayen en su texto nos relata entrevistas a escritores reconocidos tales como James Ellroy, Peter Handke, Patrick Modiano, entre otros, quienes lograron soltar eventos dolorosos de su historia por medio de la escritura.

También se ha nombrado la importancia de soltar a través del perdón. Vásquez Santamaría y López Salazar en su texto hacen un estudio hermenéutico al tema del perdón y traen filósofos como Arendt, Derrida y Jankélévitch además de un recorrido documental al tema. Resaltan los autores que en Arendt el tema del perdón trasciende el ámbito religioso y se debe mirar desde un asunto social que permite desprenderse para comenzar de nuevo. El perdón se concibe en Arendt como una transformación y condición humana.

Igualmente, estos autores plantean que el perdón es un objeto cultural que favorece el tejido social, contribuye a mejorar las condiciones y permite igualmente la reconstrucción de los valores y de las relaciones intersubjetivas.

Muchas personas e incluso profesionales piensan que el término sanar implica simplemente la sanación del cuerpo cuando se encuentra enfermo. Esa mirada es fragmentada porque el cuerpo es una parte del ser y otra parte que no se puede obviar, que es fundamental, es lo que se siente en palabras de Unamuno: «El hombre, dicen, es un animal racional. No sé por qué no se haya dicho que es un animal afectivo o sentimental» (2009, p. 276). A esos sentimientos y emociones también hay que escucharlos y procurar su bienestar.

Diel en su texto, trayendo a Nietzsche, muestra como es fundamental amarse y utilizar la libertad y la voluntad de poder para reconducir los instintos sin negarlos buscando de algún modo crear y construir virtudes que no vayan en la negación de su ser como persona (2017).

Por otra parte, muchos autores han planteado que la compañía es vital en el crecimiento del individuo, pero no una red de todos y de nadie, sino personas cruciales en las cuales depositar un poco de eso que es necesario confiar, ahí estaría el terapeuta, psicólogo, amigo, sacerdote u otro que permita dialogar sobre todo eso que se percibe necesario para sanar.

Sanar no tiene nivel académico, cada individuo tiene el compromiso a medida que crece de protegerse, velar por su bienestar y a la vez buscar todas las alternativas posibles para vivir una vida plena que es lo que merece.

## El cuidado

Ahora, cuando ya se ha sanado, sigue plantar la estructura y cuidar de sí mismo. González Hinojosa, y Pérez Santana en su texto, estudian a Hadot quien, a su vez, refiere que desde la Filosofía antigua existe una orientación importante al cuidado de sí, aspecto que se hace necesario considerando las vivencias adversas en la vida y en general, la cantidad de actividades en las que tantas veces está inmerso el ser.

Prepararse en una profesión es muy importante y realizarse como persona implica mucho más que eso porque es adentrarse en el alma, escucharse, preocuparse, ocuparse. Es adentrarse al sí mismo tal como lo dirían Ylla y col: «Trabajar la interioridad es habitar el propio espacio interior, habitar en uno mismo, o sea, lo contrario a estar fuera de uno mismo» (2013, p. 10), es decir, volver al encuentro del sí mismo.

Por su parte, Escudero en su texto relata como la tradición del cuidado de sí ha sido abordada desde Platón y se piensa que ese cuidado no solamente produce un cambio, sino que también involucra aspectos como la liberación frente a las exigencias y limitaciones que tantas veces abruma desde el yo.

Este cuidado, además, otros autores lo han relacionado con la ternura y el amor, manifiestan que estos sentimientos permiten una relación más satisfactoria que conllevan el encuentro consigo mismo y con la alteridad e, incluso, este valor o aspecto se opone al individualismo tan propio de nuestra época (Meza, 2018, pp.157, 160).

En los diversos espacios académicos las enseñanzas pululan en diversas áreas, pero muchas veces se carece de esa arte necesaria que es el cuidado de sí mismo, el velar y elegir para sí todo aquello que le permita al ser sentirse pleno consigo mismo.

## A modo de Conclusión

La sociedad asigna a los individuos un lugar, lugar que tiene aspectos favorables y desfavorables. Sin embargo, cuando el individuo no se halla a gusto con lo que vive, puede optar por otro lugar. Por ello, cuando se es niño, las personas externas deciden, pero a medida que el individuo es mayor, es él el protagonista de su presente y lo que será de su futuro.

Edificarse es una posibilidad como lo es también el quedarse pese a que no se esté conforme con lo que se vive. Ahora bien, si se sigue el proceso de edificarse, necesariamente hay que ahondar en el interior para soltar, sanar y posteriormente cuidar de sí.

## Referencias

- **Alarbid**, S. (2008). El hombre de hoy desde el concepto de existencia de Soren Kierkegaard. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 9(22), 117-131. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118859007.pdf>
- **Ayen**, X. (2016). *La vuelta al mundo en 80 autores*. Barcelona: La vanguardia ediciones.
- **Diel**, L. (2017). La re-significación nietzscheana de virtud desde el horizonte de una autonomía post metafísica. *Nuevo Itinerario Revista Digital de Filosofía*. 163-190. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.30972/nvt.0122957>
- **Escudero**, J. A. (2013). «Ser y tiempo» y la tradición del cuidado de sí. *Convivium*, 26, 93-108.
- **González Hinojosa**, R. A., & Pérez Santana, L. E. (2016). Pierre Hadot: el cuidado de sí y la mayéutica socrática como ejercicio espiritual. *CIENCIA ergo-sum: revista científica multidisciplinaria de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 23(1), 26-34. <https://bit.ly/2DMGX6t>
- **Meza Salcedo**, G. (2018). El cuidado para la humanidad: una mirada desde la antropología de la ternura. *Cultura de los Cuidados* (Edición digital), 22(52), 153-166. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2018.52.14>
- **Organización** Mundial de la salud. (2019). *Suicidio*. Disponible en: <https://bit.ly/35VAh27>
- **Organización** Mundial de la salud. (2018). *Depresión*. Disponible en: <https://bit.ly/2rSaLMk>
- **Ortega**, J y Gasset. (1970). *El tema de nuestro tiempo*. España: Ediciones Castilla S.A.
- **Unamuno**, Miguel de. (2009). *Obras completas*, X: Vida de Don Quijote y Sancho, Del sentimiento trágico de la vida, La agonía del cristianismo, Prólogos, Aforismos y definiciones. Madrid: Fundación José Antonio de Castro, 2009.
- **Vásquez** Santamaría, J. E. y López Salazar, E. (2018). El perdón como reconstructor de subjetividades y contextos. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (55), 67 -85.
- **Yepes** Muñoz, W. (2014). La comunicación incommunicable: a propósito de las relaciones con el otro en El ser y la nada de Jean Paul Sartre. *Revista Lasallista de investigación*, 11(2),110-122.
- **Ylla**, L.; Melloni X., Rambla J. y Oller, M. (2013) ¿De qué hablamos cuando hablamos de interioridad? Barcelona: Ediciones Rondas. Disponible en: <https://bit.ly/33NcUGq>
- **Zabludousky**, G. y Sabido, O. (2014). *Georg Simmel Sociología: estudios sobre las formas de socialización*. México: Fondo de Cultura Económica.