



CAPÍTULO XXIII

LAS FRAGILIDADES HUMANAS COMO PROCESOS DE RE-INSISTENCIA: ALGUNAS TEORÍAS SOBRE LA EMOCIÓN

*Gonzalo Tamayo Giraldo*⁵¹

⁵¹Gonzalo Tamayo Giraldo. Ph.D en Psicología. Magíster en Educación y Desarrollo humano. Psicólogo. Profesor de la Universidad de Manizales. Decano de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Manizales. Correo electrónico: gotamayo@umanizales.edu.co

Resumen

En el mundo de la existencia humana, la conjetura fundamental está dada en el ponerse afuera, en el ex ponerse; es allí donde el encuentro con lo otro, con el otro, con alguien se hace posible. Es precisamente en ese encuentro donde surge la pretensión de ser acompañado, de ser en relación, de ser vinculado a alguien que acepta la presencia en presente. Es en el vínculo donde se hace manifiesta la condición de humanidad, es allí donde nos tornamos en lo que somos realmente. Re-insistir será la premisa clave para que desde la relación con alguien pueda retornarse al fuero interior. Es ir y volver a sí mismo, para no alienarse, para no perderse en las honduras del egoísmo, para ser en el mundo consciente de lo que se es y de lo que se podrá ser.

Palabras clave: Fragilidad, existencia, insistencia, emoción, cuerpo.

Algunas ideas sobre las teorías de la emoción

En lo que corresponde a la emoción, las teorías filosóficas y psicológicas son muchas y distintas. Realizaremos un corto recorrido para saber qué autores han trabajado el tema y cuáles son aún vigentes en la psicología fenomenológica.

Han aparecido varias posturas sobre cómo entender el papel de las emociones en lo humano:

- Los que piensan que las emociones armonizadas aportan en la configuración plena del ser humano (postura bachelardiana).
- Quienes argumentan que solo deben estar presentes las emociones que causan placer o alegría (perspectivas enraizadas en los griegos del siglo V a de C).
- Los que proponen que cualquiera que sea la emoción debe vivenciarse con moderación (posturas kantianas).
- Los que piensan que las emociones deben considerarse nocivas y sin significando relevante en las relaciones humanas (posturas más objetivistas).

En síntesis, las emociones son consideradas por algunos como esenciales y significativas, y por otros, como obstaculizadoras de los procesos de razonamiento, comprensión y explicación de la vida humana en el mundo; observemos cómo ha sido esto.

En la Grecia antigua, Platón (427 a. C. – 347 a. C.) en el Filebo, contrapone el dolor y el placer, en un diálogo sostenido entre Sócrates y Protarco, donde concluye, en una versión dualista entre cuerpo y alma, que los placeres más sublimes tendrán que estar mezclados, dada su naturaleza dinámica, en justa medida y en proporción, pues al anunciar las distintas apariciones de los placeres y los dolores de la existencia, su inevitabilidad también los hace fuentes de alegría o dolor, lo que los hace menos importantes que la ciencia y la inteligencia. Para Platón, la inteligencia y la ciencia están por encima de los placeres, por lo cual la búsqueda no puede ser otra que el encuentro de la verdad a través de la sabiduría que ellas otorgan.

Al final, Sócrates y Protarco estuvieron de acuerdo; no obstante, Protarco sostiene que el placer es un sentimiento único e invariable con fuentes diversas, mientras que Sócrates discute este presupuesto con el argumento de que el placer no es el mismo a lo largo de las experiencias placenteras que se suscitan en la vida.

En todo caso, con Platón, la noción de emoción es vinculada a un objeto, pues no hay emoción sin un objeto que la provoque y al que se dirige. Al respecto, Nussbaum (2008) dice que:

... las emociones como el temor, la aflicción, el amor y la ira son muy flexibles en cuanto al tipo de objeto al que pueden dirigirse. Es posible amar a personas o cosas, afligirse por un animal o por un hijo; lo que resulta crucial para la emoción es el valor con el que ha sido investido el objeto (p. 157).

Con Aristóteles, la emoción tiene una unidad con la razón, dado que sostiene que las emociones tienen elementos racionales como las creencias y las expectativas. En Paisajes del pensamiento, Nussbaum (2008) hace la siguiente aclaración que corrobora lo dicho:

Para sentir temor, como ya Aristóteles percibió, debo creer que es inminente algún infortunio; que su carácter negativo no es trivial, sino serio, y que el impedirlo escapa a mi completo control. Para sentir ira debo poseer un conjunto de creencias aún más complejo: que se ha infligido un perjuicio, a mí o alguien cercano a mí; que no se trata de un daño trivial, sino relevante; que fue realizado por alguien, probablemente, que fue un acto voluntario. (p. 51).

Las creencias y las expectativas le otorgan a la emoción un componente cognitivo que, para algunos psicólogos, es la identidad de las emociones, que retoma la apuesta aristotélica de la necesaria unidad razón–emoción y el entendimiento que la emoción se convierte en un elemento central de adaptación funcional al ambiente. Platón y Aristóteles, pese a sus grandes diferencias, concuerdan en entender la emoción como función.

Los estoicos, en la antigua Grecia, pensaban que las emociones deben ser eliminadas de la vida humana, pues las consideraban obstaculizadoras del desarrollo del potencial razonable y había que suprimirlas para buscar una existencia sin perturbaciones. Detrás de este argumento estoico se esconde una creencia que ha traído confusiones, y es la de entender la emoción como mala, alienante (en palabras marxistas) y entregarle a la personalidad una condición de naturaleza patológica, apuesta esta que ha atravesado terapéuticas psicológicas como el psicoanálisis y la terapia cognitivo-comportamental cuando quieren enfrentar la condición humana desde su patología y no desde su potencial, fragilidad y capacidad.

En la filosofía de Spinoza (1632-1677) puede leerse esta perspectiva estoica de rechazo a la emoción, puesto que estas impiden el progreso espiritual; niegan, según el autor, el ascenso hacia la posibilidad del alma de ser dios. No obstante, Spinoza aporta una característica importante a la pasión humana, léase emoción, la de ser obra de la naturaleza y por este motivo debe interpretarse y comprenderse, nunca negarse. La naturaleza influye de una misma manera los fenómenos humanos y no humanos y exige un estudio idéntico en todas sus manifestaciones. Esta perspectiva resalta la importancia de aclarar las ideas para dejar de ser esclavo de las pasiones. Es así como Nussbaum (2008), al plantear la apuesta de Spinoza sobre la emoción y su relación con la naturaleza, dice:

La queja de Spinoza no consiste en que el amor, el odio, el temor y las demás emociones sean tan fuertes que nos debilitan; no es que su fuerza nos mantenga en cautiverio. El problema radica en la relación que expresan entre nosotros y el mundo. En las emociones reconocemos la relevancia o importancia de algunas partes del mundo y, en consecuencia, una sujeción al mismo, de modo que el problema de la servidumbre sólo puede resolverse tornándonos menos necesitados, no considerando las cosas fuera de nosotros esenciales para nuestro bienestar. (p. 551).

Entonces, ¿Cómo gozar de un ánimo tranquilo? Según la apuesta estoica y spinoziana, el ánimo tranquilo se logra con el desprendimiento de las cosas exteriores y, en lo posible, con la eliminación del extrañamiento de las cosas. En esta medida, el ser humano está condenado a sentir, la ausencia o la presencia

del objeto. Un ser siendo, y esto implica siempre retorno al interior. Re-insistir más que re-existir será la postura fundamental de estas ideas-sentires, y la clave de lectura está en que re-existir será poner dos veces afuera el cuerpo, mientras que re-insistir será la posibilidad de retornar al interior la existencia, para volver al mundo distinto, amable, sereno y con candor. Re-insistir será una vuelta a la vida. Esta re-insistencia se asocia al emocionar. Es la emoción en su condición de creadora la que se implica en la vuelta a si mismo, es con y en la emoción como se integra cuerpo-psiquismo-existencia-insistencia.

Con Hume (1711-1776) aparece un análisis para las emociones, que consiste en explorarlas cuantitativamente (lógica de medición, evaluación y experimentación) y las asimila a los fenómenos físicos, pues las emociones tienen sustratos fisiológicos y cognitivos. Esta perspectiva ha impregnado la psicología conductista y cognitiva, y ha originado procesos importantes de análisis en los que la naturaleza de la emoción, más que una disposición existencial, es una posibilidad de medida del sentimiento.

Hume considera las emociones como algo propio de la naturaleza humana y claramente independientes de la razón. Sostiene que las emociones son directas e indirectas: las primeras dependen del placer y del dolor (tristeza, alegría, deseo, temor), y las segundas están asociadas al orgullo, la malignidad, el amor, la envidia, la piedad, etc. Lo principal en su teoría, que tiene relevancia para la psicología, es que considera que las emociones hacen referencia al yo, es en él donde tienen su aparición, desarrollo y acción.

Para Kant (1724-1804), la emoción es una categoría autónoma, como la razón y la voluntad, y advierte una diferencia entre pasión y emoción, pues la primera es lenta e irreflexiva y a la segunda le da un poder vital que es preciso controlar, en lógica estoica. Agrega que el ser humano es pasivo frente a su emoción, pues las emociones están por fuera de la voluntad. Nadie escoge tener los sentimientos que tiene. Por este motivo, Kant argumenta que la emoción no puede ser mediadora de una acción moral, pues ella debe distinguirse por su autonomía y su universalidad. Considera la emoción como influida por una naturaleza pre-racional, impulsiva y no cognitiva.

En estas consideraciones sobre la emoción, se debe considerar la aparición de una línea distinta a la estoica-spinoziana-kantiana, en la que la emoción pase de ser obstáculo a ser creación (Bachelard 1884-1962); de ser nociva en la relación con el otro, a ser un modo de ser en el mundo (Heidegger 1889-1976); y de ser inútil y sin significado, a ser necesaria en la comprensión de la vida y la existencia (Sartre 1905-1980).

Exploremos, rápidamente, estas tres posturas.

Bachelard explora la emoción en su relación con la imaginación, y le otorga un lugar central en la creación humana. Con la emoción, el ser humano comprende sus inquietudes, explora su intimidad, advierte sus sensaciones y puede ir más allá de la intelectualización del mundo. Al respecto, Bachelard (1996) arguye:

Creemos que la doctrina de la imaginación sólo podrá aclararse si se hace una buena clasificación de los valores sensuales en relación con los valores sensibles. Sólo los valores sensuales ofrecen “correspondencias”. Los valores sensibles apenas si dan traducciones. Debido a que se ha planteado, mezclando lo sensible y lo sensual, la correspondencia de las sensaciones (elementos muy intelectuales), se ha impedido un estudio verdaderamente dinámico de la emoción poética (p. 38).

Entre tanto, Heidegger apela a la emoción de angustia y la ubica en un lugar central de la vida, pues le entrega a la existencia sentido de colocación. La angustia le permite al ser humano entenderse y comprenderse como ser en el mundo, como ser en relación. Además, la incorpora al análisis sobre el desencantamiento en la vida cotidiana, el aburrimiento y otros “existenciaríos”. Heidegger, en la línea de Pascal (1623-1662), Kierkegaard (1813-1855) y Nietzsche (1844-1900), introduce los sentimientos, las emociones como elementos primordiales en la vida humana.

Sartre (1905-1980) le agrega un matiz psicológico a la emoción, pues la considera fundamental al aprehender el mundo. Su idea de la conciencia emocional opera en sintonía con la aparición del objeto, y afirma que ese objeto, en el que la conciencia emocional se hace presente, es necesario para su expresión y no es posible abstraerse de él. Al respecto, Sartre (1971) argumenta:

Es evidente, en efecto, que el hombre que tiene miedo tiene miedo de algo. Aun tratándose de esas angustias imprecisas que suelen experimentarse en la oscuridad, en un pasadizo desierto y siniestro, etc., también se trata de un miedo de ciertos aspectos de la noche, del mundo. Y todos los psicólogos han observado, sin duda, que lo que condena la emoción es una percepción, una representación-señal, etc. Pero se tiene la impresión de que luego, para ellos, la emoción se aleja del objeto para absorberse en sí misma. No son precisas muchas reflexiones para darse cuenta, al contrario, de que la emoción vuelve a cada instante al objeto y se nutre de él (p. 18).

La emoción cumple entonces una doble función: la posibilidad de enfrentarnos con el saber–conocer el mundo y sus acontecimientos, y la de saber–conocer nuestro ser interno en relación con los sujetos–objetos del mundo y sus situaciones.

Así las cosas, la emoción se ha descrito como obstáculo contenedor y como potencia creativa. Observaremos cómo esta segunda postura atraviesa el texto que sigue, contribuyendo a la necesidad de entender la fragilidad humana como condición fundamental para saber-se en emoción creadora.

Las fragilidades y sus relaciones con las emociones humana

La fragilidad nuestra ha sido puesta en el lugar del sufrimiento humano, en el lugar de lo no deseado, en los suburbios de la emocionalidad. Es difícil para la cultura occidental actual dejarse mover por lo frágil, por la inofensividad.

La carga semántica que tiene lo frágil ha dispuesto lo roto, lo quebrado, lo que falta como una suerte de homólogos al concepto de fragilidad; carga que alimenta las posturas del no cuidado, de la ruptura y del fracaso. La fragilidad connota derrota y la derrota se constituye en un peso tal para el psiquismo que le impide movimiento, actualización, elaboración. Es una suerte de aquietamiento negativo descendente.

Si nos dicen frágiles nos significan en negativo. ¿Cómo cambiar esta semántica?

Tres trazos-tránsitos para re-significar la fragilidad

- **Reconocimiento de la emoción de la fragilidad: saber-nos frágiles**

Un primer trazo está ligado al saber-nos frágiles, lo que implica saber de sí, y el movimiento se da en la búsqueda humilde de nuestro poder de equivocación, de nuestra necesaria incompletud, de nuestra imperiosa necesidad de sabernos con el otro, sin él, sin alguien, no podríamos trazar líneas de saber-entender. Aquí el error no genera lastre sino transformación. Saber-nos en equivocación traza la línea horizontal del aprendizaje-entendimiento. Hacer conciencia de la equivocación expande la posibilidad de saber. Equivocación aquí no es error saturado; se convierte en oportunidad de avance, proyección y emancipación de la conciencia que, en relación, provoca la dialéctica del aprendizaje mutuo.

Lo crucial en este sentido será la conciencia del error, si él se esconde, confundirá y el cometido del aprender se verá desvirtuado, y aparecerá la insatisfecha ignorancia que, ilustrada, devastará las posibilidades de saber-se. La fuerza del error está en su reconocimiento.

El miedo a la equivocación ha desmembrado las posibilidades de saber-se y entender-se y le ha provisto al egoísmo el camino expedito para que aparezca en su intención siempre separatista, incomprensiva e irreflexiva. El egoísta no se pregunta por sí mismo dado que su pensar-sentir siempre se desplaza hacia la comparación insatisfecha de otro que aún no consigue lo que ya él tiene.

El egoísta comprende la fragilidad en él como debilidad de imposible manifestación y la observa en el otro como la posibilidad para atacar, desplazarlo y hacerlo parecer más débil. El egoísta se aprovecha de la fragilidad para engañar-se al pensar que despreciándola no la tiene (armaduras que desgarran la piel) y la frecuentan en el otro para pararse encima y doblegarle.

Pensar en esa tensión entre fragilidad y egoísmo implica un acto reflexivo que invita a soltar certezas que impiden la observación de sí y del mundo que se habita en el con-vivir. La tensión fragilidad–egoísmo solo será rota por el amor. En este sentido, Maturana y Dávila (2015) plantean:

El acto de la reflexión ocurre como un acto en la dinámica sentires-emociones que consiste en soltar las certidumbres y disponerse a mirar el presente que se vive sin prejuicios, expectativas o exigencias ... cuando me hago una pregunta reflexiva, cambio de dominio de existencia y ya no vuelvo al mismo lugar donde me encontraba antes aún queriendo volver. (p. 101).

- **Cooperación desde la fragilidad compartida: construcción colectiva**

Cuando nos reconocemos frágiles flexibilizamos el psiquismo, y para no quedarnos en el ensimismamiento de la fragilidad (victimas del afuera sin adentros) es necesario cuidar-nos y entablar un reconocimiento de la fragilidad del otro. El cuidado de sí y de los otros edifica la observación y la escucha de la fragilidad del distinto a mí. Si reconocemos la fragilidad del otro y la cuidamos, se gesta una cooperación constituyente de vida. En otras palabras, las fragilidades compartidas no se convierten en derrumbamientos de la acción, pasadas por el cuidado de sí y del otro; son los lugares de la creación humana. La muerte desbordada, la guerra fratricida, el consumo obsesivo se gestan en las llamadas potencialidades. El amor, la compasión, la cooperación la ayuda se configuran en el cuidado de las propias fragilidades, que no pesares. La fragilidad no pesa; libera. Ya no la potencia como mecanismo de la apertura, es la fragilidad como andamiaje de la construcción de mundo colectivo.

Dialectizar fragilidades y potencialidades en lo humano genera sinergia, sincronía y armonía con el otro. Sinergia en tanto que energía creadora. Sincronía, dadas la combinaciones necesarias para gestar en colectivo; y

armonía, en cuanto a la generación de reconocimiento de sí, del mundo y de la diferencia. Bachelard (1996), al respecto, afirma:

En esta contemplación en profundidad, el sujeto también toma conciencia de su intimidad. Esta contemplación no es pues una Einfühlung inmediata, una fusión sin reserva, sino, más bien, una perspectiva de profundización para el mundo y para nosotros mismos. Nos permite mantenernos distantes ante el mundo (p. 83).

Configuración de redes de cuidado: sostenimiento

Como hemos dicho, es necesario hacer conciencia de la necesidad que tenemos del otro para saber-nos, sin el otro que me indique como se siente al lado, arriba, abajo, adentro, afuera conmigo no es posible volver así mismo. Porque la vida es un entrar y salir, salir (existir), entrar (insistir). Es una dialéctica con conciencia de la afuera y el adentro. Si solo estamos afuera nos alienamos; si solo estamos adentro, nos ensimismamos. Alienados nos convertimos en “guerreros despiadados”; ensimismados nos convertimos en “zombies narcisistas”, ni lo uno ni lo otro, ambas cosas desbordan el espíritu. Hay en la mitad, hombres y mujeres despiertos, con conciencia expandida, que se instalan en un ir y venir, logrando un equilibrio entre el existir y el insistir; de este modo puede realizarse un sostenimiento de la fragilidad colectiva. Hombres y mujeres que al estar en el mundo con la conciencia de la fragilidad cuidada desplazan su fuerza física y psíquica a la configuración comunitaria. Sin individualismos ni colectivismos seguidos, sino con vínculos establecidos desde el cuidado.

Esos vínculos están en las historias inéditas o que se teme contar, por rechazo, miedo o fragilidad. El vínculo no es otra cosa que el encuentro genuino de las historias personales e íntimas que han constituido la fuente principal de la co-existencia y la co-insistencia. El mundo es una co-creación histórica hecha por los vínculos que han emancipado los “entre-nos”.

Los vínculos se sostienen en el contexto compartido y se re-crean en el vivir y el convivir cotidiano de hombres y mujeres creadores, con el potencial del amor, con el conversar como fundamento de la acción, con el reflexionar como distintivo y con el lenguaje como eje fundamental del existir-vivir-insistir. Al respecto, Maturana y Dávila (2015) afirman lo que sigue:

Los seres humanos somos los únicos seres vivos terrestres que vivimos en reflexiones recursivas sobre lo que sentimos, lo que pensamos y lo que hacemos y preguntándonos sobre los fundamentos de lo que sentimos, lo que pensamos y lo que hacemos, o al menos todo lo que sabemos nos indica que es así. (p. 101).

Dos hipótesis

- **Mas allá de la existencia: el tiempo de la fragilidad**

El más allá de la existencia remite a la necesidad de volver al recogimiento de sí. Ello es lo necesario, ya lo decíamos arriba, ir al Otro sin volver a sí, se convierte en un vagabundear exterior ¿cómo prevenirlo? Con tiempo - espacio. Tiempo en presente – espacio en aquí: una suerte de presentificación. En esta óptica, la fragilidad atravesada por la emoción ubica temporo–espacialmente el instante, para activarlo y volverlo porvenir, es decir, a través del dinamismo vigoroso de la conciencia, barrunta no para adivinar lo que viene, sino para darle sentido a lo que se vive. No en una continuidad que proyecta la duración, sino más bien en una conciencia del instante que proyecta la emoción del sujeto que siente, del sujeto que se sabe frágil y se entiende amador en el convivir diario. Es el amor como fundamento de nuestro ser humano. Al respecto, Maturana y Dávila (2015) proponen:

Como resultado de la deriva natural de nuestro linaje humano en torno a la conservación del amar y la ternura como fundamentos de nuestro vivir relacional, el amar y la ternura son ahora aspectos básicos espontáneos en el presente de nuestro vivir biológico-cultural, y no necesitamos teorías ni argumentos relacionales para vivirlos, pero si necesitamos teorías para negar el amar o justificar el desamar en actos de discriminación. (p. 266).

- **El saber-se frágil: una moral vital**

Estamos haciendo un abordaje “existencialista-insistencialista optimista”. Sin desconocer los avatares y las dificultades de la vida, optamos por la acogida y no por el estar arrojados sin opciones de transformación del mundo, pues reconocemos en lo humano mismo la posibilidad de liberación; esa es nuestra moral vital.

Es posible que sea esta falta de reconocimiento del otro la carencia de nuestro tiempo más abrumadora. En ello reside una crisis existencial de occidente: el ser humano ha abandonado su modo genético de ser. Busca la posibilidad de encontrar sentido a su vida, pero sin resultado. Se ha olvidado que su “sí mismo” se configura en la cercanía y en la relación. Se ha refugiado en lo aparente, en un disfrute agobiado de elementos muertos. Frente a esta condición de ser en el mundo actual, queda advertir que la toma de conciencia de sí es la mejor salida para regresar al sí mismo y acoger con entendimiento y acto lo que el mundo es en relación y que en la fragilidad hay fuerza creadora y emancipadora de sí. Bachelard (2002/1932) afirma:

Meditando por ese camino se llega pronto a esta conclusión: toda moralidad es instantánea. El imperativo categórico de la moralidad nada tiene que ver con la duración. No tiene ninguna causa sensible, no espera ninguna consecuencia. Va directo y verticalmente por el tiempo de las formas y de las personas. El poeta es entonces guía natural del metafísico que quiere comprender todas las fuerzas de uniones instantáneas, el ímpetu del sacrificio, sin dejarse dividir por la dualidad filosófica burda del sujeto y del objeto, sin dejarse detener por el dualismo del egoísmo y del deber. El poeta anima una dialéctica más sutil. En el mismo instante, revela a la vez la solidaridad de la forma y de la persona.” (p. 100).

REFERENCIAS

- Bachelard, G. (1996). El agua y los sueños. Bogotá: Fondo de Cultura Económica.
- Bachelard, G. (2002). La intuición del instante. México DF: Fondo de Cultura Económica.
- Lazarus, R. (1991). The retreat from radical behaviorism and the rise of cognitivism. Nueva York: Oxford University Press.
- Maturana, H. y Dávila, X. (2015). El árbol del vivir. Chile: MVP Editores, Escuela Matriztica.
- Nussbaum, M. (2008). Paisajes del pensamiento: la inteligencia de las emociones. Barcelona: Paidós.
- Pascal, B. (1977). Pensamientos. Barcelona: Orbis.
- Sartre, J. P. (1971). Bosquejo de una teoría de las emociones. Madrid: Alianza.
- Tamayo, G. (2010). El modelo cognitivo – comportamental: antecedentes filosóficos, psicológicos y su relación con el concepto de significado. Perspectivas en psicología UM, 13 , 103-114.