

LAS EMOCIONES COMO GUÍA

Maria João dos Santos das Neves. Universidad de Málaga

A lo largo de mi investigación sobre la persona en el marco de la tesis doctoral que estoy preparando, verifiqué la sorprendente semejanza de resultados a que llegan por un lado el pensamiento filosófico, eminentemente teórico de María Zambrano, y, por otro, los estudios observacionales de Carl Rogers en el ámbito de la psicología y de Carl Gustav Jung en área de la psicología y psicoanálisis. Son estas coincidencias de resultados procedentes de investigaciones tan distintas que quiero aportar en esta comunicación.

En lo que se refiere a María Zambrano, la influencia de Jung es bastante conocida, sea por sus referencias textuales en algunos de sus libros sea por las obras del psicoanalista existentes en su biblioteca personal. En cambio, en su obra, no se conoce referencia alguna a Carl Rogers. No puede, pues, en este caso, tratarse de una influencia, pero sí, de una coincidencia de resultados derivados de investigaciones muy distintas.

A pesar de las semejanzas existen igualmente diferencias fundamentales entre la filósofa y los demás investigadores que advierto desde este primer momento:

Zambrano llega al problema de la persona por el objeto de su filosofía que resulta ser el propio «ser» del hombre. Así, dedicándose a su búsqueda, es como se ve inmersa en las cuestiones relativas a la persona. A Rogers y Jung la reflexión sobre la persona se les plantea como consecuencia de su labor profesional de psicólogo y psicoanalista, respectivamente.

En lo que se refiere al método Zambrano nunca prescribe objetivamente un modo de acceso al ser; cada uno tiene que descubrir su propio «camino recibido»¹, mientras que la «Terapia centrada en el paciente» de Carl Rogers, y el método psicoanalítico de Jung, poseen un conjunto de técnicas e instrumentos que pretenden, en términos zambranianos, ayudar al individuo a actualizarse cada vez más como la persona que es.

Con respecto a los resultados, los psicoterapeutas afirman que la realización de la persona significa un incremento de felicidad; en cambio, en los escritos de Zambrano parece haber siempre un cierto pudor en hablar de felicidad. La filósofa escribe abiertamente sobre cuestiones como el amor o el sacrificio, pero la felicidad es algo que sólo podemos dar por supuesto en ciertos contextos de su escritura.

En todos estos autores la persona humana se distingue del individuo, al punto de poder afirmarse que no todo el individuo es persona aunque toda la persona sea un individuo. Para llegar a ser persona es necesario algo más que nacer humano, es necesario

¹ «El camino señalado por el puerto y que es, ante todo, paso, apertura (...)El sendero recibido puede ser largo, escarpado y amenazador», M. Zambrano, *Notas de un Método*, Mondadori, Madrid, 1989, p. 30. En este texto transparece algo del tradicional miedo del hombre a mirar sus zonas oscuras.

un acto de voluntad y un trabajo en coherencia que lo acompañe. Sólo Jung se refiere a la persona en su sentido etimológico, considerándola como máscara o disfraz². En los demás autores es el personaje o la máscara el que representa el aspecto con el que nos enfrentamos a la vida en sus más variadas facetas: la profesión que tenemos, el lugar que ocupamos en la familia o en la sociedad, etc. El personaje nos proporciona tranquilidad y seguridad pues parece que tenemos la certeza de lo que somos cuando desempeñamos un papel o una función; de esa forma poseemos un nombre y ocupamos un lugar que es fácilmente reconocible por todos. Sin embargo, estas sucesivas máscaras son lo que hay que quitarse para dejar ver a la persona que bajo ellas se esconde.

En este texto utilizaremos, tal como lo hace María Zambrano, el término persona para la realidad auténtica, genuina —aunque todavía no podamos saber lo que con esto se quiere decir— y el término personaje para el actuar inauténtico.

No es tan fácil, como pudiera parecer a primera vista, deshacerse de los personajes que llevamos interpretando a lo largo de la vida. Si prescindimos de esos contenidos que componen su ropaje ¿qué es lo que queda? Zambrano vive una experiencia de este tipo cuando vuelve a su vida «normal» después de un largo período de enfermedad. Se da cuenta de la perplejidad que este hecho conlleva después de haber estado tanto tiempo apartada de sus quehaceres profesionales y sociales; su vida y ella misma le aparecían como ajenas a falta de un papel con que identificarse. Este extrañamiento fue lo que permitió que se percatara del abismo existente entre su realidad de persona y las múltiples máscaras con que hasta entonces se identificara:

“Tenía que acordarse de lo que la estaba pasando ahora y no era fácil porque (...) propiamente no la estaba pasando nada; sólo había vuelto a la vida. Y como volvía sin proyecto ni personalidad, rechazando la imagen que se transforma en máscara, como quería seguir así, tal como se vio que no era, sentía muy agudamente estas vestiduras del tiempo, estas capas de ser que los diversos tiempos nos echan encima.”³

A partir del momento en que se tiene conciencia de la ausencia de coincidencia entre la persona y sus personajes está abierto el camino para el desarrollo de la persona, su búsqueda trabajosa y larga, pues la persona no es una realidad que esté completamente dada, como si se tratara de un fondo residual y auténtico al que se llega por depuración. A pesar de la depuración esencial para encontrarla, al tratarse de una realidad en movimiento, mejor dicho, de una realidad en continuo nacimiento, la persona nunca es encontrada de una vez y totalmente. Querer vivir como persona y no como un personaje

² «...como el nombre no lo dice, (la persona) no es sino una máscara de la psique colectiva, una máscara que finge individualidad, haciendo creer a los demás y a uno mismo que es individual, cuando no constituye sino un papel representado, donde la psique colectiva tiene la palabra (...) En el fondo, la persona no es algo 'real'. Constituye un compromiso entre individuo y sociedad acerca de 'lo que uno parece'. Uno asume un nombre, adquiere un título, representa una función, es esto o aquello. Lo cual, naturalmente, en cierto sentido es real, pero en relación con la individualidad del sujeto sólo como una realidad secundaria, una mera configuración de compromiso en que muchas veces participan aun más otros que uno». C. G. Jung, *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, Paidós, Barcelona, 1990, p. 48. Para profundizar sobre la influencia de Jung en Zambrano ver Ch. Maillard, *La Creación por la Metáfora*, Anthropos, Barcelona, 1992.

³ M. Zambrano, *Delirio y Destino*, Mondadori, Madrid, 1989, p. 113.

implica dedicarse a ello *ad infinitum* pues su crecimiento, como todo cuanto está vivo, no para a lo largo de la existencia.

Jung denomina «individuación»⁴ a este proceso de autoconocimiento. Realizarlo significaría llegar al punto central de la personalidad donde se produce la reconciliación de los opuestos, la armonización del consciente y del inconsciente al que Jung llama *sí-mismo*⁵ estableciendo un paralelismo entre el proceso psicológico y la alquimia: así como los alquimistas intentaban transformar los demás metales en oro, la mente humana realiza la función unificadora de fundir consciente e inconsciente.

La necesidad de prestar atención al inconsciente es compartida por todos los autores que hemos venido a considerar:

Jung piensa que se debe alcanzar un equilibrio entre estas dos instancias —consciente e inconsciente— que en la persona sana actúan de forma compensatoria, evitando el peligro de que el individuo crea que aquello que es apenas una máscara sea su identidad. De hecho es fundamental el esfuerzo de liberación del *sí-mismo* de los falsos ropajes y de la presión ejercida por el *inconsciente colectivo*⁶. Por otro lado, Jung considera que el inconsciente incluye, más allá de todo lo que fue reprimido, cualquier contenido subliminal que puede actuar peligrosamente si no se le presta la atención debida, creando una desunión interna del individuo —neurosis— o bien desarreglos médicos como úlceras, enfermedades cardíacas, etc.; el estancamiento de la energía psíquica puede en cualquier momento llegar a un límite y estallar en las direcciones menos beneficiosas. El principal peligro reside en la reacción del individuo cuando ciertos contenidos afloran a la conciencia. Jung considera cuatro posibilidades: ser dominado por esos contenidos; creer ciegamente en ellos; rechazarlos; o comprenderlos de una forma crítica. Los tres primeros casos originan disturbios, sólo la cuarta posibilidad corresponde a una actitud sana.

Carl Rogers se opone a esta tendencia de ciertas corrientes psicológicas que parten del principio de que el hombre es un ser fundamentalmente irracional cuyos impulsos, de estar sueltos, resultarían muy perjudiciales tanto para él mismo como para su entorno. Por este motivo existe un cierto miedo a explorar estos dominios de uno mismo,

⁴ «Individuación significa llegar a ser un ente singular, y, en cuanto entendemos por individualidad nuestra singularidad más íntima, última e incomparable, *llegar a ser sí-mismo*. De modo que 'individuación' podría traducirse también por 'realización del sí-mismo' o 'realización de sí' (*Selbstverwirklichung, Verselbstung*). C. G. Jung, *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, p. 69.

⁵ «...la conciencia y el inconsciente no están necesariamente en oposición, sino que se complementan recíprocamente formando una totalidad, el *sí-mismo*. Según esta definición, el sí-mismo es una dimensión que incluye al yo consciente. Comprende no sólo la conciencia sino también la psique inconsciente y constituye entonces, por así decirlo, una personalidad que *también* somos», C. G. Jung, *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, p. 74.

⁶ «El inconsciente colectivo se constituye: *Primero*, por percepciones, ideas y sentimientos subliminales que no están reprimidos por su incompatibilidad personal, sino que a causa de su reducida fuerza de estimulación o el escaso investimiento de libido son subliminales desde el origen. *Segundo*, con restos subliminales de funciones arcaicas, que existen a priori y que en cualquier momento, por cierta acumulación de la libido, pueden ser puestos en función. Estos residuos son de naturaleza no sólo formal sino también dinámica (pulsiones). *Tercero*, con combinaciones subliminales en forma simbólica, que *todavía no son* capaces de asunción consciente. (...) Los contenidos más importantes del inconsciente colectivo parecen ser las «*imágenes primordiales*», es decir las ideas y tendencias vitales colectivas (formas místicas de vida y pensamiento)», C. G. Jung, *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, pp. 218-19.

considerados más oscuros, como si se corriera el riesgo de soltar alguna bestia indomable. Así, el hombre no sólo se desconoce a sí mismo sino que además contribuye a su ocultación.

Zambrano entiende que la tragicidad humana se debe a esta ocultación, este desconocimiento de sí mismo, especie de ceguera ontológica que el hombre desde siempre padece. Para solventarla considera necesaria una total apertura a la experiencia, esto es, una necesidad de atención a las realidades sutiles tanto exteriores como interiores⁷.

En consonancia, Rogers considera que la tragedia humana adviene del hecho de que las defensas del individuo le impidan acceder a una especie de *racionalidad innata* que se basa en un complejo autorregulador de las actividades del organismo fisiológicas tanto como psicológicas, dando lugar a un creciendo de armonía en la vida del individuo. Para que dicha *racionalidad innata* se actualice es igualmente necesaria la apertura de la persona a la totalidad de su experiencia permitiendo de este modo que gran número de datos sean «procesados» con el peso y medida que poseen.

Desde las exigencias personales y sociales, pasando por los deseos y ambiciones que muchas veces coexisten de forma conflictiva, hasta el recuerdo de situaciones semejantes, etc., todo es tenido en cuenta, dando lugar a una reacción *organísmica*⁸ imaginable como el resultado de las operaciones realizadas por un ordenador gigantesco:

“Puesto que el individuo está abierto a su experiencia, ingresan en la máquina todos los datos provenientes de las impresiones sensoriales, de su memoria, de los aprendizajes anteriores y de sus estados viscerales e internos. La máquina incorpora todas estas fuerzas multitudinarias que ingresan como datos y rápidamente computa el curso de acción que deberá seguir, que representa el vector de satisfacción de necesidades más económico en esa situación existencial.”⁹

Las reacciones *organísmicas* consideran simultáneamente la realidad anímica y orgánica en interacción con el medio ambiente integrando la totalidad biopsíquica del individuo.

⁷ Zambrano, alegóricamente, nos dice que el hombre es como una especie de plaza fuerte sitiada que tiene a su centro el yo soberano al cual describe como siendo «tan implacable como vulnerable» (M. Zambrano, *El Sueño Creador*, Turner, Madrid, 1986, p. 44). Desde ese centro, el soberano yo envía sus ordenes a través de emisarios subordinados, para fortalecer las murallas que defienden su «ser», esto es, todo aquello que el soberano yo entiende como realidad de sí mismo y de las cosas. La parte más fuerte de esta muralla se llama atención y tiene como armas todo un arsenal de conceptos y juicios, bien como una noción de espacio-tiempo claramente establecida y permanentemente válida. Así armada la valiente atención rechaza, condena y, finalmente, a las realidades que se acuerdan con las exigencias del soberano yo, permíteles que entren en el recinto de la visibilidad y puedan ser observadas. De esta forma, el soberano yo solamente ve aquello que se permite ver, y lo más permitido, y por lo tanto más visible, son los personajes, las máscaras que cada uno exige y enseña, olvidando que son máscaras y que ocultan algo», Neves, J. M. «Los subterráneos del yo» en V.V.A.A., «Concepciones y Narrativas del Yo», *Thémata, Revista de Filosofía* 22 (1999), p. 278.

⁸ «Una de las cosas básicas que tardé mucho tiempo en advertir, y que aún estoy aprendiendo, es que cuando sentimos que una determinada actividad es valiosa, efectivamente, *vale* la pena. Dicho de otra manera, he aprendido que mi percepción de una situación como organismo total es más fidedigna que mi intelecto», C. Rogers, *El Proceso de Convertirse en Persona*, Paidós, Buenos Aires, 1961, p. 31. El traductor español emplea el término «como organismo total» para el concepto de Carl Rogers «organismic reaction», sin embargo, considero más ajustada la traducción portuguesa «reacción organísmica» que utilizaré en este texto.

⁹ C. Rogers, *El Proceso de Convertirse en Persona*, pp. 170-1.

Esta reacción consiste pues en un cierto sentir que es como la síntesis de las distintas instancias del ser humano. Estas reacciones se convierten entonces en una *guía* competente y digna de confianza que lleva la persona a un comportamiento altamente satisfactorio.

En la práctica, la reacción *organísmica* es muy sencilla: basta confiar en que aquello que se siente como bueno y verdadero para uno mismo lo es realmente. Evidentemente es necesario un oído afinado para escucharse a sí mismo sin cometer equivocaciones.

A lo largo de sus años de trabajo como terapeuta, Carl Rogers observó los resultados francamente positivos al actuar de acuerdo con las reacciones *organísmicas* verificando que las escasas situaciones de error provenían, en la mayor parte de los casos, de la inclusión de información no perteneciente a la situación actual o, inversamente, de la exclusión de información que sí le pertenece. Es fundamental para esta forma de actuar la distinción entre lo que es memoria y lo que no lo es, teniendo presente que la persona, como realidad procesual, puede siempre sorprenderse a sí misma, de tal forma que un comportamiento asumido en un pasado no implica necesariamente su repetición en un tiempo futuro en circunstancias semejantes.

También Zambrano encuentra en un sentir el criterio definitorio de la autenticidad de la persona: considera que cada individuo nace con un conjunto de aptitudes que es libre de desarrollar o atrofiar a lo largo de su vida. Las aptitudes son apenas eso, posibilidades a potenciar que sólo ganan realidad cuando se actualizan. Todas las acciones realizadas en el sentido de esta actualización son consideradas esenciales una vez que constituyen pasos dados en el camino vocacional. Existe un sentir positivo como de satisfacción o plenitud que acompaña esta experiencia, a pesar de las dificultades que siempre surgen por el camino. A la par, se produce un incremento de la energía física y psíquica, así como un aumento de creatividad.

La vocación es reconocida a través de un sentir, tal como describe la filósofa:

“...sentimos que es algo que viene dirigido a nosotros, que está ahí *para nosotros únicamente*, que es un reclamo de lo que se ha llamado 'destino' (...) o la llamada de la vocación sin más.”¹⁰

Seguir la propia vocación implica que se realicen «acciones verdaderas» que posibilitarán la máxima actualización de la persona:

“Mas cuando la acción es simple actividad que reviste al sujeto de su personaje, ocultando bajo él la persona, entonces no existe posibilidad alguna de creación, ni en hechos ni en palabras.

La acción verdadera (...) es un despertar del íntimo fondo de la persona, ese fondo inasible desde el cual la persona es, si no una máscara, sí una figura que puede deshacerse y rehacerse.”¹¹

¹⁰ M. Zambrano, *El Sueño Creador*, pp. 66-7.

¹¹ M. Zambrano, *El Sueño Creador*, pp. 66-7. Es curiosa la similitud que presenta, en este tema, la muy joven escuela de psicopedagogía P.R.H. (Personalidad y Relaciones Humanas), una de las escuelas que se han desarrollado en las últimas décadas siguiendo la línea de Carl Rogers. P.R.H. establece criterios que permiten

Zambrano y Rogers coinciden, según entiendo, en que se trata de un cierto modo de sentir, le llamemos vocación o reacción orgánsmica, y cuando se actúa en conformidad con éste, tiene lugar la acción auténtica que proporciona la realización máxima de la persona. Cierta tipo de emoción constituye así la guía interior que deberíamos seguir hacia la plenitud de uno mismo.

El problema que se sigue de este hecho es el de que si es un sentir el que da la garantía de autenticidad de una acción o de una decisión, si es un cierto tipo de sentir el que ayuda a progresar en el camino interminable de la realización de la persona, ¿qué es lo que garantiza la autenticidad de ese sentir? El sentir no es falsable, siguiendo el método científico de Popper, y como tal no se puede demostrar. Así que no podríamos saber cual es la garantía de la autenticidad de un sentir. Solamente *a posteriori* podríamos decir si haber tomado una determinada decisión a partir de un cierto sentir ha sido lo más acertado y eficaz.

Parece ser que en una personalidad ajustada esta clase de sentir emerge de forma innata e inconfundible, se presenta a modo de evidencia para el oído de una persona entrenada en escucharse en profundidad. Pero ¿qué ocurriría en el caso de personalidades consideradas desajustadas? Probablemente estarían sujetas a un sentir que les aparecería

identificar el eje del *actuar esencial* (muy similar a la *acción auténtica* de Zambrano) que posibilita la realización de la persona a través de la actualización de sus potencialidades más importantes: «La consciencia de este camino se hace progresivamente. Pasada una fase en la que actualiza sus potencialidades en diversas direcciones, poco a poco aparece un eje que invita a la persona a encarnar lo mejor de ella en unas actividades que convergen en este eje. La emergencia del ser del sujeto y la adquisición de experiencias permiten una definición cada vez más precisa de este «actuar esencial». Entonces, las potencialidades del ser se ordenan poco a poco para la actualización de esta vocación. Cuatro criterios permiten identificar el eje del «actuar esencial»:

una sensación de existir, de ser uno mismo, de tomar más consciencia de su identidad, una sensación de unidad entre el hacer y el ser, una sensación de dar su plena medida, de vivir plenamente sin ahogar nada, de aportar su contribución a la sociedad, una sensación de ser feliz en profundidad, sin la presencia de ningún resto de insatisfacción, una sensación de que su vida encuentra su sentido.

A medida que la persona descubre aquello para lo que se siente hecha, se compromete con radicalidad hasta el punto de reorganizar su vida y sus compromisos en función de esta vocación. Se trata de una nueva etapa de su andadura, que se puede distinguir por la presencia de una fuerza interior poderosa, por una creatividad abundante, por una eficacia máxima (...), V.V.A.A., *La persona y su crecimiento*, P.R.H. Internacional, Madrid, 1997, p. 61.

Esta escuela ha sido fundada por André Rochais en Francia, Poitiers, 1971. Rochais describe de esta forma la profunda influencia que Rogers ejerció sobre él, en particular a través de las obras *El Proceso de Convertirse en Persona y Psicoterapia y Relaciones Humanas*:

«Cuatro cosas encontraron un eco en mí:

- su fórmula: - el fondo del ser es positivo,
- su afirmación de que puede uno confiar en sus intuiciones,
- su distinción entre el saber (el intelecto, según su lenguaje) y lo sentido o vivido (lo orgánsmico, según su lenguaje),
- su método para ayudar a la gente.

Yo tenía mis respuestas:

- el lugar donde hay que alcanzar al hombre para que todo se ponga en su lugar, es el fondo del ser, ahí donde está lo positivo,
- el medio de llegar a ser uno mismo, es confiar en sus intuiciones,
- mi esquema me ayudaba a hacerlo con la distinción entre el saber y lo sentido,
- mi método para ayudar a los otros en su crecimiento, era el suyo: una relación de ayuda a base de relación humana que confía en la persona y que se esfuerza por estimular el crecimiento del otro», V.V.A.A., *La persona y su crecimiento*, pp. 26-7.

como auténtico no siéndolo, enmascarando el auténtico sentir por sus desajustes. Trátase de un nudo gordiano; no existe algo que esté en otro plano distinto al sentir y que pueda servirle de garantía.

Por otro lado, en el peor de los casos, se podría considerar la hipótesis de que alguien se autoproclamara el gurú del sentir y que formara escuela para enseñar a los demás a distinguir sus sentires auténticos de los inauténticos, dominando así una gran comunidad de personas a las que sometería a sus caprichos. Cuando alguien se sintiera molesto por acatar alguna decisión de este gurú se le «demostraría» que su sentir era, por supuesto, inauténtico.

¿Qué decir entonces de esta proposición de tomar cierto tipo de emociones como guía? Desde mi punto de vista, se trata de una proposición arriesgada, peligrosa, pero tentadora al considerarse sus índices de eficacia y satisfacción personal. Tal vez sea algo real pero no susceptible de demostración, algo sólo compartible en lo que llamo el *marco de resonancia de la experiencia*¹². Quizás, en la esfera personal exista realmente una cierta clase de sentir que pueda y deba ser tomado como guía de conducta, sin embargo tal hecho sólo parece ser válido en esa esfera singular; al querer extrapolar su experiencia a un ámbito más universalizable su validez se derrumba y su peligrosidad se engrandece.

Maria João dos Santos das Neves
Dpto. de Filosofía
Facultad de Filosofía y Letras
Universidad de Málaga
29071 Málaga

¹² Entiendo por *marco de resonancia de la experiencia* la sensación de «conocido» que produce el compartir una experiencia ajena que presente grandes semejanzas con la que uno mismo ha experimentado. Personas que hayan pasado por la experiencia de sentirse enamoradas, por ejemplo, saben a lo que se refiere alguien que habla de ello; sin embargo, otra persona que nunca se hubiera enamorado, por más poemas o novelas de amor que leyera no tendría un referente al que atenerse.