

## Análisis y comentarios en torno al bosquejo de una teoría de las emociones de Jean Paul Sartre

Omar de Jesús Reyes Pérez\*

### Resumen

Jean Paul Sartre criticó el cientificismo de la psicología de su época, la cual por su necesidad de legitimarse como ciencia perdió de vista el acontecer de la existencia interpretando las emociones como accidentes. El filósofo propone que las emociones son la expresión de cómo el individuo se enfrenta a su propia existencia, no siendo un accidente sino la fuente de la interpretación del mundo; por tanto es importante para su filosofía existencial desarrollar este primer Bosquejo de una teoría de las emociones que profundizará en obras posteriores.

**Palabras clave:** Sartre, emociones, psicología, positivismo.

Recibido: 13 de mayo de 2019

### Abstract

Jean Paul Sartre criticized the scientism of the psychology of his time, which, due to its need to legitimize itself as a science, lost sight of the events of existence, interpreting emotions as accidents. The philosopher proposes that emotions are the expression of how the individual faces his own existence, not being an accident but the source of the interpretation of the world; therefore, it is important for his existential philosophy to develop this first Sketch of a theory of emotions that he will deepen in a later works.

**Key words:** Sartre, emotions, psychology, positivism.

Aceptado: 18 de junio de 2019

La filosofía de Jean Paul Sartre (París, 21 de junio de 1905 – ibíd., 15 de abril de 1980) refleja la preocupación constante por la existencia; siendo trágicamente libres y asumiendo esa tragedia el individuo es capaz de aceptar la responsabilidad de sí mismo, por eso nadie más a quien culpar sino a uno mismo. Los acontecimientos son circunstancias sobre las cuales debemos de decidir, decisión totalmente individual, aun en los momentos límite.

Si la responsabilidad es totalmente del individuo, habría que conocer a la persona

en todos sus aconteceres y en sus motivaciones que lo llevan a tomar una decisión. Es así como Sartre no podía dejar de lado la psicología como parte fundamental que explica de alguna manera aquello que lleva al ser humano a decidir.

Son tres momentos, al menos, en los que Sartre profundiza la implicación de la psicología en las decisiones existenciales. Estos tres momentos están plasmados en Bosquejo de una teoría de las emociones (1939), en el que inicia con la discusión en torno a las emociones

y crítica a la psicología de su tiempo; *El ser y la nada* (1943), donde Sartre propone un psicoanálisis existencial. El existencialismo es un humanismo (1945 y 1949), donde menciona al menos un pasaje en que un joven asiste a él buscando una solución a un dilema (ir a la guerra o quedarse a cuidar a su madre), en esta obra Sartre lleva a cabo una intervención propia de su psicoanálisis existencial.

En este trabajo, abordaremos sólo el análisis de la obra de 1939.

Antes de iniciar hay que tomar en cuenta cinco datos de suma importancia:

- 1) Sartre propone un bosquejo; de tal modo que quien pretenda encontrar una teoría terminada y pulida en este trabajo definitivamente no lo encontrará.
- 2) Inicialmente en esta obra Sartre apunta una serie de críticas a la psicología que (en su momento) se había preocupado por la cientificidad en su afán de ser reconocida pero no descalifica la importancia de la psicología misma.
- 3) La herramienta que usa es la fenomenología de Edmund Husserl para contrarrestar el positivismo que él percibe en el quehacer de la disciplina psicológica de ese entonces.
- 4) La propuesta tiene que ver con su postura existencialista, por tanto las emociones como las explica Sartre han de tener siempre en cuenta la totalidad del ser humano.
- 5) Siempre que se hable de la psicología no hay que olvidar que Sartre se refiere a la psicología de 1939, año en que es publicado este bosquejo de las emociones.

### Contexto histórico

Europa estaba devastada después de la Primera Guerra Mundial (1914-1918), Hitler subió al poder en 1933 y Freud (Príbor, 6 de mayo de 1856-Londres, 23 de septiembre de 1939) huyó de Viena en 1938 pagando el 20% de sus bienes para poder exiliarse, sus hermanas no corrieron la misma suerte y fueron capturadas por los nazis. Es en este contexto de postguerra de la Primera Guerra Mundial

y preguerra de la Segunda Guerra Mundial es cuando Freud fallece en Londres el 23 de septiembre de 1939.

Para este año, Sartre tenía 34 años y es en ese mismo año que publica "Bosquejo de una teoría de las emociones" (1939). Es improbable que esa obra haya sido publicada deliberadamente en tal año por la muerte de Freud, ya que esta aconteció en septiembre (hacia el final del año), pero lo que sí nos muestra es el gran interés y conocimiento que tenía Sartre de la psicología y el psicoanálisis.

Cobra particular importancia notar que la casa editorial de Gallimard fue fundamental en la impresión de la obra de Sartre, pues su obra, razón de este análisis, fue publicada antes de ser tomada la casa editora por los nazis y *El ser y la nada* fue publicada cuando dicha empresa había sido reintegrada a sus dueños originales. Este pasaje habla de la capacidad de Sartre para concentrarse en sus esfuerzos teóricos, aún con la realidad adversa, y de integrar esta experiencia en su obra.

### Sartre y la psicología

Hay quienes afirman (Figueroa 2014) que hacia 1943 Sartre explora un camino en la psicología y una dualidad hacia Freud; pero es fácil demostrar que no es en el 43 sino, incluso, desde antes de 1939, que muestra este interés. Sartre tenía gran afinidad por la psicología y el psicoanálisis incluso antes de publicar "El ser y la nada" en 1943; y posteriormente "El existencialismo es un humanismo" (1945 y 1949).

La psicología estaba tratando de ganar terreno en su reconocimiento como ciencia, por tanto las explicaciones e investigaciones que se desarrollaban eran derivadas totalmente de la tendencia positivista del momento. En esta postura la psicología no da nada por hecho y todo lo trata de demostrar empíricamente. Hay que entender que gracias a estos esfuerzos la psicología tuvo gran avance y reconocimiento dentro de la medicina y la psiquiatría; pero al mismo tiempo, y aquí reside la crítica que hace Sartre y otros

autores, al volverse tan rígida no logra un entendimiento global del ser humano (que seguro en tiempo de guerra para Sartre era tan necesario). Así Sartre aporta estas críticas de una psicología "cientificista" y hace su propia reflexión siempre teniendo presente su visión existencialista.

### En torno al psicoanálisis

Una de las fuentes de donde Sartre abreva es del psicoanálisis; es necesario saber que el psicoanálisis freudiano fue fuente de diversas críticas desde sus inicios; incluso algunos de sus seguidores se alejaron e hicieron sus propios cuestionamientos e interpretaciones, tal como Karl Jung lo hizo (tal separación con Freud se efectúa en 1913), posteriormente Jung se vuelve otro ícono del psicoanálisis con las variantes que él mismo teorizó.

Otros autores, aparte de Sartre, también hicieron críticas importantes al psicoanálisis, hablamos particularmente de Karl Jaspers (Oldenburg, 23 de febrero de 1883-Basilea, 26 de febrero de 1969) quien planteo diversas objeciones al psicoanálisis y a la psicología. Hablamos de Jaspers por su cercanía al pensamiento existencialista, y quien además fue un acérrimo crítico del psicoanálisis (Bormuth 2015) "a diferencia de Jung quien reinterpreto el psicoanálisis (pero siempre se autodenominó freudiano), Jaspers lo despreciaba; tal como él lo dice". Jaspers, como médico y psiquiatra, defendió hasta el final la psiquiatría criticando duramente todos los elementos del psicoanálisis que él refería como no científicos y afirmando que la psiquiatría no podría fiarse de tales teorías. En 1920 Jaspers, en su libro "Psicopatología General" endurece la crítica al psicoanálisis, y es una constante que mantendrá en toda su obra (Bormuth 2015).

En su ensayo filosófico-cultural de 1931 llamado "El hombre en la edad moderna", condena el psicoanálisis de Freud como una ideología cuestionable, y después de 1945 ataca nuevamente las bases en otros artículos. En 1954, Jaspers les dice a los lectores en el nuevo prólogo de su libro *Psychologie der Weltanschauungen* que incluso como joven

psiquiatra había puesto una "resistencia interna" a Freud y que esto había sido por razones que trascendían asuntos puramente científicos. No solamente desató un ataque estructurado, sino visceral (Bormuth 2015).

De tal modo que cuando Sartre era joven, Jung ya había iniciado sus propias investigaciones y Jaspers criticaba duramente el psicoanálisis. Es decir que Sartre sin duda conocía la fama y los fundamentos del psicoanálisis así como de las críticas que tal método y su autor recibían. De igual manera conocía las nuevas tendencias de la psicología y la bifurcación que se había generado en esta: que por un lado la psicología se había dirigido hacia la medicina y por otro hacia la reflexión teórica. Sartre seguiría ese camino crítico a la psicología y al psicoanálisis centrado en la noción de existencia.

### Bosquejo de una teoría de las emociones

Sartre inicia su libro haciendo crítica a la psicología afirmando que en aras de la búsqueda de reconocimiento científico ha seguido el método positivista, tratando de que sus fundamentos estén basados en la experiencia (la tendencia científica era dejar de lado el exceso de idealismo y hacer demostrable la ciencia para poder llamársele así).

Dicho autor critica la psicología desde la antropología, pues afirma que la noción de hombre aceptada en psicología es totalmente empírica pecando de objetivismo (Sartre 1939) y que este mismo objetivismo impide generar un concepto ampliado de humanidad. Sea como fuere, el psicólogo se niega absolutamente a considerar a los hombres que le rodean como sus semejantes (Sartre 1939) refiriéndose concretamente a la actitud científica de poner al otro como objeto de estudio.

Sartre exige a la psicología una antropología de base que aquella nunca provee, porque solo se concentran en ubicar hechos aislados que no cohesionan por este afán científicista, no hay ese atrevimiento en la psicología a plantear un concepto de hombre, como él lo exige y lo hace en su propia filosofía. Lo que

para Sartre es una debilidad para la ciencia positiva es un problema que no tiene necesidad de abordar.

Para él, la psicología se ha esforzado tanto en pretender ser ciencia que solo se ha dedicado a la explicación empírica, no importando que los hechos a investigar sean diversos, heteróclitos, es decir, hechos que destacan por lo extraño y diferente de sus características, que salen de lo habitual, y por tanto son materia de investigación para la psicología pero según Sartre estos son inconexos: ¿Hay algo más distinto, por ejemplo, que el estudio de la ilusión estroboscópica y el del complejo de inferioridad? (Sartre 1939). El campo de la psicología era y es muy amplio, por eso Sartre observa y le parece que se dedica a muchas cosas sin clarificar bien cuál es su especificidad.

La ciencia discurre en torno de la explicación de los fenómenos y evidentemente busca explicar los accidentes, para la filosofía la búsqueda debe ser de lo esencial, cosa que la psicología, al menos en el tiempo de Sartre, no estaba interesada en ello, no sobra decir que hasta el día de hoy la ciencia experimental sigue procediendo de la misma manera.

*...preferir lo contingente a lo necesario, el desorden al orden; es rechazar, por principio, lo esencial hacia el porvenir... Los psicólogos no se dan cuenta, en efecto, de que resulta tan imposible alcanzar la esencia acumulando accidentes... Si su única meta consiste en acumular conocimientos fragmentarios, nada hay que objetar; sólo que no vemos el interés de esta labor de coleccionista... (Sartre 1939).*

Habíamos dicho ya que la psicología como ciencia no pretende buscar una esencia, ese trabajo es para la filosofía, pero Sartre piensa y le exige a la psicología que debe adentrarse a la base existencial para que pueda resolver algo de la crisis humana y no solo volverse descriptiva, factual.

Pero si, en su modestia, les anima a los psicólogos la esperanza loable en sí, de que más adelante, basándose en sus monografías,

llevarán a cabo una síntesis antropológica, se hallan en total contradicción consigo mismos. Pueden objetarnos que ése es precisamente el método y la aspiración de las ciencias de la naturaleza. Contestaremos que las ciencias de la naturaleza no se proponen conocer el mundo sino las condiciones de posibilidad de ciertos fenómenos generales. Hace tiempo que esta noción de mundo se ha esfumado bajo la crítica de los metodólogos precisamente porque no cabe aplicar los métodos de las ciencias positivas y esperar a la vez que éstos nos permitan un día descubrir el sentido de esa totalidad sintética llamada mundo (Sartre 1939).

Entonces cabría preguntarle a Sartre ¿cuál sería la razón de ser de la psicología? ¿No sería también las condiciones de posibilidad de los fenómenos psicológicos? ¿Es tarea de la psicología llevar a cabo una síntesis antropológica? Pero a Sartre no le convence esta respuesta, no le ve caso, él piensa que para que tenga sentido esta ciencia debe buscar generar una síntesis antropológica. Esa búsqueda de la totalidad sintética llamada mundo ya se reflexionará unos años más adelante con Bertalanffy (1901-1972) quien procurará desarrollar un pensamiento generalista, es decir una visión que permita la visión en conjunto después de tanta especialización de las ciencias positivas.

Enseguida explica la postura de la psicología de ese momento acerca de las emociones. ¿Qué resultado darán los principios y los métodos del psicólogo aplicados a un ejemplo particular, como el estudio de las emociones, por ejemplo? Afirma que, siguiendo la postura positivista, la emoción sería abordada como algo independiente a los fenómenos de atención, memoria, percepción. No habría nada que pudiera ligar a la emoción con los fenómenos anteriores. El psicólogo (continúa su crítica) admite tener emociones porque la experiencia se lo enseña. Así la emoción es ante todo y por principio (para la psicología), un accidente (Sartre 1939) no algo esencial (como lo pretende Sartre). ¿Por qué para Sartre las emociones son esenciales? Se explica más adelante, pero es interesante este debate

pues debemos preguntarnos si la emoción es causa o consecuencia de las decisiones y las experiencias.

Así, afirma que: "Al psicólogo le parecería inútil y absurdo estudiar las condiciones de posibilidad de una emoción", o sea, preguntarse si la misma estructura de la realidad humana hace posibles las emociones y cómo las hace posibles: ¿de qué sirve preguntarse acerca de la posibilidad de la emoción, si precisamente es? El psicólogo recurrirá también a la experiencia para establecer los límites de los fenómenos emotivos y su definición (Sartre 1939). De hecho las investigaciones en neurociencias (Castaingts 2017) han estudiado efectivamente las condiciones de posibilidad de las emociones, a nivel cerebral y también estados inducidos, por ejemplo a través de psicotrópicos, estos hallazgos se generaron después de la obra sartriana.

Antes de explicar su postura, Sartre continúa analizado teorías que aventuran acercamientos a la complejidad de las emociones pero que las rechaza por ser insuficientes. Repasemos brevemente tales posturas: La teoría periférica; la postura de W. James quien distingue dos grupos de fenómenos, unos fisiológicos y otros psicológicos (estado de conciencia), es periférica porque observa desde fuera el fenómeno "una mujer llora, por tanto está triste". Teoría de la sensibilidad cerebral (Sherrington) demuestra la sensibilidad córtico-talámica en perros. Sartre pregunta ¿Puede un trastorno fisiológico, sea cual fuere, dar cuenta del carácter organizado de la emoción? (Ahora sabemos que sí). Otra teoría es la de Janet (Las obsesiones y la psicastenia, 1903) cuyo objetivo es tener en cuenta las manifestaciones exteriores de la emoción. La crítica a esta postura es que Janet hace de la emoción una conducta peor adaptada, o, si se prefiere, una conducta de desadaptación, una conducta de fracaso (Sartre 1939).

La siguiente teoría es de Henri Wallon quien propone que "hay en los infantes un circuito nervioso primitivo, con la edad aprendemos nuevas conductas pero en situaciones límite si no se puede hallar una conducta adecuada entonces se recurre a una conducta

primitiva". Hasta ese momento no había sido demostrada esta postura llamada regresión, como mecanismo de defensa. Vuelve a Janet y explica en muchas de sus descripciones da a entender que el enfermo adopta la conducta inferior para no sostener la conducta superior. Para Janet, y es lo que Sartre critica, las emociones representan un medio diferente de eludir una dificultad, una escapatoria particular, una trampa especial.

La siguiente teoría que le parece más importante es la de los discípulos de Köhler, en particular las de Lewin y Tembo. Lo hace desde los ojos de P. Guillaume. Se refiere a la psicología Gestalt. Guillaume introdujo en Francia esta teoría. Esta postura no está de acuerdo con el positivismo, pues limita las concepciones de la conducta humana por eso recurre a la tradición filosófica fenomenológica, tal como Sartre lo hace.

Para Sartre las posturas anteriores son insuficientes, por eso aborda enseguida a la teoría psicoanalítica afirmando que solo puede comprenderse la emoción si se busca un significado, y este es funcional (es decir hay un porqué), por tanto las emociones tienen una finalidad. Sartre habla de dos cosas: de la interpretación de la emoción y de la finalidad de la emoción. Por eso aborda ahora el psicoanálisis.

### Relevancia del psicoanálisis

Sartre acepta que el psicoanálisis ha sido la primera en poner en relieve la significación de los hechos psíquicos; o sea, que ha sido la primera en insistir sobre el hecho de que todo estado de conciencia vale por algo que no es él. Por ejemplo, el cleptómano que el interés no es el robo por sí mismo sino que remite a un significado ulterior, simbolizado.

Así, la interpretación psicoanalítica concibe el fenómeno consciente como la realización simbólica de un deseo reprimido por la censura (Sartre 1939). Notemos que para la conciencia este deseo no se halla implicado en su realización simbólica.

En la medida en que existe por y en nuestra

conciencia, sólo es lo que pretende ser: emoción, deseo de sueño, robo, fobia al laurel, etc. Si no fuera así y si tuviéramos cierta conciencia incluso implícita de nuestro verdadero deseo, demostraríamos tener mala fe (Este concepto lo desarrollará en *El ser y la nada*), y no es eso lo que pretende el psicoanalista. De ello resulta que la significación de nuestro comportamiento consciente es totalmente exterior a ese comportamiento mismo, o, si se prefiere, que lo significado está completamente cortado del significante (Sartre 1939).

El trabajo del psicoanálisis es desentrañar este significado profundo mediante la interpretación del símbolo y además verbalizado. No rechaza nuestro filósofo los resultados del psicoanálisis con la condición de que hayan sido conseguidos mediante la comprensión. Sin embargo, Sartre no acepta la teoría de la causalidad, probablemente la idea de la infancia y el destino. El psicoanalista utiliza su propia conciencia para interpretar la conciencia del paciente. Aquí se puede iniciar un debate en torno al sentido de la "interpretación" que hace el psicoanalista del material que provee el paciente, pues desde la teoría psicoanalítica es el paciente el que hace "insight" cuando las intervenciones son las adecuadas, basadas siempre en el material que el paciente provee, lo que fortalece lo dicho por Sartre, a su vez retomado de la obra de Freud, a quien no menciona directamente.

Sin embargo, Sartre encuentra valiosas herramientas en el psicoanálisis que no está dispuesto a abandonar, por el contrario las acepta y las hace coincidir con la fenomenología.

### La fenomenología como método

Señalada ya la postura ante la psicología y por tanto las insuficiencias que evidencia, Sartre se propone bosquejar su teoría de las emociones echando mano de la fenomenología de Husserl. Sartre retoma de Edmund Gustav Albrecht Husserl (Prossnitz, 8 de abril de 1859-Friburgo, 27 de abril de 1938) su reflexión sobre la fenomenología para hacer una crítica a la psicología. A Husserl, le llamó

primero la verdad siguiente: hay inconmensurabilidad entre las esencias y los hechos, y quien empiece su indagación por los hechos no logrará nunca hallar las esencias (Sartre 1939), exactamente la crítica que hace a la psicología.

Anteriormente habíamos comentado que la diferencia de la psicología positiva era que sentía innecesario hablar de esencias, pues la ciencia no se preocupa por eso, de tal forma que se puede hacer ciencia del hombre sin pensar en un concepto esencial de humanidad; sin embargo, según Sartre, no hay modo de que la psicología pueda, por más esfuerzos que haga, no referirse a términos esenciales, pues los hechos psíquicos nunca son hechos primeros sino reacciones del hombre contra el mundo, pero inevitablemente presuponen el concepto de hombre y de mundo. De tal forma que si se quiere fundar una nueva psicología se debe llegar a los orígenes del hombre, del mundo y de lo psíquico, es decir la conciencia trascendental y constitutiva a la que llegamos mediante la "reducción fenomenológica" o "puesta del mundo entre paréntesis" (Quepons 2015). Este paréntesis suspende la realidad para poner atención específica en la conciencia.

Por eso, afirma Sartre que Husserl aprovecha la conciencia al ser conciencia de sí misma, esto permite claridad en el discernimiento y garantía pues la conciencia existe en la medida exacta en que es conciencia de existir. Husserl ... lo que tratará de describir y de establecer por medio de conceptos son precisamente las esencias que presiden el desarrollo del campo trascendental. Habrá pues, por ejemplo, una fenomenología de la emoción que, tras haber «puesto el mundo entre paréntesis», estudiará la emoción como fenómeno trascendental puro; y no dirigiéndose a unas emociones particulares, sino tratando de alcanzar y dilucidar la esencia trascendental de la emoción como tipo organizado de conciencia (Sartre 1939).

Sartre usa esta herramienta de la fenomenología y la unifica con otra de sus fuentes primordiales: Heidegger, quien afirma en *El ser y el tiempo*: Lo que diferenciará cualquier

indagación sobre el hombre de los demás tipos de investigación rigurosa, es precisamente el hecho privilegiado de que la realidad humana es nosotros mismos: «El ente cuyo análisis es nuestro problema somos nosotros mismos – escribe Heidegger –. El ser de este ente es mío» (1927). A diferencia de la objetivación, la indagación emocional debe partir de la consciencia de sí mismo y de la realidad propia, cuidando los riesgos del solipsismo y del autismo intelectual.

Enseguida se vislumbra su propia postura que sostendrá con toda claridad en su obra, bien, no resulta indiferente que esta realidad humana sea yo porque, precisamente para la realidad humana, existir es siempre asumir su ser; es decir, ser responsable de él en vez de recibirlo desde fuera como lo hace una piedra. Y como «la realidad humana» es esencialmente su posibilidad, este ente puede en su ser «elegirse a sí mismo, ganarse y también perderse» (Sartre 1939).

Para Sartre esta asunción de uno mismo es ya una comprensión de la realidad humana, tal comprensión proviene desde la propia manera de existir de cada individuo. La realidad humana –que es yo– asume su propio ser comprendiéndolo, afirma Sartre. Comprendiéndolo no en un entendimiento racional pues no sabemos hasta qué punto cada persona está completamente consciente, racionalmente de su realidad, o hablando de la enfermedad mental o de la neurosis, qué nivel de conciencia tiene de su padecimiento, pero sin duda es su manera de acceder e interpretar y enfrentarse a la realidad.

Siguiendo el camino de la fenomenología, para Sartre la emoción es significativa, igualmente que las conductas y la “conciencia emocionada”. De esta manera afirma que “La emoción significa a su manera el todo de la conciencia o, si nos situamos en el plano existencial, de la realidad-humana”. En la emoción se concentra todo el peso de la existencia.

Sartre en este momento se aventura a consolidar su concepto de la emoción, diciendo que: “La emoción no es un accidente porque la realidad humana no es una suma de hechos;

expresa con un aspecto definido la totalidad sintética humana en su integridad. No quiere decirse con ello que es el efecto de la realidad humana. Es esa realidad-humana misma realizándose bajo la forma de «emoción». Resulta, pues, imposible considerar la emoción como un desorden psico-fisiológico. Tiene su esencia, sus estructuras particulares, sus leyes de aparición, su significación. No puede proceder desde fuera de la realidad-humana. Es el hombre, por el contrario, el que asume su emoción; por consiguiente la emoción es una forma organizada de la existencia humana (1939).

Sin duda lo es, porque esta emoción son los lentes con los que se interpreta el mundo, pero también, ahora lo sabemos, que las emociones sí pueden ser producto de desórdenes psico-fisiológicos, demostrados en los manuales DSMV y CIE. Lo que no varía es que estas alteraciones transforman la percepción del mundo, transforman el modo en que el individuo vive su mundo, y tomará decisiones en torno a esta interpretación.

Sartre afirma que la emoción no existe como fenómeno corporal, ya que un cuerpo no puede emocionarse, por no poder conferir un sentido a sus propias manifestaciones (Sartre 1939). Esta afirmación actualmente ya no es sostenible, pues efectivamente el cuerpo manifiesta un conjunto de cambios fisiológicos dependiendo de la emoción que está viviendo. Si el cuerpo no se emociona ¿qué es lo que se emociona? Lo que sí se sostiene hasta nuestros días es que no se puede comprender la alegría más que teniendo conciencia de que se está (o estuvo) alegre; lo mismo con cualquier otra emoción. Podemos ver a un cuerpo exaltado, con taquicardia, sudando ¿cómo saber que emoción está teniendo? Solo a partir de la conciencia de las propias emociones.

Aclarado su fundamento, entonces Sartre llama a su propia postura psicología fenomenológica.

### **Bosquejo de una teoría fenomenológica**

Para la mayoría de los psicólogos, ocurre

como si la conciencia de la emoción fuera ante todo una conciencia reflexiva; es decir, como si la forma primera de la emoción como hecho de conciencia consistiera en aparecérsenos como una modificación de nuestro ser psíquico o, para emplear el lenguaje corriente, en ser aprehendida primero como un estado de conciencia. Y no cabe, duda de que siempre es posible cobrar conciencia de la emoción como estructura afectiva de la conciencia y decir: estoy furioso, tengo miedo, etc.

Pero el miedo no es originalmente conciencia de tener miedo, como tampoco la percepción de este libro es conciencia de percibir el libro. La conciencia emocional es ante todo irreflexiva, y en este plano, sólo puede ser conciencia de sí misma en el modo no-posicional. La conciencia emocional es ante todo conciencia del mundo (Sartre 1939).

Los estudios han confirmado lo que señala Sartre, que las emociones surgen del sistema límbico y es después de experimentar las emociones que las hacemos conscientes. La conciencia pues es darse cuenta de algo, cuando me doy cuenta de mis emociones me doy cuenta de mi postura ante el mundo.

Sartre observa que hay un vaivén entre la emoción y la conciencia de esta, el ejemplo que presenta es de un hombre que fracasa y experimenta ira: Puede producirse un paso continuo de la conciencia irreflexiva «mundo-actuado» (acción) a la conciencia irreflexiva «mundo-odioso» (ira) (Sartre 1939). Efectivamente podemos reflexionar sobre nuestra acción, pero nunca abandonamos el plano irreflexivo, el plano inconsciente, el plano del ello hacia el yo, diría el psicoanálisis.

Para Sartre, una emoción es una transformación del mundo. Ahora Sartre define qué es emoción: "*Cuando los caminos trazados se hacen demasiado difíciles o cuando no vislumbramos caminos, ya no podemos permanecer en un mundo tan urgente y difícil*".

Todas las vías están cortadas y, sin embargo, hay que actuar. Tratamos entonces de cambiar el mundo, o sea, de vivirlo como si la relación entre las cosas y sus potencialidades no estuvieran regidas por unos procesos

deterministas sino mágicamente. No se trata de un juego, entendámoslo bien; nos vemos obligados a ello y nos lanzamos hacia esa nueva actitud con toda la fuerza de que disponemos. Lo que hay que comprender también es que ese intento no es consciente como tal, pues sería entonces objeto de una reflexión. Es ante todo aprehensión de relaciones y exigencias nuevas. Pero, al ser imposible la aprehensión de un objeto o al engendrar una tensión insoportable, la conciencia lo aprehende o trata de aprehenderlo de otro modo; o sea, se transforma precisamente para transformar el objeto (Sartre 1939).

Esta es la definición de los mecanismos de defensa, en el caso expuesto es una fuga de la realidad, pero también es la construcción de una realidad alterna (García 2013). Lo mismo usa el ejemplo del desmayo como huida, lo llama miedo pasivo, al contrario del miedo activo que permite una huida física, y explica la emoción como una postura ante el mundo. Sartre llama miedo pasivo al desmayo que proviene de un profundo terror, por ejemplo la llegada de una fiera. Este desmayo, sin duda es una conducta de evasión, un escape, un refugio. Esta negación de la realidad estriba en esta fuga de la realidad. Como acción mágica se puede suprimir el mundo (Freud 1996).

Al hablar sobre la depresión Sartre igualmente habla de una tristeza pasiva, caracterizada por los síntomas de la depresión. Sartre habla de un profundo sentimiento de pérdida causa de esta postura triste.

Si me he arruinado, no dispongo de los mismos medios (coche particular, etc.) para llevarlos a cabo. He de reemplazarlos por nuevos intermediarios (tomar el autobús, etc.), y esto es precisamente lo que no quiero. La tristeza tiende a suprimir la obligación de buscar estas nuevas vías, de transformar la estructura del mundo reemplazando la actual constitución del mundo por una estructura totalmente indiferenciada ... [entonces] En otras palabras, al no poder o querer realizar los actos que proyectábamos, procuramos que el universo ya no exija nada de nosotros. Para ello, no podemos sino actuar sobre nosotros mismos, «limitar nuestra actividad»

(Sartre 1939). Freud llamo a este mecanismo: Limitación del yo (Freud 1917)

Sartre dice que el depresivo se autosabotea, a esto le llama tristeza activa, el enfermo se incapacita a sí mismo y alude a culpar al exterior de su realidad.

Aborda enseguida la alegría, en primer lugar, cabe distinguir entre la alegría-sentimiento, que representa un equilibrio, un estado adaptado y la alegría-emoción. Por tal razón es probable que se refiera a lo que ahora conocemos como euforia o hipomanía. Esta alegría-emoción la caracteriza por cierta impaciencia.

No consigue estarse quieto, hace mil proyectos, inicia conductas que abandona inmediatamente, etc. Y es que, en efecto, su alegría ha sido provocada por la aparición del objeto de sus deseos. Le anuncian que ha ganado una cantidad importante, o que está a punto de volver a ver a un ser querido al que no ha visto desde hace tiempo. Aunque ese objeto sea «inminente», aún no ha llegado, aún no es suyo. Le separa del objeto cierto período de tiempo. Y aunque haya llegado, aunque el amigo tan anhelado aparezca en el andén de la estación, es un objeto que sólo se entrega poco a poco; pronto se mitigará la alegría que sentimos al volver a verle: nunca conseguiremos mantenerlo allí, ante nosotros, como una propiedad absoluta, ni aprehenderlo de una sola vez como totalidad (nunca nos percataremos tampoco de una sola vez de nuestra nueva riqueza, como totalidad instantánea: se dará a nosotros a través de mil detalles y, por así decirlo, por «abschattungen» entre sombras, oculto) (Sartre 1939).

Sartre se circunscribe a 4 emociones solamente, pero afirma que puede haber muchas emociones y el cuerpo es el instrumento de conjuro de estas emociones, propone no solamente que sería importante hacer una clasificación sino también observar la mezcla de estas emociones. En 1972, el psicólogo Paul Eckman sugiere que existen seis emociones básicas que son universales a lo largo de las culturas humanas: miedo, asco, enfado, sorpresa, felicidad y tristeza. En 1999 se amplió

esta lista para incluir una serie de emociones básicas como la vergüenza, la excitación, el desprecio, el orgullo, la satisfacción y la diversión. Robert Plutchik propuso su famosa rueda de las emociones, donde mediante un esquema sencillo demuestra cómo las emociones se combinan y se superponen según sus intensidades. Por ejemplo, la felicidad y la anticipación pueden combinarse para crear el optimismo (Americanscientists.org, 2019)

Como no se puede decidir sobre la emoción, la emoción es padecida, no puede uno decidir no tener una emoción, sino que poco a poco va agotándose (o intensificándose) pero no podemos detenerla de tajo, por tal razón las emociones alteran nuestra percepción del mundo. La vida interna donde el individuo interpreta el mundo, es mágico en cuanto está alejado del mundo, pero el individuo así lo vive (Goleman 2002).

Denominaremos como emoción a una brusca caída de la conciencia en lo mágico. O con otras palabras, hay emoción cuando el mundo de los utensilios se desvanece de repente y es sustituido por el mundo mágico. No cabe, pues, considerar la emoción como un desorden pasajero del organismo y de la mente que turbe desde fuera la vida psíquica. Es, por el contrario, la vuelta de la conciencia a la actitud mágica, una de las grandes actitudes que le son esenciales, con la aparición del mundo correlativo: el mundo mágico. La emoción no es un accidente sino un modo de existencia de la conciencia, una de las formas en que comprende (en el sentido heideggeriano de «Verstehen») su «Ser-en-el-Mundo» (Sartre 1939).

### Comentarios finales

Sartre da a su reflexión la carga existencial que hacía falta a la interpretación de las emociones, esa carga interna que no era abordada por la psicología de su tiempo.

Reconoce que el psicoanálisis permite conocer el punto de vista de quien está padeciendo estas emociones y solo así es posible generar una interpretación existencial.

Las emociones alteran nuestra percepción del mundo, pero no podemos no tener emociones, entonces las emociones son las formas en las que vivimos en el mundo.

Ser concientes de la forma en que vivimos el mundo nos hace responsables, por eso insiste tanto en la claridad de la conciencia y en usar la fenomenología para permitirnos reflexionar nuestra postura ante el mundo.

Cuando ya no tenemos herramientas para el mundo entonces podemos dejarnos llevar al "mundo mágico" (patología), que para Sartre es un modo de la existencia de la conciencia.

Muchos elementos que quedan sueltos en este bosquejo los abordará nuevamente en "El Ser y la Nada", y "El existencialismo es un humanismo".

## Agradecimientos

A la Universidad del Mar por las facilidades otorgadas para la realización del presente manuscrito, así como a Ángel Antonio Ayala por la revisión del manuscrito y enriquecerlo con sus comentarios.

## Referencias

- Arnoletto, E. 2007. Curso de teoría política, disponible en <http://www.eumed.net/libros-gratis/2007b/300/40.htm>, consultado el 7 de mayo de 2019
- Bertalanffy, L. 1968. *General System theory: Foundations, Development, Applications*, revised edition 1976, New York.
- Bormuth, M. 2015. Karl Jaspers as a Critic of Psychoanalysis a Short Sketch of a Long Story, *Existenz An International journal in philosophy, religion, politics, and the arts*, 10, (2). ISSN 1932-1066.
- Breuer, J. & S. Freud. 1895. Estudios sobre la histeria en: *Obras Completas, II*, Amorrortu, B. Aires, 9ª Edición, 1996, 264 p.
- Castaingts T. J. 2017. Antropología simbólica de las emociones y neurociencia. *Alteridades*, 27(53): 23-33. Consultado el 30 de abril de 2019. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-70172017000100023&lng=es&tln g=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-70172017000100023&lng=es&tln g=es).
- Figueroa, G. 2014. Los cuestionamientos de Jean-Paul Sartre a Freud ¿son aún válidos? *Filosofía y psicoanálisis en el nuevo siglo. Revista Chilena de neuro-psiquiatría* 52 (3): 185-212.
- Freud, S. 1917. Duelo y melancolía, Amorrortu, Buenos Aires. Pág. 367.
- García Arroyo, J. 2013. Psicología y psicopatología de la fantasía, *Alcmeon Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 18 (3): 175-186
- Goleman, D. 2002. *Inteligencia emocional*, Kairos, México.
- Heidegger, M. 1927. *Ser y tiempo*, Universitaria, Chile.
- Janet, P. 1903, *La obsesiones y la psicastenia*, Paris, 2018, Plutchik. Consultado el 13 de mayo de 2019. Disponible en: <http://americanscientist.org/articles/01articles/Plutchik.html>
- Quepons Ramírez, I. 2015. El mundo entre paréntesis: una arqueología de las nociones de reducción y corporalidad. *Revista de filosofía open insight*, 6(10), 255-261. Consultado el 30 de abril de 2019. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-24062015000200014&lng=es&tln g=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-24062015000200014&lng=es&tln g=es).
- Sartre, J. P. 1939. *Bosquejo de una teoría de las emociones*. Alianza. México.
- Sartre, J. P. 1943. *El ser y la nada. Ensayo de ontología fenomenológica*. Losada. Argentina.
- Sartre, J. P. 1949. *El existencialismo es un humanismo*. Peña hermanos. México.
- Vásquez Rocca, A. 2012. Sartre: teoría fenomenológica de las emociones, existencialismo y conciencia posicional del mundo. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 36. Consultado el 7 de mayo de 2019. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18126450012>
- Vásquez, A. 2012. Sartre: Teoría fenomenológica de las emociones, existencialismo y conciencia posicional del mundo. Consultado el 13 de mayo de 2019, disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18126450012>