

II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2010.

Hábito, sentimiento y cuerpo vivido.

Buscarini, Carlos Antonio.

Cita:

Buscarini, Carlos Antonio (2010). *Hábito, sentimiento y cuerpo vivido. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-031/91>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eWpa/kns>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

HÁBITO, SENTIMIENTO Y CUERPO VIVIDO

Buscarini, Carlos Antonio
UBACyT, Universidad de Buenos Aires - Instituto Superior
Juan XXIII, Bahía Blanca. Argentina

RESUMEN

Proponemos centrar nuestra atención en las relaciones entre esfuerzo, emoción y hábito investigadas por Paul Ricoeur, quien las considera en el contexto de una filosofía de la voluntad. Incorporamos la noción de sentimiento intencional con su poder de relacionarnos al "mundo de la vida". Destacamos el concepto de cuerpo vivido, con su poder de desear y a la vez como campo de las acciones involuntarias. Atendemos a la libertad como conciliadora entre lo voluntario y lo involuntario. Permanecemos en el ámbito de una fenomenología de lo vivido. El Método fenomenológico-hermenéutico es aquí apropiado para el comentario de textos, pues intentamos llegar a estructuras significantes generales y típicas.

Palabras clave

Emoción Sentimiento Esfuerzo Libertad

ABSTRACT

HABIT, FEELING AND LIVED BODY

We propose to centre on the relationships between effort, emotion and habit, investigated by Paul Ricoeur, who consider them in the context of a Philosophy of the Will. We incorporate the notion of intentional feeling with your power of relates at "Lifeworld". We make stand out the concept of lived body, with your power of desire and at the same time as field of involuntary actions. We pay attention at freedom as conciliator between the voluntary and the involuntary. We remain in the field of a phenomenology of lived. The method phenomenological hermeneutic is appropriate for commentary of texts, since we attempt to reach structures significant generals and typical.

Key words

Emotion Feeling Effort Freedom

Las investigaciones de Paul Ricoeur respecto del hábito se ubican dentro de una filosofía de la voluntad. Ricoeur descompone en tres momentos el acto voluntario: primero, la decisión, el proyecto; luego, el movimiento voluntario; por último, el consentimiento o asentimiento a la necesidad. Aunque voluntarios, los actos abarcan lo involuntario y Ricoeur investiga lo involuntario y lo que no depende del sujeto; ofrece una descripción del entrelazamiento de los conceptos de esfuerzo, emoción y hábito, tarea que lleva a cabo dentro de la temática general del hábito. De esta noción logra una eidética por reflexión pura, operando así una inversión de perspectiva respecto a las explicaciones de la psicología experimental.

En dicho contexto, considera que el problema del esfuerzo muscular es el núcleo de una filosofía de la voluntad. "El simple gesto de levantar los brazos cuando quiero es un gran *escorzo* de enigmas. La desconcertante simplicidad del gesto hecho en vacío para asegurarme de mi poder y donde cada uno ve el signo de su libertad *resume* todas las conquistas de la voluntad"[1]. El sentimiento del esfuerzo procede, por reflexión, de una conciencia de actuar, y es principalmente la resistencia de la cosa, del cuerpo o de algún aspecto de uno mismo lo que hace surgir esta conciencia del esfuerzo. Pero el verdadero movimiento voluntario es el que pasa desapercibido porque expresa la docilidad del cuerpo que cede. Uno mueve su cuerpo por el intermediario de los deseos y de los esquemas montados por el hábito. Se trata así de la relación entre la resistencia y la docilidad esbozada al nivel del hábito y de la emoción, problema cuya clave se encuentra en las

relaciones complejas entre estos dos últimos conceptos. "Estos dos modos de lo involuntario son alternativamente apoyo y obstáculo por relación a un querer que los educa el uno por el otro"[2]. El movimiento voluntario es siempre en algún grado un esfuerzo. En ello el cuerpo se aleja de uno, se adelanta o resiste. "Esta dialéctica concreta es expresada en los roles contrastantes de la emoción y del hábito: una me sorprende en el momento, el otro me aliena por interponerse la duración"[3]. Mientras uno remedia al otro, debe estar presente la espontaneidad que es, alternativamente, órgano y obstáculo. Flajolie subraya como punto decisivo que "para Ricoeur, el acto habitual se pone en marcha por liberación de una 'espontaneidad' corporal"[4].

Como queda indicado, hay una "emoción-sorpresa"; en ella es posible una estrategia muscular que consiste menos en detener movimientos que en ocupar el cuerpo en otros gestos, por ejemplo, tomar un vaso de agua y beberlo lentamente cuando uno está montado en cólera. En este ejercicio del cuerpo se presiente la acción sedativa del hábito. El sólo esfuerzo no sería eficaz sin la mediación de la función pacificadora por excelencia, que está dada por el hábito. Ricoeur sostiene que desde la infancia, el hábito bajo todas sus formas, apacigua la tempestad de los músculos y disminuye la susceptibilidad del cuerpo a la sorpresa y al choque; el hábito opera por el ejercicio muscular, por su acción reguladora, y sobre todo, por su alianza estrecha con el esfuerzo mismo bajo forma de disciplina[5].

Hay que tener en cuenta también los efectos causados por el hábito. El primero, el más espontáneo y el menos querido, consiste en un embotamiento progresivo del poder irritante de las impresiones emotivas. Prepara una conciencia menos afectiva, más representativa de nuestras impresiones musculares y trabaja de este modo para la subordinación de la impulsión muscular a la iniciativa voluntaria. El segundo efecto del hábito se religa al poder del ejercicio muscular sobre la emotividad. El ejercicio muscular, si se lleva a cabo sistemáticamente, tiene una acción anti-emotiva lejana pero segura. Desanudando los músculos, dicha acción habitúa el cuerpo a responder dócilmente a ideas móviles y diferenciadas[6].

¿Cuál se considera la acción más importante del hábito? Tal vez, según Ricoeur, la acción de tender a su carácter de regularidad y de orden; por los ritmos que fija o innova, ejerce una acción sobre las convulsiones. Prolonga los ritmos biológicos, los ritmos sociales impuestos por la familia, la escuela, el oficio; ellos preparan a su vez un uso más concertado del hábito. Se busca constantemente el hábito sedativo. "De la costumbre a la disciplina, el hábito deviene voluntad de repetir y de sacar partido del efecto acumulativo del ejercicio. En este sentido el esfuerzo es el hábito querido y el hábito es el más perfecto instrumento de la civilización del cuerpo"[7].

En el tratamiento de la relación entre esfuerzo, emoción y hábito, Ricoeur señala que existe una *continuidad* entre la voluntad y el hábito dócil; dicha continuidad subtiende el conflicto entre el esfuerzo y la resistencia emotiva. A cambio de ello, el esfuerzo es también lo que puede decir *no* al hábito apoyándose sobre la emoción[8]. Ricoeur ha indicado con precisión, desde una psicología reorientada fenomenológicamente, que "aún en el orden humano de las cosas, necesidad, emoción, y hábito solo toman sentidos completos en relación a una voluntad que ellas solicitan, motivan, y en general afectan"[9]. Además, considera que "solamente la interrelación viviente entre lo voluntario y lo involuntario es inteligible"[10] y sólo a través de esta relación es comprensible la descripción.

Por principio, la conciencia se anula por la pasión de pereza, que es miedo de sí y de correr la aventura de inventar su existencia. En tales circunstancias se puede hablar de una medicación del hábito-costumbre por la emoción-sorpresa. La sorpresa asocia el cuerpo al descubrimiento de lo insólito, de lo extraño, de lo nuevo y por ello nos desarraiga de la costumbre. Cuando todo es esperado, vulgar, "la admiración" puede restituir una juventud nueva a los gestos más usados; por ella luce de un fragor inédito la doncella, el vivaz y el bello día de hoy. En verdad, aspiramos a esta transfiguración de lo cotidiano. Antes que por la complicidad del esfuerzo y del hábito, Ricoeur toma partido por la fusión del querer y de la emoción en la alegría.

Además, en el sujeto surgen sentimientos y es así que por los sentimientos de amor y odio el mundo se puebla de acentos afectivos opuestos. El sentimiento es sin ninguna duda intencional; es un sentir algo: lo amable, lo odioso, pero apunta cualidades sentidas *sobre* las cosas o *sobre* las personas; a la vez revela la manera en que el yo es íntimamente *afectado*. Se da una coincidencia de la intencionalidad y de la interioridad, de la intención y de la afección en la misma vivencia. El sentimiento no es objetivo; “es la manifestación sentida de una relación al mundo más profunda que la de la representación que instituye la polaridad de sujeto y de objeto”[11]. Se trata de una relación con el mundo a la que se denomina “tendencias”, que son uniones antepredicativas, prerreflexivas, preobjetivas. El sentimiento es la dirección de la conducta en tanto que sentida. Es “la manifestación sentida de eso ‘hacia lo que’ se aproxima, ‘lejos de lo que’ se aleja, ‘contra lo que’ lucha nuestro deseo”[12]. El sentimiento revela la identidad de la existencia y de la razón; *personaliza* la razón; el sentimiento me religa al mundo. Decimos que el sentimiento es intencional y “la fenomenología puede hablar de intención voluntaria porque posee un término general, intención, que primero designa el rasgo más general de lo vivido -el de ser dirigido hacia algo. (...) Además, dicho término general, designa la unidad de un significado capaz de ser identificado, distinguido de otro, y así de ser descrito y expresado”[13]. El primer rasgo de lo vivido que Ricoeur llama *libre*, concierne a la *intención*.

Ahora bien, “yo decido de...” incluye “yo me decido”. Esto presenta el impulso de la conciencia que mueve más allá de sí misma hacia una tarea que debe ser hecha en el mundo. “El mundo entero, con sus caminos y sus obstáculos, con lo no resuelto y lo realizado, es el material y el contexto de mi acción”[14]. Se debe tener presente que el cuerpo no es el objeto de la acción, sino más bien su órgano. El trabajo es la respuesta práctica a una dificultad abierta en medio de las cosas y es inscrita sobre el tejido del mundo. Se trata, sin duda, del “mundo de la vida”, de ese orden familiar más o menos imperioso, que incorpora el hábito, y que es también inversamente la objetivación concreta de disposiciones y de actitudes subjetivas. Así lo entiende Bégout, quien sostiene: “sin el hábito, la co-implicación pasiva del sujeto y del mundo, que constituye el *a priori* de toda existencia, debería ser a cada instante recreada por una decisión de la voluntad”[15]. Dicho autor sostiene que la costumbre nos dispensa de renovar a cada instante los nexos con el mundo. La familiaridad no es una simple vivencia subjetiva, pero se extiende en el mundo y deviene una cuasi cualidad de los objetos y de las costumbres que ella encuentra. Por ello el círculo dinámico del hábito conecta el sujeto y el mundo en un acuerdo antepredicativo, tanto más sólido cuanto es menos conocido.

Si como ha dicho Ricoeur, la admiración puede transfigurar lo cotidiano, la alegría, por su parte, es la emoción que uno no puede más oponerse; ella es la flor del esfuerzo; en la alegría se reconcilian el hábito reglado por el esfuerzo y la emoción inmanente al esfuerzo. Una reconciliación que no anula las ya nombradas relaciones complejas entre hábito y emoción. Se da una fusión del querer y la emoción en la alegría. El ser humano aspira a esta cualidad del hábito y de la emoción que hará del cuerpo el reflejo y, si fuera posible, la expansión espontánea de la libertad misma. Ricoeur piensa que esta última síntesis es el límite inaccesible, el término mítico de una dialéctica de lo voluntario y de lo involuntario de donde lo negativo no puede ser eliminado. La libertad contiene la posibilidad de no aceptarme a mi mismo, de decir “no” a aquello que me reduce o me niega. La negación activa de mi libertad inflama la difusa negatividad de mi condición. “La reciprocidad de lo voluntario y de lo involuntario ilustra la modalidad específicamente humana de la libertad. La libertad humana es una dependiente independencia, una receptiva iniciativa”[16]. Lo ‘vivido’, lo experimentado, corresponde a la expresión ‘libre’ o ‘libertad’. Y la libertad es considerada como una conciliación entre lo voluntario y lo involuntario.

La voluntad se conecta con el deseo que la incita al acto y también con las actitudes corporales, con las habilidades adquiridas, con las respuestas rutinarias. Por todo ello la voluntad es extendida al “mover”. El cuerpo es apresado como cuerpo vivido, es el “yo puedo” del “yo deseo”. A la vez, el cuerpo es el campo de las

“acciones” absolutamente involuntarias; lo que ocurre en uno mismo sin nuestro control directo y sin nuestra ayuda, sostiene la base de la vida, fuera de lo cual surgen nuestros poderes. “Esta oscura base de la vida ya no es el dominio de una fenomenología de lo vivido sino de la ciencia biológica, que la objetiva en el conocimiento natural”[17].

Hemos subrayado el poder del sentimiento que nos liga al mundo de la vida, por considerar que de esta forma resulta plenamente inteligible el ejercicio de los hábitos. El papel del cuerpo en el ejercicio de la voluntad, se muestra igualmente relevante en relación a la libertad humana. El enfoque fenomenológico hermenéutico de Ricoeur produce una inversión de perspectiva respecto de la psicología experimental.

NOTAS

[1] RICOEUR, *Le volontaire et l'involontaire*, Paris, Aubier, 1967, p. 291.

[2] Id.

[3] RICOEUR, *Methods and Tasks of a Phenomenology of the Will*, en *Husserl, An Analysis of His Phenomenology*, Evanston, Northwestern University Press, 1967, p. 227.

[4] FLAJOLIET, L'habitude entre psychologie et phénoménologie, en *Alter*, N° 12, 2004, p. 53.

[5] Cf. RICOEUR, *Le volontaire...* cit, p. 296.

[6] Cf. Id., p. 297.

[7] RICOEUR, *Le volontaire...* cit, p. 297.

[8] Cf. Id., p. 298.

[9] RICOEUR, *Methods and Tasks...* cit, p. 217.

[10] Id., p. 218.

[11] RICOEUR, *Le sentiment*, en AAVV, *Edmund Husserl 1859-1959*, La Haye, Nijhoff, 1959, p. 262.

[12] Id.

[13] RICOEUR, *Phenomenology of Freedom*, en Edo Pivcevic (ed.), *Phenomenology and Philosophical Understanding*, Cambridge, Cambridge University Press, 1980, p. 184.

[14] RICOEUR, *Methods and Tasks...* cit, p. 217.

[15] BÉGOUT, *Esquisse d'une théorie phénoménologique de l'habitude*, en *Alter* N° 12, 2004, p. 186.

[16] RICOEUR, *Methods and Tasks...* cit., p. 228.

[17] RICOEUR, *Phenomenology of Freedom*, cit., p. 193.

BIBLIOGRAFIA

BÉGOUT, B. *Esquisse d'une théorie phénoménologique de l'habitude*, en *Alter* N° 12, 2004 (173-190).

FLAJOLIET, A. *L'habitude entre psychologie et phénoménologie*, en *Alter* N° 12, 2004 (27-54).

RICOEUR, P. *Le volontaire et l'involontaire*, Paris, Aubier, 1967.

RICOEUR, P. *Le sentiment*, en AAVV, *Edmund Husserl 1859-1959*, La Haye, Nijhoff, 1959 (260-274).

RICOEUR, P. *Methods and Tasks of a Phenomenology of the Will*, en *Husserl, An Analysis of His Phenomenology*, Evanston, Northwestern University Press, 1967 (213-233).

RICOEUR, P. *Phenomenology of Freedom*, en Edo Pivcevic (ed.), *Phenomenology and Philosophical Understanding*, Cambridge, Cambridge University Press, 1980 (173-194).