

CAPÍTULO 2

EL HOMBRE ES MÁS QUE CUERPO Y SIQUE

1. El valor del cuerpo

El cuerpo no ha tenido siempre la estimación que merece por ser una dimensión imprescindible de nuestra naturaleza como humanos. Frecuentemente se lo ha considerado como fuente de males, especialmente morales. La cultura actual recupera el cuerpo, lo valora, lo que sin duda es bueno. Sin embargo, esta justa apreciación, al no ir acompañada de una visión integral del ser humano, ha degenerado con frecuencia en idolatría. Esta sobrestimación del cuerpo, a su vez, ha empequeñecido las otras dimensiones: el siquismo y la espiritualidad. Cómo equilibrar estas dimensiones, y aún más, cómo mostrar su necesaria unidad, es una exigencia ineludible de cualquier comprensión antropológica, porque cuerpo, sique y espíritu no son simples niveles yuxtapuestos, como si nuestra humanidad fuera un prensado de tres capas. No son separables, como partes independientes, pero tampoco se confunden. Resulta necesario entender el cuerpo y su relación con las otras dimensiones.

Lo cierto es que hoy vivimos una cultura de culto al cuerpo. Nos obsesionamos con él, con estar esbeltos, con copiar modelos de una delgadez extrema, o de una corpulencia hercúlea, y en esa fijación surgen verdaderos trastornos (la anorexia, la vigorexia) que, si bien tienen una base síquica, están relacionados con la propia imagen corporal y, en definitiva, con nuestro concepto integral como seres humanos. Fuera de estas perturbaciones, incluso en personas normales, el cuerpo está sobrevalorado, como si la felicidad consistiera en tener un cuerpo excepcional. Asociamos la belleza física al éxito, y por eso invertimos dinero y energía en cosméticos, dietas autoimpuestas, programas exagerados de entrenamiento físico, cirugías estéticas. A este fenómeno se puede asimilar también la obsesión por la salud, que ha llevado al consumo exagerado de productos farmacéuticos que se presentan como panaceas frente a toda una panoplia de enfermedades. De este modo, se desgaja la salud física de la salud integral del ser humano, y se ofrece una imagen de la salud como algo que se compra o se produce de modo artificial.

Frente a este error evidente, el de la sobrestimación del cuerpo, como si nos redujéramos a nuestro físico o a nuestra apariencia exterior, hay que señalar y denunciar con no menos contundencia el menosprecio del cuerpo, que en el fondo no es sino una versión del viejo dualismo, que ve en el ser humano dos realidades separables: cuerpo y alma, o cuerpo y espíritu (Salazar, 2010). A esta reviviscencia del viejo dualismo se asocia también la pretensión de que, separadas estas dos dimensiones del ser humano, la física y la espiritual, el hombre es, en el fondo, su espíritu o su alma, mientras que el cuerpo es un revestimiento molesto, una causa de trastornos, incluso morales. Esa visión dualista asocia lo carnal a lo malo, lo funesto. De ahí que muchas veces, inconscientemente, se usen frases del siguiente o parecido tenor relativas a la muerte de alguien: “el alma, liberada del cuerpo, ha emprendido su último viaje”, o en la misma

línea: “su espíritu, *ya sin el cuerpo*, goza ahora de una vida más plena”. ¿No está implícita en estas expresiones la idea de que el hombre es su alma, y que su cuerpo no ha sido sino un pesado lastre felizmente dejado atrás?

Son dos los errores opuestos que hemos señalado. El primero, que consiste en la sobrevaloración por lo físico, lleva implícito un materialismo monista (*monos* significa ‘uno’ y lo aplicamos aquí porque este error comporta la comprensión reductiva del hombre como si se limitara a ser simplemente cuerpo; y *materialista* porque el cuerpo es la parte material de nuestro ser). Este materialismo monista es, seguramente, el que se manifiesta de modo preponderante en la mentalidad moderna, mientras que el dualismo es más herencia de una visión tradicional sobre el ser humano, que sin embargo no deja de tener cierta persistencia en algunas mentalidades.

Frente al monismo materialista hay que afirmar que el ser humano es más que cuerpo, y que, si bien es justo que cuidemos nuestro cuerpo como un bien del que tenemos necesidad, sin embargo debe postularse que **lo más valioso del ser humano está en la interioridad personal, cuya manifestación exterior es el cuerpo**. Con palabras de Gevaert: “el sujeto humano supera constantemente las virtualidades del cuerpo orgánico” (2008, p. 84). El cuerpo nos permite situarnos en el mundo, pues somos seres que nos desarrollamos en una existencia personal, que vamos madurando a lo largo de una biografía, de una historia que se va haciendo sobre la base de nuestras decisiones, de nuestras opciones en un contexto determinado, en unas coordenadas vitales específicas, dentro de una cultura propia. **El cuerpo es también un medio por el que nuestra interioridad se expresa, se comunica, entabla relaciones**. No podemos separar nuestro cuerpo de lo que somos, porque entonces haríamos de nuestra dimensión orgánica una cosa, le quitaríamos la dignidad que recibe de nuestra condición de personas.

Ante al dualismo espiritualista, debemos reiterar que sin nuestro cuerpo no somos personas humanas; es más, sin nuestro cuerpo ya no seríamos hombres, sino ángeles, por lo que el menosprecio del cuerpo lo podemos denominar “**angelismo**”: la visión del ser humano en tanto que ajeno a su cuerpo, como si este fuera un apósito, un añadido, un elemento extraño. El angelismo es una falsificación del ser humano, conduce a un olvido o postergación del cuerpo, cuando no a una condena del mismo.

Puede decirse que quien ha venido a valorar en su justa medida el cuerpo ha sido Jesucristo. No despreció su cuerpo. La Resurrección es, en parte, una reivindicación de nuestra dimensión corporal y, sobre todo, de la integridad del ser humano, en la cual desempeña un papel necesario el cuerpo. Si Jesucristo hubiera sido un dualista, podría haber dejado que su cuerpo se corrompiera, para que su espíritu “volase” *libre* al Padre. No lo hizo porque la Resurrección de su ser como hombre no podía dejar atrás el cuerpo. La naturaleza humana de Cristo se habría destruido si Él se hubiera despojado de su dimensión corporal como quien se desprende de una vestimenta inútil. Tampoco se desentendió del cuerpo de los demás: curó a muchos enfermos, los alivió de sus dolencias físicas, porque eran dolencias que afectaban a la integridad de la persona. Nunca dejó de sanar a quien se lo pedía con fe, y vinculó la salud física a la del alma. Al paralítico al que Jesús cura en sábado, cuando lo vuelve a ver después de su curación, le

dice: “Mira, has sido sanado; no peques más, para que no te suceda algo peor” (Jn 5,14). Por otro lado, el cuerpo resucitado de Cristo no es una simple apariencia, un espectro o, en términos parasicológicos, una especie de ectoplasma para hacerse visible a los apóstoles. En una de las apariciones, estos piensan que lo que se les aparece es un fantasma y comienzan a temblar de miedo, ante lo que Jesucristo tiene que decirles: “Por qué se asustan tanto? ¿Por qué tantas dudas? Miren mis manos y mis pies, soy yo mismo. Tóquenme y vean, un fantasma no tiene carne y hueso como ven que yo tengo” (Lc 24,39). El cuerpo resucitado de Cristo es un verdadero cuerpo, no una apariencia fantasmal o espectral con la que Él tiene que revestirse para poder ser visible a los apóstoles.

Si el cuerpo no debe ser idolatrado, ni tampoco despreciado, entonces debemos apreciarlo en su justa medida. Es, no cabe duda, un bien, una dimensión necesaria y positiva de nuestra naturaleza, de nuestro ser. Pero no es el bien supremo. Si fuera el sumo bien, ¿cómo enjuiciar la enfermedad y el envejecimiento, que traen consigo un debilitamiento del cuerpo, bien sea momentáneo o progresivo? La enfermedad, cuando es incluso paulatina, no hace que la vida pierda sentido ni valor. Y el envejecimiento no puede ser tampoco el deterioro de la persona, como si la pérdida de la juventud significase la devaluación del ser, el vaciamiento del significado de la vida. Sin embargo, cuando todo lo valioso se coloca en el cuerpo, o mejor, en la fuerza, vitalidad y belleza corporales, ciertamente el envejecimiento se ve como la destrucción del ser. De ahí los proyectos que hoy se ingenian para intervenir en el cuerpo mediante técnicas o productos de base biotecnológica en orden a forzar a la naturaleza a ir más allá de ella misma. No se trata de legítimas terapias o curaciones, ni de fármacos que permitan fortalecer la salud, sino de crear capacidades que rompan artificialmente nuestros límites y nos den más inteligencia, más fuerza, más desarrollo físico, más años de vida.

El ejemplo más al alcance lo podemos tener en los deportistas que, a base de fármacos o prácticas fraudulentas, adquieren mayor resistencia y fuerza, sometiendo a sus propios organismos a presiones que superan sus capacidades naturales. Estas formas de engaño, no solo son antiéticas, sino que además suponen un peligro para la propia salud corporal. En otros casos, se habla de implantar chips en el cerebro de un individuo para multiplicar su capacidad de memoria, o de realizar manipulaciones genéticas que conduzcan a fabricar superhombres. A todo esto se le denomina “mejora” del ser humano, cuando en realidad supone un intento de transgresión de límites naturales que solo sería lícito superar mediante el esfuerzo, la disciplina, la tenacidad. Pero no, se trata de manipular la naturaleza, el cuerpo, para obtener mejoras cualitativas a base de intervenciones biotecnológicas en personas que están sanas, pero para las cuales se busca un repotenciamiento de sus capacidades corporales o cerebrales.

Hay implícito en todos estos intentos la idea de que nos reducimos a nuestro cuerpo, a materia viva, y que por tanto el hombre, como material animado, está sujeto a experimentación con fines utilitaristas y eugenésicos; se quiere diseñar al hombre para satisfacer objetivos puramente tangibles y pragmáticos.

La filosofía de fondo que subyace a estos esfuerzos es, lo hemos dicho ya, el materialismo, y esta ideología está abocada a estrellarse en la falsedad. Porque, por más

intentos de manipulación de nuestro cuerpo que se pretendan, el ser humano sigue padeciendo soledad, angustia, abandono y tristeza, que son los verdaderos males que, como enfermedades incorpóreas, socavan a la persona y la privan en muchos casos de la fuerza para vivir. El materialismo no responde a las preguntas más hondas del ser humano, no resuelve el problema de la muerte ni del dolor, ni mucho menos *cura* a la humanidad de las graves enfermedades del alma: el odio, el egoísmo, el vacío interior.

Como conclusión preliminar, es necesario que comprendamos que, aunque no podemos prescindir de nuestro cuerpo, y que debemos apreciarlo en su justa medida, somos más que nuestro cuerpo. Es decir, no es en el cuerpo donde vamos a encontrar la razón de nuestra existencia ni donde se halla el bien más alto de los seres humanos. Pero ¿qué hay más allá de nuestro cuerpo?

2. La sique

La comprobación palpable de que somos más que cuerpo la tenemos en nuestra sique. Desde luego, para el materialista la sique no es más que una manifestación del cuerpo, es decir, se reduce en última instancia a cuerpo. Pero analizadas las cosas de modo justo, no es difícil darnos cuenta de que la sique y el cuerpo son dos realidades distintas de nuestro ser.

Baste pensar en aspectos a los que los seres humanos otorgamos una enorme importancia: la sensibilidad, la afectividad, las tendencias. Estas dimensiones no son físicas, aunque tengan una base física. Un afecto no es un tejido ni un nervio, aunque la afectividad humana se acompañe de reacciones físicas. El hecho de que nuestra sique tenga un sostén orgánico no prueba sino que no somos sin nuestro cuerpo, es decir, que nuestro cuerpo interviene en todo cuanto somos, y que sin el cuerpo no podemos manifestarnos. Pero la sique conforma un nivel distinto del cuerpo. Pensemos simplemente en los afectos: qué decisivos son a la hora de actuar, de acercarnos a las personas, para entablar relaciones humanas; los afectos nutren nuestra vida interior, nos impulsan en las decisiones, proporcionan energía a las acciones que emprendemos. Gracias a los afectos nos relacionamos con las personas de una forma efectiva, entablamos relaciones duraderas, expresamos nuestras actitudes interiores. Las emociones, que son también manifestaciones síquicas, nos permiten responder de modo polivalente y flexible a las situaciones y estímulos externos (Mora, 2001).

Los sentimientos, por otro lado, nos humanizan. Pensemos en su importancia en el mundo del arte, en la expresión estética. Las personas que son emocionalmente inteligentes son más aptas para el mundo comunitario, se relacionan mejor, saben comunicarse de forma más precisa y limar las asperezas del roce social. Una vida sin afectividad deviene deshumanizada. No podemos prescindir de nuestros estados anímicos, so pena de caer en una existencia falsa, encorsetada, artificial.

Ahondando en la importancia de la vida síquica, planteémonos ahora el papel de los afectos. ¿Podría pensarse en una vida realmente humana sin los afectos? Es verdad que la expresión de los afectos está condicionada grandemente por las convenciones

culturales. Hay culturas en las que se modera por convención la manifestación de los afectos; pero esto no significa que los seres humanos que adoptan esas prácticas culturales no tengan afectos, sino que no los hacen visibles de cualquier forma ni en cualquier momento. Sin afectos, la vida humana sería fría, nos convertiríamos en una especie de autómatas sin tono vital, sin vibración interior.

Pero tan pronto como comprendemos el peso de la afectividad en nuestra forma de ser y comportarnos, nos damos también cuenta de hasta qué punto puede ser motivo de conflictos. Quienes se dejan llevar de sus impulsos afectivos, aquellos que ponen en su pasionalidad el móvil de su conducta, los que dan rienda suelta a su emocionalidad sin preocuparse de sus consecuencias, son individuos que trasladan sus turbulencias interiores a la relación con los demás, y provocan serios disgustos en su modo de relacionarse. Y no solo a los otros, sino también a sí mismos, cuando ven los estragos que ocasionan sus pasiones y su exacerbada afectividad. Cuando no está debidamente ordenada, la afectividad excesiva ocasiona trastornos en el comportamiento. Si no nos sentimos acogidos, o somos abiertamente rechazados, los afectos se cargan de negatividad. Más todavía, si el afecto no se ve correspondido, el ser humano se siente desdichado, y reprime con frecuencia su vida afectiva, lo que le causa pesar. A veces se dan también afectos exagerados, que pueden incomodar a la persona que es objeto de esas efusiones afectivas. Si esto sucede, los afectos se convierten en fuente de conflictos, y no solo para el destinatario de ellos, sino también para quien los siente. Además, los afectos, porque tienen una fuerza extraordinaria de fijación, no ceden ante una simple decisión mental, persisten en su empuje, buscan avasalladoramente su satisfacción. La vida afectiva desordenada, no correspondida o simplemente desviada es una fuente muy habitual de discordias y desdichas entre los seres humanos.

Lo dicho de los afectos y sentimientos se puede hacer extensivo a toda la gama de energías síquicas que llamamos pasiones, que no son todas ellas sino especificaciones de la afectividad humana, pero que difieren en intensidad y duración. No queremos decir con esto que sean en sí mismas malas. **La vida síquica es, hay que dejarlo claro, necesaria, como indispensable dijimos que era vivir la dimensión corporal de nuestro ser.** No podemos vivir sin nuestro siquismo, como no podemos existir fuera de nuestra corporeidad. Adecuadamente canalizadas, las energías síquicas nos proporcionan fuerza, vitalidad, nos ayudan a situarnos y relacionarnos con los demás, son una fuente de sana satisfacción. Reprimidas estas manifestaciones síquicas, los conflictos que se producen en nuestra interioridad son una causa de desazón, cuando no de angustia. Si las perturbaciones de orden síquico (y no hablamos de enfermedades psicológicas, sino de la conflictividad de orden normal, en grados más o menos acentuados) no se resuelven adecuadamente, la conducta humana incurre en síndromes de agresividad o de depresión, que alteran las relaciones interpersonales y producen estados de neurosis que hacen desdichadas a las personas, o las llevan a formas de conducta conflictivas.

Es frecuente en la mentalidad moderna dar excesivo peso a los sentimientos y emociones. Eso no es bueno, porque se cae en la inconsciencia, en la superficialidad, en juzgar las cosas solo desde los estados de ánimo personales o por la repercusión afectiva que eso nos produce. Damos mucha importancia al sentirnos bien, como si en esto radicase la clave del buen vivir (García, 2015). Hay que ver la persona en su integralidad.

No por partes: su *parte física*, su *parte anímica*..., sino desde el eje que es su ser persona, y esto se juega a nivel espiritual, como veremos.

Cuanto hemos dicho hasta aquí no significa sino que la vida síquica se caracteriza por la complejidad, por la persistencia de sus pulsiones, por la automaticidad de sus mecanismos subconscientes (Rielo, 2012). Este dinamismo reclama que una instancia superior se haga cargo de toda la impulsividad y afectividad de la vida síquica, so pena de que esta vaya a la deriva, con las consecuencias que ya hemos descrito. Por el contrario, una vida síquica encauzada, puesta al servicio de cuanto la persona valora y se propone, debidamente gestionada, es una fuente de energía de gran alcance. Una vida síquica sana hace que la persona sea más humana e íntegra, da solidez a la personalidad, y forma parte indispensable de la madurez a la que las personas aspiramos.

Es indispensable ahora plantearnos una cuestión clave cuando de hablar de la sique se trata. No es cierto que buena parte de nuestra conducta obedezca a impulsos ciegos que se encuentran escondidos en un ámbito soterrado de nuestra personalidad, al cual se ha dado en llamar inconsciente. Si fuera cierta la pretensión de que el inconsciente, con sus fuerzas ocultas, es el que mueve nuestro comportamiento y explica buena parte de nuestras acciones, entonces incurriríamos en un determinismo ciego que dejaría como saldo indeseable la anulación de la libertad. No es verdad que el ser humano no pueda hacerse cargo de su comportamiento. Tampoco hay que ignorar la presión de aquellas experiencias previas cuya conflictividad no resuelta se encuentra agazapada en el subconsciente. **Lo que decimos es que todo eso debe ser resuelto conscientemente por el ser humano en orden a alcanzar aquel grado de armonía suficiente que le permita ser auténtico y desarrollarse como persona.**

¿Cómo vivir esta tendencialidad emocional, si sabemos que puede ser motivo tanto de satisfacciones como de tensiones y frustraciones? La respuesta no puede ser ni la desinhibición ni la represión de la vida afectiva. La primera ya hemos comentado lo perturbadora que puede ser; la represión, por su parte, no conduce sino a estados falaces. Hay que educar la vida sentimental y en general la vida anímica. La cuestión radica aquí en preguntarnos cómo cultivar una afectividad y sentimentalidad equilibradas, ricas; lo cual nos lleva, a su vez, a cuestionarnos dónde está el criterio para educar los sentimientos, si sabemos que pueden exacerbarse, si es tan fácil caer en el sentimentalismo o en la inflación afectiva.

Tampoco podemos caer en una especie de visión espiritualista del ser humano, como si su siquismo estuviera exento de problemática. La vida humana viene acompañada de un margen normal de conflictividad. Nuestra vida interior no está privada del influjo de temores, pesares o fricciones que todo ser humano tiene que saber resolver, para poder seguir madurando adecuadamente. Los conflictos, debidamente manejados, nos ayudan a ir labrando nuestra personalidad y nuestra vida. Es falsa la aspiración a una especie de vida bucólica, artificialmente paradisíaca, en la que lleguemos a un estado de impasibilidad anímica, como si vivir consistiera en estar psicológicamente amortiguado, es decir, privado de la tendencialidad anímica. De la misma forma que no podemos vivir sin el dinamismo de la vida orgánica, tampoco podemos desplegar nuestra existencia sin

la efervescencia de nuestra vida síquica. Lo que sucede es que todo este dinamismo sicosomático debe ser asumido y gestionado por una instancia superior. La sique no puede regirse desde ella misma.

Pero, ¿qué hay más allá de la sique? La respuesta debe ser clara: el espíritu. Afirmar que somos más que sique significa reconocer, en primer lugar, que podemos comprender desde el espíritu los mecanismos tendenciales y pulsionales de la sique, para poder darles cauce desde las opciones que hace el propio espíritu. En el fondo, el ideal de ser humano al que aspiramos todos es el de quien es capaz de educar su vida síquica, regular sus estados de ánimo, gestionar su afectividad, morigerar su impulsividad, para hacer de las energías síquicas un motor de la vida personal, de forma que se pongan al servicio de aquello que consideramos verdaderamente valioso, y que se concreta en nuestras convicciones más profundas y los ideales que nutren nuestro proyecto de vida. Las personas maduras son aquellas que saben poner su vida anímica en equilibrio, y aprovechar su afectividad para su desarrollo personal. Solamente desde el espíritu se puede gobernar la complejidad de la vida síquica y asumirse su extraordinario potencial humano. Para ello, es necesario que abordemos cuál es la capacidad que tiene el espíritu para ordenar, dar sentido, dirigir, nutrir las energías síquicas. Y también es imprescindible que expliquemos por qué en muchas ocasiones las personas, a pesar de su energía espiritual, no logran hacerse cargo de su vida, y están, incluso desde el punto de vista espiritual, deprimidas, porque no cultivan su espíritu. Al espíritu dedicaremos el siguiente capítulo.

Referencias bibliográficas

García, F. (2015). Sentimientos, emociones, pasiones, ¿de qué estamos hablando? *Acontecimiento*, 114, 33-36.

Gevaert, J. (2008). *El problema del hombre: Introducción a la antropología filosófica*. Salamanca: Ediciones Sígueme.

Mora, F. (2001). *El reloj de la sabiduría: Tiempos y espacios en el cerebro humano*. Madrid: Alianza Editorial.

Rielo, F. (2012). *Concepción mística de la antropología*. Madrid: Fundación Fernando Rielo.

Salazar, L. M. (2010). El cuerpo que somos. *Acontecimiento*, 97, 29-33.