

FILOSOFÍA Y ESPIRITUALIDAD:

# Reflexionar para ser más libres

Los deseos humanos no son en principio malos y no podemos vivir reprimiéndonos, pero tampoco parece adecuado abrazarlos en forma irreflexiva: significaría renunciar a la posibilidad de transformarlos cuando no se adecúan a lo que quisiéramos ser.

Sebastián Kaufmann Salinas | Abogado y Doctor en Filosofía.  
Vicerrector de Integración, Universidad Alberto Hurtado.

«Obedece tu sed», leemos en un comercial sobre una bebida gaseosa. El mensaje que nos transmite este anuncio es que tenemos que estar atentos a nuestros deseos y seguirlos. Vivimos en una cultura que valora la satisfacción inmediata de los deseos. En parte, es una reacción natural ante una sociedad que por largo tiempo fue muy represiva.

Pero, al mismo tiempo, muchas veces podemos sentirnos disconformes por el curso que está tomando nuestra vida o lamentamos la forma en que reaccionamos. Quizás no deseo leer buena literatura, sino solo ver series en Netflix. Pero puedo querer desarrollar un gusto por buenos libros. Quizás no deseo practicar deportes, pero me gustaría desear hacer ejercicio.

Como vemos, no tenemos solo deseos inmediatos, sino que también somos capaces de evaluar nuestros deseos y querer que los deseos fueran otros. De esta manera, nos encontramos con dos tipos de deseos: unos primarios y otros que tienen como objeto mis deseos. En lo que sigue, reflexionaré sobre esta distinción a partir de algunos rasgos de la espiritualidad ignaciana y del filósofo Harry Frankfurt.

El pensador,  
Auguste Rodin.  
1904.

## DESEOS DE DESEOS

San Ignacio de Loyola, a propósito de las preguntas que debe hacerse al postulante a la Compañía de Jesús dice que, si no hubiera en él deseos de un seguimiento radical de Jesucristo, pregúntesele «si se halla con deseos algunos de hallarse en ellos» (Constituciones N° 102).

Esta diferencia entre los «simples deseos» y los «deseos de tener deseos» tiene una gran profundidad antropológica y espiritual. Plantea dos niveles de la voluntad. Una voluntad inmediata, comandada por nuestros deseos primarios, y una voluntad secundaria, donde se halla lo que nos gustaría desear, aunque no necesariamente lo deseemos en forma inmediata.

Esta distinción está implícita en el conjunto de la tradición espiritual y pedagógica ignaciana, especialmente en los Ejercicios Espirituales (EE), donde leemos que son ejercicios para «preparar y disponer el alma para quitar de sí todas las afecciones desordenadas y, después de quitadas, para buscar y hallar la voluntad divina» (Ejercicios Espirituales, N° 1). Los EE suponen la distinción entre los deseos que nos mueven en el día a día y otro querer que desea ordenar la vida. Los EE son, así, un camino para ir transformando los deseos cotidianos de modo que se vayan ajustando a los deseos profundos de hacer la voluntad de Dios.

### DESEOS DE PRIMER Y SEGUNDO ORDEN EN FRANKFURT

Sorprendentemente, encontramos la misma distinción en un filósofo contemporáneo anglosajón<sup>1</sup>, Harry Frankfurt: «Además de querer, elegir y ser inducidos a *hacer* esto o aquello, es posible que los hombres también quieran tener (o no) ciertos deseos o motivaciones. Son capaces de querer ser diferentes, en sus preferencias y en sus propósitos, de lo que son»<sup>2</sup>.

- *La libertad se expresaría no tanto en los deseos inmediatos que muchas veces se nos imponen, sino en lo que podemos hacer con aquellos deseos inmediatos. Podemos consentirlos, alentarlos o podemos tratar de modificarlos.*
- 

A los deseos inmediatos, Frankfurt los llama «los deseos de primer orden» y a los deseos que tienen que ver con querer o no tener ciertos deseos o motivaciones, los llama «deseos de segundo orden».

Para Frankfurt, esta distinción es fundamental y define en gran parte a la voluntad humana, y la diferencia de la voluntad de animales no humanos. Es muy probable que los animales tengan deseos y preferencias, pero solo los seres humanos, hasta donde sabemos, tenemos deseos y preferencias sobre deseos: «... ningún animal, salvo el hombre, parece tener la capacidad de realizar la autoevaluación reflexiva que se manifiesta en la formación de los deseos de segundo orden»<sup>3</sup>.

Una buena evidencia fenomenológica de estos «deseos de deseos» la da Frankfurt con el ejemplo de un adicto a las drogas. El adicto sin duda desea la droga (de lo contrario, no sería adicto), pero no necesariamente desea desear la droga. Es posible que quiera verse liberado de este deseo. Eso se puede expresar en un sentimiento de arrepentimiento o en un deseo de buscar ayuda. Así, en el adicto que quiere recobrase, se encontrarían dos deseos: el deseo de primer orden de consumir y el deseo de segundo orden de no desear consumir. El adicto bien podría decir que, si bien desea la droga, *desea no desearla*.

### LIBERTAD COMO REFLEXIVIDAD

Esta capacidad de tener deseos de segundo orden tiene una estrecha relación con la libertad humana. Una de las principales afirmaciones de cualquier antropología cristiana es la afirmación de la libertad. Hoy, la creencia de que somos libres es cuestionada desde muchas visiones. Por ejemplo, desde algunas corrientes de la neurociencia se plantea que toda la vida mental se puede

1 La profundidad psicológica y filosófica de la espiritualidad ignaciana ha sido estudiada con cierto detalle. A nivel de la filosofía, encontramos, por ejemplo, el clásico trabajo de Fessard, G., *La Dialectique des Exercices de saint Ignace de Loyola. I: Liberté, Temps, Grâce; II: Fondement, Péché, Orthodoxie. Coll. «Théologie»*. En psicología hay numerosos estudios. Ver, por ejemplo, Manresa, Vol. 91, N° 359.

2 Frankfurt, Harry, «La importancia que nos preocupa», p. 27, en *La importancia que nos preocupa y otros ensayos*, Katz Editores, 1988.

3 Idem.

explicar y reducir a procesos químicos y, por lo tanto, lo que creemos que es la libertad no sería más que un resultado de procesos físicos y, por lo tanto, causales. Otras objeciones a la libertad, plantean que, dado que estamos sometidos a muchos condicionamientos, no podemos optar. Esto se muestra claro en los deseos que se nos presentan y que no elegimos.

Frente a esto, la idea de los deseos de segundo orden o, en el lenguaje de Ignacio, *los deseos de deseos*, abre espacio para pensar la libertad. La libertad, se expresaría, no tanto en los deseos inmediatos, que muchas veces se nos imponen, sino en lo que podemos hacer con aquellos deseos. Podemos consentirlos, alentarlos o podemos tratar de modificarlos.

Entonces, el lugar de la libertad estaría en los deseos de segundo orden, es decir, en la capacidad de evaluar nuestros deseos inmediatos y primarios, y decidir qué hacer con ellos<sup>4</sup>. Así, el libre albedrío está vinculado con nuestra reflexividad, en la medida en que nos permite mirar nuestros deseos y decidir cuáles quiero que muevan mi vida.

Hay casos sorprendentes de conquista de la libertad a través de la capacidad reflexiva. Por ejemplo, el «chacal de Nahueltoro» —una persona que en su precariedad estaba completamente atada a sus instintos—, desde el momento en que tiene la oportunidad de reflexionar y mirar su vida, logra tomar consciencia de sí mismo y, en definitiva, cambiar<sup>5</sup>.

Por eso los espacios donde somos capaces de mirar nuestra vida, como una terapia psicológica o un retiro espiritual, muchas veces son espacios de crecimiento en la libertad.

Por esta razón, es tan importante en la espiritualidad ignaciana los procesos reflexivos. Lo encontramos en la práctica diaria del examen<sup>6</sup> (que para san Ignacio es la única práctica espiritual que no se puede dejar de lado, incluso en un día ocupado). También lo encontramos en el paradigma pedagógico ignaciano, donde el reflexionar sobre la experiencia y evaluar la acción son esenciales.

## DISCERNIR LOS DESEOS

En los procesos reflexivos es importante discernir los deseos. Este es un proceso complejo desde el punto de vista espiritual y

psicológico. Al examinar nuestros deseos primarios o de primer orden, nos encontraremos con una multiplicidad y muchas veces con deseos contradictorios.

En la tradición espiritual ignaciana se invita a discernir los deseos de modo de encontrarnos con los deseos más auténticos. En general, lo serán aquellos que nos den más vida y que tengan más consistencia con nuestros proyectos vitales. Es lo que experimentó san Ignacio y describe en la autobiografía: «Había todavía esta diferencia: que cuando pensaba en aquello del mundo, me deleitaba mucho; pero cuando ya cansado, lo dejaba, me hallaba seco y descontento; y cuando pensaba en ir a Jerusalén descalzo y no comer sino hierbas y en hacer todos los demás rigores que veía que habían hecho los santos, no solamente me consolaba cuando estaba en tales pensamientos, sino que aun después de dejarlos quedaba contento y alegre» (*Autobiografía*, N° 8).


Este proceso de discernimiento no sería posible sin la capacidad reflexiva presente en los deseos de segundo orden, capacidad que nos permite preguntarnos por lo que quiero para mi vida.

## LA EDUCACIÓN DEL DESEO

Pero la toma de consciencia de nuestros deseos de primer orden, de nuestros deseos inmediatos, muchas veces no es suficiente para crecer en libertad. Una vez que tomamos consciencia de nuestros deseos y querer y deseamos que ellos parcialmente sean otros, hay un largo camino hacia una mayor libertad. Este camino puede ser, por ejemplo, el camino del adicto que requiere de acompañamiento y ayuda. Muchas tradiciones espirituales y filosóficas se refieren al camino de liberación de ciertos deseos.

Los ejercicios espirituales de san Ignacio, como vimos, son unos de los caminos espirituales hacia esa mayor libertad, donde el ejercitante, partiendo de un deseo de segundo orden de ordenar su vida hacia Dios, va educando sus deseos primarios a través de la oración y la meditación del Evangelio.

El estoicismo, por su parte, también plantea ejercicios necesarios para educar el deseo. Por ejemplo, Epicuro en la *Carta a Meneceo* parte con un mensaje de optimismo y un llamado



**“Los males del espíritu...  
se curan saliendo de sí,  
para ir a los demás”.**  
— Padre Alberto Hurtado —

 **FUNDACIÓN  
PADRE  
HURTADO**

 fundacionpadrehurtado  
 @p\_hurtado  
[www.padrealbertohurtado.cl](http://www.padrealbertohurtado.cl)

•  
 La modernidad, heredera de una cultura extremadamente heterónoma, con razón, reclama para el individuo la liberación de ataduras. Esto se manifiesta, en una de sus expresiones, en una cierta obediencia ciega a los deseos.  
 •

precisamente a mirar la propia vida: «Que nadie, por joven, tarde en filosofar, ni, por viejo, de filosofar se canse. Pues para nadie es demasiado pronto ni demasiado tarde en lo que atañe a la salud del alma»<sup>7</sup>. Siguiendo el lenguaje de Frankfurt, Epicuro parte de un deseo de segundo orden de mirar la propia vida, de búsqueda de la salud del alma. Quien emprende este camino pronto se dará cuenta de que muchos de sus deseos de primer orden necesitan ser corregidos, como, por ejemplo, el miedo a la muerte, que es una forma de desear, aunque sea por aversión.

También las técnicas de autoayuda asumen la existencia de estos dos tipos de desear. En la medida en que me conozco mejor y soy más lúcido respecto a mis deseos inmediatos, sus dinámicas y motivaciones, puedo crecer en libertad y transformar algunos de esos deseos.

Este camino no es fácil y no se trata de un mero voluntarismo. Sabemos que la vida no se cambia por decreto y no podemos pretender modificar nuestros deseos por un afán perfeccionista o desde la culpa. Los caminos de humanización pasan por un mayor conocimiento personal. Conocernos y aceptarnos en nuestra complejidad, ya abre espacios insospechados de transformación. Pero todo ello requiere espacios de reflexividad a partir de una mirada lúcida sobre nuestra vida.

Otra manera de comprender la educación del deseo es a partir de lo que se llama *la educación emocional*, que pasa, entre otras cosas, por adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y desarrollar la habilidad para regularlas. Estas habilidades requieren, sin duda, procesos reflexivos que bien podemos relacionar con los deseos de segundo orden. La regulación de las emociones solo puede llegar a partir de un deseo de tener una mejor respuesta emocional.

#### MÁS ALLÁ DE LA CULTURA DE LA ESPONTANEIDAD

La modernidad, heredera de una cultura extremadamente heterónoma, con razón, reclama para el individuo la liberación de ataduras. Esto se manifiesta, en una de sus expresiones, en una cierta obediencia ciega a los deseos.

Los deseos humanos no son en principio malos y no podemos vivir reprimiéndolos. Pero tampoco parece adecuado abrazar nuestros deseos en forma irreflexiva. Obedecer ciegamente a nuestros deseos («obedece a tu sed») es renunciar a nuestra capacidad reflexiva y a la posibilidad de intentar transformarlos, cuando ellos no se adecúan a lo que quisiéramos ser o vivir.

Es importante, por tanto, recuperar, en nuestra cultura de la espontaneidad, la lucidez para mirar reflexivamente nuestros deseos. Para que ello sea posible, parece fundamental cultivar la capacidad de mirar críticamente nuestros deseos y de intentar transformarlos cuando sea necesario. La noción de «deseos de deseos», en lenguaje de Ignacio, o «deseos de segundo orden», en Frankfurt, nos ofrece un buen marco teórico para comprender estos procesos reflexivos. MSJ

- 
- 4 Harry Frankfurt es clasificado en la historia de la filosofía como un filósofo compatibilista, es decir, un filósofo que afirma que es *compatible* la idea del libre albedrío con los condicionamientos con que nos encontramos día a día. Precisamente, a partir de la noción de deseos de segundo orden, Frankfurt pretende abrir un espacio a la libertad.
  - 5 Este caso está bien documentado en la película de Miguel Littin del mismo nombre.
  - 6 El examen ignaciano es una práctica espiritual introducida en los EE, que apunta a reconocer la presencia de Dios en la vida e identificar tanto las gracias de como la respuesta del ejercitante a la acción de Dios.
  - 7 Epicuro, *Carta a Meneceo*, P. 405, Onomazein 4 (1999), traducción y notas de Pablo Oyarzún.

