

Nuevas comprensiones interdisciplinarias de las emociones a la luz del siglo XXI

Edilberto Lasso Cárdenas ¹

Resumen

Filósofos, psicólogos, neurólogos y biólogos recientemente se han ocupado de desentrañar el estudio de las emociones. Aunque están sentados en orillas distintas, todos, sin excepción, critican severamente la posición de quienes, afincados en una concepción tradicional, siguen viendo a las emociones como fuerzas ciegas que perturban a la razón. Estos autores, por el contrario, indagan a partir de sus investigaciones la vinculación del componente cognitivo en el emocional.

Darwin, Pinker e incluso Budistas han planteado un conjunto determinado de emociones básicas que subyacen a todas las culturas de la humanidad.

Sin duda que el manejo adecuado de las emociones no puede estar alejado de unas disposiciones interiores que la persona debe cultivar, pues marcarán la pauta para tomar decisiones u opciones sensatas. El arte, de modo particular, induce, en la persona emociones. Éstas son fuente de catarsis; otras tienen un componente, social o cognitivo.

Palabras clave: emociones, razón, cognición, educación, arte, simpatía, control de las emociones, conducción de las emociones.

¹ Licenciado en Filosofía. Especialista en Pedagogía de los Valores. Magíster en Educación, Pontificia Universidad Javeriana. Tutor de la Licenciatura en Filosofía (UNAD). Co-investigador del Grupo Ubuntu, ECEDU. UNAD. Correo electrónico: iedilberto.lasso@unad.edu.co

New interdisciplinary understandings of emotions in the light of the XXI Century.

Abstract

Philosophers, psychologists, neuroscientists and biologists have recently been dealing with the study of emotions, unraveling. Although, they are firmly established on different edges, all without exception severely criticize the position of those who, based in a traditional conception, still see emotions as blind forces that disturb the reason. These authors, however, inquire from their own research linking cognitive with emotional component.

Darwin, Pinker and even Buddhists have raised a particular set of basic emotions that underlie all cultures of humanity.

No doubt that the proper handling of emotions cannot be away from some inner dispositions that a person should cultivate, since them set the guidelines to make decisions or options. The art, in particular, induces emotions in the individuals. They are a source of catharsis; others have a social or cognitive component.

Key words: emotions, reason, cognition, education, art, sympathy, control of the emotions, driving the emotions.

Recibido: 17 de enero de 2013

Aceptado: 4 de junio de 2013

Comprensión tradicional de las emociones

Los filósofos R. Solomón, J. Martínez y Nussbaum; el neurólogo A. Damasio y el biólogo H. Maturana no escatimaron esfuerzos para criticar la visión dualista, divorciada o reduccionista sobre la razón, pero particularmente con la emoción. En el caso de Solomón (1984), partió de una serie de suposiciones tradicionales que conciben las emociones como una fuerza irracional y destructiva. Asevera al respecto: “controlar la propia emoción es como enjaular y domesticar una bestia salvaje, como la supresión y sublimación de un “ello” freudiano” (p.321). En igual sentido, Martínez (2006) puso en entredicho el desprecio de lo emocional por parte de la cultura occidental, por lo que comentó:

“...en el pensamiento y en la vida occidental lo emotivo ha sido considerado como el paradigma de la irracionalidad, algo perteneciente a lo salvaje, lo incontrolado y lo borrascoso. (...) Este dominio de la razón occidental trajo como consecuencia la represión y el control de los sentimientos de adhesión del individuo a las sociedades elementales que formaban la sociedad medieval” (p.540).

Por lo demás, Nussbaum (2008) expuso una serie de denigraciones que tradicionalmente se le han endilgado a las emociones. Se las ha acusado de: ciegas fuerzas animales, imparciales y prejuiciosas; malas consejeras para la elección; fantasmales energías espirituales y movimientos corporales salvajes. Por su condición de irracionales no se han visto adecuadas para la deliberación pública pues no participan de la razón (p.93). También Damasio (1994) tomó distancia de aquellos que aseguraban que las emociones carecían de discernimiento e inteligencia. La siguiente pregunta evidenció una comprensión reducida que sobre la emoción ha tenido la tradición: ¿son las emociones intrusas en el bastión racional? De igual modo Maturana (2008) no vio con buenos ojos el hecho tradicional en el que se ha exaltado a la razón (con lo humano) y se ha desvalorizado la emoción (como si fuera expresión animal).

Nuevas comprensiones de las emociones desde las perspectivas filosóficas, psicológicas, neurológicas y biológicas

Algunos filósofos, psicólogos, neurólogos y biólogos recurrieron, al momento de definir, entender y caracterizar rigurosamente las emociones y la razón, a un hito familiar (la muerte de un ser querido), una escena literaria (Otelo), niños abusados, pacientes con lesiones cerebrales o una tragedia escolar (Thomas Hamilton, en 1996, entró armado a una escuela de Escocia y mató a algunas personas). El análisis de cada caso estudiado soportó su inconformidad por la visión tradicional que abogó por la razón en detrimento de la emoción. En lo concerniente a la filósofa Nussbaum², hay que señalar que el estudio que realizó de las emociones estuvo respaldado por un episodio familiar muy doloroso, la aflicción que experimentó por la muerte de su ser más querido, su madre. Seguidamente los psicólogos A. Ortony, Gerald L. Clore & Allan Collins acudieron a la literatura para expresar el deterioro del juicio y de la emoción que embargó a Otelo; cegado por los celos, ahoga a Desdémona, su inocente esposa.

2 Nussbaum (2008) relató la muerte de su querida madre: “retornando ahora al relato de la muerte de mi madre, advertimos que la concepción de las emociones como “movimientos irreflexivos” parece capturar al menos parte de lo que sucedió: mis terribles y tumultuosas sensaciones de hallarme a merced de corrientes que me arrastraban sin mi consentimiento ni mi comprensión cabal; el sentimiento de ser zarandeada entre la esperanza y el temor, como si estuviera en medio de dos vientos encontrados; la sensación de que fuerzas muy poderosas estuvieran destruyendo mi yo, o desmembrándolo” (p.48).

Pollak (citado por los psicólogos Grewal y Salovey 2006) demostró que los abusos físicos podían interferir en la capacidad de los niños (entre 8 y 10 años) para percibir, de forma adaptativa, las expresiones faciales. Descubrió que los niños que habían sufrido abusos probaron una actividad cerebral más intensa que les llevó a observar con mucha facilidad los rostros de personas (tras la exposición de fotos) con cara de enfado.

Por su parte, el neurólogo A. Damasio (1994) trató a pacientes con problemas neurológicos para dar cuenta de las bases neurológicas de la emoción. Observó los efectos que sobre éstos tenían determinadas heridas y lesiones en zonas concretas del cerebro³ y que desencadenó en ellos la falta de compasión, tristeza súbita y risa sin motivo. También el psicólogo y neurólogo Steven Pinker, escudriñó los exaltados ánimos compulsivos de Hamilton, una persona que, en 1996, terminara suicidándose y sin que se haya entendido el motivo que lo llevó a herir mortalmente, con dos revólveres y dos pistolas, a varios niños, y, mató a una maestra en una pacífica escuela primaria de Dunblane, Escocia. Asimismo, la neurocientífica, Grenfield (2000) investigó el cerebro de algunos veteranos de la guerra de Vietnam. Su pregunta eje tenía que ver con el terror que experimentó el cerebro de Denis después de haber participado de la guerra de Vietnam. Denis y otros de sus compañeros perdieron, desde entonces, las habilidades sociales, la capacidad para proyectarse profesionalmente y el afecto familiar.

Teorías fisiologista, cognitivista e histórica social de las emociones

El fisiologista James (1912) expresó que hay unas emociones con alta cognición, tales como la violación de las convenciones sociales, la vergüenza y la pesadumbre. Su tesis giró alrededor de la concepción según la cual se da primero la reacción fisiológica y luego la reacción emocional. Así reza el siguiente pronunciamiento:

“nos sentimos tristes porque lloramos, enfadados porque golpeamos, asustados porque temblamos, y no que lloramos, golpeamos o temblamos porque, según el caso, estemos tristes, enfadados o asustados. Si los estados corporales no siguieran a la percepción, esta última poseería una conformación totalmente cognitiva, pálida, incolora, carente de calor emocional. Entonces podríamos ver el oso y juzgar que lo mejor

3 Elster (2002) se refirió a las indagaciones de Damasio en los siguientes términos: “para su defensa de la racionalidad de las emociones, Damasio toma como punto de partida los descubrimientos hechos en pacientes que sufren lesiones cerebrales específicas. Algunos pacientes que han sufrido daños en el lóbulo frontal se vuelven emocionalmente planos y pierden la capacidad de tomar decisiones, reteniendo, al mismo tiempo, sus facultades cognitivas (...). Damasio llega a la conclusión de que la defectuosa capacidad de toma de decisiones de éstos se debe a la ausencia en ellos de emociones” (Pp. 352-353). Asimismo, Grewal, Daisy y Salovey, Peter (2006) comprobó que los pacientes mantienen su función intelectual aunque son incapaces de usar las emociones en la toma de decisiones (p.13).

es correr, recibir la ofensa y considerar que lo correcto es golpear, pero no podríamos sentirnos realmente asustados o iracundos (...)” (p. 188).

Camps (2004) dijo que, desde esta teoría, la realidad exterior provoca los cambios culturales que dan lugar a la emoción. Se podría entonces señalar que: “no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos” (p.95).

Respecto a la teoría cognitivista, se destacan Aristóteles y Spinoza. Según Camps (2004) estos filósofos indicaron que la estructura de las emociones estaba constituida por juicios, creencias o cogniciones y deseos y que se ajustaba a la expresión según la cual: “no deseamos las cosas porque son buenas, sino que son buenas porque las deseamos” (p.73), dice en una de sus proposiciones.

Páez & Adrián (1993) resaltaron que Vygotsky haya definido las emociones como una reacción evaluadora rápida del organismo a su propio comportamiento, como un organismo interno de la conducta (Vygotsky, 1925/1991, p.55). Vygotsky (citado por Páez & Adrián, 1983) visualizó tres asuntos importantes. El primero, tuvo que ver con la compleja relación entre la mirada cognitiva y la reacción emocional motórico fisiológica conforme con las reacciones del sistema emocional básico (respuesta natural de miedo-fuga y de enojo-lucha). Complementan estos autores: “Estas reacciones serían involuntarias, automáticas y orientadas a la adaptación del sujeto al medio y no usan signos” (p. 134). El segundo, hizo alusión a las emociones, en cuanto se deben explicar de forma histórico-social, es decir, de acuerdo con la incidencia de los factores sociales y culturales en las personas. Se aborda la complejidad de las respuestas emocionales en el hombre, como especie evolucionada, por cuanto, frente al miedo y el enojo, se vale de signos externos (armas, palos, sirenas) y de signos internos (evaluaciones normativas de las causas y reacciones emocionales, guiones de autocontrol y formas de afrontamiento interiorizadas, como por ejemplo, rezar a los dioses, denegar, reprimir o minimizar la situación). El tercero, se refirió a las emociones a partir de la diferencia entre los procesos psicológicos inferiores y los superiores. Los procesos psicológicos superiores (aplicados a las emociones) son reacciones retardadas, mediadas por instrumentos psicológicos de carácter simbólico que permiten regular la conducta social.

Interdependencia entre emoción y cognición

Varios estudiosos comulgaron con las recientes interconexiones entre las emociones y la razón (otros prefieren hablar de cognición). Defendieron la tesis según la cual la cognición (otros hablan de pensamiento o razón) y la emoción son interdependientes. Aparecieron también otras interpretaciones de las emociones a las que acudieron. En el caso de Rusell (2008) averiguó

acerca de dos explicaciones *organicista e interaccionista* de las emociones. La primera, trata la relación que se presenta entre las emociones y el instinto o impulso biológicamente dado, a la vez que la emoción se ve fija y universal (Darwin y Freud, 2008). En cuanto a la segunda, acentúa las incidencias sociales o la raigambre social que penetran la emoción. Igualmente Greenfield (2000) al preguntarse por las implicaciones de las emociones y pensamiento en las decisiones, llegó a la conclusión (tal como lo concibió Maturana) que los pensamientos y las emociones están entrelazados y se complementan. Un pensamiento, afirmó, provoca emoción.

Los psicólogos Ortony, A. & Clore, G. (1996) replicaron que “la emoción es uno de los aspectos más centrales y omnipresentes de la experiencia humana” (p.66). Opinaron que las emociones surgen como resultado de ciertas clases de cogniciones. Estuvieron convencidos que los aspectos fisiológicos, conductuales y expresivos de las emociones presuponen la cognición. Pensaron, por ejemplo, que algunas emociones (la repugnancia) incluyen mucha menor elaboración y estructura cognitiva que otras (la vergüenza). Por lo mismo, apuntaron del cambio en el juicio o la conducta de Otelio (para quien la conservación del amor y de la fidelidad de Desdémona era importante). Éste interpretó incorrectamente las acciones de Casio como una amenaza para su objetivo. Entonces la ira y los celos lo devoraron. El resultado es el deterioro del juicio, mató a Desdémona y se mató a sí mismo. En igual sentido, Solomón (2007) rechazó la eterna dicotomía de la razón frente a las pasiones; formuló una pregunta para acreditar la vinculación entre emociones y razón: ¿cómo encajan y funcionan nuestras emociones en nuestra vida? Las emociones, insistió, son implicaciones en el mundo, no meros sentimientos encerrados en sí mismos. Las emociones son juicios (evaluadores); no son estúpidas reacciones corporales.

Nussbaum (1997) se refirió a las emociones racionales. Éstas, anota, incluyen intención, creencias⁴ y juicio; suponen cognición⁵. En la introducción del libro *Paisajes del pensamiento, la inteligencia de las emociones* manifestó que “las emociones conforman el paisaje de nuestra vida mental y social” (p.21). Confirmó que unas emociones estaban imbuidas de inteligencia y discernimiento. Contienen, dijo, “conciencia de valor” (p.21). A propósito, Sharp (2006) indicó que los filósofos contemporáneos ven las emociones conceptualmente enlazadas con el buen pensamiento y con el juicio.

Asimismo, Elster (2002) concibió que las emociones están ligadas con las creencias⁶, las cuales provocan una emoción y pueden *autocumplirse* siguiendo

4 Nussbaum (2008) hizo la siguiente alusión: “para sentir temor, como ya Aristóteles percibió, debo creer que es inminente algún infortunio (...). Para sentir ira debo poseer un conjunto de creencias aún más complejo: que se ha infligido un perjuicio, a mí o a algo o alguien cercano a mí (...) Para encolerizarme debo creer que yo he sufrido una injuria o un daño a causa del acto intencional de otra persona” (p.51).

5 Nussbaum (2008) comentó, sobre el componente cognitivo de las emociones: “las emociones tienen un alto contenido cognitivo-intencional ayuda a disipar una objeción a las mismas en tanto elementos de la deliberación; concretamente, la objeción de que las emociones son fuerzas ciegas que carecen de todo discernimiento e inteligencia” (p.32).

una trayectoria causal. Trató además, de las creencias acerca de las emociones propias, de las emociones de otras personas y de las motivaciones de otras personas (...).” A este autor le interesaron las consecuencias de las emociones. No le importó dar con los orígenes de las emociones (no la excitación fisiológica). Las emociones y la racionalidad, dirá, están estrechamente ligadas. Las emociones presuponen cognición porque presuponen intencionalidad la cual presupone cognición. Ellas inciden en la toma de decisiones y en la formación de creencias.

Grewal & Salovey (2006) mencionaron que Howard Gardner propuso, en 1983, una “inteligencia intrapersonal” muy similar a la de inteligencia emocional, puesto que pretendía: “acceder a los propios sentimientos, al propio abanico de afectos o emociones; la capacidad de efectuar discriminaciones instantáneas entre estos sentimientos, y, finalmente clasificarlos, estructurarlos en códigos simbólicos, utilizarlos como una herramienta para entender y guiar la conducta” (p.10).

Finalmente, cuando el psicólogo Goleman (1996) escribió *La Inteligencia Emocional*, creyó que todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar. Son programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. Fue enfático al apuntar que lo cognitivo no puede trabajar al margen de lo emocional. De hecho, destacó la interrelación y el equilibrio entre emociones y cognición (en el que la emoción alimenta y da forma a las operaciones de la mente racional), sin desconocer que son dos facultades independientes.

Definiciones de emociones

Greenfield (2000) sostuvo que las emociones son disposiciones cerebrales (bulbo raquídeo, que controla el sueño, la respiración; se remonta a los reptiles, sistema límbico y corteza cerebral, procesos de pensamiento que guían nuestro comportamiento) que inciden en las decisiones, opciones y elecciones. Se busca el equilibrio entre la amígdala (envía señales: aumento de latidos, palmas sudorosas) la corteza cerebral y el hipocampo (el papel de la memoria puede alterar el equilibrio por el terror).

Así como Elster (2002) definió las emociones como disposiciones que tienen componentes cognitivos⁷, A. M. Sharp pensó que las emociones son

6 Elster (2002) distinguió las emociones provocadas por las creencias acerca de las emociones y las emociones provocadas por las creencias acerca de las manifestaciones observables de las emociones (la vergüenza no es inducida por la creencia de que la otra persona me está privando de algún beneficio, sino por la creencia de que lo hace por desprecio hacia mí) (p.317).

básicamente formas de cognición. Cada emoción implica una valoración cognitiva (estar enojado involucra un juicio) favorecida en la indagación. Además, Nussbaum (2008) declaró que las emociones son modos de percibir. Se dirigen a un objeto, y tienen una intención; están imbuidas de inteligencia y discernimiento. Gozan de un alto contenido cognitivo – intencional; son experiencias conscientes.

Mientras Maturana (2008) definió biológicamente a las emociones como disposiciones corporales que determinan o especifican dominios de acciones, Solomón (2007) en conformidad con James, insistió en que una emoción es esencialmente un sentimiento. Es un complejo de múltiples experiencias y sensaciones; diversos modos de ser conscientes del mundo, de nuestro propio cuerpo y de nuestras intenciones. Defendió la relación de la emoción con la percepción, el deseo, la acción y el cuerpo. Las emociones se definen mediante los juicios; la mayoría de ellas involucran pensamientos. Precisó que las emociones son similares a las sensaciones corporales que acompañan a los síntomas fisiológicos de la excitación emocional (el pulso acelerado, la sudoración y la dificultad para respirar).

Pinker (2007) estimó que las emociones son adaptaciones, módulos del software bien diseñadas desde el punto de vista de su ingeniería para actuar de forma armónica con el intelecto y que son indispensables para el funcionamiento de la mente en su conjunto. Éstas son los mecanismos que plantean las metas más elevadas del cerebro (de ahí la importancia de reprogramar las emociones); en particular, la amígdala del cerebro alberga los circuitos principales que colorean nuestra experiencia con emociones.

Por su parte, los Psicólogos Fernández, María Pilar & Dolores (2003) concibieron las emociones: “como un proceso que implica: una serie de condiciones desencadenantes (estímulos relevantes), la existencia de experiencias subjetivas o sentimientos (interpretación subjetiva), diversos niveles de procesamientos cognitivos (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos y de comunicación (expresión emocional), que tiene unos efectos motivadores (movilización para la acción) y una finalidad (que es la adaptación a un entorno en continuo cambio)”(p.99).

En ese mismo sentido, Kleinnginna y Kleinnginna (1981) habló del carácter multidimensional de las emociones caracterizado por: “un complejo conjunto de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, mediadas por sistemas neuronales y hormonales que: (a) pueden dar lugar a experiencias afectivas como sentimientos de activación, agrado, desagrado (...); (b) generar procesos cognitivos tales como efectos perceptuales relevantes, valoraciones, y procesos de etiqueteado (...); (c) generar ajustes fisiológicos (...); (d) dar lugar a una 7 Elster (2002) apuntó que: “las emociones difieren de otros factores viscerales, como el dolor, los placeres corporales, la sed o el hambre, en dos aspectos: las emociones tienen antecedentes cognitivos, los segundos no, y las emociones tienen objetos intencionales y los segundos no” (p.302).

conducta que es frecuentemente, pero no siempre, expresiva, dirigida hacia una meta adaptativa” (p. 135).

También la socióloga cultural Illouz (2007) puntualizó acerca de la emoción: *no es acción per se, sino que es la energía interna que nos impulsa a un acto, lo que da cierto “carácter” o “colorido” a un acto. “La emoción entonces puede definirse como el aspecto “cargado de energía” de la acción, en el que se entiende que implica al mismo tiempo cognición, afecto, evaluación, motivación y el cuerpo”* (p.15). Finalmente, Ferrán (2012) definió las emociones como: “actos intencionales basados en fenómenos intelectuales y dirigidos a valores” (p.146). Los valores hacen alusión, conforme con Brentano, a *las capacidades o disposiciones humanas de sentirlos*. Aquí el sentido ético está en los actos afectivos que indican lo que tiene valor, de modo que se pueda actuar de acuerdo a ello.

Número de emociones básicas

Neurólogos, psicólogos, filósofos e incluso Budistas abogaron por un número determinado de emociones básicas que la humanidad suele expresar de modo similar. Otros, por el contrario, reiteraron una u otra emoción a la que le han dedicado años de estudio. Veamos las consideraciones que cada uno alegó. Pinker (2007) en el capítulo, *exaltados compulsivos*, del libro *cómo funciona la mente*, inquirió sobre la pasión universal. Expuso textualmente: “cierto es que las culturas difieren a la frecuencia con que sus miembros se expresan, hablan y actúan tomando como base varias emociones, pero ello nada dice acerca de qué sienta esas personas. Las pruebas sugirieron que sobre un mismo tablero se juegan las emociones de todos los miembros normales de nuestra especie. Recurrió, para tal fin, a Darwin y a Ekman. El primero, ratificó que el mismo estado emocional es universal. El segundo, en 1960 realizó un estudio en Nueva Guinea con el fin de demostrar la universalidad de las emociones como el asco, el odio, alegría, la sorpresa, el enojo y el miedo. Este estudioso indagó, con especial atención, la emoción del miedo. Ésta emoción desencadena una señal de proximidad de un daño (el corazón bombea con mayor intensidad), como puede ser la presencia de un depredador o una amenaza verbal (huir, dominar o desviar el peligro). Por ello, concluyó, que todas las emociones movilizan la mente y el cuerpo para hacer frente a los desafíos que supone vivir y reproducirse en un nicho cognitivo.

Montañés (1995) mencionó la aportación más destacable de la teoría de Darwin a la expresión de las emociones. En particular consideró que los patrones de respuesta expresiva emocional son innatos y que existen programas genéticos que determinan la forma de la respuesta de expresión emocional. No obstante, el aprendizaje puede determinar que una reacción se presente en ciertas situaciones, o no, además de modificar el propio

patrón de respuesta expresiva. Una de las ideas más influyentes de Darwin fue que la expresión de las emociones es *innata* (que pueden modificarse o modularse por aprendizaje). El hecho de que la expresión de las emociones sea idéntica en todos los individuos de una misma especie se debe a que existe el sustrato anatómico y fisiológico apropiado en dichos organismos. Defendió la existencia de una serie de emociones básicas, de las que emergerían el resto de reacciones afectivas (seis emociones: alegría, tristeza, disgusto, asco, miedo o sorpresa). Dichas emociones se distinguen por la universalidad en su expresión y reconocimiento; además, se presentan en todos los individuos de la misma especie, y, cualquiera de ellos puede reconocer las emociones básicas en cualquier individuo, independientemente de factores étnicos o culturales.

Desde una dimensión biológica, Maturana (2008) escribió que se requería de una emoción fundadora particular sin la cual ese modo de vida en la convivencia no sería posible. Tal emoción es el amor. Esta emoción constituye el dominio de acciones en que nuestras interacciones recurrentes con otro, hacen al otro un legítimo otro en la convivencia. Las interacciones recurrentes en el amor amplían y estabilizan la convivencia; en la agresión interfieren y rompen la convivencia. El amor es la emoción que funda lo social; sin aceptación del otro en la convivencia no hay fenómeno social. Sin una historia de interacciones suficientemente recurrentes, envueltas y largas, donde haya aceptación mutua en un espacio abierto a las coordinaciones de acciones, no podemos esperar que surja el lenguaje. Si no hay interacciones en la aceptación mutua, se produce separación o destrucción.

El *Lama Thubten Yeshe* (2001) confesó que la psicología budista describe seis emociones básicas que causan frustración en la mente humana y perturban su paz, agitándola (la ignorancia, el apego, el enfado, el orgullo y la duda engañosa). Éstas son actitudes mentales y no fenómenos externos. Jesús G. Herrera (2005) recalcó la colaboración entre neurocientíficos y budistas. Éstos fomentan la meditación de los estados mentales virtuosos que, se dice, promueven el bienestar tales como la compasión, la alegría, la bondad, la benevolencia y la amabilidad.

Greenfield (2000) en uno de sus documentales de la BBC, titulado *Fenómenos cerebrales*, presentó las pesquisas que algunos especialistas hicieron de una emoción y a la que le dedicaron 10 o 20 años. Por ejemplo, el científico Paul Rosin averiguó acerca de la emoción de sentirse asqueado. Rebeca R. se inclinó por la emoción del sentirse amado (¿Qué hay en el enamoramiento que crea emociones tan poderosas? ¿Por qué sufrimos tanto cuando alguien se va?), y el Psiquiatra Douglas Bremner se ocupó de la emoción del miedo.

La manipulación de las emociones

La socióloga cultural Illouz (2007) sostuvo que la modernidad y el capitalismo eran alienantes en el sentido de que creaban un tipo de entumecimiento emocional que separaba a las personas entre sí, de su comunidad y de su yo profundo. Ahora, parece indicar, el capitalismo ha conducido a nuevas formas de sociabilidad. En el capitalismo emocional, el afecto es un aspecto esencial del comportamiento económico; ahí la vida emocional sigue la lógica del intercambio y de las relaciones económicas, lo que desembocó en la “mercantilización de las emociones”. Lo reafirmó cuando expuso que: “los repertorios culturales basados en el mercado configuran e informan las relaciones emocionales e interpersonales, mientras que las relaciones interpersonales se encuentran en el epicentro de las relaciones económicas” (p.19). También el filósofo Martínez (2006) criticó severamente la manera como el postmodernismo, en cabeza de la cultura industrial, y regida por los parámetros del mercado, estaban manipulando las emociones de los individuos. Según él, las necesidades y mercancías que produce esa cultura industrial van acompañadas de la imposición de un número específico de emociones que las masas deben sentir. Estimó que en la sociedad postmoderna predomina una tendencia post-emocional, en cuanto que ha dado el tránsito de la “sociedad” a las redes de interacción global. La vida postmoderna, en palabras de Bryan S. Turner, se ha caracterizado por “lealtades frías” y por “solidaridades débiles.

En esa misma tónica, Stjepan Mestrovic, (citado por Martínez, 2006), anotó que la sociedad postmoderna: “es un mundo de ficción saturado por emociones que son desplazadas, remplazadas y manipuladas por la cultura industrial. (...) El mercado gestiona el tipo de sociedad que quiere” (p. 542). De modo que Martínez (2006) confesó que el mercado se sentimentalizó, al convertirse en signo vehiculador de ansias individualizadoras de prestigio, poder y distinción, a la vez que la lógica de lo relacional de la postmodernidad se ha limitado a condiciones de carácter transeúnte, efímero y no perdurable, como lo denunció Bauman (2006). Este sociólogo, (citado por Vásquez, 2008) aseveró que se empeñó en revelar cómo la esfera comercial lo impregnaba todo, que las relaciones se medían en términos de costo y beneficio de “liquidez” en el estricto sentido financiero. Nuestras ciudades, en palabras de Bauman, son metrópolis del miedo lo cual no deja de ser una paradoja, dado que los núcleos urbanos se construyeron rodeados de murallas y fosos para protegerse de los peligros que venían del exterior, y a lo que Sloterdijk (citado por Vásquez, 2008) llamó “la ciudad amurallada” hoy ya no es un refugio, sino la fuente esencial de los peligros” (p.4).

La represión de las emociones

Una persona no solamente siente temor de comunicar, a sus pares y familiares, sus emociones so pena de recibir desaprobación, burla, censura o castigo sino que tampoco está en la capacidad de identificarlas, reconocerlas (llamarlas por su nombre), organizarlas, controlarlas y gestionarlas. Un contexto determinado (aula de clase, hogar, hospital o museo) puede incidir al momento de coartar, prohibir e incluso negar toda posibilidad de exteriorizar una emoción; más cuando tiene que ver con emociones como la indignación, la depresión, la ira, la angustia, el odio o el enojo.

Gauss (2006) evidenció el caso de una tribu Inuit del Ártico canadiense, que al parecer, contaba con la facultad de controlar las emociones. Los miembros de esta tribu no discutían; el enojo y la ira eran mal vistos. Posteriormente Briggs comprobó que sus conclusiones estaban sesgadas debido a que descubrió que esta tribu estaba reprimiendo sus emociones. De ahí su comentario: “la energía propia de nuestras emociones, domeñada, terminará por manifestarse, andando el tiempo, en forma de trastornos neuróticos o incluso somáticos (la presión arterial de las personas, que reprimen sus sentimientos, se eleva de forma permanente -dicho por el psicoanalista Franz Alexandre-)” (p.37). El bloqueo emocional puede acarrear en la persona el peor concepto de sí misma, lo cual le llevará a una reacción de estrés muy fuerte, depresión e infarto de miocardio. Algunos investigadores dijeron que las personas que reprimen sus emociones tardan más en resolver las tareas intelectuales. Grewal y Salovey (2006) afirmaron que puede existir un importante coste físico, a veces oculto, en los individuos que de un modo sistemático reprimen la expresión de sus emociones negativas.

Illouz (2010) denunció la represión de las emociones mediante una expresión denominada “control emocional” que surge al interior de un mercado, en el siglo XX, propuso la “emocionalización de la conducta económica” *capitalismo emocional* en el que los discursos emocionales y económicos se moldean mutuamente. El mercado moldea las relaciones interpersonales y emocionales. Las empresas presionan a sus trabajadores, mediante el “control emocional” (eliminar el enojo y la ira), para que éstos “administren” sus emociones, de modo que adopten la ideología o las pretensiones de la empresa. Los empleados terminan reprimiendo sus emociones para vender la imagen de su compañía (p.85). El empleado será capaz de controlar los propios accesos de ira, deseo o depresión como efecto de la “mercantilización de la emoción”, como lo define Hochschild (p.87).

Reconocimiento de las emociones

Maturana (2008) invitó a meditar sobre cómo las personas deben reconocer las propias emociones y las de los otros. La capacidad para identificarlas y distinguirlas les conducirá, probablemente, a dominar las acciones.

Interpretar los sentimientos de los demás

Traue (2009) apuntó que a Auguste Dupin, héroe del relato de detectives de Edgar Allan Poe, le resultaba sencillo comprender o descifrar los sentimientos de una persona. Las interpretaciones de las emociones conferían una ventaja para la supervivencia. Expuso que: "...quien interpreta correctamente los sentimientos de otros miembros de su misma especie (ante un gesto desencajado de ira, se aconseja un retroceso discreto), puede presentir sus intenciones y reaccionar en consecuencia" (p.58). En la interpretación de las emociones, confería una ventaja para la supervivencia; le llevaba a presentir las intenciones de las personas y reaccionar en consecuencia.

Las emociones en las relaciones sociales

Nussbaum (2006) dijo que las emociones son construcciones sociales; las personas aprenden, a través de relatos individuales y grupales, cómo sentir y qué repertorio emocional expresar. De igual forma, Illouz (2007) agregó que: *"lejos de ser presociales o preculturales, las emociones son significados culturales y relaciones sociales fusionados de manera inseparable, y es esa fusión lo que les confiere la capacidad de impartir energía a la acción. Lo que hace que esa acción tenga esa "energía" es el hecho de que siempre concierne al yo y a la relación del yo con otros situados culturalmente"* (p.15).

También Newen & Zinck (2009) avalaron las emociones con el componente relacional. Éstas ayudan a evaluar los estímulos ambientales para hacernos cargo de las situaciones; preparan y motivan las acciones (cuando tenemos miedo podemos huir, aumentando la circulación y la tensión muscular); indican a otros su disposición a la acción (si alguien nos sonrío, sabemos que la persona tiene la intención de ser amable con nosotros), y permiten controlar las relaciones sociales y comportamientos de las personas. Para esos autores, Hanna y Damasio demostraron, en los años noventa, que las decisiones humanas, los planes a largo plazo y las consecuencias de los planes dependían del sistema emocional de evaluación. Las emociones son indispensables para la acción y la interacción interpersonal. Aseveraron que sin ellas perderíamos el sustrato fundamental de una vida cotidiana exitosa. Las emociones guardan, además, una estrecha relación con los procesos cognitivos; son indispensables

para la capacidad de aprendizaje implícito e inconsciente, así como para la decisión racional. En otras palabras, nuestros sentimientos determinan quiénes somos y qué hacemos.

El control de las emociones

El Lama Thubten Yeshe (2001) atestiguó que las personas se apegan a lo psicológico como a lo emocional. El ego y el apego contaminan la mente volviéndola turbia, ignorante y agitada. Sin control de las emociones, la persona se enferma, de ahí que sea importante saber cómo funciona la propia mente. Para que crezca la mente y la sabiduría es importante la meditación, el conocimiento de sí mismo, de modo que cada uno pueda ser el propio psicólogo de sí mismo.

Cuando se comprende y se examina la propia mente, surge el control de modo natural. En igual sentido, Solomón (1994) invitó a practicar el autocontrol de las emociones. Destacó la vinculación entre emociones y conocimiento que pueden llevar a la persona a un mayor conocimiento de sí mismos y de sus emociones (primer paso para cambiarlas). Las emociones son juicios e implicaciones en el mundo, no meros sentimientos encerrados en sí mismos.

Gauss (2006) investigó, gracias a los aportes de Richard Davidson, la diferencia del manejo de las emociones entre una cultura oriental y una cultura occidental. Davidson acudió a la meditación de los monjes tibetanos, quienes meditan entre 10.000 y 50.000 horas a lo largo de su vida. Éstos anhelan liberarse de todos los sentimientos negativos (tristeza, cólera y angustia). El autocontrol mental lleva a la regulación satisfactoria de las emociones por vías distintas. Mientras los orientales, por cultura, controlan sus emociones, los occidentales, según Markus, valoró, de forma negativa, los esfuerzos por controlar las emociones propias, pues fingen y son maniobra de distracción.

La disciplina emocional

Manz (2005) opinó que la disciplina emocional contiene cinco componentes fundamentales para un proceso de disciplina emocional que nos pueden conducir a regular y orientar adecuadamente las acciones humanas. El primero busca identificar la causa inmediata de las emociones (¿Qué ha provocado el estímulo de una emoción significativa en uno?). El segundo tiene que ver con descubrir la ubicación y la intensidad de las reacciones físicas (analizar el propio cuerpo). El tercero pretende identificar los pensamientos y convicciones que acompañan a las reacciones físicas (identificar los pensamientos o imágenes que acompañan a los sentimientos). El cuarto tiende a observar qué

parte de uno mismo se manifiesta como respuesta a las circunstancias actuales (Espíritu), y el quinto procura escoger una opción de la disciplina emocional y aplicarla para enfrentarse, de forma constructiva, al problema inmediato (¿cuál es la reacción preferible? ¿Qué acciones y reacciones se podrían emprender?).

La organización de las emociones

Si Damasio (2006) argumentó que la educación debe ayudar a organizar⁸ (cultivar las mejores emociones y eliminar las peores) nuestras emociones de modo que sea posible cultivar las mejores emociones, la propuesta moral de Spinoza (2007) no buscó contener, reprimir o suprimir las emociones sino a comprenderlas. La mejor manera de contrarrestar una emoción negativa concreta, dirá este filósofo, es tener una emoción positiva más fuerte. Lo importante es que la persona tenga conciencia de sus emociones.

Arte y emociones

Sin duda que las emociones cobran un interés especial en el arte, pues ahí brotan espontáneamente y afectan, desde luego, el yo y la vinculación emocional con los otros. Páez & Adrián (1993) opinaron que Vygotsky se inclinó por la afirmación según la cual la obra de arte⁹ es un instrumento emocional en cuanto que induce y activa motóricamente emociones opuestas. Desde esta posición sugirió cuatro aspectos importantes de las emociones en la obra de arte. El primero, trata el arte como catarsis y se traduce en el aniquilamiento y transmutación de emociones opuestas, contradictorias activadas que no se suprimen sino que son retenidas, negadas y sobrepasadas. Ello da lugar a una nueva reacción emocional. El segundo, se refiere a la función social de la obra arte. Consiste en la posibilidad de preparar a la acción, abriendo nuevas perspectivas de acción y de auto-regulación emocional; conlleva a la vivencia de emociones retenidas, aumentando la distancia entre impulso y acción; refuerza, además, el proceso de civilización pues el arte es concebido como creador de nuevas formas de vida inmersas en una sociedad más justa. El tercer asunto, menciona la función cognitiva de la obra de arte; el espectador desarrolla su material y se identifica con su autor, por lo que puede intuir la trama, suspendiendo la crítica y aceptando la realidad del mundo ficticio propuesto. La función del arte de preparar a la acción sería justamente un efecto de la complejización, del desarrollo y del cambio cognitivo. El cuarto,

8 En una de las charlas (titulada, El cerebro, teatro de las emociones) que Punset mantuvo con Damasio, concluyeron diciendo, que en el pasado, se creía que las emociones se debían reprimir; ahora, al estilo de Spinoza predomina la idea de contrarrestar una emoción negativa con una emoción más fuerte.

9 Páez & Adrián (1993) dijeron que: "una obra de arte es un conjunto de símbolos, con una función comunicativa, pero, con la peculiaridad de que el sentido sería muy complejo y polisémico (...). La obra de arte motivaría, en un alto grado, la función intelectual o del pensamiento" (p.127).

aborda la función del desarrollo de la autoconciencia y la autorregulación debido que por las obras de arte se vivencian las emociones retenidas sin que tenga cabida la represión o supresión emocional (acumulación y descargue de emociones o estado de calma).

Preckler (2000) afirmó que el arte, verdadero y auténtico, supo transmitir al hombre la emoción: “ese sentimiento que atrapa el alma y la subyuga, la eleva sobre lo terrenal y la transporta a un mundo de felicidad, de deleite y de fruición” (p.1). Páez y Adrián (1993) agregaron que: “la función de la experiencia estética, desde una perspectiva Vygotskyana, tiene que ver con el interés de relacionar las emociones y productos culturales como la literatura, la música, el drama y el arte” (p.11). Insistieron en la fusión y mezcla de la línea natural-biológica y una línea socio-cultural. Dijeron al respecto: “a partir de los sistemas innatos, de la interacción social y de la aparición de la capacidad simbólica, se irán desarrollando sistemas más complejos marcados por la historia social” (p.29). También Jové (2000) insinuó que lo fundamental es que las obras de arte generan emociones; pero son emociones de orden estéticas (no son las habituales). Emociones y cognición son entendidos aquí como dos asuntos recíprocos, y que Vygotsky denominó como *pensamiento emocional* (y que dará lugar a la catarsis).

Finalmente, Vygotsky (2001) recalcó literalmente que la forma de vinculación entre la función imaginativa y la realidad es el enlace emocional. Para tal fin estableció la concordancia o congruencia entre emoción e imagen (la emoción de la alegría elige una imagen que coincide con un estado de ánimo alegre). Acentuó que las personas acuden a expresiones externas, tales como el arte, para reflejar su estado anímico interno. Se auxilian de las imágenes de la fantasía como vehículo de las expresiones internas para los sentimientos (las imágenes de la fantasía responde a nuestros estados interiores de ánimo y no a la lógica exterior de esas imágenes) (Pp.22-23). Este pensador reiteró que la vinculación recíproca entre imaginación y emoción es un fenómeno denominado la *ley de la representación emocional de la realidad*.

A manera de conclusión

Las emociones han sido abordadas con mayor profundidad en los últimos años por algunos filósofos, psicólogos, neurólogos y biólogos. Todos partieron de una crítica severa a la concepción tradicional según la cual razón y emoción fueron comprendidas de forma divorciada en el sentido de valorar a la primera y condenar a la segunda. La emoción fue tildada de arruinar las decisiones y acciones humanas. Propusieron, en contravía de esa concepción anterior, la vinculación e inter-relación entre emoción y razón. Asimismo definieron y comprendieron las emociones a la luz de sus particulares disciplinas.

Seguidamente, varios de los estudiosos plantearon la imperiosa necesidad de educar las emociones sea desde el control, organización, reconocimiento e interpretación de las emociones. Finalmente, el arte conducirá a que la persona se autorregule y que contribuya a que ésta tome conciencia de sus emociones, en aras de favorecer la riqueza emocional de las interacciones sociales.

Referencias bibliográficas

Bayón. G. (2001). *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. Serendipoty. España: Ediciones Desclée De Brouwer.

Bauman, Z. 1925 (2006). *Ética posmoderna*. México: Ediciones Siglo Veintiuno.

Camps, V. (2011). *El gobierno de las emociones*. España: Ediciones Herder.

Carroll, N. (2002). *El arte de las masas y las emociones; En: Una filosofía del arte de las masas*. Traducción de Javier Alcoriza Vento. Madrid: Ediciones Machado libros.

Chóliz, M. (1995): *La expresión de las emociones en la obra de Darwin*. En F. Tortosa, C. Departamento de Psicología Básica. Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://www.uv.es/choliz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>,

Damasio R. (1994). *El error de Descartes*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.

Elster, J. (2002). *Alquimias de la mente. La racionalidad y las emociones*. Traducción de Albino Santos Mosquera. Barcelona: Ediciones Paidós.

Elster, J. (2001). *Sobre las pasiones: emoción, adicción y conducta humana*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Ferguson, H. (2010). *La pasión agotada. Estilos de la vida contemporánea*. Madrid: Ediciones Katz.

Fernández, E, Jiménez, M & Martín, M. (2003). *Emoción y motivación. La adaptación humana*. Psicología. Madrid: Editorial Centro de estudios Ramón Areces, S.A.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Ediciones Javier Vergara.

Greenfield, S. (2002). *Fenómenos cerebrales*. Todo sobre el cerebro. Vídeo. Londres. BBC.

Grewal, D. & Salovey, P. (2006). *Inteligencia emocional*. Revista Mente y Cerebro. No. 16. Barcelona.

Herrera, J. (2005). *Meditación Budista y neurociencia, ¿puede la meditación alterar la mente humana?* Recuperado de: <http://www.futuropasado.com/?p=120>

Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo.* Traducido por Joaquín Ibarburu. Madrid: Ediciones Katz discusiones.

Illouz, E. (2010). *La salvación del alma. Terapia, emociones y cultura de la autoayuda.* Traducido por Santiago Llach. Madrid: Ediciones Katz.

James, W. -1912- (1996). *Essays in Radical Empiricism.* Lincoln: University of Nebraska Press.

Jove, J. J. (2000). *Vygotsky y la educación artística.* Recuperado de: <http://www.uv.es/~valors/Jove,J.pdf>

Kleinginna, P.R. & Kleinginna, A.M. (1981). *A categorized list of emotion definitions, with a suggestions for a consensual definition. Motivation and Emotion, 5, 345-379.*

Lama, T. (2001). *Sé tu propio Terapeuta, Una introducción al pensamiento Budista.* España: Ediciones Dharma.

Lyons, W. (1993). *Emoción.* Barcelona: Ediciones Anthropos. Editorial del hombre.

Martínez, J (2006). *Sentimientos y emociones;* En: Diccionario de la existencia. Asuntos relevantes de la vida humana. Andrés Ortís –Osés y Patxi Lanceros (Directores). Barcelona: Ediciones Anthropos.

Maturana, H. (2008). *Emociones y lenguaje en educación política.* Recuperado de: http://turismotactico.org/proyecto_pologaraia/wp-content/uploads/2008/01/emociones.pdf. Material para el curso de Teoría de Sistemas. Extracto del texto Emociones y Lenguaje en Educación y Política. Dr. Humberto Maturana R. Colección HACHETTE/COMUNICACIÓN CED.

Nussbaum, M. (2006). *El conocimiento del amor. Ensayos sobre filosofía y literatura.* Traducción de Rocío Orsi Portaldo y Juana María Inajeros Ortiz. Madrid: Ediciones: MÍNIMO TRÁNSITO. A. MACHADO LIBROS.

Nussbaum, M. (1997). *Justicia Poética: la imaginación literaria y la vida pública.* Traducción: Carlos Gardini. Barcelona: Ediciones Andrés Bello, DL.

Nussbaum, M. (2008). *Paisajes del pensamiento. La inteligencia de las emociones.* Traducción de Araceli Maira. Barcelona: Ediciones Paidós.

Ortony, A.& Clore, G. (1996). *La estructura cognitiva de las emociones.* España: Ediciones SXXI. Editores. S.A. Psicología. Edición 1.

Páez, D, & Adrián, J.A (1993). *Arte, lenguaje y emoción: la función de la experiencia estética desde una perspectiva Vigotskiana*. Madrid: Editorial Fundamentos.

Precker, A. (2000). *La emoción del arte*. Recuperado de: http://www.cuentayrazon.org/revista/pdf/139/Num139_011.pdf

Pinker, S. (2007). *Exaltados compulsivos*, desde: *Cómo funciona la mente*, trad. Ferran Meler-Ortri, Barcelona. Ediciones Destino, 465-543.

Punset. *El cerebro, teatro de las emociones* Entrevista con Antonio Damasio R. Recuperado de: <http://www.youtube.com/watch?v=ebM5TiGxnoA>

Rusell, H. (2008). *La mercantilización de la vida íntima. Apuntes de la casa y el trabajo*. Buenos Aires: Ediciones Katz. 1 edición.

Sharp, A. (2006). *La educación de las emociones en la comunidad de indagación*; En: Revista internacional Magisterio. Educación y pedagogía. No 21 Junio-julio. Bogotá-Colombia, 28 -33.

Solomon, R. (1984). *Emociones y elección*; En Solomon & Calhoun (Comps.), *¿Qué es una emoción?*, trad. Mariluz. Caso, México, FCE, 321-342.

Solomon, R (2007). *La ética de la emoción*; En *Ética emocional*, trad. Pablo Hermida. Barcelona: Ediciones Paidós, 275-381.

Spinoza, B. 1632-1677 (2007). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Madrid: Ediciones Tecnos

Suárez, J. (2009). *La Simpatía como concepto moral*. Anuario Filosófico. Vol XLII/1. ISSN 0066-5215. Universidad de Navarra. Butilva Baja. Navarra, 159-178.

Vásquez, A. (2008). *Individualismo, modernidad líquida y terrorismo; de Bauman a Sloterdijk*; En: *Convergencias, filosofía y culturas en diálogo*. ISSN 1669 -9092. Año V, Número 17.

Vendrell, I. (2012). *La ética de las emociones de Francisco Brentano*; En: Anuario Filosófico. Revista cuatrimestral de Filosofía. Facultad de filosofía y letras. Universidad de Navarra. Pamplona, España. Vol.45/Núm 1,145-173.

Vigotsky, L. (2001). *La imaginación y el arte en la infancia. Ensayo Psicológico*. México: Ediciones Coyoacán. Psicología.

Vygotsky, L. 1896-1934 (2005). *Psicología del arte*. Traducción Victoriano Imbert. México: Ediciones Distribuciones Fontamara.



Fotografía: José Enrique Castillo