

¿Qué son las emociones?

Clase del 18 de setiembre de 2020. Lectura comentada del capítulo 2 de *“El gobierno de las emociones”* (2011) de V. Camps. Barcelona: Herder.

Introducción

Al igual que tantas otras palabras que hemos mencionado en este curso, “emoción” es una palabra que sabemos usar y comprendemos perfectamente, pero que no nos resulta tan fácil de definir. Seguramente, cuando nos preguntan qué es una emoción, demos ejemplos, confiando en que la otra persona también ha experimentado lo mismo que nosotros/as.

Pero, ¿Existe una definición exacta de “emoción”? Quizás sea equivocado pedir una definición exacta. Más bien, parece conveniente que nos hagamos conscientes de los diversos significados que esta palabra tiene en los diversos contextos. Conocer el significado de “emoción” quizás tenga que ver con entender sus diversos matices, más que con haber memorizado una definición.

En la clase anterior vimos que su etimología conecta a la emoción con el movimiento y la motivación. Esta concepción es bastante típica, en la filosofía, cuando se intenta pensar la relación entre emoción y razón. Es frecuente que se considere que las emociones definen hacia dónde queremos ir, qué queremos conseguir, qué cosas nos interesan, mientras que la razón nos ayudaría a entender cómo llegar a esos lugares. Quizás la frase que mejor resume esta idea es la famosa afirmación de D. Hume: *“La razón es y solo debe ser esclava de las pasiones”*. La razón sería incapaz, desde esa perspectiva, de decirnos hacia dónde ir, qué es lo deseable, qué es lo que queremos. Solo las emociones pueden hacerlo.

Esto no significa que se abandone la razón a los deseos; por el contrario, reconocer este papel hace fundamental que nos ocupemos de nuestras emociones. Este punto de vista acerca de la relación entre razón y emociones es expresado por Camps de la siguiente manera:

Otros filósofos, como Spinoza, Hume y Adam Smith, realzaron y potenciaron también el papel de los sentimientos como núcleo, incluso como fundamento, de la moral. Todos ellos coinciden en poner de relieve la escasa capacidad de la razón por sí sola para mover a la acción, así como la consiguiente necesidad de que el pensamiento racional *afecte* a la persona, que los principios y las normas se incorporen de tal forma a su manera habitual de ser que produzcan sin demasiado esfuerzo los efectos deseados en la práctica. Se trata, en definitiva, de conseguir que el bien y los deseos coincidan hasta el punto de que no haya diferencia entre ambos. Se trata, dicho de otra forma, de reconciliar lo que, en principio, parece irreconciliable.

Pero, ¿Qué es una emoción? Sin pretender que alguna definición sea definitiva, puede ser útil revisar algunas, así como revisar la relación de las emociones con el sentimiento, con el cuerpo y con la cognición.

La emoción y el sentimiento.

Camps elige partir de la definición más simple, la lexicográfica, para después acercarse a definiciones más precisas. Dice la filósofa:

El Diccionario de la Real Academia Española dice, tanto de los sentimientos como de las emociones, que son «estados de ánimo». No es una definición que aclare gran cosa, pero, cuando menos, establece una similitud entre el significado de ambos términos, el sentimiento y la emoción. Los psicólogos y los neurólogos afinan algo más y suelen vincular las emociones y los sentimientos en una secuencia en la que primero se dan las emociones, las cuales producen o son a su vez síntoma de la existencia de ciertos sentimientos. «Si las emociones se presentan en el teatro del cuerpo, los sentimientos se representan en el teatro de la mente», escribe Damasio.¹

La referencia parece ser a la teoría del marcador somático. Según esta visión, la emoción sería ante todo un fenómeno que tiene que ver con nuestro cuerpo. La formulación canónica de esta perspectiva es la de William James, según quien “*No lloramos porque estamos tristes, estamos tristes porque lloramos*”. En otras palabras, la emoción es ante todo un cambio en nuestro cuerpo. El cambio en nuestra mente viene después, cuando nos representamos e interpretamos esa emoción. A esa representación en el teatro de la mente que tiene por actores a nuestra emoción, el estímulo y nuestras ideas previas se le llamaría sentimiento.

En otras palabras: *nuestra experiencia de la emoción (el sentimiento) está influido por nuestras cogniciones* (nuestras creencias, nuestros pensamientos, nuestro aprendizaje, etc.)

En términos un poco más precisos, podemos pensar ¿De qué manera interpreta el cerebro nuestras emociones? Según la teoría de Hanna y Antonio Damasio, lo hace representándose cambios en las estructuras que perciben nuestro cuerpo. En sus palabras:

“La emoción es primordialmente representada en el cerebro en la forma de cambios transitorios en los patrones de actividad en las estructuras somatosensoriales”¹

El sentimiento, por otra parte, va más allá del cuerpo y su reacción. Implica todo el conjunto de nuestras ideas y aprendizajes acerca de nuestras emociones y de los estímulos que los causan².

¹ Bechara, A., Damasio, H. y Damasio, A. (2000). Emotion, Decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, 10, 295-307.

² A partir del minuto 2:20 de este video puede verse una entrevista a Antonio Damasio hecha por Eduard Punset para el programa *Redes*. <https://www.youtube.com/watch?v=9xAr47X0TU8>

La emoción en el cuerpo

Pero no todas las definiciones de “emoción” se ubican en el plano puramente corporal. En muchos casos parece que la diferencia emoción/sentimiento no es tan clara, y que se ubica a la emoción en el plano de lo mental.

Parece ser el caso de la definición que Salovey y Mayer (creadores del concepto de Inteligencia Emocional) consideran como una definición “canónica”. Según estos autores, la emoción es una “respuesta mental”, que incluye cambios a varios niveles: a nivel del cuerpo, a nivel de la experiencia consciente y a nivel cognitivo. Cuando nos emocionamos, nuestro cuerpo cambia, nuestra experiencia cambia y nuestro pensamiento cambia. En sus palabras, una emoción es una:

“Respuesta mental organizada frente a un evento que incluye aspectos fisiológicos, experienciales y cognitivos, entre otros”³

Sea cual sea el orden de su aparición, no podemos negar que la emoción incluye un componente corporal. Si consideramos la relación entre emoción y cuerpo no podemos dejar de tener en cuenta a Paul Ekman. Este autor es un clásico en el estudio de la expresión facial de las emociones. Según sus estudios, una serie de emociones “básicas” serían universales en su expresión: aunque cada cultura module un poco sus medios de expresión, las expresiones básicas se repetirían en todas las culturas.

En palabras de Ekman:

“La emoción es un proceso, un tipo de evaluación automática influenciada por nuestro pasado evolutivo y personal, en el que sentimos que algo importante para nuestro bienestar está ocurriendo, y un conjunto de cambios fisiológicos y conductas emocionales empiezan a lidiar con la situación”⁴

Ekman, mediante el estudio de comunidades aisladas (y que por lo tanto no podrían haber aprendido las expresiones faciales típicas del mundo globalizado), probó que ciertas expresiones emocionales son universales, lo cual es interpretado con lentes darwinistas. Algunas expresiones emocionales (como el asco, la sorpresa, el miedo, la alegría, la furia y la tristeza) serían “básicas”: su expresión es universal, y serían comunes a todas las personas (e incluso a mamíferos no humanos)⁵.



³ Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D. y Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242. 233

⁴ P. Ekman (2003). Emotions revealed. NY: Times.

⁵ Ekman, P. y Oster, H. (1979). Expresiones faciales de la emoción. *Annual review of psychology*, 30, 527-554.

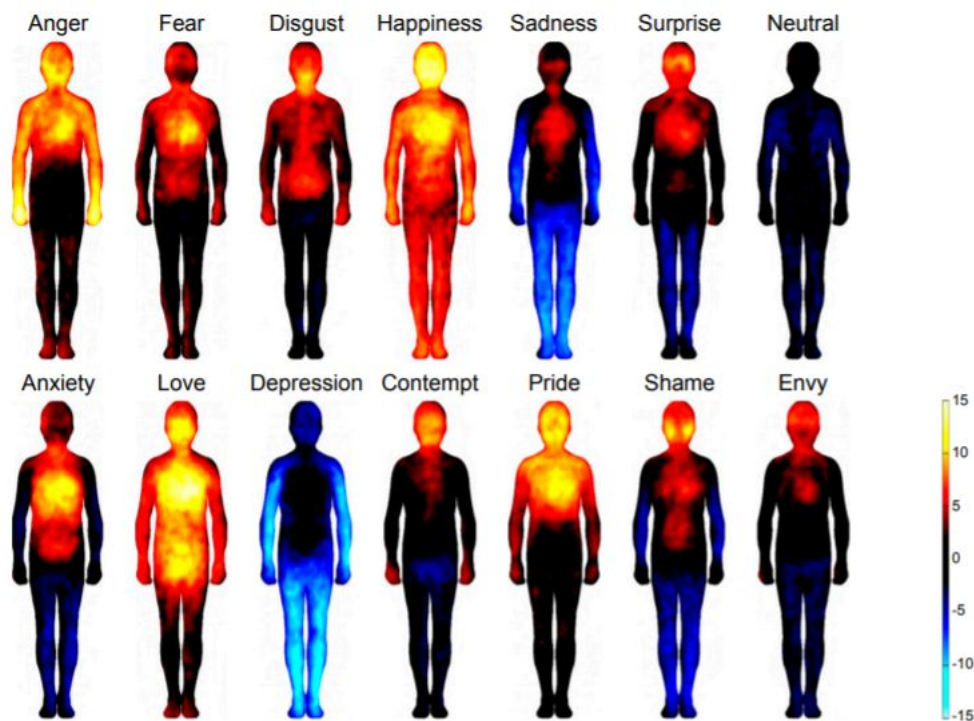
Puede leerse esta revisión comprensiva en

<http://www.integraorg.com/wp-content/docs/Expresiones%20faciales%20de%20la%20emocion.pdf>. Téngase en cuenta que es bastante antigua, por lo cual algunos datos y teorías han variado.

Más allá de posibles discusiones a la interpretación de Ekman, parece indiscutible que nuestras emociones se expresan en nuestro cuerpo. Alguien con buenos poderes de observación puede identificar nuestro estado emocional observando nuestro cuerpo.

Pero las emociones también se *sienten* en nuestro propio cuerpo. En el año 2013, un conjunto de científicos/as de Finlandia se propuso realizar un “mapa corporal de las emociones”⁶. Usando técnicas muy utilizadas (imaginación emocional y estímulos audiovisuales y literarios), estimularon emociones en sujetos de culturas diferentes. Les solicitaron representar en una silueta en qué partes del cuerpo percibían mayor activación y desactivación durante la experiencia emocional. Mediante el análisis estadístico y la realización de varios experimentos para descartar la influencia de metáforas culturales y lingüísticas, establecieron un mapa de las emociones tal como ellas son percibidas en el cuerpo.

Si bien es posible que esta topología de la emoción percibida mejore con el paso del tiempo, es interesante tenerla en cuenta. Comprender la emoción en el cuerpo es una forma interesante de reconocer y comprender las emociones.



⁶ Nummenmaa, L., Clerehan, E., Hari, R. y Hietanen, J. (2013). Bodily maps of emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Emoción y cognición

Pero es interesante observar que en la definición de Ekman, la emoción es considerada “*un tipo de evaluación*”. ¿Qué implica esto? Incipientemente, esta breve definición expresa lo que Camps enfatiza: la emoción es también un tipo de cognición. Es lo que se ha llamado la teoría cognitivista de la emoción, una de las más fuertes a la hora de comprender nuestras emociones.

En palabras de Camps:

De las diferentes teorías establecidas para entender y explicar las emociones, la que prevalece y se impone es la llamada «teoría cognitivista», según la cual las emociones tienen un sustrato cognitivo y no meramente sensitivo.

Según las teorías cognitivistas, la estructura de las emociones está constituida por creencias, juicios o cogniciones, además de por los deseos. Así lo entiende, por ejemplo, Donald Davidson, quien pone de manifiesto que la acción humana se explica a partir de unos deseos o «pro-actitudes» y a partir de unas creencias.

Sin embargo, el hecho de que las emociones estén constituidas en su estructura básica por creencias o juicios no es contradictorio con la idea de que las emociones se manifiestan o son causadas por sensaciones corporales. De hecho, es perfectamente posible que una reacción corporal ocurra por la interpretación (basada en una creencia) que hacemos de un determinado estímulo. Esto puede leerse en las palabras de Camps:

Emociones como el miedo o la compasión consisten, en efecto, en modificaciones corporales o psíquicas que indican que hemos visto, oído o adivinado algo que nos afecta, que produce en nosotros una suerte de conmoción en principio física: un susto, un sobresalto, una mueca de disgusto, un temblor. Aunque la afección de entrada es corporal y está provocada por algo externo a nosotros, en el fondo de ella yace algún pensamiento o creencia relativo a lo que acabamos de percibir, y que nos lo señala como algo temible o digno de atención.

Es interesante enfatizar esta interrelación entre la emoción y las creencias, ya que creencias irracionales o equivocadas pueden llevarnos a tener emociones inadecuadas. ¿Cuáles son las creencias que sustentan nuestras emociones?

En palabras de Camps:

Todos los sentimientos se explican por conocimientos o creencias que las sustentan. La pasión amorosa se basa en la creencia de que la persona amada lo tiene todo, se puede confiar en ella, es atractiva, es interesante y guapa, por lo que uno desea que esa creencia no se frustre, sino, al contrario, se refuerce por el contacto con la persona querida. Las emociones pueden proceder de creencias o cogniciones equivocadas, de hecho, muchas veces ocurre así. En cualquier caso, la causa de una emoción determinada es siempre una cierta visión de las cosas que genera rechazo o deseo de permanencia.

Analizar nuestras emociones: ¿qué implica y por qué hacerlo?

En ese sentido, cuando analicemos nuestras emociones deberemos hacernos varias preguntas: ¿En qué creencias se basan? ¿En qué deseos se fundamentan?

A su vez debemos preguntarnos ¿En qué creencias se basan nuestros deseos?

Y viceversa: ¿Qué emociones y qué deseos motivan nuestras creencias?

La vida mental humana es una compleja madeja de emociones, creencias y deseos. Quizás sea imposible comprender una parte sin comprender el todo.

Además, considerando que nuestras emociones nos motivan a actuar, deberemos cuestionarnos ¿Qué acciones son motivadas por esta emoción?

Pero, ¿Cuál es el sentido de analizar nuestras emociones? Camps afirma que:

Para conseguir gobernar las emociones, habrá que analizarlas y decidir la conveniencia de las mismas para desarrollar una personalidad que tenga en cuenta los principios y los valores éticos.

Para poder gobernar nuestras emociones es necesario analizarlas. Y el objetivo final de gobernar nuestras emociones es intentar ser personas éticas, virtuosas, desarrollar nuestra personalidad. Solo así, como decía Aristóteles, floreceremos y seremos auténticamente felices. Y para justificar la búsqueda de la felicidad no hay necesidad de dar ningún argumento.

Evaluación

Podés realizar la evaluación de esta clase en <https://forms.gle/ET93PomWx7pkNG8H8>