

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS?

Según algunos sociólogos y psicólogos, uno de los tópicos de los que más se ha abusado en la postmodernidad es el de la afectividad. En efecto, frente al racionalismo ilustrado y al voluntarismo de la modernidad, nuestra época parece privilegiar la esfera emotiva, pues la razón no tiene hoy buena prensa, salvo cuando se aplica a la tecnología y a las ciencias experimentales. De ahí que, en la existencia de cada uno, junto a una razón instrumental, solo haya lugar para emociones y sentimientos más o menos superficiales, como se aprecia en el fenómeno de *la fiebre del sábado noche*, según el título de la célebre película de John Travolta. Semanalmente, jóvenes –y menos jóvenes– viven cierto tipo de esquizofrenia en relación con el tiempo: en los días laborables se someten a un orden racional, a la eficacia en el trabajo y a la búsqueda de buenos resultados, mientras que durante el fin de semana se dejan dominar por una diversión desenfadada con la que a veces tratan de anular la propia conciencia.

Hay motivos históricos y culturales que explican esa visión irracional de la afectividad, así como el prestigio de que esta goza. En efecto, nuestra cultura, por ser heredera de un Romanticismo edulcorado, rehúye los acentos heroicos y trágicos de la existencia, mientras cultiva un modo de vivir juguetón, pasota o nihilista.

Es verdad que la afectividad no es racional, por lo menos en sus primeras manifestaciones. No ser racional no significa, sin embargo, que sea irracional, sino más bien que surge con anterioridad al desarrollo de la razón.

Esencia de las emociones y los sentimientos

De ahí que el estudio de la afectividad, en vez de partir de clichés –aunque sean aceptados por todos–, deba ser abordado con una actitud fenomenológica, la de ir a las cosas mismas (*zur Sache selbst*). En este sentido puede ser útil como primera aproxima-

1. Licenciado en Filología por la Universidad de Navarra y doctor en Filosofía por la Università della Santa Croce, es catedrático de Antropología Filosófica en esa misma institución. Además de formar parte del comité científico del centro para el estudio de las relaciones interpersonales (Universidad Austral, Buenos Aires), es miembro fundador del proyecto ROR (Centro de Investigaciones de Ontología Relacional, Roma).

ción examinar la definición de emoción que ofrece el diccionario de la Real Academia Española. Allí se lee que la emoción es una «alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática».

Es interesante destacar que los dos elementos principales según dicha definición aparecen ya en la descripción que Aristóteles hace de las pasiones en su libro *Sobre el alma*, más de dos mil años ha. Aristóteles distingue allí dos modos de estudiar las emociones: uno físico, hoy diríamos, neurofisiológico y otro, dialéctico o filosófico. Pues, como demuestra la ciencia actual, las emociones son, por una parte, la causa espontánea de la activación de los sistemas visceral, endocrino, muscular y nervioso con que responder a la situación en que nos encontramos: de peligro, de incertidumbre, de estrés, de satisfacción, de seguridad, de pérdida, etc. Se trata de procesos instintivos, no voluntarios, que movilizan en nosotros la energía necesaria para actuar de acuerdo con lo que sentimos. Por ejemplo, cuando sentimos asco se activa en nosotros una serie de procesos que nos mueven a separarnos de lo que nos causa repugnancia o incluso, en casos extremos, a producirnos el vómito. Por otra parte, el estudio de las emociones tiene mucho que ver con diversas disciplinas filosóficas: antropología, teoría del conocimiento, retórica, pragmática y ética. Por ejemplo, en la ira descubrimos, junto al sentimiento de injusticia, la hostilidad hacia el que se ha comportado injustamente (aspecto cognitivo), el deseo de venganza (aspecto antropológico y retórico) y la agresividad (aspecto conductual y, por tanto, ético).

En la emoción y, sobre todo, en los sentimientos, hallamos, pues, una imagen en miniatura de la persona, en tanto que allí se da la unión de una serie de elementos diversos, cuya complejidad asemeja a la que encontramos en la estructura misma de la persona. En efecto, en la afectividad se manifiesta una unidad de composición de aspectos físicos, psíquicos y espirituales, como se observa en los cambios orgánicos, en la conciencia de la emoción, en su interpretación, valoración e integración mediante las virtudes. Así, el miedo, además de caracterizarse por una serie de cambios fisiológicos, hormonales y cerebrales, contiene en sí el juicio espontáneo de una situación como peligrosa y, por tanto, exige que se valore si es realmente tal o si, en cambio, se trata solo de una deformación de la realidad ocasionada por la imaginación o por otras causas, pues, como veremos, el juicio espontáneo de las emociones no tiene en cuenta la totalidad de la persona, sino solo la subjetividad afectada. La educación afectiva debería, por ello, enseñar a valorar las emociones y los sentimientos, ayudando así a integrarlos. De tal forma que la persona, en lugar de dejarse arrastrar por sus emociones, se sirva de ellas para actuar bien, es decir, de acuerdo con la situación real en que se halla.

La afectividad humana consiste, pues, en el modo de estar la persona en diversas situaciones existenciales, más que en una pura adaptación a un determinado ambiente o en una respuesta instintiva, como en cambio ocurre con el animal. Por supuesto, en ese *estar* situacional hay algo semejante a una adaptación natural, debido a la espontaneidad y al ligamen que las emociones tienen con la naturaleza humana. Esta es la causa por

la que todos los hombres y mujeres compartimos una serie de emociones originarias, como la sorpresa, el miedo, la ira, el desagrado, la tristeza o la alegría. Y, puesto que nuestra humanidad depende en parte de un largo proceso de hominización, en nuestras emociones podemos también encontrar muchas semejanzas con los animales. Hay que huir, por tanto, de los extremos: considerar nuestras emociones como si fueran idénticas a las de los animales o juzgarlas absolutamente distintas. Pues, como Buber sostiene sabiamente, «lo que distingue al hombre de los demás seres vivos debe entenderse en conexión con lo que el hombre tiene en común con ellos [...] de modo que en lo que hay de común pueda reconocerse la especificidad del hombre» (Buber, *El principio dialógico*, 1954). Así el placer y el dolor físico, que compartimos con los animales, en nosotros puede ir acompañado de emociones típicamente humanas como son la alegría y tristeza. Lo curioso es que no siempre la alegría acompaña al placer ni la tristeza al dolor físico, como sería de prever, pues alegría y tristeza son sentimientos cuya altura espiritual supera lo puramente físico y psíquico. Por eso, es posible sentir tristeza ante una acción placentera que juzgamos vergonzosa e indigna y alegría ante una acción buena que, sin embargo, cuesta sacrificio.

Al comparar la afectividad humana con la animal se descubre también la diferencia entre emociones y sentimientos, como la compasión, los celos, el aprecio, el orgullo, etc., pues estos últimos no se dan en el animal por carecer de espiritualidad, es decir, de conciencia personal y mundo humano. En efecto, mientras que la adecuación espontánea a la situación se presenta en las emociones con un repertorio limitado, en los sentimientos aparece de modo variado, pues el mundo humano —de valores y relaciones— es eminentemente cultural. Debido a la riqueza y complejidad de la relación entre conciencia personal y mundo, los sentimientos generan a menudo una serie de conflictos en la persona. Así, ante una misma realidad pueden establecerse relaciones múltiples y contradictorias, que dan lugar a los sentimientos y motivos para actuar más variopintos. Por ejemplo, ante una obra de arte, un espectador puede gozar de su belleza, otro —sobre todo si es un artista mediocre— sentir envidia, y otro, si es coleccionista, desear poseerla. Pero, esto no solo sucede en personas distintas, sino también en una misma persona, en la que el sentimiento de belleza puede convivir con la envidia y los celos o con el deseo de poseer la persona o el objeto que se juzga hermoso.

Funciones de las emociones y los sentimientos

Entender la esencia de la afectividad nos ayuda a desbrozar la cuestión central de estas páginas: ¿para qué sirven las emociones y sentimientos? En efecto, de todo lo anterior podemos deducir que su primera y principal función es permitirnos experimentar en primera persona las diversas situaciones de la propia existencia. Lo que significa que la afectividad se halla ligada a la conciencia que tenemos de nuestro vivir en el mundo; una conciencia que es anterior al pensamiento y al lenguaje. Algunos neurocientífi-

cos hablan por ello de una conciencia primaria (Edelman, *An universe of consciousness*, 2000) o nuclear (Damasio, *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*, 1999). En virtud de este tipo de conciencia percibimos el estado afectivo propio o ajeno mediante el lenguaje corporal, los gestos, aunque no seamos conscientes del modo en que lo hacemos. Ocurre algo semejante a cuando dialogamos con otro, su lenguaje gestual, que acompaña la comunicación verbal, nos transmite una serie de informaciones que percibimos, sin percatarnos del todo del canal por donde nos han llegado. La conciencia nuclear humana es semejante a la de los animales, los cuales manifiestan sus emociones mediante este tipo de lenguaje y, sobre todo, mediante un comportamiento determinado. Por eso, en los animales, la función de la afectividad se reduce a la comunicación pre-verbal de lo que sienten. La conciencia de la emoción se halla ligada en ellos, necesariamente, al comportamiento. En la persona, en cambio, la conciencia de la emoción puede alcanzar mayor penetración y, por tanto, una diferente capacidad expresiva.

De ahí que la segunda función de las emociones y los sentimientos sea expresiva. En efecto, a través del pensamiento y el lenguaje verbal, se alcanza la conciencia reflexiva o plena de la emoción y de los sentimientos, mediante la cual *conocemos* lo que nos pasa y lo que sucede a otros. De este modo, por ejemplo, la conciencia primaria de miedo, es decir, de sentirse en una situación peligrosa, llega a ser percepción del propio miedo, que puede ser expresado lingüísticamente mediante una simple exclamación: ¡socorro!, o una acción voluntaria, como la fuga deliberada de ese perro que amenaza con mordirme. El animal carece de este tipo de conciencia plena y, por ello, no puede darse cuenta de que tiene miedo, ni comunicarlo lingüísticamente. Se abre así ante nosotros una gama de posibilidades de las que está excluido el animal: podemos expresar las emociones como las sentimos y seguir las como guía segura, podemos controlarlas, censurarlas, falsearlas, disimularlas, o podemos integrarlas. Esto último es posible cuando intentamos descubrir cuál es el juicio espontáneo de la situación en que nos encontramos, valorando si este corresponde a lo que constituye nuestro querer más profundo, nuestras relaciones más íntimas y proyectos.

Por eso, la tercera función de las emociones y sentimientos es relacional. En efecto, no solo percibimos y conocemos lo que nos pasa siendo capaces de expresarlo lingüísticamente, sino que somos capaces de relacionarlo con la situación real en que nos encontramos. Así, la expresión de las emociones, además de darnos a conocer a los demás y a nosotros mismos, nos facilita la interacción con los demás, ya que permite predecir el posible comportamiento nuestro y suyo, asociado con las emociones. Por eso, el compartir las mismas emociones favorece la creación de lazos y relaciones personales. Por ejemplo, cuando nos sentimos amados surge en nosotros el deseo de amar; también la alegría es, como suele decirse, contagiosa. Ya en el recién nacido, los mecanismos de sintonización emotiva con los que lo rodean se hallan activados, si bien no sea aún consciente de ellos ni de las relaciones a que estos dan lugar. Los sentimientos, como la

empatía, la simpatía, la compasión, el enamoramiento, etc. sirven para trabar relaciones cada vez más profundas. De ahí la importancia de reconocerlos y evaluarlos, para aceptarlos o rechazarlos libremente. La conciencia plena de la emoción y los sentimientos es fundamental en esta tarea, pues, además de que nos permite trascender la situación en que nos hallamos, nos brinda el acceso a todas las experiencias y conocimientos necesarios para saber cómo hemos de comportarnos en esa situación. En definitiva, la relación de la persona con la realidad, el conocimiento de la misma, su expresión y comunicación a los demás, nos permite establecer relaciones personales, verdaderas y profundas.

La cuarta y última función es motivacional, pues hay una relación muy estrecha entre emoción y motivación. En efecto, como hemos visto, la emoción encauza la energía física y psíquica en una dirección, que corresponde a la situación en que nos encontramos; por ejemplo, el padre o la madre que sienten su familia como un bien fundamental poseen un motivo importante para trabajar mejor, con más intensidad y mayor energía. Y, al revés, la falta de motivación produce una acción débil, pues la persona se siente poco involucrada afectivamente. De todas formas, esto no significa que para actuar con intensidad uno deba sentir emociones fuertes, sino, más bien, que ha de contar con buenos motivos. Por otro lado, la persona puede dirigir la fuerza de las emociones en otra dirección, incluso contraria a la que estas conducen. A diferencia de lo que sucede en los animales, en los que los procesos neurofisiológicos de la emoción ponen en marcha un determinado comportamiento como la fuga o la agresividad, en las emociones humanas estos procesos no están conectados directamente con la acción, sino solo indirectamente a través de los motivos. Al final somos nosotros mismos, a través de la razón y voluntad, los que actuamos. Así, la ira hacia alguien que nos ha pisado puede ser un motivo para insultarle o, incluso, agredirle. Los motivos no son, sin embargo, causas eficientes, por lo que es posible actuar de manera distinta a la que indican, sobre todo cuando nos percatamos de que aquella persona nos ha dado un pisotón involuntariamente.

En conclusión, en todos los seres humanos existe una tendencia a la integración personal de la afectividad, que habitualmente nace del deseo de ser mejores. La integración suele alcanzarse cuando logramos unificar lo que sentimos, pensamos, decimos, queremos y hacemos. Cuando conseguimos esta unidad, descubrimos la importante función que las emociones y los sentimientos desempeñan en nuestras vidas: darnos a conocer la situación en que nos encontramos y se encuentran los otros, poder expresarla, aprender a juzgarla y valorarla éticamente, para que así nuestras relaciones con los demás sean auténticas, es decir, genuinas, no falsificadas. En definitiva, las emociones y los sentimientos tienen un papel fundamental en el *feedback* que hay entre conciencia personal y situación real, por una parte, y palabra, acción y relación, por otra. Así se descubre que la realidad personal no corresponde a un ambiente animal sino a un mundo humano.