

El papel de las emociones en la vida humana

1. Antonio Damasio, *El error de Descartes*

La separación mente-cerebro es igual de ficticia que la separación mente-cuerpo. La mente forma parte del cuerpo tanto como del cerebro.

Hay un **continuum** entre emoción y razón. Emociones y sentimientos son básicos en la idea de razón.

Localización cerebral de las convenciones sociales y normas éticas (área prefrontal); como muestran los casos en los que al ser dañada esta zona, parecen no perderse habilidades cognitivas como lenguaje y cálculo, pero sí se ven claramente afectados el comportamiento ético y la toma de decisiones correctas.

La Oxitocina es una sustancia producida en el cerebro, ovarios y testículos que facilita la interacción social y el establecimiento de vínculos de fidelidad entre personas apareadas (neurobiología de la fidelidad).

Existen 2 niveles de interacción:

a) Cuerpo/cerebro, y b) cuerpo-cerebro/entorno.

□ Un organismo llega a la vida diseñado con mecanismos automáticos de supervivencia, y a los que la educación y la aculturación añaden un conjunto de estrategias de toma de decisiones que son socialmente permisibles y que aumentan la supervivencia. El cerebro humano llega al desarrollo dotado de impulsos e instintos que también incluyen dispositivos básicos para habérselas con la cognición y el comportamiento sociales. Los mecanismos neurales que sostienen el repertorio suprainstintivo requieren la intervención de la sociedad para convertirse en lo que sea que se convierten, y así están relacionados con una determinada cultura cuanto con la neurobiología en general □ (Damasio, *El error de Descartes*).

Las emociones, tradicionalmente desatendidas a la hora de estudiar la razón y sus procesos, son fundamentales en la noción de razón que proponen Damasio (a nivel neuronal) y Ayala (nivel fisiológico y biológico).

Si se ven dañados los circuitos neuronales responsables del funcionamiento emocional, no sólo se altera la marcha normal de las emociones correspondientes, sino también los procesos de toma de decisiones coherentes y el ámbito ético. Las cuestiones que las personas tenían asimiladas como «buenas» o «malas» antes de la lesión, dejan de estar claras después de sufrirla. Lo curioso es que ni el lenguaje ni otras habilidades cognitivas como el cálculo y la escritura se ven afectadas.

La conclusión es que EL COMPONENTE EMOCIONAL JUEGA UN PAPEL DECISIVO TANTO EN LOS PROCESOS DE LA TOMA DE DECISIONES COMO EN EL ÁMBITO ÉTICO; aspectos fundamentales del razonamiento.

Damasio, prestigioso investigador en neurofisiología, demuestra que las estructuras del cerebro son el factor clave responsable de los sentimientos y de la conducta moral.

«La lesión en zonas muy concretas del lóbulo frontal del cerebro impide que se desencadenen ciertas emociones, especialmente las de miedo y cólera, no pudiendo tampoco experimentarse los sentimientos correspondientes a dichas emociones. Dicha lesión altera también la capacidad de sentir emociones sociales como vergüenza o culpa, así como la habilidad en la toma de decisiones» (Damasio, A., *El error de Descartes*)

2. Daniel Goleman, *Inteligencia emocional*

En la actualidad, especialmente a partir de la publicación en 1995-96 de la obra de Daniel Goleman, *Inteligencia emocional*¹, asistimos a un aumento en la toma de conciencia sobre la importancia de un conocimiento práctico en el ámbito emocional a la hora de educar el carácter, prevenir problemas como la violencia o la drogadicción, y facilitar el conocimiento de uno mismo y el ejercicio en el óptimo manejo de los impulsos y los sentimientos. Una formación que fomente la motivación, las habilidades

¹ Goleman, D. *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona 1996.

emocionales, la agilidad mental, la **empatía y una saludable y fluida gestión de las relaciones humanas**.

Ya en la antigua Grecia numerosos filósofos dedicaron su vida y su obra a la investigación y el asesoramiento sobre las pasiones humanas y la praxis adecuada, en vistas a la felicidad (*eudaimonia*) y al desarrollo de actitudes coherentes, teniendo en la mayoría de los casos la **“vida virtuosa”** y la excelencia (*areté*) como referentes clave para el cultivo y la consecución de este objetivo. Parte de nuestro propósito consiste en indagar en qué consisten la vida virtuosa y la excelencia que estos maestros de la virtud proponen.

“Tres son, pues, las disposiciones, dos de ellas vicios **“una por exceso y otra por defecto- y una virtud, la del término medio; []** en todas las cosas es trabajoso hallar el medio, por ejemplo, hallar el centro del círculo no está al alcance de cualquiera, sino del que sabe; así también el irritarse está al alcance de cualquiera y es cosa fácil, y también el dar dinero y gastarlo; pero darlo a quien debe darse, y en la cuantía y en el momento oportunos, y por la razón y de la manera debidas, ya no está al alcance de todos ni es cosa fácil; por eso el bien es raro, laudable y hermoso. Por esto, aquel que se propone como blanco el término medio debe en primer lugar apartarse de lo más contrario”².

Defecto	Virtud	Exceso
Tacañería	Generosidad	Despilfarro
Cobardía	Valentía	Temeridad
Sumisión	Asertividad	Agresividad

El problema no son las emociones en sí, sino nuestra manera de relacionarnos con ellas y de gestionarlas.

² Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, 1108b-1109a.

3. Rafael Bisquerra, *Educación emocional y bienestar*

Entre los investigadores del tema no hay total consenso sobre cuales son las emociones básicas, aunque la mayoría están de acuerdo en un mínimo de ellas. Tomaremos como referencia las que propone Rafael Bisquerra en su libro *Educación emocional y bienestar*³, en donde se nos presentan como **emociones negativas**: ira, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza y aversión; y como **emociones positivas**: amor, alegría, felicidad y humor.

Conviene recordar que por "negativas" no ha de entenderse "malas" ni necesariamente las emociones positivas han de ser "buenas". Negativas y positivas resultan de la satisfacción o insatisfacción de los objetivos que nos proponemos bajo un eje de valoración "placer-displacer".

En realidad todo depende de las circunstancias; las emociones catalogadas como negativas son tan necesarias para la supervivencia y la calidad de ésta como las positivas, aunque puedan resultar más desagradables las primeras.

El miedo, la ira o la tristeza pueden ser muy necesarias y convenientes en un momento determinado; por ejemplo, cuando el miedo nos advierte de un peligro y nos permite reaccionar en consecuencia; o la tristeza cuando nos ayuda a valorar algo importante, o a asimilar una experiencia dolorosa. Incluso la ira, bien canalizada puede servirnos como impulso energético para mantener nuestra posición o defender algo.

SENTIR NO ES CONSENTIR. Una cuestión importante es distinguir entre la experimentación de las emociones y la acción resultante de dicha experiencia. No es lo mismo sentir ira que dejarme arrastrar por ella y golpear a alguien.

Es conveniente aceptar cada emoción cuando se presenta y practicar el arte de la escucha y el "diálogo" con ella.

³ Bisquerra, R. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. 2000. Cyspraxis.

Recibir su información, valorar la situación externa (el entorno) e intentar alcanzar un consenso interior entre lo que sentimos, lo que pensamos y lo que pueda resultar más apropiado según el contexto.

Y tras este diálogo interno: actuar en consecuencia.

En muchas ocasiones las emociones que se activan instantáneamente en nosotros no corresponden realmente a las situaciones dadas y a las necesidades reales. Por esto conviene esta tarea de gestión previa, en la que dialogamos con los distintos aspectos de nuestro "pueblo interior" y tras alcanzar un consenso actuamos lo más realistamente posible.

No son actitudes eficaces ni la represión de lo que sentimos (falta de aceptación y de escucha), ni el otro extremo: dejarnos arrastrar irreflexivamente por lo que sentimos. Todas las emociones básicas son naturales y cumplen una función.

El problema no está en las emociones, sino en nuestro manejo y relación con ellas.

Las emociones son mensajeras que aportan valiosa información para nosotros, respecto a nuestra relación con el entorno y con nosotros mismos.

4. John Ruskan, *Autoterapia emocional*

Aceptación e integración de las experiencias adversas, en lugar de rechazo y obstrucción

Un concepto clave con respecto al amor a sí mismo es estar viviendo en el momento. Cuando usted se sitúa en la experiencia directa, en el estado testimonial, usted está en el momento. Ya no está actuando bajo la sensación de buscar una futura satisfacción. La satisfacción procede de

estar con lo que se es. Por supuesto, siempre habrá un propósito exterior de la actividad, pero cuando usted se sitúa en el Testigo (observador) su primordial placer lo produce la actividad misma, no los resultados finales. Usted elige actividades que tienen el potencial de poderse disfrutar ahora, así como por sus futuras consecuencias.

Sin embargo, **no limita sus experiencias a los hechos agradables**. Si la experiencia oscila al otro polo, y se encuentra con situaciones desagradables o desafiantes, obtiene idéntica satisfacción aceptando la responsabilidad e integrándolas, teniendo presente su grado de tolerancia. **La aceptación de las negatividades se convierte en una fuente de satisfacción.**

(□) gracias a la autoaceptación ya no es compulsivo sobre los resultados de su obrar. Ya no está apegado a ningún resultado y puede aceptar cualquiera que se presente.

No me refiero tanto a los resultados materiales como a los sentimientos acerca de los resultados. **Si usted resulta desilusionado o frustrado, integre estos sentimientos. Usted es Testigo de sus sentimientos, dejándolos que sean los que sean, sin extender ninguna negatividad hacia el mundo.**

La ecuanimidad interior se convierte en la base del amor por sí mismo. De manera que a usted no le preocupa haber encontrado el adecuado objeto que amar. Su satisfacción se desborda y todo el que esté cerca sentirá esa influencia⁴.

□Los sentimientos deben experimentarse para depurarlos□

⁴ Ruskán, J., *Autoterapia emocional*, Robinbook, Barcelona 1998, pp. 200-201.

La depuración del material suprimido sólo tiene lugar cuando uno por fin se entrega a la experiencia que se ha estado evitando. Debe permitirse que la energía, el sentimiento, entre en la conciencia sin resistencia, para que se integre. En los acontecimientos dolorosos, debe aceptarse y experimentarse el dolor, pero se le enseñará a minimizar o neutralizar el dolor contemplándolo desde el ventajoso punto de vista del Testigo. La capacidad testimonial aporta la no identificación con los sentimientos dolorosos, haciendo que resulten más fáciles de integrar y liberar.

La energía suprimida se libera experimentándola de forma consciente. Conforme se permite uno tener el sentimiento, ese sentimiento va cambiando. El dolor se disolverá, quedando neutralizado. Enfrentarse a los sentimientos es todo lo que se necesita para depurar la negatividad suprimida, y una vez que se ha hecho frente a algo, la depuración puede producirse en un tiempo sorprendentemente corto. El problema es que nuestro autorrechazo inconsciente nos impide enfrentarnos de verdad a nuestros sentimientos, incluso cuando queremos hacerlo.

Mientras avanza por la vida tendrá diversos encuentros que llevarán sus energías subconscientes a la conciencia. Estas energías emergen cuando las condiciones son las adecuadas para que se liberen. Si uno aprende a integrar estas energías conforme afloran, afrontará la vida de forma más creativa. Estará *utilizando* sus circunstancias en lugar de dejarse avasallar por ellas⁵.

5. Charles Brooks, *Consciencia sensorial*

La práctica de la consciencia sensorial permite conseguir que el flujo de la vida se modifique positivamente, al enfocar nuestra atención en la

⁵ Ruskan, J., *Autoterapia emocional*, Robinbook, Barcelona 1998, pp. 246-247.

información que nuestro cuerpo emite constantemente en forma de sentimientos de fondo y múltiples pulsiones sensoriales, al tiempo que facilita la disolución de los bloqueos y barreras que nos impiden desplegar el arte de vivir en plenitud.

Un camino de autoconocimiento que permite desplegar nuestra atención de forma holística, a la variedad y riqueza de información que emana de nuestro interior y del entorno.

Así, ya no estamos absorbidos por el anclaje a las órbitas del pensamiento, ni a los arrebatos del "secuestro emocional". Disponemos de un espacio de desidentificación para contemplar y asimilar nuestras experiencias y disponer nuestras reacciones con mayor consciencia y libertad.

«Resulta evident que no pot existir filosofia sense un discurs interior o exterior del filòsof. Però tots aquests filòsofs [...] són considerats filòsofs, no perquè desenvolupen determinats discursos filosòfics, sinó pel fet de viure filosòficament. El discurs s'ha integrat en la seva vida filosòfica [...]. Per a ells la pròpia filosofia és entesa abans que res com una forma de vida i no com un discurs.»⁶ (Pierre Hadot).

«El paper de les emocions en la vida de les persones i en l'educació ha passat a ser, entre nosaltres, una qüestió cada cop més rellevant. [...] S'ha destacat la vinculació entre emocions i pensament com a base de tota l'activitat humana, de manera que esdevé inadmissible la dicotomia existent en la nostra cultura entre les dimensions racionals i les emocionals i s'afirma el caràcter social d'aquestes últimes, reduïdes habitualment a la intimitat de l'individu. [...]

Coneixement d'un mateix i dels altres, capacitat d'adaptació al canvi, capacitat d'iniciativa, d'establir relacions positives amb els altres i de

⁶ Traduit de: Hadot, P., «La philosophie antique: une éthique ou une pratique», *Études de philosophie ancienne*, Les Belles Lettres, Paris 1998, pàg. 228.

col·laborar en tasques comunes, i elaboració i vivència dels valors ètics són característiques que han de permetre als individus de fer front als nous reptes socials»⁷. (Pere Darder)

Manuel Segura, *Enseñar a convivir no es tan difícil*

⁷ Carpena, A., *Educació socioemocional a primària*, (pròleg de P. Darder), Eumo, Barcelona, 2001.