

**LA EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES PARA ALCANZAR EL  
FLORECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES HUMANAS: UNA MIRADA  
DESDE LA FILOSOFÍA DE MARTHA NUSSBAUM**

Darwin Reyes Solís

PONTIFICIA UNIVERSIDAD BOLIVARIANA  
ESCUELA DE TEOLOGÍA, FILOSOFÍA Y HUMANIDADES  
FACULTAD DE FILOSOFÍA  
MEDELLÍN

2017

**LA EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES PARA ALCANZAR EL  
FLORECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES HUMANAS: UNA MIRADA  
DESDE LA FILOSOFÍA DE MARTHA NUSSBAUM**

Darwin Reyes

Trabajo de grado para optar al título de MAESTRÍA EN FILOSOFÍA

Asesora

Lucila García

PhD. en Filosofía

PONTIFICIA UNIVERSIDAD BOLIVARIANA  
ESCUELA DE TEOLOGÍA, FILOSOFÍA Y HUMANIDADES  
FACULTAD DE FILOSOFÍA  
MEDELLÍN

2017

Medellín 20 de enero del 2018

Señores

Sistema Biblioteca UPB-

Presente.

Yo Darwin Reyes Solís, mayor de edad, identificado con la cédula de ciudadanía número 521001 de Colombia; quien actúa en nombre propio y en su calidad de autor de la obra : "La educación de las emociones para alcanzar el florecimiento de las capacidades humanas: una mirada desde la filosofía de Martha Nussbaum", declaro:

"Que este trabajo de grado no ha sido presentado con anterioridad para optar a un título, ya sea en igual forma o con variaciones, en esta o en cualquiera otra Universidad". Art. 92 de Formación avanzada"

Firma:



Nombre: Darwin Bellini Reyes Solís

Cedula de identidad: 521001

Teléfono: 0986568237

## **CONTENIDO**

Introducción.

1. Hacia una nueva comprensión de las emociones.

1.1. La propuesta teórica de Nussbaum sobre emociones

1.2. Las emociones como juicios de valor.

2. Las emociones como procesos corporales.

2.1. Las creencias como elementos constitutivos de las emociones.

2.2. La propuesta cognitivista de la emoción.

3. Algunos elementos de filosofía antigua sobre emociones.

4. Una mirada al contexto actual que se presenta como una cultura que potencia lo emocional.

4.1 Algunos aprendizajes sociales como parte de la estructura emocional.

4.2. Las emociones muestran la vulnerabilidad del animal humano.

5. Los aportes de la psicología en la teoría de las emociones.

5.1. El sentido evolutivo de las emociones.

5.2. El recorrido individual que realizan los animales humanos.

A modo de conclusiones.

**BIBLIOGRAFÍA.**

## RESUMEN

Este trabajo de investigación versa sobre la educación de las emociones para alcanzar el florecimiento de las capacidades humanas. Entendemos el florecimiento como un proceso permanente del individuo en relación con los otros para alcanzar una vida buena. Un buen manejo de las emociones es fundamental dentro de dicho proceso y para ello se requiere conocimiento de su funcionamiento y un acercamiento conceptual a su complejidad para así poder reeducar ese mundo emocional que puede aumentar su potencialidad o, por el contrario, llevarlo a diferentes niveles de degradación. Las emociones pueden ser reeducadas, en cuanto pueden ser comprendidas de nuevo a través de un trabajo reflexivo, crítico, en un ejercicio dialógico sobre el sí mismo en medio de los elementos sociales que recibe de su cultura. El camino conceptual parte de comprensiones que involucran la valoración que cada individuo realiza y los componentes sociales que las emociones poseen. Las emociones son juicios de valor y están compuestas por procesos corporales y estructuras cognitivas. Ya en el pensamiento antiguo podemos encontrar elementos que relacionan a las emociones con las comprensiones sobre la vida, por ejemplo, en el pensamiento de Platón, Aristóteles y los Estoicos.

Un análisis del manejo de las emociones nos lleva a entender la vulnerabilidad como un elemento constitutivo del ser humano, nuestro mundo emocional nos hace auto-comprendernos como seres finitos y esa finitud desvela la vulnerabilidad humana con toda su gama de matices. Apostamos aquí por un manejo emocional que acepte la vulnerabilidad y construya una vida buena desde la finitud que nos constituye. Existen elementos de la psicología que tomamos para apoyar este trabajo conceptual sobre las emociones, especialmente elementos de la formación en la primera infancia y la memoria que allí se generan sobre nosotros mismos y sobre el mundo exterior, formación que al fusionar lo individual, lo social y lo cultural, puede ser reeducada.

**Palabras clave. Emociones, educación, capacidades, florecimiento humano, juicios de valor.**

## **INTRODUCCIÓN**

Este trabajo de investigación enfrenta el mundo de las emociones. Está pensado desde los planteamientos filosóficos acerca de las emociones que inciden en la realización humana, en su crecimiento, en su mundo de posibilidades para hacerse cada vez más y mejor ser humano. Esta reflexión partió de una evidencia fenomenológica del contexto ecuatoriano: los individuos tienen emociones que generan serias dificultades a la hora de afrontar lo que sienten en sus vidas cotidianas; y como cada uno posee diferentes comprensiones de lo que son las emociones y de lo que sienten con base en esas emociones vividas, no saben cómo hacerles frente a la hora de relacionarse con los otros y poder actuar ante sus situaciones específicas. Existe la concepción de que las emociones son fuerzas biológicas que obligan a hacer cosas ajenas a la voluntad. La educación tanto la formal como la informal no ha educado para trabajar las emociones dentro de una tendencia holística que conecte el pensamiento con las emociones y con la realización humana.

Es necesario pensar al animal humano como un ser integral con diferentes dimensiones: corporal, social, cognitiva, emocional, entre otras. Esto implica entender al ser humano como una construcción en permanente desarrollo, susceptible a cambios frecuentes que hacen que sus capacidades y condiciones florezcan y no como un ser que destruye sus posibilidades y termina en un mundo de miseria y rupturas consigo mismo y con los demás. Un factor clave en la construcción de un mejor ser humano que potencie sus capacidades es el manejo de las emociones; por ello el cuidado del mundo emocional, el cultivo de este y su crecimiento determinarán el florecimiento del animal humano.

Este trabajo plantea los siguientes elementos de investigación:

- Las emociones pueden ser educadas, no son avalanchas que impiden la acción del sujeto, sino que son parte de un sistema complejo en donde se fusionan lo biológico, las comprensiones culturales y las valoraciones que dicho sujeto tiene sobre lo exterior en relación a sus proyectos y concepciones de vida. Dicha educación emocional permite: a) ampliar la comprensión de lo que son las emociones y lo que ellas producen en cada uno y b) orientar estos sistemas complejos a favor de su crecimiento humano, mejorar la vida y convertirla en la mejor de las posibles
- Los seres humanos que ya tienen sus comprensiones culturales y sus experiencias de vida, pueden reeducar las emociones y aprender a afrontarlas para así sanar los malestares del alma y enfrentar los problemas existenciales producidos por su historia individual o por elementos sociales.
- La posibilidad de reeducar o educar las emociones se presenta en varios caminos, uno de ellos es la propuesta de Nussbaum: utilizar la narrativa literaria y el arte como elementos en los que podemos trabajar para educar las emociones y para reeducar lo ya vivido hacia construcciones y comprensiones emocionales que no se conviertan en sistemas de destrucción psíquica o corporal. La narrativa literaria, a través de sus relatos, en los que se proyectan los problemas humanos más profundos, aporta elementos para reelaborar nuestra comprensión de lo pasado permitiendo un florecimiento de las capacidades humanas.

La investigación aporta un camino que amplía la propuesta de Nussbaum, abriendo la posibilidad de educar y re-educar las emociones a través de un ejercicio permanente de esclarecimiento conceptual, ejercicios de pensamiento, orientación cognitiva y debate filosófico sobre lo que nos acontece, sobre lo que creemos de nosotros mismos y de nuestros contextos. Las emociones como valoraciones de lo que acontece y como conceptualizaciones culturales que nos vienen dadas por el grupo social al que pertenecemos pueden ser reeducadas y comprendidas de nuevo a través de un trabajo reflexivo, crítico que nos permita debatir conceptualmente nuestra propia historia y hacer una interpretación hermenéutica sobre nosotros mismos, sobre lo que

hemos vivido y sobre lo que queremos como individuos y como sociedad para alcanzar una vida buena.

Esto implica un debate sobre la comprensión cultural de las emociones y sobre la comprensión de lo que es la filosofía, para recuperarla como un modo de vida, como búsqueda de la sabiduría. Hacer de la filosofía un apoyo para afrontar los problemas existenciales en nuestras actuales condiciones de vida.

En el capítulo uno se prepara un sendero propedéutico para la educación de las emociones en aras del florecimiento de las capacidades humanas, para ello inicialmente construiremos un camino conceptual que nos permita entender la estructura, funcionamiento e interrelaciones de las emociones. Se trabajan nuevas comprensiones sobre las emociones para superar el imaginario biologista y mecanicista que comúnmente se les atribuye, con el fin de avanzar hacia un debate más objetivo que involucra la valoración que cada individuo realiza y los componentes sociales que éstas poseen. Esta nueva conceptualización de las emociones estará apoyada en la propuesta teórica de Martha Nussbaum, poniendo especial interés en la concepción de las emociones como juicios de valor lo que permite cimentar teóricamente la propuesta para reeducar las emociones en los siguientes capítulos.

En la segunda parte del capítulo analizaremos las relaciones de las emociones con los procesos corporales y con las estructuras cognitivas. Las emociones tienen una estructura ontológica en la que están presentes los elementos cognitivos, las creencias, las comprensiones de lo que es la vida misma y la representación del cuerpo. De esta manera mostramos que las emociones no solamente son cognitivas, sino que tienen asidero en la corporeidad humana, y eso avizora un trabajo directo con el cuerpo para avanzar en una educación del mundo emocional.

En un tercer momento se realiza un acercamiento al pensamiento de Platón, Aristóteles y los Estoicos desde los análisis de Nussbaum. De estos autores antiguos se valoran las formas de trabajo con las emociones y la necesidad que ellos vieron, desde la



filosofía, de relacionarlas con la vida, proponiéndola como un camino para el cuidado de sí y el crecimiento del espacio colectivo.

En un cuarto momento se abre un camino para el trabajo con las emociones desde la filosofía: partimos de un análisis del manejo de las emociones a través de simulaciones sociales como la manipulación de un niño y simulaciones artificiales como los juegos electrónicos. Esto nos lleva a ver en el mundo de las emociones unos ejemplos que permitan reconocer la parte cultural que las alimentan. Hacerse cargo de esa dimensión cultural es la que permite reeducar las emociones en los individuos al lograr que cada uno acepte su vulnerabilidad como elemento constitutivo de sí mismo y además, trabaje en la relación que éstas tienen con los elementos culturales en las distintas situaciones cotidianas que nos desafían día a día.

En el quinto y último acápite de este capítulo analizamos los aportes que la psicología y las miradas evolutivas de las emociones nos aportan como asuntos novedosos con los que podemos trabajar una perspectiva filosófica mejor adaptada a nuestra época y a las nuevas necesidades de desarrollo de las capacidades humanas en las sociedades que nos ha tocado vivir.

## CAPÍTULO 1

### **Hacia una nueva comprensión de las emociones.**

Las emociones generalmente son y han sido trabajadas como realidades que imposibilitan lo humano, llevando al individuo a un mundo animal que no puede manejar o controlar por sí mismo, sino que requiere un agente externo para su censura y limitación: “Se trata de la perspectiva según la cual las emociones son «movimientos irracionales», energías irreflexivas que simplemente manejan a la persona sin estar vinculadas a las formas en que ésta percibe o concibe el mundo”<sup>1</sup>.

Hoy tenemos un apoyo científico en la comprensión del mundo emocional. En las investigaciones y estudios del cerebro, de la neurociencia y de las filosofías de la mente, se han trabajado emociones como el miedo, la vergüenza, ira, humillación, la gratitud, rencor, entre otras. Hoy se conocen funciones cerebrales complejas y compartidas en las que las emociones fluyen por diversas partes y funciones cerebrales y están atadas a la cognición racional la que desempeña un papel importante en su estructura

Además, las emociones están vinculadas con las formas de vida de los individuos y, en este sentido, las emociones se aprenden, pueden ser educadas o transformadas. Esto lleva no solo a cambiar el concepto de emociones sino, además a percibir que el mundo de las emociones del animal humano está asentado en experiencias culturales. La cultura está entendida como el horizonte de comprensión que posibilita el lenguaje; es decir, que se refiere al mundo simbólico de creencias, valores, hábitos y

---

<sup>1</sup> Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento, La inteligencia de las emociones*. (Barcelona: Paidós, 2008), 46-47

representaciones colectivas dentro de una comunidad y las formas de inteligir y sentir las dimensiones vivenciales de la existencia de un individuo como parte de ella.

Esta investigación está inspirada en la siguiente pregunta: ¿Qué conceptos filosóficos contemporáneos permiten una propuesta de educación del mundo emocional en la que los individuos puedan reestructurar sus emociones para desarrollar sus capacidades y alcanzar una vida buena?

Y esta pregunta implica una reflexión filosófica que nos permita encontrar conceptos, teorías, planteamientos sobre las emociones y, además, sobre la posibilidad de educar las emociones o de reeducarlas para desde esa nueva forma de comprender el mundo emocional se pueda generar un proceso que desarrolle las capacidades del animal humano para una vida cada vez más humana. Y es en este punto donde nos remitimos a la filósofa Martha Nussbaum, quien plantea una interpretación sobre las emociones como estructuras involucradas en la racionalidad humana y en las diversas representaciones simbólicas que la cultura ofrece y que definen la estructura emocional. Nuestra propuesta es que es en este campo de las representaciones culturales tejidas colectivamente, en donde se puede trabajar la educación o reeducación de las emociones.

### **1.1. La propuesta teórica de Nussbaum sobre emociones**

Defendemos el presupuesto de que el manejo del mundo emocional es fundamental para el florecimiento de lo humano, y ello plantea la necesidad de encontrar conceptos y planteamientos filosóficos que aporten en este horizonte.

La filósofa norteamericana Martha Nussbaum pone el tema de las emociones en el campo filosófico y elabora una propuesta que abordaremos en este capítulo: ella investiga la estructura de las emociones, su funcionamiento, perspectivas y elabora un camino para superar la visión biologista que se les ha consignado. Una mirada diferente

de las emociones, entendidas como estructuras complejas que tienen racionalidad propia y están vinculadas directamente con las formas de entender la vida en las diferentes culturas, con los sistemas cognitivos de los sujetos y con lo biológico.

Es por esto que se ha planteado el objetivo de esta investigación como un acercamiento a la propuesta reeducativa de las emociones dada por Nussbaum. El objetivo de este acápite es identificar conceptos filosóficos en dicha propuesta que permitan reestructurar el mundo emocional del individuo en nuestra cultura y alcanzar una vida buena con el fin de, posteriormente, avanzar en el debate y lograr lineamientos para la formación de individuos que comprendan que sus emociones pueden ser reeducadas y transformados sus sentimientos de depresión, angustia o miedos frente a la vida o a los cambios en el horizonte de su cotidianidad.

Nussbaum concibe a las emociones como estructuras involucradas en la racionalidad humana y en las diversas maneras de ver el mundo que tienen los sujetos. Analiza la parte universal de las emociones, desde lo biológico y también enfrenta la parte que varía en cada emoción, aquella que depende de la cultura. La autora llega a una propuesta en la que las emociones se aprenden o des-aprenden, se puede reeducar las emociones para una mejor construcción del individuo.

Su propuesta teórica surge al analizar el pensamiento estoico que sostenía que las emociones son evaluaciones o juicios de valor que los sujetos realizan frente a cosas o personas que están fuera de su mundo.

La concepción de los antiguos estoicos griegos según la cual las emociones son una forma de juicio valorativo que atribuye a ciertas cosas y personas fuera del control del ser humano una gran importancia para el florecimiento del mismo<sup>2</sup>

Los sujetos enfrentan sus mundos desde valoraciones que se realizan con base en proposiciones o juicios; en otras palabras, a conceptualizaciones que realizan sobre lo que no se puede controlar. ¿Podemos concebir a las emociones como juicios o

---

<sup>2</sup> Ibid, 44.

proposiciones? Se puede ver que cuando se activa una emoción, se presenta un juicio que valora un elemento externo, se presenta como una construcción del lenguaje expresada como juicio valorativo:

“El valor percibido en el objeto parece ser de un tipo particular. En apariencia, hace referencia al propio florecimiento de la persona. El objeto de la emoción es visto como importante para algún papel que desempeña en la propia vida de la persona”<sup>3</sup>

Y es allí donde Nussbaum encuentra conexiones entre el lenguaje como estructura cognitiva y las emociones. Desde esa relación plantea que hay la posibilidad de ‘ingresar’ a ese mundo corporal- emocional con los recursos de la narración: desde el cuento, la leyenda, la novela podemos trabajar las emociones y generar procesos de afirmación de una emoción o de limitar una emoción de efectos negativos para el sujeto

Las emociones, como ahora veremos, tienen una estructura narrativa. La comprensión de cada una de las emociones es incompleta a menos que su historia narrativa se comprenda y estudie por la luz que arroja sobre las reacciones presentes. Esto ya sugiere que las artes desempeñarán un papel esencial en la comprensión de uno mismo, pues las obras de arte narrativas de diferentes tipos (ya sean musicales, visuales o literarias) nos proporcionan información sobre historias de emociones que, de otro modo, difícilmente obtendríamos<sup>4</sup>.

El mundo de la narración y en general del arte posee recursos que permiten al individuo expresarse y esos recursos hacen de él una persona capaz de acompañar a sus propias emociones, de vivirlas de otra manera; podemos decir, con una inteligencia emocional y no dejar que dichas emociones desborden y destruyan al sí mismo.

Las emociones tiene simbólicamente creencias muy complejas que inciden en lo que el individuo experiencia en una emoción. No solamente son recursos corporales, sino que están ancladas a la construcción simbólica de creencia sobre eso que representa

---

<sup>3</sup> Ibid, 53.

<sup>4</sup> Ibid, 272.

el objeto y afecta al yo. Los elementos narrativos, cargados de esos mundos simbólicos pueden permitir “educar” nuestras emociones.

Autores como Ledoux, Seligman o Damasio entre otros, han trabajado el mundo de las emociones, especialmente el miedo, la vergüenza, la gratitud y rencor y las entienden como procesos complejos en los que están implicadas la cognición y las estructuras del lenguaje. Se ha superado la idea de que las emociones están centradas en un lugar cerebral o que tienen que ver solo con lo básico del cerebro y que por ello las compartimos con los animales.

La búsqueda en el trabajo de la neurociencia es conocer cómo se estructuran las emociones en el cerebro en animales humanos y no humanos para avanzar en la comprensión de cuál es la función o funciones que tienen y llegar a interpretar un poco más su manejo y la posibilidad de intervenir en estos procesos humanos.

Un presupuesto importante para entender las emociones y sus estructuras cerebrales es tener presente la evolución como un eje de interpretación de los fenómenos que acontecen. Hoy se conoce que las emociones no tienen un sistema neuronal fijo y estable, sino que cada emoción tiene un sistema neuronal diferente: “mi tesis general es que la vergüenza y la repugnancia son diferentes de la ira y el temor, en el sentido de que son particularmente proclives a ser distorsionadas normativamente”<sup>5</sup>.

Cada una de las emociones responde a una necesidad evolutiva diferente, unas están orientadas a conseguir pareja y eso en la evolución generó un sistema neural diferente al de defenderse de los depredadores que generaba una emoción específica (miedo) y eso tenía otro sistema neuronal.

Todos los animales deben poder detectar y responder al peligro, sea cual sea el tipo de arquitectura cognitiva del que dispongan. Esto es tan cierto para abejas, gusanos o caracoles como lo es para peces, ranas, aves ratas o personas. A propósito, el condicionamiento por miedo ocurre en todos los animales. Y en

---

<sup>5</sup> Martha Nussbaum. *El ocultamiento de lo humano: repugnancia, vergüenza y ley*. (Madrid: Katz, 2012), 26.

aquellos que tiene amígdala, parece que esta es la clave. Creo que podemos decir sin temor a equivocarnos que el comportamiento de respuesta al miedo precedió evolutivamente a los sentimientos de miedo. En tal caso, es probable que no sea adecuado centrarse en los sentimientos al estudiar las emociones. En este sentido, los animales eran inconscientes, sin sentimientos y sin lenguaje antes de ser conscientes, con sentimientos y lingüísticos<sup>6</sup>.

Como vemos lo que se ha llegado a conocer con precisión es la presencia de la amígdala en los procesos cerebrales de las emociones. Y que las emociones son anteriores a los sentimientos al parecer tiene suficiente argumento desde la evolución, pues primero se genera las funciones inconscientes en defensa de la vida y luego evoluciona el lenguaje, o la conciencia para representar esas emociones primarias en defensa de la vida. Y por ello el recuerdo emocional es diferente, básico frente al recuerdo consciente que generalmente llamamos memoria.

Es concebible, y de hecho parece bastante probable, que un niño que haya sufrido abusos a una edad muy temprana haya desarrollado recuerdos emocionales inconscientes a través de la amígdala antes del momento en el que se activa el sistema de recuerdos del lóbulo temporal. Si es así, se forman recuerdos emocionales para cosas que nunca se comprenderán de forma consciente, porque el sistema que hace de intermediario de la memoria consciente no está disponible para codificar la experiencia, por lo que nunca puede recuperarla<sup>7</sup>

Las emociones siempre parten de experiencias vividas, son a posteriori, no vienen dadas, pero se codifican diferente a los sentimientos que se producen por interpretaciones cognitivas o de lenguaje que son posteriores y se procesan por canales neuronales diferentes, pero coordinados.

Desde el punto de vista fisiológico se puede tener una misma respuesta al poner el mismo estímulo fisiológico, ahí surge la pregunta: ¿qué explica la causa de esta reacción? y toca ver si funcionaría lo mismo en todas las culturas.

---

<sup>6</sup>Joseph Ledoux, *Recuerdos paralelos: devolviendo las emociones al cerebro*. Ed. Brockman, John. (Barcelona: Crítica, 2012), 39.

<sup>7</sup> Ibid, 41.

La cuestión fisiológica nos dice cómo funcionan las emociones en el cerebro, pero quedan muchas cosas sin explicar, podemos decir que la interpretación fisiológica es incompleta porque para tener emociones se necesita de los contenidos cognitivos que le dan “razón” y permiten un movimiento corporal; en definitiva, lo cognitivo es un juicio de valoración que se hace sobre un acontecer que nos afecta y ahí desde esa valoración se genera, se motiva la emoción. Es importante trabajar desde la perspectiva fisiológica en permanente diálogo con las propuestas cognitivas, resultando una propuesta cognitiva práctica

Los estudios neuro fisiológicos tienen al momento muchas cuestiones inconclusas, por ello es difícil en temas como las emociones definir los sistemas neuronales o cerrar los procesos de funcionamiento, mucho más en emociones en las que existe un alto contenido de las estructuras de experiencia cultural.

Se pueden considerar los aportes de las neurociencias, pero no se puede quedar en sus experimentaciones, sino que se ha de trabajar las emociones como evaluaciones o juicios “según los cuales las personas reconocen la gran importancia, para alcanzar su propio florecimiento, de cosas que no controlan completamente y, por lo tanto, reconocen su carácter necesitado ante el mundo y sus acontecimientos”<sup>8</sup>.

Cuando se activa una emoción, se presenta un juicio que valora un elemento externo, se presenta como una construcción del lenguaje expresada como juicio valorativo. La emoción siempre implica la combinación de un pensamiento.

Se puede decir que la pertinencia de esta investigación está ligada a que las emociones son estructuras vinculadas con las formas de vida de los individuos y, en este sentido, las emociones se aprenden, pueden ser transformadas. Esto nos lleva no solo a cambiar el concepto de emociones sino, además a percibir que el mundo de las emociones del animal humano está asentado en experiencias culturales. La cultura está entendida como horizonte de comprensión que posibilita el lenguaje y las formas de

---

<sup>8</sup>Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento*, 114.



inteligir y sentir las dimensiones vivenciales de la existencia de un individuo como parte de una comunidad.

## **1.2. Las emociones como juicios de valor.**

Si se quiere trabajar en el mundo de la educación emocional o la necesidad de reeducar las emociones en aquellas personas o grupos que requieren de apoyo por cómo están viviendo sus problemas existenciales o experienciales, es necesario conocer a profundidad la estructura de las emociones.

Nussbaum aporta en este sentido al generar una teoría en la que las emociones son estructuras involucradas en lo cognitivo y en las diversas maneras de ver el mundo que tienen los individuos. Las emociones no solo dependen de lo biológico, sino de los aprendizajes y representaciones simbólicas que la cultura ofrece y que definen la estructura emocional. Es decir que, el crecimiento humano, la construcción del sí mismo no es posible sino a través de la intervención de la comunidad que le ofrece modelos o relatos de la verdad, de lo bueno, de la forma de concebir tal o cual emoción.

Es necesario acercarse al valor de la comunidad como elemento fundamental de la humanización, como elemento constitutivo del crecimiento humano. Partamos rechazando la idea errada, pero común, de que el florecimiento humano es un asunto individual, que compete a cada una de las personas y nada más que a ella, de esta idea se asume que las emociones son concepciones y asuntos individuales que solo tienen que ver con el sí mismo, anulando el elemento social que posee toda emoción. En el trabajo del sí mismo que las personas realizan para la construcción del objetivo final que es el yo, es fácil caer en la trampa de pensar que es un proyecto individual y perderse en la concepción de que es la voluntad del sujeto el elemento único o primordial para la construcción del sí mismo, y dentro de él el manejo de las emociones.

La propuesta de Nussbaum nos abre un mejor panorama para el debate de las emociones al concebirlas como evaluaciones de aquello que acontece, de aquello que está a nuestro alrededor, de lo que está fuera de mí, de lo externo, de lo que me viene dado; y para ello, trabaja en primera instancia las emociones como juicios. ¿Si los juicios son parte de la estructura cognitiva, y las emociones son juicios, se concluye que las emociones son elementos de la estructura cognitiva de un sujeto? Veamos detenidamente la respuesta esta pregunta.

La concepción de los antiguos estoicos griegos según la cual las emociones son una forma de juicio valorativo que atribuye a ciertas cosas y personas fuera del control del ser humano una gran importancia para el florecimiento del mismo<sup>9</sup>

Como vemos la emoción se presenta como un juicio con el que un sujeto valora un elemento externo al *self*, dicho juicio o proposición se presenta como una construcción del lenguaje expresada en una proposición valorativa. Una emoción implica necesariamente la combinación de un pensamiento sobre un objeto, una relación que conecta el pensar con las sensaciones que se producen en el cuerpo.

Ahora bien, las valoraciones son realizadas desde la perspectiva del sujeto afectado, no son imparciales o arbitrarias, están estrictamente conectadas a los proyectos y objetivos del yo. Y en ese sentido buscan el vivir bien, son de carácter eudaimonistas:

He señalado que las emociones ven el mundo desde el punto de vista de nuestro esquema de objetivos y proyectos, las cosas a las que asignamos valor en el marco de una concepción de lo que para nosotros significa vivir bien<sup>10</sup>

Esta concepción de las emociones es esbozada desde complejidades contemporáneas y no solamente desde la propuesta griega antigua como elementos para buen vivir. Así, en sociedades complejas el vivir bien está planteado desde perspectivas de los individuos y concepciones propias de lo que es bueno, de lo que es malo o de lo que se entiende por vivir bien. Se puede encontrar muchos ejemplos en los que el

---

<sup>9</sup> Ibid, 44.

<sup>10</sup> Ibid, 71-72.

individuo conoce que ese acto no es bueno, y sin embargo le produce felicidad, o sabe que su amado no es “lo mejor” y sin embargo es la persona amada.

Las emociones tienen diversas estructuras y responden a diferentes elementos de la psique humana. Por ejemplo, existen emociones en las que los sistemas de evaluación del sujeto son mínimos y, dicho individuo no conoce a ciencia cierta las implicaciones de ese factor externo que afecta a sus planes para lograr la vida buena; sin embargo, le afecta y le genera una emoción.

Las emociones están vinculadas al proyecto o a los objetivos que tiene un individuo y se relacionan con las ideas que se tiene sobre el futuro personal. Es decir, cada individuo vive una emoción dependiendo de los juicios que realice sobre su mundo exterior que produce dicha emoción. Si pierde a la persona amada, genera una narración sobre esa pérdida en el sentido de si esa persona es considerada importante en su vida, importante para su futuro y para su crecimiento.

El animal humano hace proposiciones que le permiten concretar en el lenguaje esa valoración y, además, en esa narración está inmersa la emoción que está viviendo. Así el cuerpo y lo cognitivo coexiste en la estructura de la emoción; se dan a la vez y se presentan como una sola realidad. No es que existe primero el juicio de la pérdida y luego tiene las sensaciones de dicha pérdida o primero le llegan las sensaciones y luego realiza la valoración con una narración sobre el acontecimiento. El individuo realiza esta movilización porque existe un objeto del mundo exterior que está valorando, un objeto al que está dirigido.

Al parecer, así son las emociones. Insisten en la importancia real de su objeto, pero también representan el compromiso de la persona con el objeto en tanto que es parte de su esquema de fines. Por eso, en los casos negativos, uno siente que las emociones destrazan el yo: porque tienen que ver conmigo mismo y con lo mío, con mis planes y objetivos, con lo que es importante en mi propia concepción de lo que significa vivir bien<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Ibid, 55.

Dicho objeto, al cual está referida la emoción, es un objeto intencional específico. No se trata de un objeto cualquiera, sino que viene de la experiencia de los sujetos dentro de su propia cultura. Aunque en algunos casos puede ser imaginario o un asunto de fe. Las emociones están cargadas simbólicamente de creencias muy complejas que inciden en lo que el sujeto experimenta.

Como se ve el sujeto, desde su construcción yoica ve en el objeto algo que le significa, que le es importante y está en su mundo formando parte de lo que será su vida, por ello le afecta en diversas dimensiones, pudiendo ser una afección negativa como los celos, la ira o la envidia.

Se puede ver ejemplos de esto en hechos concretos en nuestras sociedades: ¿qué acontece si un sujeto, no tiene quien le apoye en la defensa de su vida? Si le abandonan o le violentan sin permitirle una humanización, sino que instalan la agresión o el dolor. Esa madre, padre, familia o sociedad pueden ser ausentes y des configurar el trabajo del sí mismo, no permite que el sujeto inicial, de pocos años de vida, construya su mundo emocional en sentido positivo. En este caso el manejo de las emociones será complicado y re-educar ese campo implicará organizar nuevamente el relato sobre la violencia o abandono sufrido; es decir, será necesario rehacer la historia vivida, reconfigurar los conceptos sobre lo vivido con claridad para desde allí permitirle rehacer la emoción desde el lenguaje y desde lo que piensa, cree o siente sobre ese acontecimiento. La ausencia del “otro” va a ser diferente a la presencia del “otro” en el mundo del florecimiento humano.

La ausencia del otro, algo muy común en los casos de abandono o violencia, puede ser vista como imposibilidad de diálogo, como carencia de poder establecer un mundo emocional positivo. Imposibilidad de generar un contexto emocional favorable para el ser de lo humano. La ausencia del “otro” no permite la autarquía en el sentido de que no asiente la autosuficiencia, el control de sí, porque se inició con exclusión y eso va a generar dificultades en el crecimiento humano. No imposibilita el sí mismo, pero le empaña, le dificulta y, sobre todo, le genera un mundo de emociones que se involucran

en cada momento de su existencia e interfiere en la construcción de sus proyectos de vida.

Esta es una experiencia negativa no en sentido moral, sino en relación a lo que su mundo de intereses construye para lograr florecer en su humanidad, no destruirse o dañarse. En este punto podemos relacionarlo con Heidegger y su propuesta conceptual de la ‘disposición afectiva’: “En la disposición afectiva se da existencialmente un aparente estar consignado al mundo desde el cual puede comparecer lo que nos concierne”<sup>12</sup>. La disposición afectiva es una condición del ser ahí, del ser humano frente a lo que se le presenta desde su mundo y le afecta, le conmueve ópticamente. En este sentido, esa condición existencial de la disposición afectiva y del conocer constituye el ser ahí en su dimensión fundamental, y es lo que hace que el ser humano sea mundano, esté en el mundo en su dimensión de arrojado. El ser humano-en-el-mundo al desafiar a dicho mundo desde su interior enfrenta un estado de arrojado existencial, y eso solo puede darse porque es corporal, porque es humano con tiempo y espacio. Las emociones tienen esa estructura, son corporales, temporales y espaciales. Son “mundanas”. Se trabajará este tema en el siguiente acápite. Si anhelamos el florecimiento humano, un elemento dentro de ese camino es el manejo de lo corporal y sus conexiones con el elemento cognitivo.

## **2. Las emociones como procesos corporales.**

En este segundo acápite se enfrentará la relación de las emociones y la corporeidad humana. Un elemento para posibilitar la construcción del animal humano, para que pueda aceptarse a sí mismo y que no se quede encerrado en un narcisismo destructivo es la corporeidad; es decir, es el cuerpo el que nos permite estar en el mundo, ser del mundo e interrelacionarnos con los demás. Los seres humanos somos cuerpo en

---

<sup>12</sup> Martin Heidegger, *El ser y el tiempo*, (Madrid: Trota, 2003), 162.

sentido estricto, y nuestra dimensión corporal es fundamental en el florecimiento personal.

El concepto de ‘formación humana’ entendida como desarrollo interno de las potencialidades de la persona exige una atención especial al cuerpo, pues no existe humano sin cuerpo y las emociones solamente pueden darse en el cuerpo. No existen emociones que estén fuera de la estructura corporal de los animales no humanos y del animal humano también. Uno de los elementos necesarios para ser humano es el cultivo y la aceptación del cuerpo que tenemos. La individualización de las personas es un proceso fundamental para la construcción de su subjetividad e identidad y es fundamentalmente corporal.

Pero existen algunos problemas cuando hablamos de la corporeidad, pues podemos darnos cuenta que existen diversas individualidades que tienen serias dificultades en la aceptación de sí. Frecuentemente se niegan, se avergüenzan de lo que son y de su propio cuerpo. Tienen referencias negativas sobre sí mismos y no logran construir una corporeidad propia. La negación de sí mismos genera sentimientos despectivos sobre su vida y, hace que renieguen de su existencia con tendencias depresivas y suicidas. Sus experiencias vitales negativas no les ha permitido construir una corporeidad sólida, no han logrado autodefinirse y diferenciarse como individuos activos de su propia existencia. Dichas individualidades no tienen corporeidad sólida, no se han individualizado en el sentido positivo de configurar un mundo interno positivo, un sí mismo que les permita reconocerse como Yo soy Juan, Pedro..., sino que sus ambientes y contextos les han negado esa posibilidad dejando en su corporeidad un manejo de experiencias desconectadas que les lleva a ser dispersos.

Como podemos ver el manejo de las emociones, su formación es importante en la construcción y en el cuidado del cuerpo y del sí mismo en general. La estructura de las emociones abarca efectos corporales. Las valoraciones que se realizan se dan desde el mundo fisiológico humano, no solo es imaginal o relativo a un juicio. La emoción está incorporada en los procesos fisiológicos, están dadas en el cuerpo.

Para entender este asunto: las emociones humanas son procesos corporales, debemos evitar ciertos prejuicios sobre este tema: a) la idea mecanicista de que a cada emoción le corresponde elementos corporales definidos, eventos fisiológicos determinados. b) ese viejo argumento de considerar que las emociones son solamente asunto corporal y que no tiene elementos mentales.

En lo referente al prejuicio mecanicista, no se debe caer en la trampa de pensar que las emociones tienen procesos fisiológicos definidos, o que para cada emoción existe un conjunto de procesos corporales que se identifican y que son definitivos. Eso estaría en un pensamiento mecánico de las emociones al especular que a una emoción le corresponde comportamientos corporales fijos. La realidad es más compleja, el mismo funcionamiento del cerebro muestra una gran versatilidad.

Además se ha de considerar que las variaciones no solamente están dadas en el individuo, sino que existen variaciones considerables al comparar entre individuos; es decir, que una función que el individuo X hace en el hemisferio izquierdo del cerebro, en el individuo Y se la hace en el hemisferio derecho del cerebro. Por estas evidencias es imposible pensar una emoción atada a una parte del cerebro o a unos elementos fisiológicos definidos.

En relación al prejuicio de que las emociones son solamente asunto corporal podemos identificar las acciones humanas emocionales que están totalmente conectadas a lo cognitivo; es decir, a elementos de comprensión que pueden venir del mundo exterior. Por ejemplo, una emoción como la vergüenza se presenta cuando un ser humano definido se moviliza debido a elementos cognitivos que le permiten comprender que dicho acto en público no es aceptado, no está permitido, es malo o negativo y entonces se activa la emoción que denominamos vergüenza.

Como se ve el asunto de la corporeidad y su relación con las emociones no atraviesa por ideas mecanicistas o reduccionistas de ver en lo fisiológico el fin del debate, sino y con fuerza, el tema camina por una dimensión integral entre lo corporal y lo mental cognitivo. Esta dimensión integral amplía el horizonte de comprensión de las

estructuras emocionales del animal humano y de su relación con la naturaleza corporal. El hecho evidente de que las emociones contienen elementos fisiológicos que se definen en el cuerpo permite tener una dimensión material de las emociones, pero no se reducen a lo material, pues están presentes estructuras del pensamiento.

El pensamiento es parte constitutiva de la emoción, está en su estructura misma, desde el momento en el que se construye una proposición acerca del valor que tiene un objeto externo que me afecta. Hacemos proposiciones o juicios valorativos, esos juicios son elementos del pensar. Y son elementos que se dan dentro de las estructuras del lenguaje (narraciones). El pensamiento es corporal, y lo corporal es cognitivo, son elementos del animal humano que coexisten, están integrados y no pueden mirarse por separado, pues se cae en prejuicios que fraccionan al humano.

Como se ve el pensamiento está en el ser mismo de la emoción y no fuera de ella. Autores como Ledoux, Nussbaum y Seligman se apoyan en este punto en elementos empíricos como el trabajo de la neurobiología:

El tema del trabajo de Seligman es la depresión, tanto en seres humanos como en animales, y el vínculo de la depresión con la creencia de que se es incapaz de controlar el propio entorno. Su tesis es que una creencia en la propia incapacidad produce una emoción depresiva en animales tan diversos como los seres humanos, los perros y las ratas; que esta emoción depresiva es cognitiva y comporta complejas estimaciones evaluativas; y que posee consecuencias complejas y preocupantes en la conducta, que van desde la incapacidad de aprender hasta la muerte súbita<sup>13</sup>

Esta hipótesis se la puede evidenciar en lo humano, pero se plantea una invalidación de esta tesis argumentando que las experimentaciones para esta conclusión son, en su mayoría, con animales y por ello la idea de lo cognitivo no es válida. A lo que se responde que en los animales no humanos también existe una valoración del mundo exterior en relación a la defensa de la vida, aunque esa evaluación no tenga un campo lingüístico de representación. Así también acontece con los bebés humanos o con las personas con ciertas discapacidades.

---

<sup>13</sup> Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento*, 126



La evaluación no siempre está en la conciencia o en la autoconciencia y no se requiere una construcción simbólica en el sentido de proposiciones argumentativas, sino que está más atada a las construcciones de defensa de un proyecto en el que me involucro como individuo y enfrento un mundo adverso o favorable. Para Nussbaum y Seligman esto se da también en algunos animales no humanos.

En el caso del animal humano las emociones están vinculadas a lo que el individuo da valor, a lo que se nos presenta como valioso para la vida. En el fondo están atadas a una creencia que tiene el individuo sobre lo que enfrenta y le es adverso o favorable. Veamos en el siguiente acápite la importancia de las creencias en la estructura de las emociones.

## **2.1. Las creencias como elementos constitutivos de las emociones.**

Como se ha visto hasta el momento la estructura de las emociones en los animales humanos está casi siempre dirigida a algo (ciertas personas, objetos específicos, acontecimientos o circunstancias) considerado importante para el bienestar propio.

Hay pocas excepciones, como la depresión, que se generan en estructuras de memorias humanas que no tienen representaciones lingüísticas y surgen a partir de experiencias anteriores a la generación de conceptos y anteriores a la aparición del lenguaje en los primeros años de vida. Pero, en general, las emociones se dirigen a un objeto y contienen una representación de dicho objeto que puede ser real o imaginario, objeto que se presenta de la manera que la persona lo representa o lo interpreta.

Las emociones tienen en su estructura pensamientos, creencias y evaluaciones. El mundo emocional está fuertemente influido por los sistemas de creencias personales, culturales y morales. Su estructura involucra creencias sobre los hechos y sobre las personas que los han causado, “las creencias son bases esenciales para la emoción. Cada

tipo de emoción está asociada con una familia específica de creencias tales que, si una persona no cree o deja de creer en la familia relevante, no tendrá o dejara de tener la emoción”<sup>14</sup>.

Solo tenemos emociones sobre lo que consideramos o creemos importante o relevante, las creencias del individuo son puntos de apoyo en la generación de la emoción. Si recibo una información sobre un objeto que me es importante, pero no creo en la fuente que me brinda esa información, lo más probable es que no surja la emoción, sino que dicha información se quede en un supuesto a confirmar. En cambio, si el individuo cree que esa información es válida, la emoción surge.

Como se puede ver las emociones constituyen respuestas inteligentes ancladas a los eventos del mundo, pero fuertemente relacionadas con las creencias del individuo. Si una persona cree en un asunto social o religioso, las emociones se darán en esos niveles; muy diferente para aquellos que no creen en esos mismos asuntos sociales o religiosos. Un ejemplo es la reacción de quien cree en el matrimonio frente a la propuesta de su pareja de casarse, dependerá del sistema de creencias para la emoción que se genere.

Nussbaum plantea una relación entre las creencias y las emociones que se producen:

En apariencia, las objeciones que hemos presentado podrían resolverse mediante un planteamiento más débil o más híbrido, según el cual las creencias y las percepciones desempeñan un papel importante en las emociones, pero no son idénticas a las mismas.

Podemos empezar a delimitar las posibilidades formulando tres preguntas:

- Las creencias relevantes, ¿son partes constitutivas de las emociones en cuestión?
- Tener tales creencias, ¿es una condición necesaria para experimentar la emoción en cuestión?
- Tener tales creencias, ¿es una condición suficiente para experimentar la emoción en cuestión?<sup>15</sup>

Para que una emoción se produzca es necesario que el individuo codifique su creencia sobre una situación de manera específica, con base en sus sistema de creencias.

---

<sup>14</sup> Martha Nussbaum, *El ocultamiento de lo humano*, 41.

<sup>15</sup> Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento*, 56.

Puede acontecer que las creencias son necesarias pero no suficientes, o viceversa. Pero la necesidad o la suficiencia no determinan la estructura de la creencia dentro de las emociones, sino que las creencias son elementos de la parte cognitiva del individuo. Y en este sentido son parte, pero no el todo de ese elemento cognitivo que estructura la emoción.

En otras palabras, las creencias relevantes son condiciones necesarias para la emoción. Para sentir ira debo creer que he sufrido una injuria a causa del daño intencional de otra persona. El miedo necesita la creencia de que ese objeto puede producirme algún daño. Ahora bien, puede ocurrir que nos imaginemos que otros nos hacen daño o que la ira surja de una falsa creencia.<sup>16</sup>

Este elemento de la creencia como parte del elemento cognitivo en las emociones, es fundamental para nuestra propuesta de reeducar las emociones y alcanzar el florecimiento de las capacidades humanas. Cuando modificamos la creencia, este cambio incide directamente en la afección que una emoción puede producir. El trabajo dentro de nuestra propuesta es realizar una revisión conceptual de las creencias de aquella persona o grupo para que al aclararse la creencia y con un trabajo en diálogo los individuos puedan comprender sus creencias, revisarlas, transformarlas y también cambiarlas.

Un ejercicio simple en este punto, al que se puede acceder, es que las personas revisen su propia historia e inicien a darse cuenta que su historia es una narración que se hace del pasado, de algo que ya no es pero incide en lo que actualmente acontece. Muchos elementos de esa historia narrada sobre mí mismo, son creencias que pueden ser modificadas; al sujeto que narra su historia le han hecho creer en un elemento de lo que él es, puede ser en sentido positivo (que es inteligente) o en sentido negativo (que es tonto) y dicho sujeto inicia a relatar y a concebirse desde esos relatos o creencias instaladas. Las maneras de un trabajo filosófico en este punto se analizará en los siguientes capítulos, queda aquí mencionado un camino que anhelamos vislumbrar en el

---

<sup>16</sup> Luisa Fernanda López, *Las emociones como formas de implicación en el mundo. El caso de la ira*, *Estudios de Filosofía*, 53 (2016): 81-101.

sentido de que las emociones no arrastran, sino que es posible trabajarlas, educarlas para lograr un mejor sistema de vida.

Trabajar las creencias y re-elaborar la narrativa sobre sí mismo o sobre lo importante de lo que acontece para la formación del sí mismo, y desde esa reelaboración de la narrativa o creencia del individuo poder reeducar la emoción, es una propuesta que realiza la teoría cognitiva-evaluativa de las emociones de Nussbaum: las emociones están inmersas en los procesos cognitivos de evaluación que los individuos realizan y desde esa realidad son modificables pudiendo ser readaptadas para lograr transformaciones en el mundo emocional.

## **2.2. La propuesta cognitivista de la emoción.**

La propuesta de la teoría cognitiva evaluadora es planteada por el psicólogo Richard Lazarus<sup>17</sup> quien sostiene que las personas realizan evaluaciones automáticas frente a lo que está ocurriendo y de lo que va a acontecer y esas formas de evaluar son racionales.

Las emociones tienen dentro de su estructura la presencia de elementos cognitivos o pensamientos. Se supera la idea de que las emociones son irracionales y se las presenta como estructuras involucradas en la racionalidad humana y en las diversas maneras de ver el mundo que tienen los individuos. Las emociones involucran un sistema muy complejo de pensamientos e interrelaciones cognitivas y esto se expresa en los sistemas neuronales y sus conexiones.

Dentro de esa complejidad de pensamientos que forman la parte cognitiva de la emoción están los juicios de valor, los proyectos a futuro planteados por la persona, las creencias, las percepciones que tenemos del mundo, los valores establecidos por las personas sobre lo que es importante para su proyecto de vida. Por otro lado existen

---

<sup>17</sup> Richard Lazarus, *Emotion and adaptation*, (Nueva York: Oxford University Press, 1991)

elementos negativos dentro de esa complejidad de pensamientos que están involucrados en la emoción: pre-comprensiones prejuiciosas sobre el mundo exterior; convicciones falaces sobre la realidad o sobre la sociedad; construcciones conceptuales racistas, clasistas y alienaciones de la subjetividad; ideas coloniales en las formas de entender los procesos sociales y las relaciones con las personas, lo que se llama colonialismo interno; falta de autoestima, un yo devaluado y una auto-referencia marcada por la violencia o falta de dignidad humana.

Las emociones como cogniciones tienen formas explícitas de reconocer que algo ha sido investido de valor e importancia.

Este planteamiento sostiene que las emociones son evaluaciones o juicios de valor, los cuales atribuyen a las cosas y a las personas que están fuera del control de esa persona una gran importancia para el florecimiento de la misma. Contiene tres ideas relevantes: la idea de una valoración cognitiva o evaluación, la idea del florecimiento propio o de los propios objetivos y proyectos importantes, y la idea de la relevancia de los objetos externos en tanto elementos en el esquema de los propios objetivos<sup>18</sup>.

Como vemos las emociones tienen que ver con el mundo exterior, con lo que está fuera de nuestro control, pero es relevante para la vida misma. Es notorio que en las relaciones con otras personas hay un objeto y una representación de ese objeto en mí y de ello depende la emoción que se produce. Por ejemplo, el miedo a una relación hace referencia a una valoración previa de ese hecho y además, de elementos de pensamiento, creencias y pre-comprensiones sobre la relación misma, sobre la otra persona y sobre la subjetividad del agente de la emoción.

Las emociones implican compromisos con ciertas visiones de las cosas. Influyen en nuestra disposición para responder a las circunstancias. Las emociones son dadas de acuerdo a lo que comprendemos, el elemento cognitivo define la emoción.

---

<sup>18</sup> Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento*, 24.

La teoría cognitiva marca una diferencia en la comprensión de lo que significa lo cognitivo, como transmisión de información y construcción de proposiciones valorativas que permiten reaccionar frente a los hechos que acontecen y que implican al individuo. Esos sistemas de valoración tienen una estructura simbólica y en esa perspectiva son cognitivos. Pero no son cognitivos en el sentido racionalista de que su forma o estructura está dada por una gramática, sino que poseen elementos que implican racionalidad, que implican lenguaje.

En el fondo el conocimiento humano mismo y, no solo el emocional, tienen esta realidad particular: no es solamente racional, sino que posee diferentes dimensiones, algunas de ellas nada racionales. Esas estructuras del mundo emocional y sus elementos cognitivos expresados en sistemas simbólicos, podemos identificarlos en algunos ejemplos:

- La comprensión de la música requiere un mundo simbólico personal y social que permite la construcción de emociones frente a tal cual expresión musical. Dependerá mucho de la formación del grupo al cual el individuo pertenece y de las experiencias vividas por tal individuo. La música permite emociones cuyo referente cognitivo está en un campo simbólico fuera de la racionalidad lógico matemática y no por ello deja de ser cognitivo. El arte en general (pintura, el cine, la escultura, la danza) está involucrado con este tipo de vivencia.
- Lo lúdico en el juego o en la fiesta es un mundo simbólico del que los sujetos pueden tener experiencias de mucho sentido vital. Dichas experiencias implican elementos de una racionalidad mítica, no de una racionalidad lógica o matemática. Pero existe una estructura interna cognitiva que es la dadora de sentido de lo caótico y absurdo de las dimensiones lúdicas o festivas. La fiesta actualiza y hace que se vuelva a vivir un ciclo humano, hace que se canalicen emociones y vivencias no ordinarias.

- El ritual es otro ejemplo de comprensión cognitiva y simbólica sin que esa cognición implique estructuras formales o razón pura. En el ritual el animal humano trasciende a su cotidianidad, sale de lo común y pasa a un espacio y tiempo específico, generalmente denominado sagrado. Ese tipo de experiencias se construyen con contenidos cognitivos que no pueden explicarse racionalmente, es más son absurdos frente a una racionalidad instrumental o una racionalidad analítica, pasan a ser elementos cognitivos complejos, pero con representaciones simbólicas y valoraciones cognitivas que hacen que ese acto tenga sentido para determinadas personas.

Nussbaum lleva más allá este análisis y radicaliza su posición, cuando estudia las emociones en bebés humanos, ciertos animales y personas con discapacidades mentales.

No es necesario que las evaluaciones cognitivas sean objeto de una autoconciencia reflexiva. Los animales (y los seres humanos) pueden discriminar lo amenazante de lo no amenazante, si son bien o mal acogidos, sin necesidad de autoconciencia<sup>19</sup>.

Es decir que, el mundo emocional actúa con evaluaciones que no necesariamente tienen que manejarse en el mundo de la conciencia o de una racionalidad yoica de sí. Existe una racionalidad lingüística o mejor dicho simbólica que está presente sin conciencia. “En todos estos casos el sujeto podría no ser capaz de hacer una buena (o quizá ninguna) traducción verbal del contenido de la emoción, y aun la mejor traducción que un observador pueda hacer supondrá algún grado de distorsión”<sup>20</sup>.

La cognición implica elementos de racionalidad, pero no son racionalidades puras. La emoción presenta una complejidad de relaciones desde lo cognitivo y eso implica una interrelación con el lenguaje, con el mundo simbólico y lingüístico. Su estructura involucra creencias sobre los hechos y las personas que los han causado.

---

<sup>19</sup>Ibid, 153.

<sup>20</sup> Ibid, 154.

El tema del lenguaje es fundamental entenderlo en un horizonte de comprensión amplio: como narrativa, como símbolo que nos permite una interpretación de aquello que acontece, aunque no podamos identificar con exactitud qué mismo acontece. Es decir, es posible expresar algo que no logramos concretar el significado, pero que sin embargo tiene sentido y ese sentido marca una diferenciación. Las emociones se enmarcan en horizontes de sentido que el animal humano posee para la comprensión del mundo del que es parte.

Para finalizar este acápite es necesario mostrar que la educación y re-educación de las emociones no solamente puede ser trabajadas en el campo de la intervención conceptual o el diálogo filosófico teórico que implica un mundo de racionalidad analítica, una racionalidad que permite aclarar las concepciones como habíamos sostenido en los acápites anteriores. Ahora se abre un panorama diferente de intervención en la re-educación del mundo emocional de un sujeto: el campo de lo simbólico, del *mythos*, del ritual sagrado. Dejamos planteado esta posibilidad que será desarrollada en el tercer capítulo como propuesta de re-educación de las emociones

### **3. Algunos elementos de filosofía antigua sobre emociones.**

Este acápite trabaja elementos de la filosofía antigua desde las lecturas de ciertos autores griegos que realiza la filósofa norteamericana Martha Nussbaum sobre todo en sus textos: *La fragilidad del bien. Fortuna y ética en la tragedia y filosofía griega; Paisajes del pensamiento*; y en *El ocultamiento de lo humano. Repugnancia, vergüenza y ley*. Allí recupera algunas concepciones sobre las emociones en la antigüedad.

Concepciones que son pertinentes y pueden ayudar al objetivo de esta investigación, a saber, la educación de las emociones para alcanzar el florecimiento de las capacidades humanas

La filosofía no es un pensamiento puro o desconectado de la realidad, sino que es una construcción histórica, tiene sus continuidades y discontinuidades: por ejemplo la



continuidad en el mundo griego entre Sócrates y Platón; y, por otros lados, las discontinuidades o rupturas como las realizadas por Nietzsche o Marx. Esas continuidades y discontinuidades hacen la historia de la filosofía. El tema de las emociones en el pensamiento no es la excepción, sino que está presente temáticamente en la historia desde formas de pensar que hilan una tendencia y otras formas de pensar que rompen con las tradiciones y generan nuevos planteamientos. El tema de las emociones o también llamadas pasiones ha estado presente en el pensamiento de occidente desde los orígenes mismos de la filosofía.

Nussbaum recorre las propuestas filosóficas griegas sobre las emociones, recuperando elementos para fundamentar su propuesta y criticando otros que no son viables o útiles para nuestro entorno contemporáneo. Por esta razón, este acápite desarrolla elementos conceptuales en Platón, Aristóteles y los Estoicos que luego son tomados en el pensamiento de Nussbaum.

**Platón** hace una elaboración compleja sobre las emociones en los seres humanos. Nussbaum lo cita como un pensador importante en este tema:

El mejor planteamiento antiguo del problema fue realizado por Platón, quien en el pasaje más oscuro de *La República* parece haber argumentado como sigue: los apetitos siempre están dirigidos a un determinado tipo de objeto del que nunca se separan: la sed a la bebida, el hambre al alimento; y el apetito en sí mismo no contiene ningún pensamiento adicional acerca del valor o la bondad del objeto. Resultan entonces fijados a su objeto e indiferentes al valor del mismo. Las emociones contienen en su interior una concepción del valor o de la importancia del objeto<sup>21</sup>

Para poder ingresar en el pensamiento de Platón es necesario entender su concepción sobre el humano dual: cuerpo y alma. Todas las realidades humanas como la comprensión, la intelección o las emociones serán vistas desde esta óptica.

---

<sup>21</sup> Ibid, 157.

Platón presenta a las emociones en su diálogo Timeo como reacciones biológicas que tienen que ver con los líquidos del cuerpo; entonces, el animal humano no tiene que ver directamente, sino que su biología le arrastra a esas acciones y reacciones emocionales; en su diálogo el Filebo presenta el debate entre Sócrates y Plotarco en el tema del dolor y del placer dividiendo el alma en tres realidades: cognitivo, afectivo y apetitivo. La trilogía hace directamente relación a la razón, al apetito y a lo afectivo.

Platón valora a la razón y considera que es ella la que debe dirigir lo humano, estar ‘a la cabeza’ de los apetitos y lo afectivo. Para explicar esta realidad recurre a la metáfora del auriga: el hombre que conduce los caballos alados del carro es el símbolo del intelecto, quien según Platón debe ser el guía. El un caballo es de raza noble (componente afectivo o la parte positiva de la naturaleza pasional) y el otro caballo es todo lo contrario en raza y carácter (representa las pasiones irracionales del alma, apetitos). La conducción es problemática y muy compleja, el conductor trata de dirigir a los caballos hacia la verdad.

En dicha ciudad, es crucial que la transformación del alma comience «desde la niñez» (República. 519a), a fin de que el alma del joven sea liberada de los «pesos de plomo» de los placeres corporales que mantienen su visión vuelta hacia abajo (República 519b)<sup>22</sup>

Es la enseñanza (la educación) la que puede lograr que los seres humanos lleven el control de sus apetitos, caso contrario terminarían en las redes de un mundo destructivo, negativo que impediría el ideal de la vida buena. Lo intelectual, como modelo de horizonte de vida, lleva a la verdad y permite una vida buena, en el sentido de una vida de autocontrol como horizonte en el que las decisiones están en función del éxito humano.

Para este pensador la vida óptima es entendida desde el desapego de aquello que no deja crecer, aquello que nos hace vulnerables. Pero aquello solo se logra si el animal

---

<sup>22</sup> Martha Nussbaum, *La fragilidad del bien*, (Madrid: Antonio machado libros, 2015), 226.

humano se separa de los apegos, pasiones y apetitos que genera inestabilidad y busca las ocupaciones relacionadas con el razonamiento matemático y científico.

Los diálogos platónicos medios atribuyen un valor supremo a las ocupaciones relacionadas con el razonamiento matemático y científico; estas actividades se escogen porque no causan dolor, son máximamente estables y están orientadas a la verdad. En parte, su estabilidad superior se debe a la naturaleza de sus supuestos objetos, que son eternamente lo que son con independencia de lo que hagan o digan los seres humanos<sup>23</sup>.

Para Platón la racionalidad de las ocupaciones humanas que tengan que ver con el razonamiento matemático llevan de manera más fácil y directa a la verdad; mientras que, las pasiones o emociones están dadas como dificultades frente a la vida buena. Las emociones hacen del animal humano frágil, pues muestran su naturaleza limitada y vulnerable.

En **Aristóteles** el análisis de las emociones está directamente relacionado con el uso de éstas en la retórica; es decir, se las estudia para manejarlas en la construcción de los discursos de los oradores para persuadir al público y producir emociones en los oyentes.

Un buen orador maneja las pasiones, conoce su procedencia y los efectos corporales que producen, para así, incidir en el público y alcanzar discursos persuasivos eficientes. Emociones como la ira, el miedo, la vergüenza, el amor y el odio son estudiadas en detalle en el libro *La Retórica*, como elementos fundamentales que deben ser conocidos por un buen orador.

Las emociones son llamadas pasiones y son la causa principal de la vulnerabilidad humana. En este autor las emociones están relacionadas a la producción de placer por un lado y pesar por el otro: “Porque las pasiones son, ciertamente, las causantes de que los hombres se hagan volubles y cambien en lo relativo a sus juicios, en cuanto que de ellas se siguen pesar y placer”<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Ibid, 312.

<sup>24</sup> Aristóteles, *Retórica*. Madrid: Gredos, 1984, 696.

Aristóteles encuentra tres elementos que permiten estudiar las pasiones: a) contra quienes está dirigida la pasión; por ejemplo en la ira, contra quien el individuo irritado dirige su estado de furia. b) por qué asuntos se da dicha pasión y, c) en qué estado se encuentra el individuo que es preso de dichas pasiones. Estos elementos se los puede encontrar en la ira, la calma, el amor, el odio, la confianza, el temor, la vergüenza, la desvergüenza, el favor, la compasión, la indignación, la envidia y la emulación; estas son las pasiones estudiadas por Aristóteles en su texto *La Retórica*; estudiadas en detalle colocando su definición, luego su análisis, una tipología de cada pasión y las cosas y personas que son objeto de dicha pasión

Aristóteles trabaja una dimensión integral en la comprensión de las pasiones y su funcionamiento humano y las ubica dentro de la doble dimensión humana: alma – cuerpo; una comprensión del hilemorfismo del que parte como axioma. Cuerpo y alma coexisten y toda la realidad humana está atravesada por esa condición hilemórfica. Es decir la pasión tiene elementos constitutivos tanto corporales como del pensamiento:

Al estudiar la vergüenza, por ejemplo, plantea que “la vergüenza es una fantasía que concierne a la pérdida de la reputación”<sup>25</sup>, es decir es un pensamiento que el sujeto genera desde su fantasía e imagina que su reputación está en juego. Como vemos todo este momento la emoción está como ejercicio cognitivo.

En este horizonte de reflexión Aristóteles plantea que una definición puede modificar o incidir en la afección, eso implica que existe un mundo del lenguaje que interviene en el sentir humano de las emociones. El lenguaje es tan real como lo somático a la hora de trabajar las emociones humanas, a diferencia de otros animales que están establecidos solamente por lo somático.

Entramos al tema del lenguaje y Aristóteles se pregunta y lleva a debatir si es el cuerpo el que genera la emoción y, por tanto, la definición; o la definición genera los efectos en el cuerpo. Claramente podemos ver que hay una interrelación entre la definición y el soma; una relación que es de mutua convivencia, de coexistencia y que se

---

<sup>25</sup> Ibid, 725.

implica; por ejemplo en la parte de la definición está la creencia en algo y eso lleva al animal humano a tener sensaciones corporales

Como vemos, existe un elemento del alma, en el sentido cognitivo; y un elemento del cuerpo como sensaciones que se producen somáticamente. Finalmente se puede ver que el pensamiento Aristotélico debate el estado de culpa sobre la estructura emocional. Él ve que no todo está en las manos de los humanos, sino que existen sustratos fuera del control o la responsabilidad humana.

El segundo pensamiento que la compasión generalmente contiene fue enfatizado por Aristóteles al relacionar la compasión con el drama trágico: la persona no es totalmente culpable de su situación. Puede existir algo de culpa pero, en la medida en que sentimos compasión, estamos juzgando que el dilema en el que se encuentra está fuera de proporción con la culpa<sup>26</sup>.

Posteriormente los **Estoicos** trabajan las emociones dentro de su comprensión de hacer de la filosofía una forma de vida, la filosofía en ellos cumplía una función terapéutica. Y desde allí concebían formas de vida, maneras de hacer la vida con una guía filosófica.

La filosofía no es un señuelo para deslumbrar al pueblo, ni es propia para la ostentación; no consiste en palabras sino en obras. No tiene tampoco por objeto pasar el día con un apacible entretenimiento, para quitar su náusea a la ociosidad: ella forma y modela el alma, ordena la vida, gobierna los actos, muestra lo que debe hacerse y lo que debe omitirse, está sentada al timón, y dirige la ruta entre las dudas y las fluctuaciones de la vida<sup>27</sup>

Plantean el debate de que las emociones son evaluaciones que hacen las personas sobre lo que les viene del mundo exterior y le compete para el futuro de su vida buena.

Las emociones son evaluaciones que las personas realizan frente a los acontecimientos que enfrenta o tiene que enfrentar en un futuro, pero los estoicos

---

<sup>26</sup> Martha Nussbaum, *El ocultamiento de lo humano*, 67.

<sup>27</sup> Séneca, *Cartas a Lucilio*, XVI. En: SÉNECA. *Obras Completas*. Madrid: Aguilar, 1943.

consideran que dichas evaluaciones son erradas, por tanto lo mejor para poder alcanzar una vida saludable es eliminar el mundo de las emociones, o por lo menos, reducirla a su mínima expresión.

Esta forma de pensar y de actuar frente a las emociones de los animales humanos ha perdurado en el tiempo; hasta hoy día, podemos encontrar teorías y/o concepciones culturales que presentan como solución al mundo de las emociones su eliminación o reducción a la mínima expresión.

Dentro del mismo pensamiento estoico se daban matices entre las diferentes conceptualizaciones sobre la emoción, algunos recurrían a concepciones de las emociones como algo que no se puede controlar.

No nos sorprende que incluso aquellos filósofos que defienden una concepción cognitiva de la emoción se refieran a ella de este modo: el estoico Séneca, por ejemplo, se complace en comparar las emociones con el fuego, con las corrientes marinas, con violentas tempestades, con fuerzas penetrantes que abaten al sujeto, que lo hacen explotar, lo cercenan, lo descuartizan<sup>28</sup>

Los estoicos sostenían que las emociones son valoraciones que hace el sujeto sobre su mundo exterior que no puede controlar y por ello muestran al animal humano vulnerable, limitado frente a eso que enfrenta y hace expresarme aún sin voluntad.

Para lograr la vida buena es necesario no valorar aquello que no podemos controlar, aquello que se encuentra fuera de la posibilidad de actuar desde nosotros. Lo externo, aquello que es acción de otros sean personas o cosas, debe ser sacado de nuestra aceptación valorativa. Eliminar lo que no podemos controlar sería el mensaje para lograr un vivir bien.

La realidad muestra que el mundo de las emociones se presenta a lo largo y ancho de la existencia y marca la vida misma. La realidad del animal humano es de doble rostro, por un lado racionalidad y por otra emoción, por un lado nobleza y por la otra miseria, así es lo humano. No se debe idealizar al humano pensando que es posible

---

<sup>28</sup> Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento*, 48.

generar su vida solo desde lo bueno, solo desde lo noble, o generar teorías que ideológicamente construyan un humano perfecto; más bien, el pensamiento antropológico sobre lo que el ser humano es, lleva a presentar el mundo de las emociones como algo importante, fundamental en su humanización. Renunciar al mundo emocional, sería extirpar parte constitutiva de su ser en este mundo. La posibilidad de rechazo de las emociones o de la reducción de sus implicaciones queda solamente como un ideal.

La autosuficiencia es el requisito que se expone como fundamental para poder eliminar las influencias no controlables. Nussbaum realiza una crítica a las propuestas estoicas y plantea su superación en tres puntos fundamentales:

Concretamente, la teoría estoica requiere tres cambios importantes. En primer lugar, necesita una explicación convincente de la relación entre las emociones adultas y las de los niños y los animales no humanos. (Los estoicos negaban que niños y animales tuviesen emociones, lo que resulta poco verosímil). Desarrollar esa explicación nos lleva a ampliar el análisis cognitivo de los estoicos para incluir una variedad más amplia de tipos de cognición, como las percepciones y las creencias no lingüísticas. En segundo lugar, la teoría necesita una buena explicación de la diversidad cultural de las emociones. Los estoicos demostraron convincentemente la medida en que las normas sociales son interiorizadas en la arquitectura de nuestras emociones; pero, al pensar que tales normas eran básicamente similares en todas las sociedades, no dedicaron la necesaria atención a las sutiles variaciones que existen entre ellas. Por último, la teoría estoica necesita una historia genética del modo en que las emociones adultas se desarrollan a partir de las emociones arcaicas de la primera infancia y la niñez. Esa genética introduce múltiples complicaciones en la teoría, al mostrar que las emociones adultas suelen conservar trazas de poderosas primeras experiencias que implican una perturbadora ambivalencia hacia los objetos amados<sup>29</sup>.

El pensamiento estoico mira a las emociones desde otras comprensiones, ve en ellas un elemento de valoración, aunque no le parece suficiente para una buena vida. Las emociones son estructuras vinculadas con las formas de vida de los sujetos.

---

<sup>29</sup> Martha Nussbaum, *La fragilidad del bien*. V (Prefacio a la edición revisada)

#### **4. Una mirada al contexto actual que se presenta como una cultura que potencia lo emocional.**

Dentro de la comprensión del mundo de las emociones es fundamental la relación que estas tienen con los elementos culturales, mucho más en nuestra época donde podemos encontrar un protagonismo de las emociones en la vida social marcada por las nuevas dinámicas del consumo y el mercado.

En este acápite del capítulo se enfrenta la relación de la estructura de las emociones con elementos sociales y se lo hará desde algunos elementos presentados por Nussbaum para quien la idea planteada por los estoicos de superar las emociones para lograr la ataraxia en una vida buena no es posible en el animal humano, pues su condición personal y grupal hace que la emoción sea constitutiva a su existir.

La vida del ser humano está construida desde apegos y vínculos con el mundo externo, con personas, con cosas o relaciones que nos permiten florecer. Por ello una vida con el ideal estoico, sin emociones, resulta un absurdo para nuestro tiempo.

Más bien, la salida está en encontrar el manejo de dichas emociones y las formas de vivirlas y en ello tiene mucho que ver la variabilidad social en la configuración y comprensión de las emociones. Como lo expresa Nussbaum:

Algunas sociedades... tienen oportunidades de ocio de las que otras carecen, lo cual, de nuevo, modelará el rango de emociones que se desarrollarán y expresarán: algunos tipos de amor romántico, altamente autoconscientes, parecen demandar la vida relativamente tranquila propia de la clase media o incluso de la aristocracia. ...los fineses cultivan y valoran con intensidad las emociones vinculadas a la contemplación solitaria del bosque, la pequeñez e insignificancia ante la naturaleza monumental; las condiciones para estas experiencias específicas resultan desconocidas en Calcuta<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento*, 181.



Existe una alta posibilidad de un manejo de las emociones desde lo social que permita el florecimiento del animal humano, tanto en espacios individuales como colectivos. Pero esta posibilidad también tiene su lado oscuro: así como algunas sociedades generan experiencias que permiten emociones humanizantes, también tenemos del otro lado deshumanizante, miremos por ejemplo la experiencia del racismo en nuestras sociedades. El racismo es una herencia colonial, ser blanco es una categoría conceptual, no es un hecho fáctico. Ser blanco no tiene solo que ver con el color de la piel sino y, sobre todo, con un imaginario cultural definido por factores económicos, culturales, familiares, religiosos entre muchos otros prejuicios y formas de producir, distribuir y manipular los efectos del poder. El racismo es una comprensión cultural que genera emociones deshumanizantes, que no permiten el florecimiento de las capacidades humanas. En ese sentido es aquello que se debe superar o reorientar para poder vivir el mundo humanamente.

Se ha de reconocer que existen emociones que constituyen elementos socialmente perniciosos, pero así mismo existen emociones que permiten construir interrelaciones para el crecimiento de lo humano. En este nivel el trabajo social de las emociones, la incidencia que una sociedad marca en sus miembros es muy influyente. Esto no quiere decir que la incidencia social en el mundo de las emociones es determinante, pues siempre existe un espacio para la variedad y creatividad individual.

Los procesos sociales en relación a las emociones marcan en el individuo una matriz fundante. Para Winnicott<sup>31</sup> la individualidad genera desde sus propias vivencias y experiencias matices a cada emoción y formas de darle color diferente a sus efectos y sensaciones corporales “Es decir, para Winnicott, la cultura no es un meta relato independiente, sino que el individuo la adquiere por vía de socialización a través de los vínculos primarios”<sup>32</sup>.

---

<sup>31</sup> Donald Winnicott , *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador. Estudios para una teoría del desarrollo emocional*. (Buenos Aires: Paidós, 1993).

<sup>32</sup> Diego Jimenez, *Educación emocional para una ciudadanía democrática. La propuesta de Martha Nussbaum*. (Quito: Centro de publicaciones PUCE, 2016), 77

Las estructuras sociales complejas de la cotidianidad contemporánea han marcado serias diferencias en las relaciones y en la vida privada que antes estaba regulada y enmarcada en normas de comportamiento y en un fuerte 'deber ser'. Las relaciones hoy tienen contenidos y marcos fuertemente emocionales, pero bastante destructivos. Se trata de una sociedad realmente perturbada por la angustia creada por un sistema económico del mercado: el tener, el comprar, la propiedad privada, la posesión. La vida misma entendida desde estas dimensiones resulta una fatalidad en sentido negativo: nuevas formas de interacción humana como amistades construidas desde la propiedad privada y la acumulación, o desde la compra venta, llegamos a sí a una perversión del acto de estar y compartir con el otro, logrando solamente una cosificación del otro. Eso ya no es relación humanizante, sino que por el contrario, se despersonaliza y se destruye la posibilidad de un ser humano.

Es una sociedad enferma, lastimada en su interioridad, la cultura misma edifica la imposibilidad de construirse y construir con el otro la *philia*. Hemos pasado a la cárcel, al encierro en sí mismo, al abandono del otro: a meternos nosotros mismos en la cárcel, cada uno en la celda cerrada y con la imposibilidad de diálogo.

Pero frente a ese mismo encierro, en el mundo contemporáneo existe una búsqueda por experimentar, se quiere emociones que saquen de lo cotidiano, emociones que marquen la vida social y además que nos permita sentir que se está vivo en una acepción mercantil de ese vivir.

Se busca que las personas puedan sentir. Por ejemplo, la publicidad para que la gente tenga vivencias distintas y sienta la ruptura de la cotidianidad y exprese mundos que le permitan una búsqueda de diversas experiencias. Se piensa que una vida emocionalmente sana es una cuestión de suerte, se piensa comúnmente que el equilibrio emocional no depende de un arduo trabajo para construirlo, sino que llega en un acto mágico y que pocas personas tienen la suerte de que dicho acto acontezca. Se ve a las emociones humanizantes como algo externo a nuestra forma de vida, a nuestra forma de

ser con los demás y se asume una especie de agente supra real que invade nuestra cotidianidad y da equilibrio emocional. Pero las emociones que nos permiten florecer no son cuestión de suerte, ni es un agente externo, sino que es una realidad compartida desde el compromiso y la búsqueda de la realización como seres humanos.

Otro elemento social que nos puede ayudar en la posibilidad de educar las emociones en la formación de los individuos es el poder simular y producir emociones de manera artificial. Eso requiere una captación cognitiva de lo que implica la emoción y un manejo de los lenguajes que implican reacciones corporales frente a acontecimientos definidos como el miedo, la tristeza o la vergüenza.

Es posible que una persona ejecute un acto simulando que tiene una emoción; es decir, podemos teatralizar y repetir muchas veces esa teatralización de una emoción. Podemos simular intencionalmente algunas emociones.

Por ejemplo, hacer berrinche para lograr que el otro se sienta culpable, o para que haga lo que yo quiero que haga o para lograr que tenga vergüenza. Se puede codificar los elementos necesarios para generar un modelo de simulación o hacer actos que logren producir una emoción en otra persona. Eso señala un camino al aprendizaje y el manejo de las sensaciones corporales y las valoraciones cognitivas que están implicadas en el mundo de las emociones para poder repetir las y lograr generarlas o reemplazarlas.

En la simulación están presentes elementos dentro de un mundo complejo e interactuante: lo cognitivo, lo sensitivo corporal, la cultura como horizonte de sentido del mundo de la vida, entre otros elementos. Por ello es importante trabajar desde la perspectiva fisiológica en permanente diálogo con la cognitiva.

De hecho la producción de cine, juegos electrónicos, reportajes o audiovisuales generan un sistema de emociones en las personas que los miran o juegan aun cuando dichas personas saben que esa película o ese juego no es parte de lo real de su existencia. Una persona que ve una película y siente tristeza, llora y se conmueve en una escena. O los niños y jóvenes que al jugar electrónicamente sienten miedo frente a lo que debe hacer para salvarse en una guerra simulada. Se puede recordar el mundo de emociones

que se levantan en un individuo cuando mira una película de terror, dichas emociones producidas por este tipo de cine dejarán estimulaciones corporales que generaran un mundo real frente a la irrealidad de lo visto.

Dentro de los sistemas de aprendizaje formal y no formal para niños y niñas se puede construir modelos para simular estados y hacer que los actores del aprendizaje resuelvan esos problemas planteados: los niños y niñas conocen que es un modelo simulado, pero las emociones brotan y las reacciones corporales fluyen inmediatamente.

Por el momento se alcanza a inferir que las emociones se pueden simular, hacerlas artificialmente, se pueden aprender y repetir sin necesidad de agentes exteriores reales o experiencias vividas por el contexto de su mundo concreto, todo eso implica procesos de lenguaje y aprendizaje complejos. En todo caso estas simulaciones son muy comunes en el mundo contemporáneo digitalizado e interconectado virtualmente, son realidades virtuales que producen emociones concretas y cotidianas. Por ahora se puede preguntar sobre las incidencias de ese tipo de emoción generadas en los mundos virtuales que viven los jóvenes y, además, podemos interrogar sobre la posibilidad de sanar el alma a través de esos medios: ¿es posible? ¿Cómo?

Aún en animales se tiene muestras experimentales que los procesos de aprendizaje establecen reacciones emocionales diversas y que ciertos animales no humanos codifican y reaccionan emocionalmente.

Se mostró que los perros previamente indefensos eran incapaces de aprender a escapar. Permanecían sentados, lánguidos y acurrucados en la caja, sin efectuar ninguna respuesta voluntaria. Porque habían aprendido que responder voluntariamente no comporta nada bueno. Sólo cuando, a fuerza de mucho sacrificio, los investigadores una y otra vez cargaron con el peso de los perros a través de la barrera, mostrándoles mediante ese fatigoso procedimiento que era posible escapar, los perros comenzaron a aprender a acometer la evasión por sí mismos<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento*, 127.

Todo este trabajo sobre los elementos cognitivos en el mundo de las emociones abre un horizonte para apoyar a los animales humanos a sobre llevarlas y poder florecer en sus estructuras vitales.

#### **4.1. Algunos aprendizajes sociales como parte de la estructura emocional.**

Existen elementos cognitivos que no son fruto de la producción individual del animal humano, sino que son pensamientos o construcciones simbólicas que son dadas por la sociedad a la que pertenece el individuo. Nociones depositadas en el pensamiento de los individuos que son heredadas, pero implican en sus mundos emocionales, son parte constitutiva de él.

La forma de concebir lo que es el amor, incide en las emociones que se involucran en el enamoramiento. Por ejemplo, es interesante la expresión 'te amo' y lo que esa proposición lingüística produce al momento de ser pronunciada o escuchada: generalmente levanta un grupo de emociones que involucran rápidamente revisión de los proyectos de vida y de las aspiraciones individuales. Las reacciones dependerán en mucho, de la cultura a la cual el hablante pertenece.

Otro ejemplo que ayuda en la comprensión de la incidencia cultural es la vergüenza que tiene un alto contenido cognitivo de aquello que pensamos que es un error frente a los demás. La vergüenza está marcada por aquello que la cultura considere o no vergonzante para que se produzca. Algunas emociones muestran que cuando una persona tiene una emoción es juzgada también por esa emoción: tienes vergüenza por la presión social frente a ese acto; te sientes triste y el grupo recrimina que no es justo que te sientas triste cuando tienes todo en la vida. La vergüenza, la tristeza tiene un alto componente cultural.

En definitiva existe relación de la emoción con las comprensiones sociales aprendidas y codificadas como elementos cognitivos, como aprendizajes desde mundos simbólicos heredados.

Existen emociones que nos muestran claramente que un trabajo serio no se puede quedar en lo fisiológico. La vergüenza, por ejemplo, implica que exista un contexto, una codificación previa del espacio en el que siente vergüenza una persona. Se puede ver que en diferentes grupos culturales no se tiene vergüenza frente a la desnudez del torso que en otros grupos rápidamente produciría vergüenza.

No hay duda de que las emociones están ubicadas dentro de lo subjetivo, pues le pertenecen a un individuo en específico, a su mundo de experiencias vividas y experimentadas y eso ha llevado a pensar que las emociones quedan atrapadas en una subjetividad considerada inferior. Esto acontece porque se piensa desde la oposición objetivo-subjetivo, valorando lo objetivo como aquello común que está fuera de la subjetividad. Pero como podemos ver las emociones tienen una interrelación ontológica entre lo interior y lo exterior de cada uno de los individuos. No es subjetiva solamente, pero tampoco tiene objetividad total. En el campo de las emociones la subjetividad y la objetividad son complementarias.

Al parecer las emociones están dentro de contextos culturales que inciden en las reacciones biológicas y simbólicas. “Los seres humanos experimentan las emociones de formas modeladas tanto por su historia individual como por las normas sociales”<sup>34</sup>.

La repugnancia es una emoción que tiene claramente una relación con los procesos culturales y biológicos, viene de un proceso evolutivo humano para enfrentar cierto tipo de alimentos que pueden producir daño a quien los ingiera, pero tiene fuertes cargas culturales que definen su rechazo a ciertos fluidos.

La idea cognitiva que rige para la repugnancia es que al ingerir algo vil, el animal humano que lo ingiera se vuelve vil también; es decir, se cree que existe un agente contaminante. Además, está la fuerte idea de querer separarnos de lo animal, de aquello que nos asemejaría a los animales: fluidos, heces, mucosidades, semen entre otros

---

<sup>34</sup>Ibid, 168.

Desde estos ejemplos se puede inferir que los elementos sociales involucrados en una emoción son cognitivos; son elaboraciones conceptuales aprendidas, heredadas o tomadas de la propuesta que realiza la cultura. Las herencias que la cultura nos ofrece, están concentradas en mundos simbólicos que se transmiten de generación en generación, se los pasa en procesos de aprendizaje que los niños o jóvenes van realizando desde sus primeros años como miembros de esa cultura. A la final, esos elementos culturales son aprendidos, son dados por el otro y necesariamente son cognitivos, necesitan estructuras lingüísticas para ser transmitidos, necesitan comprensiones conceptuales.

Los contenidos cognitivos de las emociones no siempre se dan en sentido positivo, pueden estar marcados por elementos negativos: prejuicios o complejos sociales que se han grabado con el pasar del tiempo. En el caso que se está planteando, la repugnancia puede generar elementos cognitivos prejuiciosos como el rechazo a ciertos grupos humanos, las limitaciones a ciertos procesos sociales por considerarlos cercanos a lo animal.

Sostendré que el contenido cognitivo de la repugnancia es profundamente problemático y que lo mismo vale al menos para un tipo básico de vergüenza. Al igual que los celos, la repugnancia y la vergüenza primitiva están profundamente enraizadas en la estructura de la vida humana y probablemente sea imposible erradicarlas. Sugeriré que esto es así porque ambas emociones son maneras en las que negociamos tensiones profundas involucradas en el hecho mismo de ser humanos, con las altas aspiraciones y los duros límites que tal vida implica. Pero su contenido cognitivo es problemático y su operación social plantea peligros para una sociedad justa<sup>35</sup>

Como se ve el elemento cognitivo no es positivo o bueno en sí mismo, sino que tiene interrelación con los procesos sociales y corporales que se establecen en un grupo. Pudiendo llegar a ser elementos cognitivos destructivos de la formación de las personas y/o de las sociedades.

---

<sup>35</sup> Martha Nussbaum, *El ocultamiento de lo humano*, 88.

Además, esta dimensión social de las emociones nos permite ver un campo amplio sobre la importancia del “otro” en la formación y crecimiento de las capacidades que cada uno puede desarrollar. Si analizamos el recorrido histórico de los sujetos en su experiencia de vida, vemos que las personas en los primeros años de vida son totalmente dependientes del otro. El cuidado de sí ha de asumir este dato que es un *factum* para todos los seres humanos. No nacemos adultos para poder construir el sujeto desde nosotros mismos, sino que antes de que nos demos cuenta de que somos, es el otro el que pone nuestro ser y nos da elementos de humanización; lenguaje, formas de comprender y vivenciar las emociones, formas de sentir, formas de ser y de responder, maneras de entender lo bueno, lo malo y lo útil.

En resumen, estos elementos nos aportan y apoyan en dimensionar las emociones desde lo social y cultural, desde el grupo al que perteneces y no solo a la subjetividad. Existen elementos cognitivos presentes en las emociones los que permiten ingresar a un mundo en el cual se pueden cambiar, modificar, matizar o desaparecer las sensaciones corporales que las emociones producen, pues al cambiar el elemento cognitivo o la idea que rige la emoción, podemos modificar sus afecciones.

#### **4.2. Las emociones muestran la vulnerabilidad del animal humano.**

En esta parte se trabaja la vulnerabilidad como condición humana; y a las emociones como aquellas que evidencian esa condición, como aquellas que ponen la vulnerabilidad en el escenario humano de una manera explícita, de una manera trágica.

Ontológicamente el ser humano no puede disponer de la realidad, no puede manejar el acontecer, sino que se enfrenta a que los hechos de la realidad, los acontecimientos que se dan en su contexto no dependan de él, pero le afectan y le constituyen su mundo, como dice Heidegger:



Lo real, por su misma esencia, sólo es accesible como ente intramundano. Todo acceso a un ente tal se funda ontológicamente en la constitución fundamental del Dasein, en el estar-en-el-mundo. El estar-en-el-mundo tiene la constitución de ser aún más originaria del cuidado (anticiparse a sí-estando ya en un mundo-en-medio del ente intramundano).<sup>36</sup>

El ser humano es presa de su mundo, aunque tiene la posibilidad de decidir sobre los asuntos de su existir, no puede manejar el mundo en el cual existe. Y eso hace que cada humano se vea a sí mismo vulnerable. No es que existe un humano que por error o por decisiones difíciles se hace vulnerable, sino que la dimensión humana, el ser humano mismo en su dimensión ontológica fundamental es un ser vulnerable, limitado, enfrentado a lo exterior como caótico.

A lo largo del pensamiento occidental se ha trabajado este tema, poniendo algunos elementos humanos como aquellos que muestran la fragilidad del hombre: los sentimientos, el dolor, el abandono, la separación, las emociones, las pasiones y afecciones corporales, la enfermedad y, sobre todo, la muerte. El animal humano es un ser en el mundo y eso implica ser finito, su vulnerabilidad es parte de aquello que lo define.

Ahora bien frente a ese hecho se han venido discutiendo caminos que las personas pueden tomar: a) anular de la vida humana todo aquello que evidencia la vulnerabilidad y lograr un sistema psíquico al modelo de la razón analítica sea quien guíe los caminos. b) Aceptar la constitución ontológica frágil del ser humano y aprender a convivir con aquellos elementos que nos muestran vulnerables. El animal humano es capaz de meditar la muerte, la enfermedad, el dolor para que cuando venga se pueda enfrentar desde la dignidad. Esto no asegura que se puedan resolver estos problemas, porque son experiencias límite y, por tanto, no son capturables.

La vulnerabilidad está relacionada con la emoción. En el mundo de las emociones el ser humano se ve humano, reconoce sus límites, sabe que es y está

---

<sup>36</sup> Martin Heidegger, *El ser y el tiempo*, 202.

limitado. “Las emociones son respuestas a estas áreas de vulnerabilidad, en las que registramos los perjuicios que sufrimos, que podríamos sufrir, o que por suerte no padecemos”<sup>37</sup>

Sabe que su condición humana misma le hace vulnerable y vivencia ese hecho que le produce sensaciones corporales y psíquicas. Es, en este mundo humano, que se ve referido a cosas externas que le implican y que no puede controlar, por eso siente el límite, siente sus fronteras.

Para los estoicos, los juicios que se identifican con las emociones tienen un tema común: todos ellos conciernen a cosas vulnerables, cosas que pueden verse afectadas por eventos del mundo que se hallan fuera del control de la persona, que pueden llegar por sorpresa, que pueden ser destruidas o eliminadas incluso cuando uno no lo desea<sup>38</sup>

Uno de los temas que le muestran como vulnerable es lo externo, aquello que no puede manejar: el “otro” que le es fundamental para su construcción como ser, pero que a la vez no puede controlar, no está dentro de aquello que puede decidir desde su voluntad. El otro no puede ser manejado desde mi voluntad, no me es manipulable desde mi mismidad, sino que es un mundo diferente al mío, y eso me produce sensaciones y emociones encontradas y contradictorias.

La presencia del otro tiene varias dimensiones, por un lado me hace vulnerable porque no puedo manejarlo, pero por otro lado es fundamental porque no es posible que un sujeto se humanice en la individualidad, si no hay la presencia del otro.

El prójimo es indispensable en la práctica de sí, para que la forma que define esta práctica alcance efectivamente y se llene efectivamente de su objeto, es decir, el yo. Para que la práctica de sí, llegue a ese yo al que apunta, es indispensable el otro<sup>39</sup>.

En este sentido, el sujeto se construye sobre una base: el otro. Pero es una realidad externa, el otro está fuera y por ello siento la vulnerabilidad. Y en esa relación

---

<sup>37</sup>Martha Nussbaum, *El ocultamiento de lo humano*, 19.

<sup>38</sup>Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento*, 64-65

<sup>39</sup>Michel Foucault. *La hermenéutica del sujeto*. México: Fondo de Cultura económica, 2011, 131.

del yo-otro creamos una comunidad en la cual podemos entendernos, no solo en los elementos del conocimiento, sino en lo que sentimos y en nuestros mundos emocionales.

Pero la vulnerabilidad del animal humano no solo es un elemento de la relación con el otro externo, sino que en mi propia mismidad encuentro elementos que me hacen limitado y finito. Cada uno se puede ver como frágil frente al hecho contundente de nuestra naturaleza animal o de la condición trágica de la muerte como un hecho contundente y como una condición del existir en este mundo.

Ahora bien, la vulnerabilidad que se presenta al animal humano en sus emociones, no siempre permite el florecimiento de lo humano ni la aceptación de nuestros límites asegura un vivir bien construido desde nuestra fragilidad. No, puede pasar que esos reconocimientos de vulnerabilidad y fragilidad humana sean depositados en prejuicios sociales o depositados en ciertos grupos sociales para discriminarlos o inferiorizarlos. Por ejemplo, el caso citado por Nussbaum en relación a la repugnancia:

Dado que la repugnancia corporiza un rechazo a la contaminación que está asociado con el deseo humano de ser "no animal", esta frecuentemente vinculada con ciertas prácticas sociales dudosas, en las que la incomodidad que las personas sienten por el hecho de tener un cuerpo animal se proyecta hacia afuera a individuos y grupos vulnerables<sup>40</sup>

Al lograr conciencia de estos frentes que presentan las emociones humanas, es necesario generar procesos educativos e institucionales que tengan la capacidad de enfrentar estas contradicciones en los diferentes contextos del mundo de la vida.

En esta misma línea se plantea el hecho de que las emociones son particulares en cada uno de los animales humanos, ciertas emociones deben quedarse en la vida privada y no es posible utilizarlas para la definición de lo público. Muchas emociones no sirven para el foro público, peor aún para ser pensadas en procesos normativos morales o legales; no se podría pensar en las emociones como una generalidad para la construcción de leyes o para su uso en deliberaciones para sentencia en juicios públicos.

---

<sup>40</sup> Martha Nussbaum. *El ocultamiento de lo humano*, 93.

Las emociones son del mundo individual, pero lo colectivo siempre parte de los procesos individuales, no es posible generar procesos de humanidad en sentido de comprensión universal si no se ha tenido la experiencia de lo humano desde los ambientes más íntimos y personales: la familia, la relación directa con el padre o la madre, o la relación con personas queridas. “Los vínculos íntimos de amor y gratitud entre un hijo y sus padres, formados en la temprana infancia y alimentados en la niñez, parecen ser puntos indispensables para desarrollar en el adulto la capacidad de hacer el bien en el mundo social”<sup>41</sup>.

## **5. Los aportes de la psicología en la teoría de las emociones.**

El mundo de las emociones actualmente es trabajado por una multiplicidad de disciplinas académicas y organizaciones políticas y sociales: la administración de empresas, la neurociencia, la filosofía, la gestión del talento humano, la psicología, la comunicación, la publicidad, el marketing, la producción cinematográfica, entre muchas otras.

Este trabajo de investigación está pensado desde la filosofía, pero requiere interdisciplinariedad al momento de pensar en el florecimiento humano como algo integral. El planteamiento del desarrollo de las capacidades humanas nos plantea un reto que exige retomar conceptos y teorías que vienen de disciplinas diferentes a la filosófica, pero que aportan en el tema de las emociones y en el trabajo que de ellas se puede hacer para reeducarlas y lograr una vida buena.

En esta parte del capítulo se recogerán algunos elementos de la psicología que aportan y ayudan a entender, manejar y trabajar las emociones del animal humano y también de animales no humanos. Especialmente aportes del psicólogo Winnicott Donald sobre sus ideas que relacionan al individuo y la sociedad.

---

<sup>41</sup> Martha Nussbaum, *Justicia Poética*, (Barcelona: Andrés Bello, 1997), 104

Los aportes de la psicología van en dos vías: La primera es el sentido evolutivo de las emociones y la segunda el recorrido individual que realizan los animales humanos.

### **5.1. El sentido evolutivo de las emociones.**

El primer aporte de la psicología para analizar es que las emociones son parte de los procesos evolutivos de la especie humana: cada emoción es diferente (el miedo, la vergüenza o el amor) y responden a diversas etapas y necesidades de la especie. Esto nos permitirá en los capítulos posteriores filosofar sobre la educación de las emociones en campos específicos y no tratar a las emociones como un tema homogéneo; y así, avanzar en una dimensión del florecimiento humano potenciando capacidades diferentes para el trabajo con emociones diferentes. No se trata de desarrollar capacidades específicas o elementos cognitivos generales para todas las emociones que se pueden presentar. Nussbaum se convierte en un referente en este punto cuando retoma elementos de la evolución para la reeducación de las emociones: “Finalmente, el interesante trabajo de LeDoux sobre la memoria nos lleva a comprender la importancia de estar atentos a lo que la biología pueda decirnos sobre los recorridos de la respuesta emocional”<sup>42</sup>.

En el trabajo de las emociones, especialmente desde la psicología cognitiva, se plantea como eje de estudio la evolución humana: se debe pensar desde la evolución y muchos elementos difíciles de entender cobran sentido.

Además, se ha de tomar en cuenta que el cerebro, su funcionamiento, sus partes y las interconexiones internas que posee son piezas de una evolución en diferentes tiempos y necesidades de la especie humana. Así la parte límbica es anterior a glóbulo frontal y sus funciones son diferentes, aunque no por ello están desconectadas, sino todo lo

---

<sup>42</sup> Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento*, 156.

contrario, están interconectadas y los sistemas de interconexión son tan importantes como las partes mismas.

De los estudios experimentales se ha llegado a encontrar una fuerte incidencia de la parte límbica, la que es el centro de comando de las emociones, especialmente la amígdala. Eso no debe llevar a concluir que las emociones se dan solamente en esta parte del cerebro, pues existe elasticidad cerebral e interconexión en las acciones de este órgano.

Cada neurona conecta aproximadamente con mil a diez mil neuronas, y estos puntos de contacto se llaman sinapsis. Es ahí donde se produce el intercambio de información. En base a este dato se ha calculado que el número de permutaciones y combinaciones posibles de la actividad cerebral, o, dicho de otro modo, el número de estados cerebrales, es superior al número de partículas elementales del universo conocido<sup>43</sup>

Las emociones están en la amígdala, pero esta parte del sistema límbico está interconectada a diversas fracciones del cerebro: a aquellas que responden al lenguaje como el área de Broca o el área de Wernicke; o al lóbulo frontal que establece una relación cognitiva de aquella información que genera la amígdala.

Un ejemplo de la incidencia de las interconexiones del cerebro en el mundo emocional se presenta en el síndrome de Capgras: se trata de un trastorno cerebral que hace que el paciente identifique visualmente a una persona, pueda reconocerla físicamente, pero no realiza ninguna conexión emocional con dicha persona.

Lo que acontece en el cerebro en el síndrome de Capgras lo detalla Ramachandran en su libro *Los laberintos del cerebro*, al estudiar el caso del paciente David, quien tuvo un accidente que afectó su cerebro. Él no podía identificar que la persona que decía ser su madre, en realidad era su madre, sino que pensaba que era una impostora:

Por último, una vez que hemos reconocido la imagen, el mensaje es transmitido a una estructura conocida como la amígdala, a veces llamada 'el umbral al sistema

---

<sup>43</sup> Vilayanur Ramachandran, *Los laberintos del cerebro*, Barcelona: La Liebre de marzo, 2008, 20.

límbico, el núcleo emocional de nuestro cerebro, que nos permite valorar el significado emocional de aquello que estamos mirando. ¿Es un depredador? ¿Es una presa que yo puedo cazar? ¿Es una posible pareja? [...] En el caso de David, tal vez el giro fusiforme y el conjunto de las áreas visuales son totalmente normales, por lo que su cerebro le dice que la mujer que mira es su madre. Pero, hablando en plata, el ‘cable’ que va de los centros visuales a la amígdala y a los centros emocionales, ha sido cegado por el accidente. Así que mira a su madre y piensa: ‘Es igual que mi madre, pero si es mi madre ¿por qué no siento nada por ella? No, no puede ser mi madre, se trata de alguna extraña que pretende ser mi madre’. Es la única interpretación que tiene cierto sentido para David, dada esta peculiar desconexión<sup>44</sup>.

Como vemos el mundo emocional está afectado por los funcionamientos del cerebro o de sus piezas. De hecho, al pensar desde la evolución, el cerebro y su funcionamiento responden a diferentes necesidades. Además, tiene una evolución en partes, como una casa construida en partes y dependiendo de las necesidades: tiene partes como el tallo encefálico, el sistema límbico o los cuatro lóbulos que responden a diferentes etapas de la evolución del animal humano.

Aunque el centro de las emociones está en la amígdala y el sistema límbico en general, cada una de las emociones tiene conexiones con diferentes partes del cerebro y sobre todo con el lado cognitivo del lóbulo frontal.

Hoy se podría decir que las emociones se las puede trabajar desde la cuestión fisiológica y/o desde la cognitiva; y mejor, si integramos en un diálogo permanente estas dos corrientes; así la versión fisiológica nos dice cómo funcionan las emociones en el cerebro, pero quedan muchas cosas sin explicar, podemos decir que la interpretación fisiológica es incompleta porque para tener emociones es importante los contenidos cognitivos que le dan “razón” y permiten un movimiento corporal.

La reflexión filosófica, desde estos nuevos elementos de la psicología cognitiva, se convierte en un aporte a la comprensión de lo humano, comprensión que abre puertas para una mejor realización y crecimiento de las potencialidades que el humano al momento de existir enfrenta. Es difícil concebir una realización humana sin que se haya

---

<sup>44</sup>Joseph Ledoux, *Recuerdos paralelos*.

atendido a las emociones presentes en la acción y convivencia cotidiana de cada una de las personas.

## **5.2. El recorrido individual que realizan los animales humanos.**

El florecimiento humano exige el desarrollo de las capacidades para alcanzar el vivir bien; y esto presenta dos caminos que se complementan para alcanzar tal objetivo. Por un lado está la exigencia que el florecimiento humano puede darse si trabajamos en lo social, en la parte grupal para que sea la sociedad aquella que genera las posibilidades para que se dé el desarrollo de las capacidades y así se alcance el florecimiento humano.

Por otro lado, exige un trabajo en cada uno de los individuos, pues la sociedad por sí misma no puede lograr el vivir bien, sino que se requiere de los individuos, que cuiden de sí mismos encaminando a hacerlo florecer, a lograr una vida buena y humanizante. El trabajo filosófico del ‘conocerse a sí mismo’ constituye un elemento fundamental para la reeducación del mundo emocional. En este punto, revisar los elementos de la primera infancia, los elementos de la memoria individual que los seres humanos tienen de su niñez es un inicio sólido para alcanzar el ‘conócete a ti mismo’ griego.

Además, el mundo de las emociones echa raíces en los primeros momentos de vida de cada uno de los individuos, aun antes de la estructuración del lenguaje como sostiene Ledoux<sup>45</sup>. Por ello muchas emociones tienen que ver con memorias de las etapas pre-verbales de los animales humanos; es decir, memorias que no han podido ser conceptualizadas en lenguaje verbal y que, sin embargo, están presentes como recuerdos emocionales de cuando el niño experimenta pérdidas o ganancias en su vida:

---

<sup>45</sup> Donald Winnicott, *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador*.



Preservamos en nuestro interior material de gran trascendencia procedente de nuestras relaciones de objeto tempranas. A menudo no examinamos esta historia y no nos hallamos en posición de declarar qué emociones encierra<sup>46</sup>

Y esas primeras experiencias que cada individuo tiene al enfrentar el mundo exterior producen dolor y al mismo tiempo son generadoras de placer. Esa dualidad vivida por el infante es una experiencia de contradicción vital que será la forma de ser en la relación con el mundo.

El recién nacido enfrenta su mundo exterior e inicia sus relaciones con lo que no es él. De las primeras sensaciones que tiene está aquella que le dice que el niño no controla el mundo, que no puede tenerlo ni disponer de él, entonces obtiene un elemento fundante: la necesidad. Se da cuenta que tiene necesidad, que necesita de otros, que tiene carencias que solo pueden ser solucionadas desde fuera. En estos momentos el niño siente sus primeras emociones.

En la dualidad entre lo que tiene y lo que necesita, entre el sí mismo y lo otro, se origina el mundo emocional. Estas primeras emociones le permiten al niño una doble realidad: por un lado se construye como un yo individual e independiente; y por otro lado, le permite relacionarse con el mundo que le rodea.

Las emociones primeras le dejan salir de su narcisismo, darse cuenta que no es omnipotente y que es dependiente de sus progenitores o de aquellas personas que le cuidan. Es ese sentido, cada uno tendrá esa doble experiencia: un estado narcisista para poder construir su yo y, un estado de dependencia y necesidad del otro para poder entender que la vida se construye con los demás y que se requiere una estructura comunicativa para generar vínculos con el mundo que le rodea.

Se genera un yo en el que fluyen fuerzas permanentes, fuerzas externas que no son mías, pero son partes de ese sí mismo construido. Ese yo necesita poner refuerzos que separen la interioridad con la exterioridad. A la final la individualidad debe quedar

---

<sup>46</sup> Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento*, 102.

protegida, hay que blindarla, son individualidades protegidas, y ya cuando estamos blindados encontramos los monstruos internos, una caja de pandora, el enemigo está adentro: depresiones, angustias, estrés, miedos entre otros. Entonces se siente la necesidad de protegerse de su propio mundo interior.

En este punto puede acontecer que las experiencias vitales negativas no han permitido construir un yo sólido, el sí mismo no ha logrado autodefinirse y diferenciarse como sujeto activo de su propia existencia.

También existe, al otro extremo, la posibilidad de la construcción de un yo cerrado y que se cree absoluto. La sociedad contemporánea configura personalidades con un mundo interior tan fuerte que se niega la apertura para ser un ente social y se encierra en la idea de que solo es mejor y de que su yo es tan fuerte que es autosuficiente. Esta forma de entender la yoidad ya fue pensada por Descartes cuando enunció que el yo pienso es la fuente del ser y el saber.

En la misma línea, aunque con mayor radicalidad el idealismo alemán en las figuras de Fichte y Schelling quienes planteaban un yo absoluto y trascendente que era entendido como una totalidad supra y auto determinante del conocimiento de la realidad. A ese modelo se pensó el yo individual de cada uno de los sujetos. Esta forma de pensar el yo cierra las posibilidades del encuentro y lleva a definirme como un individuo desconectado de los demás y autosuficiente en mí mismo. El idealismo no logra superar la trampa de la soledad y del no reconocimiento

En resumen la construcción del yo en cada uno de los animales humanos, la individualización es difícil y requiere todo un proceso de relaciones y sistemas de cuidado. Como parte de ese proceso el niño necesita sentirse seguro sin la presencia de un cuidador cerca; estas sensaciones le permitirán posteriormente tener la capacidad de querer y de tener gratitud frente a aquellas personas cercanas.

El niño ha de lograr sentir seguridad al estar solo, no es estar solo físicamente, sino sentirse seguro al estar solo. Es en este momento del desarrollo en el que aparece el objeto de transición: “que se refiere a cosas como mantas u ositos de peluche que

mitigan la necesidad que tiene la niña de sentirse confortada sin que haya de buscar en todo momento la presencia de sus padres”<sup>47</sup>

El niño al depositar su seguridad en un objeto de transición se apoya en la imaginación para construir un mundo en el que se siente cuidado, un espacio en el que puede estar seguro sin necesidad de sus progenitores. La imaginación es la que permite esa transición emocional, es la que permite un puente para poder tener emociones que le saquen de su mundo narcisista y le permitan amor, ternura, agradecimiento a quienes le cuidan.

Solo así la vulnerabilidad del animal humano es desplazada por emociones de gratitud. Para Nussbaum es en esta búsqueda de seguridad que la imaginación permite tener accesos a nosotros mismos, y es en este punto, en el que la narrativa nos ayuda: un cuento, una leyenda, una historia que pone en los personajes aquellas sensaciones que nos invaden y nos permiten tener acceso a nosotros mismos. En este sentido la literatura o la narrativa en general nos ayudan a curar ese lado humano que se fractura al sentirnos vulnerables.

Como se ve es clave el reconocimiento de las primeras experiencias, vivencias y emociones que surgieron en la infancia para lograr un proceso de autoconocimiento que nos permita trabajar aquellos elementos que nos limitan (emociones negativas) y, por otro lado, que permitan potenciar aquellas cosas que hacen florecer nuestra humanidad. Los elementos emocionales que lastiman deben ser tratados para lograr que no destruyan al individuo, sino que cada persona pueda asumirse con esos elementos de la niñez para crecer en humanidad.

---

<sup>47</sup> Ibid, 243.

## **A modo de conclusiones.**

Este trabajo académico es parte de una investigación más extensa, es el capítulo primero de lo que será una tesis doctoral sobre la educación de las emociones en aras a potenciar las capacidades humanas y alcanzar el florecimiento humano. En este sentido no tiene conclusiones finales, sino apreciaciones a modo de conclusiones que al finalizar la investigación podremos desechar o reafirmar:

El presupuesto que sostiene este trabajo de investigación es que sí es posible educar y re-educar las emociones a través de: a) recursos narrativos que ofrece la literatura o el arte en general como sostiene Martha Nussbaum; b) de recursos cognitivos dialógicos, claridad conceptual y transformaciones de las creencias que la filosofía puede aportar. Los seres humanos que ya tienen sus comprensiones culturales e individuales pueden reeducar las emociones y aprender a afrontarlas para así sanar los malestares del alma y enfrentar los problemas existenciales.

Las emociones son estructuras cognitivas, se presentan como juicios de valor y tienen una estructura basada en el lenguaje. Y es allí, en el lenguaje, donde se encuentran conexiones entre lo cognitivo y las emociones; a través de la intervención en esta relación tripartita (lenguaje, lo cognitivo y la emoción) hay la posibilidad de repensar la educación de las emociones del animal humano para desarrollar el florecimiento de sus capacidades y alcanzar una salud emocional.

El mundo de las emociones debe ser trabajado desde el ser humano integral y complejo debido a que posee multiplicidad de componentes que permanentemente se transforman: las emociones son sensaciones corporales y elaboraciones simbólicas o creencias sobre eso que representa el objeto; además, tienen una parte individual generada en la experiencia de la niñez y su primera infancia a través de la memoria o recuerdo de sus vivencias, y el elemento social que la cultura le transmite y le configura

su mundo. El entramado entre lo social y lo individual hacen una totalidad que permite el florecimiento humano como realidad concreta.

El concepto de florecimiento humano está muy relacionado a lo que Aristóteles denominaba eudaimonía, no entendida de manera hedonista depositando la felicidad en la abundancia de bienes materiales o solo en el placer, sino como la actitud del humano, la rectitud moral, la sabiduría o la serenidad de ánimo, la dicha interior que se prodiga y que le permite florecer para lograr una vida buena

El debate acerca de las emociones, su funcionamiento y su relación con la vida ha estado presente a lo largo de toda la historia de la filosofía. Platón, Aristóteles y los Estoicos plantearon diversas propuestas filosóficas para enfrentar el mundo emocional, luego Hume, Spinoza, Kant, Sartre entre muchos otros grandes pensadores dieron líneas diversas de las que podemos aceptar o rechazar sus presupuestos; mas es necesario debatir el manejo de las emociones para nuestra época, nuestras emociones, las del siglo XXI , aquellas que atañen a los individuos que vivimos en esta sociedad neoliberal, globalizada e interconectada por redes que atraviesan la vida cotidiana. El debate sobre el mundo emocional y su relación con la vida, en la sociedad actual, requiere un diálogo con el pasado y el presente para generar propuestas en continua apertura, nunca cerradas, sin pretensiones demostrativas, sino encontrando sugerencias, indicaciones y señales para abrir caminos filosóficos.

Educar las emociones en los individuos y en los procesos sociales que están inmersos requiere la aceptación de la vulnerabilidad humana como elemento constitutivo de su ser. Aceptando esta vulnerabilidad se puede entender el florecimiento en su hacerse permanentemente, el florecimiento no es un estado en el que una vez logrado quedas florecido para toda la vida, sino que es algo que se logra y se arriesga en el fluir de la existencia y siempre es algo por construirlo. Así entendido el florecimiento humano, hace que te veas como un ente vulnerable. Aceptando esa vulnerabilidad se puede construir una vida buena desde la finitud

## BIBLIOGRAFÍA

- Araceli, Damián. “El tiempo necesario para el florecimiento humano. La gran utopía”, *Desacatos*, núm. 23, enero-abril 2007: 125-146.
- Camps Victoria, *El gobierno de las emociones*, Barcelona: Herder, 2012.
- Cortina Adela, *Neuroética y neuropolítica. Sugerencias para la educación moral*. Madrid: Tecnos, 2012.
- Dieterlen, Paulette. Cuatro enfoques sobre la idea del florecimiento humano. *Desacatos*, núm. 23, enero-abril 2007: 147-158.
- Foucault, Michel. *La hermenéutica del sujeto*. México: Fondo de Cultura económica, 2011.
- Guerra Samuel, Alfonso Montalvo, Marcelo Villamarín. *El arte de vivir con sentido, Manual de consultoría filosófica latinoamericana*, Quito: PUCE, 2007.
- Han, Byung-Chul. *La sociedad del cansancio*. Barcelona, Herder Editorial, 2012.
- Heidegger, Martin. *El ser y el tiempo*, Madrid: Trota, 2003.
- Jimenez Diego, *Educación emocional para una ciudadanía democrática. La propuesta de Martha Nussbaum*. Quito: Centro de publicaciones PUCE, 2016.
- Lazarus Richard, *Emotion and adaptation*, Nueva York: Oxford University Press, 1991
- LeDoux, J. E. «Emotion: Clues from the brain .» *Annual Review of Psychology*, nº 46 (1995): 209.
- «Recuerdos paralelos: devolviendo las emociones al cerebro.» En *Mente*, de John Brockman, 35 - 53. Barcelona: Crítica, 2012.

- *El cerebro emocional*, Barcelona: Ariel-Planeta, 1999.

Levitas, Ruth. "Florecimiento humano: ¿una agenda utopista?" *Desacatos*, núm. 23, enero-abril 2007: 87-100.

Lopez Luisa, «Las emociones como formas de implicación en el mundo. el caso de la ira \*/Emotions as ways of engaging the world. the case of anger.» *Estudios De Filosofía*, nº 53 (2016): 81-101.

Nussbaum, Martha. *La fragilidad del bien: fortuna y ética en la tragedia y la filosofía griega*. Madrid: Antonio machado libros, 2015.

- *El ocultamiento de lo humano: repugnancia, vergüenza y ley*. Madrid: Katz, 2012.

-*Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano*, Barcelona: Paidós, 2012.

- *Paisajes del pensamiento: la inteligencia de las emociones*. Barcelona: Paidós, 2001.

- *El conocimiento de amor. Ensayos sobre filosofía y literatura*. Madrid: Antonio machado libros, 2005.

- *Justicia Poética. La imaginación literaria y la vida pública*, Barcelona: Andrés Bello, 1997.

- *Sin fines de lucro. Por qué la democracia necesita de las humanidades*, Buenos Aires: Katz, 2010.

- *La terapia del deseo*, Barcelona: Paidós, 2003.

- *Emociones políticas*, Barcelona: Paidós, 2014.

- *Crear capacidades*, Barcelona: Paidós, 2012.

-*El cultivo de la humanidad. Una defensa clásica de la reforma en la educación liberal*, Barcelona: Paidós, 1997.

Ramachandran, Vilayanur, *Los laberintos del cerebro*, Barcelona: La liebre de marzo, 2008.

Rosales, Amán. "Pragmatismo y florecimiento humano: Putnam y Rorty", *Estudios de Filosofía* ISSN 0121-3628 No. 31 Febrero de 2005: 127- 148.

Séneca. *Obras Completas*, Madrid: Aguilar, 1943.

Soto Posada, Gonzalo. *En el principio era la physis: el lógos filosófico de griegos y romanos*, Medellín: UPB, 2010.

Winnicott Donald, *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador. Estudios para una teoría del desarrollo emocional*, Buenos Aires: Paidós, 1993

-*Conozca a su niño. Psicología de las primeras relaciones entre el niño y su familia*, Buenos Aires: Paidós, 1991.