junio 2011 • Número 26 • ISSN: 0188-8242

Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos (1)

Anna María Fernández Poncela

Este trabajo tiene dos objetivos. En primer lugar la revisión de algunas definiciones conceptuales, perspectivas y acercamientos para el estudio de las emociones. El segundo un breve recorrido por la antropología y otras ciencias sociales que se han adentrado en el estudio de las emociones.

This work is about two points. One some conceptual definitions revision, perspectives and approaches to the study of emotions. Second to look the anthropology and other social sciences who have about the emotions study.

> "El corazón tiene razones que la razón no siempre entiende. Las emociones no son tan irracionales como a veces se quiere creer" (Filliozat, 2007:89).
>
> "…tomar en serio los sentimientos significa tomar en serio a los demás y también a nosotros mismos en cuanto a personas" (Ulich, 1982:9).

El estudio de las emociones en las ciencias sociales y humanas es relativamente nuevo. Relativamente porque han sido abordadas en numerosas ocasiones de forma indirecta y alguna que otra vez explícitamente. Nuevo porque la investigación que retoma sentimientos y emociones como centro de interés y objeto de estudio, de manera más o menos amplia y profunda, sí es algo reciente e inicia en los años setenta y ochenta de la última década del siglo XX. Eso sí, una vez que nos sumergimos en la literatura sobre el tema lo de relativamente nuevo no equivale a poco tratado, pues es innumerable la cantidad de autores, autoras, enfoques y textos existentes, por lo que aquí retomaremos los conocidos y dentro de éstos los que por una u otra razón seleccionamos destacar **(2)**. Por otra parte y a pesar de lo dicho, hoy podemos afirmar sin riesgo a equivocarnos que se trata, junto con los estudios de la cibercultura y las nuevas tecnologías de la información y comunicación, y/o ligado a éstos, un fructífero futuro camino de investigación en las ciencias sociales, una perspectiva que se abre paso desbocada, abierta a infinitas posibilidades y apasionadamente, y no podría ser de otro modo por el tema en cuestión.

El objetivo de este texto es doble, por un lado un breve recorrido por la antropología y otras ciencias sociales que se han adentrado en la investigación del mundo emocional desde el punto de vista humano, social y cultural, además de psicológico. Por otro lado, previamente esbozaremos algunas definiciones conceptuales, perspectivas y acercamientos para el estudio del mismo. La intención es hacer una propuesta resumida y básica, contextualizadora, orientadora y reflexiva, para quien se acerque a la investigación de los sentimientos o simplemente le interese lo afectivo, ante la carencia de trabajos en este sentido, y el interés que el tema despierta en últimas fechas, así como su indudable importancia en nuestros días y en nuestras vidas.

Siento, luego existo (3)

> Hablar, escribir y pensar en las emociones está de moda…El interés académico y popular por las emociones está en pleno auge. Desde que nos cuentan la multitud de inteligencias que pueden describirse del ser humano, incluyendo la emocional (Gardner, 1983) hasta la explosión bibliográfica y *mass* mediática sobre la vida afectiva, el tema no ha dejado de ocupar un espacio creciente en el discurso de la "postmodernidad" (Ramírez Goicoechea, 2001:177).

Este renovado interés sobre el tema tiene que ver con varias cuestiones sociales y académicas, entre las que es posible destacar: las tendencias culturalistas de los estudios sociales, lo que hay quien llama un nuevo paradigma –derrumbamiento de las categorías sociales, globalización, individualismo, consumo y comunicación, derechos culturales- (Touraine, 2005); la crítica a la cientificidad y a los grandes metarrelatos de la modernidad (Lyotard, 1979; Reynoso, 1991) y al racionalismo o la racionalización, además de la introducción de la unidad bio-psico-social a la hora de la investigación social (Morin, 1999b); así como todo lo que tiene que ver con la comunicación y los *mass* media (Thompson, 1993); el consumo (Bauman, 2007; Baudrillard, 2007; Lipovetsky, 2007) y el estudio alrededor del mismo, las identidades y construcciones genéricas, sobre el cuerpo **(4)** (Planella, 2006); la cultura *fitness* y estética (Kogan, 2005); los avances en medicina nuclear cuando una tomografía de emisión de positrones nos escanea el cerebro y colorea las emociones; la generalización de terapias (Giddens, 1994) donde habitan los especialistas pertenecientes a la tribu de los *psi* **(5)** (Marina, 2006), la psicolización del yo y la literatura de autoayuda (Illouz, 2007,2010). Hoy se habla, por ejemplo, de universos afectivos y de afectividad colectiva (Marina y López, 2006; Fernández Christleb, 2000). En este aspecto parece que nos alejamos de la modernidad, pero no sólo en el interés hacia el tema, sino y también su tratamiento, hoy hay una nueva mirada más abierta, curiosa y comprensiva.

La relación entre emociones y cultura es íntima e indisociable aunque no haya gozado hasta hace poco del interés en los estudios sociales, salvo algunas corrientes más próximas como cultura y personalidad (Fábregat, 1978). Es notable en las expresiones artísticas, la creación y expresión cultural en general, en literatos y moralistas. Las emociones son las formas en que experimentamos al mundo y las respuestas emocionales reflejan la cultura toda vez que son moldeadas por ella. Los seres humanos significan las imágenes y prácticas culturales, las animan y recrean a través de procesos –proyección, introyección…- relacionados con la biografía propia, con estrategias y prácticas intrapsíquicas e interpersonales en el marco cultural (Chodorow, 2003).

junio 2011 • Número 26 • ISSN: 0188-8242

Podríamos para empezar señalar la ineludible y gigantesca contradicción: el estudio de la emoción. Frases como "Siento luego existo" son más que un juego de palabras provocativo, una realidad. Sin embargo, pensar la emoción, hablar del sentimiento, se antoja algo más que complejo, ya que atrapar la energía emocional y traducirla en palabras es prácticamente imposible, lo que sí hacemos y queremos remarcar en esta introducción, es acercamientos al sentir, coqueteos con las sensaciones y percepciones, guiños a los sentimientos, interpretaciones varias, pero poco más que eso. Aún así, nos vamos a zambullir en la marea emocional y nadar en su universo que es por definición: inconmensurable, complejo, diverso, subjetivo, misterioso y apasionante. En todo caso como señala Morin (1997) el hablar de las emociones es ser hablado por ellas.

Y podríamos, acto seguido de apuntar esta imposibilidad, o cuanto menos dificultad, de definir emoción, hacer un intento de todo lo contrario. La palabra *emoción* según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española "(Del lat. *emotĭo, -ōnis*).1**.** f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. 2**.** f. Interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo" (RALE, 2001). Así como, *sentimiento:* "1. m. Acción y efecto de sentir o sentirse. 2. m. Estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente. 3. m. Estado del ánimo afligido por un suceso triste o doloroso" (RALE, 2001).

El laberinto sentimental (6) ¿Qué son las emociones?

Las emociones son básicamente –si tuviésemos que elegir una definición- procesos físicos y mentales, neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos y culturales, básicos y complejos. Sentimientos breves de aparición abrupta y con manifestaciones físicas, tales como, rubor, palpitaciones, temblor, palidez (Marina, 2006). Duran poco tiempo (Filliozat, 2007). Se acompañan con agitación física a través del sistema nervioso central. Mueven, dan o quitan ánimo (Figueroa, 2010). *Los sentimientos* son las emociones culturalmente codificadas, personalmente nombradas y que duran en el tiempo. Secuelas profundas de placer o dolor que dejan las emociones en la mente y todo el organismo.

Hay quien considera que "La emoción y las reacciones emocionales están alineadas con el cuerpo, los sentimientos con la mente" (Damasio, 2006:14). Las primeras con necesidades fisiológicas y los segundos con psicológicas y de trascendencia (Maslow, 1982; Muñoz Polit, 2009). En todo caso parece importante distinguir emoción y sentimiento –aunque es algo poco claro en algunos autores/as y también puede llegar a resultar polémico y esteril-. Aquí lo hacemos en el sentido que la primera es la reacción emocional breve, relacionada con la conciencia inmediata, la expresión primera espontánea, intensa e instantánea bañada de corporeidad, y el segundo dura más tiempo, puede resultar aparentemente menos intenso, llega del cuerpo por la emoción o de la mente con una idea, lo cognitivo, y es cuando ya permanece con nosotros el suficiente tiempo como para sentirlo y nombrarlo a la vez, esto es, se interpreta. Puede ser un sentimiento temporal o un sentimiento de fondo cuando se instala y permanece cierto tiempo en

nuestras vidas **(7)**. El sentimiento requiere además de la parte corporal, emocional y perceptiva, de experiencias vividas o imaginadas o introyectadas, en su caso, así como del contexto socio-cultural-espacio-temporal. Ambos, emociones y sentimientos asociados "desempeñan un papel esencial en el comportamiento social y, por extensión, en el comportamiento ético" (Damasio, 2006:170). Además "los sentimientos son necesarios porque son la expresión a nivel mental de las emociones y de lo que subyace bajo éstas" (Damasio, 2006:172) **(8)**. En el mismo sentido: "Emociones y sentimientos mantienen estrechas relaciones. Las emociones son biológicas, pulsionales. Los sentimientos son elaboraciones llamadas secundarias porque se las somete a un proceso de mentalización" (Filliozat, 2007:32).

Según el antropólogo André Le Breton,

> El sentimiento es una tonalidad afectiva hacia un objeto, marcada por la duración homogénea de su contenido, si no en su forma. Manifiesta una combinación de sensaciones corporales, gestos y significaciones culturales aprendidas a través de las relaciones sociales (Gordon, 1981, 563). La emoción es la resonancia propia de un acontecimiento pasado, presente o futuro, real o imaginario, en la relación del individuo con el mundo; es un momento provisorio nacido de una causa precisa en la que el sentimiento se cristaliza con una intensidad particular: alegría, ira, deseo, sorpresa, miedo, allí donde el sentimiento, como el odio o el amor, por ejemplo está más arraigado en el tiempo, la diluye en una sucesión de momentos que están vinculados con él, implica una variación de intensidad, pero en una misma línea significante (1999:105).

Desde la psicoterapeuta Isabelle Filliozat,

> Etimológicamente, "moción" evoca movimiento; el prefijo "e-"indica la dirección de ese movimiento: hacia el exterior. La e-moción es un movimiento hacia fuera, un impulso que nace en el interior de uno y habla al entorno, una sensación que nos dice quiénes somos y nos conecta con el mundo. Puede ser suscitada por un recuerdo, un pensamiento o un acontecimiento exterior. Nos informa sobre el mundo que nos rodea, con mayor rapidez que el pensamiento hipotético-deductivo. Nos guía recordándonos lo que nos gusta y lo que detestamos. En este sentido, las emociones nos proporcionan el sentimiento de existir en el mundo. Y nos individualizan confiriéndonos conciencia de nuestra propia persona. La vida emocional está estrechamente vinculada con la vida relacional (2007:29-30). **(9)**

Diversas son las definiciones que equiparan o contrastan emoción de sentimiento, a continuación la del neurólogo Antonio Damasio que opina que

> Las emociones son programas complejos de acciones, en amplia medida automáticos, confeccionados por la evolución. Las acciones se complementan con un programa cognitivo que incluye ciertas ideas y modos de cognición, pero el mundo de las emociones es en amplia medida un mundo de acciones que se llevan a cabo en nuestros cuerpos, desde las expresiones faciales y las posturas, hasta los cambios en las vísceras y el medio

junio 2011 • Número 26 • ISSN: 0188-8242

> interno. Las sensaciones que sentimos de las emociones, por otro lado, son percepciones mixtas de lo que sucede en nuestro cuerpo y mente cuando manifiestan emociones. En lo relativo al cuerpo, las sensaciones sentidas son imágenes de acciones más que acciones y el mundo de los sentimientos está hecho de percepciones consumadas en mapas cerebrales…Las percepciones que llamamos sentimientos de emociones constan de un componente especial que corresponde a los sentimientos primordiales de lo que hemos hablado antes. Esos sentimientos se basan en la relación única entre el cuerpo y el cerebro, que la interocepción privilegia…Mientras que las emociones son percepciones que se acompañan de ideas y modos de pensamiento, los sentimientos emocionales, en cambio, son principalmente percepciones de lo que nuestro cuerpo hace mientras se manifiesta la emoción, junto con percepciones del estado de nuestra mente durante ese mismo periodo de tiempo…Los sentimientos de las emociones constituyen el siguiente paso y pisa los talones de la emoción, como el último y legítimo logro del proceso emocional: la percepción mixta de todo lo que ha ocurrido durante la emoción: las acciones, las ideas… (2010:175-177).

Los tres autores/a anteriores prevenientes de las diferentes disciplinas nos informan y aclaran sobre el tema. Emociones es lo que se siente y sentimiento es la percepción de cómo se siente el cuerpo en medio de una emoción, así como un recurso cognitivo y un despliegue de ciertos guiones mentales (Damasio, 2010). Los sentimientos son instrumentos que tiene el sujeto para la relación con personas animales y cosas, además de consigo mismo, sus pensamientos, deseos, fantasías, impulsos (Castilla del Pino, 2005).

Finalmente recordemos que "Nuestra primera relación con el mundo es afectiva. No nacemos neutrales. Somos seres necesitados, a medio hacer, pedigüeños que esperamos recibir la plenitud del entorno, hacia el que vivimos forzosamente abiertos y expectantes" (Marina, 2006:26).

Resumiendo "Los sentimientos son un balance consciente de nuestra situación… experiencias conscientes en las que el sujeto se encuentra implicado, complicado, interesado" (Marina, 2006:27-77). "…la emoción significa a su manera el todo de la conciencia o, si nos situamos en el plano existencial, de la realidad-humana…la emoción es una forma organizada de la conciencia humana" (Sartre, 2005:23-4). Sentimiento y emociones tienen que ver con estados físicos pero también con deseos y proyectos y con anteriores experiencias, esto es, sintetizan información, expectativas, creencias y realidades, toda una evaluación cognitiva de la realidad (Muñoz Polit, 2009). Sin olvidar el papel de la emoción en la conciencia inmediata en la relación organismo-entorno, una figura que surge combinando propiocepciones y percepciones como función de campo, y el sentimiento de la conciencia más reflexiva (Perls, Hefferline & Gooddman, 2006) **(10)**. Pese a lo cual emoción-y-sentimiento son parte de un continuo por lo que a continuación abordaremos ambos en conjunto.

Alquimias de la mente (11) ¿Cómo las sentimos y cuál es su proceso?

"Sentir es un fenómeno que ocurre al ponerme en relación con algo que me interesa, que me importa" (Muñoz Polit, 2006:1). "Sentir significa estar implicado en algo" (Heller, 1989:15). Las emociones son adaptativas y se originan desde fuentes neuroquímicas, fisiológicas, biopsicológicas y cognitivas (Izard cit. Greenberg y Paivio, 2007).

Hay quien no las siente o dice que no las siente, hay quien las experimenta de manera falsa o distorsionada, de forma disminuida o excesiva. Existe también quien habla de una "alteración intensa de ánimo" (Figueroa, 2010), que nos pone "fuera de nosotros mismos" (Hahasseau, 2010), "de manera espontánea, sin esfuerzo, instintivamente" (Ulich, 1982:51).

Emociones es lo que sentimos en el organismo, lo que interpretamos y lo conceptualizado también. Se sienten de forma diferente según la persona en cuestión, las circunstancias y el patrón sociocultural socialmente aprendido (Luna Zamora, 2000; 2002).

Son parte del proceso emocional que opera en un *continuum* determinado. Antes de profundizar sobre el tema remarcar que aquí se parte de la teoría humanista y la interpretación gestáltica (Muñoz Polit, 2009), así como del construccionismo en la antropología cultural y las ciencias sociales, que más adelante definiremos para el caso que nos ocupa. El *continuum* es el siguiente:

Persona/medio ambiente___Sensación/percepció **(12)**___*Emoción___Sentimiento___Necesidad Acción* (satisfactora) **(13)**

Sin embargo, cuando es disfuncional hay cierta alteración del proceso, falseamos o bloqueamos, suele tener que ver con la mente y las ideas, sin desestimar el poder que éstas tienen sobre el cuerpo.

Persona-medio ambiente
Sensación/percepción (distorsionada, parcial, bloqueada; ideas, creencias, introyectos, experiencias obsoletas y asuntos inconclusos)
Emoción (exagerada, disminuida, negada)
Sentimiento (exagerado, disminuido, negado)
Necesidad (falsa, introyectada)
Acción (insatisfacción, apaciguamiento)

Adentrándonos en el funcionamiento organísmico y práctico de las emociones, podemos afirmar que: "Detrás de toda sensación y sentimiento de desagrado hay una necesidad insatisfecha, detrás de toda sensación y sentimiento agradable hay una necesidad recién satisfecha o en proceso de satisfacerse" (Muñoz Polit, 2006:2). Así básicamente la sensación es de gusto o disgusto, agradable o desagradable, de placer o dolor.

junio 2011 • Número 26 • ISSN: 0188-8242

La inteligencia emocional (14) ¿Cómo funciona y para qué sirve?

El estudio de las emociones, según cada disciplina o perspectiva, presenta variaciones. *Grosso modo*, podemos afirmar que las emociones y los sentimientos se relacionan con sensaciones, cambios fisiológicos, con estados cognitivos, y con actitudes evaluativas, incluyen experiencias, deseos, así como expresiones conductuales típicas o diversas, algunas están conectadas más con creencias, otras con acciones, siempre con necesidades. Se sitúan en tiempo presente pero las hay que miran al futuro –imaginan- o hacia el pasado –evocan- (Ortony *et al.,* 1996; Hansberg, 2009; Damasio, 2010). Su función es básicamente adaptativa haciendo un balance consciente de la situación y rastreando necesidades (Marina, 2006; Greenberg y Pivio, 2007), como se dijo, formas básicas de vinculación, aceptación o rechazo, "de subsistencia bio-psico-social a través de la satisfacción de los deseos de posesión o destrucción de los objetos" (Castilla del Pino, 2005:20). De hecho, podríamos afirmar resumiendo que unas son de sobrevivencia o cubren necesidades fisiológicas de primer orden, y otras informan, vinculan, motivan y "dan sabor a la vida" (Muñoz Polit, 2009), placer y displacer.

En términos generales

> Las emociones dan significado personal a nuestra experiencia…no sólo guían, sino que también ayudan a mejorar la toma de decisiones y la resolución de problemas…nos informan de aquello que nos es significativo, aquello por lo que estamos interesados… son el resultado de un proceso de construcción complejo que sintetiza muchos niveles de procesamiento de la información (Greenberg y Paivio, 2007:22-3).

Es más, se cree que

> la emoción es la combinación de procesos afectivos e intelectuales…y los esquemas emocionales constituyen el nivel de procesamiento más elevado, más que el razonamiento consciente o que la conducta automática. Este nivel de procesamiento guía tanto el pensamiento consciente como la acción, y nos aporta nuestra sensación compleja de tono emocional acerca de las cosas (es decir, la sensación-sentida corporalmente), que resulta crucial a la hora de la toma de decisiones o cuando tenemos que hacer una elección (Greenberg y Paivio, 2007:22-4).

Un proceso táctico emocional-motivacional-cognitivo que regula la conciencia, según el enfoque de estas autoras, esa es la razón de ser y el por qué de las emociones. Integradas a la razón hacen que la persona sea más sabia que si sólo ejercita el intelecto. Dan información al cerebro para que evalúe el medio y para que responda en principio adaptativamente (Damasio, 2006; Greenberg y Paivio, 2007). Se trata de una manera de aprehender el mundo (Sartre, 2005), de ser, estar y de actuar. **(15)**

Desde el funcionalismo, por ejemplo, se considera que son procesos de valoración cognitiva, activadoras, motivadoras y organizadoras de la conducta –estímulo-cognición-sentimiento-conducta-efecto, esto es, pueden regular el comportamiento, entre otras cosas (Plutchik cit. Ulich, 1982). Desde la *gestalt,* los objetivos de las emociones y sentimientos son básicamente: informar del estado del campo organismo-entorno; proveer orientación en el campo; señalar la presencia de una necesidad; informar de lo que nos es significativo y nos interesa; organizar para la acción; son adaptativas; nos motivan y mueven; comunican; clarifican el pensamiento y toma de decisiones; y generadoras de comportamientos éticos (Muñoz Polit, 2009). Todo, siempre y cuando operen en el *continuum* sano y funcional.

Lazarus sostiene que sirven para una primera evaluación en el sentido de ver si la situación es agradable o desagradable, beneficiosa o perjudicial, y una segunda que juzga la capacidad de enfrentarnos con ella (cit. Damasio, 2006). Lo que parece claro es que apuntan hacia "los acontecimientos que son significativos para el individuo y en motivar los comportamientos que permitan manejarlos" (Filliozat, 2007:30). Establecen metas prioritarias, organizan para la acción (Fridja cit. Greenberg y Paivio, 2007). Son estructuras o procesos que guían nuestras vidas, informan (Heller, 1989), comunican, motivan e invitan, como decimos, a la acción para la satisfacción de necesidades. Esto es, son totalmente funcionales, claro está que pueden resultar lo contrario si su supuesta función es bloqueada o desviada por ideas o pautas disfuncionales (Muñoz Polit, 2009). También es verdad que pueden ser medios de control social como vemos para el caso de la vergüenza y la culpa (Elster, 2002), o el miedo (Robin, 2009) o en el desarrollo del proceso civilizatorio también (Elias, 2009).

Carlos Castilla del Pino (2005) considera que son estados del sujeto o del yo. Aquí pensamos desde una perspectiva gestáltica que todo se da en relación y co-creación entre sujeto y medio ambiente y en el presente, al margen que sean recuerdos o fantasías. Y es que se trata de un fenómeno físico y mental con una gran implicación en las relaciones interpersonales (Ulich, 1982), esto es sumamente importante y no hay que perderlo de vista en cualquier estudio que sobre el mundo emocional realicemos hay que verlo desde la interacción social.

El poder de los sentimientos (16) ¿Cómo han sido abordadas desde las ciencias sociales?

Retomando otro de los objetivos de este trabajo, miramos la relación de cultura y emoción y observamos cómo las ciencias humanas y sociales han abordado emociones y sentimientos, desde lo intrapsíquico e individual, lo interrelacional y sobre todo grupal, colectivo y sociocultural. Por supuesto desde la Grecia clásica por lo menos –con la *Retórica* de Aristóteles, entre otras obras, que pretendía persuadir y afirmaba que las pasiones son provocadas y son respuestas- hasta nuestros días –cuando se habla de inteligencia emocional (Goleman, 2000), de afectividad colectiva (Fernández Christleb, 2000), de universos afectivos (Marina y López, 2006), intimidades congeladas o del *homo sentimentalis* (Illouz, 2007), y se elogia la razón sensible (Maffesoli,

junio 2011 • Número 26 • ISSN: 0188-8242

1997), muchos y variados han sido los acercamientos directos y sobre todo indirectos al mundo emocional **(17).** "Las emociones han sido un tema recurrente en la historia del pensamiento desde la antigüedad hasta nuestros días" (Gutiérrez y Plantin, 2010:41). Sin embargo,

> "El análisis psicológico de las emociones tiene poco más de cien años de historia. *La expresión de las emociones en los animales y el hombre*, de Darwin (1872), y *¿Qué es una emoción?*, de William James (1884)(18), son los primeros estudios de las emociones que utilizaron metodología científica. A lo largo del último siglo, los estudios empíricos y teóricos de las emociones se han acumulado a un ritmo cada vez más acelerado" (Elster, 2002:71).

Con anterioridad y desde el racionalismo moderno Descartes (2003) considera que las pasiones incitan los cuerpos y los sentimientos pertenecen al espíritu. Spinoza piensa que las pasiones subsumen la voluntad humana, hacen errar a las personas en sus juicios y caen como servidumbre de éstas (1980). Pascal (1940) cree que el pensamiento es agitado por las pasiones. Por su parte Hume revaloriza los sentimientos morales ya desde una psicología que se aproxima a lo subjetivo y humanista (Sánchez Sánchez, 1999).

En últimas fechas de manera clara podemos distinguir dos o tres –según se mire- grandes enfoques con objeto de ordenar el análisis (Luna Zamora, 2007). Básicamente se trata del biológico-esencialista y del construccionista.

-*Organicista o biológico-esencialista*: también llamado naturalista o hereditario, según el cual las emociones son de carácter fisiológico, respuestas neurofisiológicas heredadas vinculadas a modelos lingüístico-conceptuales y culturales, donde tiene lugar la relación entre lo sociocultural y la subjetividad. Se parte de la teoría hereditaria-biológico-esencialista y se señala que "las emociones sirven para la supervivencia de la especie: desde el punto de vista de la historia evolutiva del desarrollo…y que compartimos con los animales inferiores" (Plutchik cit. Ulich, 1982:59). Dicha perspectiva hunde sus raíces en el evolucionismo de Darwin (Elster, 2010). En el caso de la teoría James-Lange, también perteneciente a este enfoque pero desde el modelo psicofísico, lo que propugna es que primero el sistema nervioso autónomo informa de algo al cerebro y luego surge la emoción, esto es, "La emoción es la percepción de las alteraciones corporales" (Ulich, 1982:142).

Varios son los autores/as que consideran que la excitación fisiológica es condición necesaria, aunque no suficiente, pues también está el aspecto cognitivo en la reacción afectiva, entre otras cosas. Lo que sí parece obvio es que hay cierta universalidad de los sentires, los procesos neuroquímicos y neurofisiológicos del sistema nervioso autónomo son un hecho. Las emociones son, qué duda cabe, vivenciales, sensoriales, fenomenológicas, se sienten en el cuerpo. Eso sí cada cultura tiene enfoques diferentes hacia las percepciones, sensaciones, reacciones y expresiones de las mismas (Mead, 1982,1985).

Aquí consideramos que los estados mentales, antecedentes cognitivos y las creencias fundamentalmente, así como la conducta potencial y el comportamiento declarado son parte de las emociones, junto a la excitación fisiológica o sensación cualitativa y su expresión gestual y motriz, además de los objetos intencionales, esto es, se refieren a algo (Elster, 2002, 2010). Sin embargo, cada perspectiva hacen énfasis distintos, eso sí, no tienen porque ser totalmente contradictorias y excluyentes si ponemos un poco de buena fe en el asunto. Y es que hay emociones más tendentes a la sobrevivencia que cubren necesidades fisiológicas, como ya dejamos claro, y otras más orientadas a las formas de estar en el mundo y desarrollar nuestro potencial humano.

-*Construccionista*: las emociones son de carácter sociocultural. La conciencia de la experiencia sentida, psicológica y subjetivamente, combinan una evaluación de la situación, cambios en cuanto a las sensaciones fisiológicas, inhibición o liberación de gestos expresivos y sobre todo un cierto desarrollo cultural.

> Los sentimientos que se dan en una situación concreta se "construyen" o "improvisan" *ad hoc*, con lo que no nos referimos a ningún acto voluntario, controlado cognitivamente, sino al modelo peculiar "característico", de sentimientos afectivos específicos (véase también respecto al carácter constructivo de las emociones (Averill, 1980)…En el plano de la experiencia toda emoción es una "cualidad peculiar de la conciencia" (Izard-Buechler 1980,1967), aun cuando existen reglas unificadas en el ámbito sociocultural para manifestar los sentimientos, aunque existen también condiciones parecidas de socialización y aprendizaje respecto a las emociones, y aunque en determinadas situaciones algunas de ellas son más verosímiles que otras a causa de las características personales, de los procesos de aprendizaje, de las experiencias y de las características situacionales (Ulich, 1982:53).

Se toma en cuenta las diferencias culturales que influyen en la concepción y expresión de las emociones y se considera que la mayoría de los desencadenantes emocionales se aprenden, hay distintas reglas culturales para su expresión, como y también variación según el marco de las interrelaciones sociales en cada contexto espacio-temporal (Mead 1985; Geertz, 1995; Benedict, 2003; Ekman y Solomon cit. Ulich, 1982).

La experiencia humana y la social moldean las tendencias biológicas. Hay una construcción cultural y personal de las emociones y sentimientos, misma que ha sido estudiada desde la sociología (Heller, 1989), la antropología "…los hombres experimentan afectivamente los acontecimientos de su existencia a través de repertorios culturales diferenciados que a veces se parecen, pero no son idénticos" (Le Breton, 1999:9) **(19)**, la neurobiología (Damasio, 2007, 2007), la filosofía (Hansberg, 2001; Marina, 2006; Marina y López, 2007), desde el psicoanálisis (Chodorow, 2003), y la *gestalt* (Muñoz Polit, 2009).

> La emoción para la perspectiva construccionista, podría definirse como la consciencia de la experiencia sentida, psicológica, subjetiva, que típicamente y de manera simultánea combina los cuatro elementos siguientes y en el orden expuesto: a) evaluación de la

junio 2011 • Número 26 • ISSN: 0188-8242

situación, b) cambios en las sensaciones fisiológicas, c) la libertad o la inhibición de gestos expresivos, d) un nivel cultural identificando específicamente la constelación de los tres primeros elementos (Hochschild, 1990) (Luna Zamora, 2007:3).

Si bien este orden puede estar sujeto a discusión, la preeminencia culturalista es lo que une a diferentes disciplinas y enfoques humanistas y sociales. Las emociones, qué duda cabe, se enmarcan en las normas sociales, creencias, costumbres y tradiciones, ideologías y prácticas culturales en contextos sociales específicos. Se trata de operaciones que ordenan, seleccionan e interpretan situaciones y acontecimientos. La subjetividad individual y la realidad psicosocial se encuentran entrelazadas (Luna Zamora, 2007).

Hay dos modelos dentro del construccionista (Luna Zamora, 2002), el interactivo o moderado que considera que hay un sustrato neurofisiológico pero subraya la dimensión socio-cultural, y busca cuál es el contenido y significado de la misma para cada cultura o grupo social dado. Se trata de un inter-juego recíproco, una suerte de agencia individual-biología-biografía-sociedad. Por otro lado, el construccionista radical, afirma que los factores socioculturales son poco menos que determinantes en las emociones y desconocen el papel neurofisiológico y genético. Las emociones son artefactos culturales, ponen el énfasis en el lenguaje y la cultura, y la relación entre lo que se siente y lo que interpretamos, esto es, decimos que sentimos interpretando y conceptualizando. Todo lo cual se engarza con perspectivas postestructuralistas y postmodernas que enfatizan, entre otras cosas, el discurso.

En el construccionismo en general se hace hincapié en la construcción de la persona y el *self* –entendido como sí mismo **(20)** -, como mediatización o juego social, interacción, subrayando la importancia del otro, la construcción de relación e identidad con referentes sociales y culturales (Ramírez Goicoechea, 2001). Y también podríamos subrayar el interaccionismo simbólico o de la etnometodología y todas las corrientes que subrayan la relación social interpersonal tan importante en la vida emocional como dijimos con anterioridad.

Algo a destacar es la relación cognición **(21)** -emoción. Ya que las emociones proporcionan estados cognitivos y actitudes evaluativas (Hansberg, 2001). Aunque también es posible pensar a la inversa, la cognición provoca emoción y está influida por ella (Elster, 2002). Se piensa incluso que la cognición está subordinada a la emoción y es su causa (Mertens cit. Ulich, 1982). El peso de la emoción en la memoria es un claro ejemplo –recordamos más y mejor lo que estuvo teñido con una emoción-, pero también al percibir, pensar, creer, imaginar o el juicio y la evaluación se relacionan con la toma de conciencia emotiva, la experiencia afectiva afecta de lleno el proceso perceptivo-cognitivo (Ramírez Goicoechea, 2001), eso sí con un objeto intencional, esto es, dirigido a algo, persona o circunstancia de manera interactiva, como venimos diciendo (Elster, 2002) **(22)**. Hay una relación entre emoción, motivo y cognición, de hecho son parte de un proceso (Ulich, 1982). Ya Damasio **(23)** con su obra *El Error de Descartes* (2006), nos ha sacado del error, la buena noticia es que razonamiento y emoción van juntos, la mala que racionamiento y emoción van juntos. Otros autores/as sugieren la combinación de procesos afectivos e intelectuales (Izard cit. Greenberg y Paivio, 2007). En todo caso conviene reflexionar sobre como las emociones pueden ser racionales incluso si se basan en creencias irracionales y como pueden llegar a ser irracionales basadas en consideraciones racionales (Elster, 2002).

Eso sí, y con temor a ser simplistas, las emociones básicas o innatas se relacionan más con percepciones-sensaciones, pueden considerarse más naturales u organicistas en el sentido evolutivo, anteriormente mencionado. Mientras que las secundarias o sociales y complejas se relacionan más con la cultura, tienen una gran importancia en la vida de grupos, son exclusivamente humanas de más reciente creación evolutiva, y poseen un componente mental y social destacado, asociadas a principios morales y sistemas éticos (Damasio, 2010). Como ya dijimos unas se asocian a necesidades fisiológicas y otras a las psicológicas y de trascendencia según la clasificación de Maslow (Maslow 1982).

Dentro de esta visión construccionista, Geertz (1995) por ejemplo, nos recuerda como el modelo cultural refleja la realidad psicosocial, el aprendizaje de los significados y como parte de la subjetividad incluye el pensamiento, los deseos y las emociones. Razón y emoción, no sólo tienen relación y pueden incluso presentarse unidas como venimos reiterando en este texto, sino que se necesitan mutuamente (Damasio, 2006).

Como un añadido hacia el futuro, desde la psicología, la investigación de las emociones presenta varias posibilidades, que por supuesto, pueden hacerse extensivas a todas las disciplinas interesadas en las mismas. Por un lado está la investigación fisiológica experimental en donde se crean condiciones artificiales y las emociones son variables dependientes. Por otro lado, algo menos invasivo son los cuestionarios y escalas de valoración, a través de manifestaciones verbales. Existe todo tipo de entrevistas, además de la observación. Y el análisis del lenguaje, donde quien es estudiado elige términos con objeto de describir estados afectivos (Ulich, 1982). **(24)**

Las pasiones del alma (25): psicología, antropología y sociología de las emociones

Tras esta mirada general de acercamiento a las ciencias sociales y humanidades, vamos a aterrizar brevemente en algunas disciplinas que investigaron sobre emociones y dar un panorama básico del estado de la cuestión en las mismas. Varias han sido las aproximaciones históricas al tema, desde Platón en su *República*, pasando por Kant (1980) que asociaba las emociones a enfermedades del alma, pero las mira de forma ambivalente, o la concepción de Descartes (2003) que las denominaba pasiones y las ubicaba en el cuerpo. Si bien en el último siglo su estudio se vinculó a la psicología, como antaño lo hizo a la filosofía, también la antropología y la sociología han realizado diferentes aproximaciones y hoy son ya parte de su objeto de estudio. De hecho muchas las ciencias se han codeado con las emociones y su mundo:

> Para la biología, las emociones suponen un complejo proceso hormonal, fisiológico e incluso muscular que sirve para establecer y asentar la vida en sociedad. Para la psicología, simplificando, las emociones suponen el impulso básico de la mente consciente además de una fuente de patologías diversas si han sido mal socializadas…Desde la antropología, las emociones deben entenderse como el campo básico sobre el cual se crea la red de conexiones y prácticas sociales que devienen en sistemas y contenidos culturales. Las

junio 2011 • Número 26 • ISSN: 0188-8242

> emociones son la matriz sobre la que se mueve la vida social, los tipos básicos de conductas relacionales sobre las que se da la comunicación necesaria para crear los diversos mundos culturales (Fericgla, 2010:2).

Hoy sería bueno asomarnos al pensamiento complejo y a la investigación bio-psico-social (Morin 1999a, 1999b, 2007) y a la tan cacareada y poco puesta en práctica transdiciplinariedad para su estudio.

La presencia de las emociones se puede rastrear en los fundadores de la sociología moderna, Durkheim (1998) y Weber (1987), o Simmel (2010). El primero desde el suicidio como fenómeno psicológico y emocional relacionado con los procesos sociales, apuntando al progreso como control de los afectos. El segundo, al hablar de la esfera irracional o afectiva, esto es, la emoción es una desviación irracional. Y el tercero, entre otras cosas, trabaja la envidia y los celos en el conflicto, por poner un ejemplo, además de la psicología social de la modernidad. Los dos primeros subrayan la división emoción-razón, y como la primera entorpece la segunda. Norbert Elias en *El proceso de la civilización* (2009) y su sociología histórico-emocional en los ciclos largos, propone una psicología socio histórica y el estudio de las actividades psíquicas de las sociedades, incluso subraya el papel de emociones tales como la vergüenza en el desarrollo y proceso civilizatorio. Goffman (2003) con su interacción social y estudio sobre el prejuicio, entre otros, como George H. Mead y la sociología del conocimiento dentro del interaccionismo simbólico. Además de Hochschild, Collins, Kemper, Scheff, Heise, por citar los más conocidos (Bericat, 2000; Luna Zamora, 2007) **(26).** Para Kemper hay interrelacción entre la subjetividad afectiva y la situación social objetiva, las emociones se introyectan o proyectan, y señala el componente cultural de la culpa o vergüenza. Hochschild apunta a la manifestación de sentimientos en la vida cotidiana de la gente y las y los actores sociales son sintientes lo mismo que conscientes, las emociones son parte del intercambio social, orientadas a la cognición y acción, además hay creencias sobre ellas, normas y expresiones propias. Scheff remarca lo intragrupal e intergrupal emocional, y las repercusiones de emociones poco visibles como la vergüenza (cit. Bericat, 2000). Por su parte Giddens (2000), Beck y Beck-Gernsheim (2002, 2003), Baumann (2007), Sennet (2006), son algunos de los autores contemporáneos que de manera indirecta, o directa en ocasiones, incursionan en el mundo de las emociones desde la sociología y para el análisis de la sociedad actual. Eso sí, el miedo parece ser que es la que está más presente en la realidad, o por lo menos así lo muestra la investigación.

> La antropología ve las experiencias emocionales como un asunto cultural desde que los individuos definen sus realidades emocionales individuales en relación con los esquemas de la cultura local. Pero las culturas son parte de un sistema dominante que se vale de estructuras colectivas, que son sociales en el más amplio sentido y constituyen el campo de los órdenes morales que penetran en nuestras vidas de un modo u otro, en especial en la formación de nuestras emociones culturalmente diferentes. La sociología de las emociones constituye una respuesta crítica a la tradición de los clásicos, no sólo en tanto que "rescata" la vida emocional y la sitúa en el centro de la reflexión sociológica, sino que, por sobre todo, se sitúan señalando que los sentimientos y la emociones forman parte de un proceso constructivo, mostrando que la esfera emocional está permanentemente

> atravesada por una enorme racionalidad que es "activada" no sólo por el individuo como actor social, sino por los grandes aparatos donde descansa el orden social (Luna Zamora, 2007:9).

Los diversos estudios culturales desde la antropología han estado siempre ligados a los procesos emocionales de vida de las personas y comunidades investigadas, desde los recuerdos de antiguas tradiciones orales, hasta las sensaciones de la ciudadanía en nuestros días. De hecho hoy se habla de la antropología de los sentidos (Classen, 1993) en el sentido, valga la redundancia, que la percepción sensorial es cultural además de física. Las emociones se relacionan con las percepciones y la cognición –memoria, racionalicionalización- y las relaciones humanas intersubjetivas. Son algo así como "la red sobre la que se conforma la vida social" (Fericgla, 2010:4). Y "El hombre está afectivamente en el mundo y la existencia es un hilo continuo de sentimientos más o menos vivos o difusos, cambiantes, que se contradicen con el correr del tiempo y las circunstancias" (Le Breton, 1999:103). David Le Breton y Josep Ma Fericgla, dos antropólogos contemporáneos han abordado directamente las emociones, sin embargo, y como decíamos, desde antiguo esta disciplina ha contenido su estudio en corrientes, tales como cultura y personalidad –influida por el psicoanálisis y que pretende unir lo etnológico y lo psicológico (Fabregat, 1978) **(27)** -, pasando por el estructuralismo y llegando al postmodernismo. Dos ejemplos clásicos de esto son las obras de Ruth Benedict *El crisantemo y la espada* (2003), que estudia la vergüenza y la culpa, y de Margaret Mead *Educación y cultura en Nueva Guinea* (1985) y *Sexo y temperamento* (1982) que aborda el entrenamiento cultural, la afectividad, la educación y la sexualidad comparando personalidades, sexos y diferencias interculturales. Bateson con *Naven (1990)*, Gordon en *Estructura social, efectos y emociones* (1990), Mauss cuando trata las técnicas del cuerpo (2006), Kardiner desde la personalidad básica y el psicoanálisis (1955,1968) o Turner en *La selva de los símbolos* (1967) o *El proceso ritual* (1969), quien relaciona cuerpos, fluidos corporales y emociones, son algunos de los autores que abordan la afectividad de grupos culturales, entre otros y otras. Más recientemente con el concepto *habitus* de Bourdieu (1980), o Rosaldo cuando habla de la fuerza cultural de las emociones y de algunas como la vergüenza que ordenan las relaciones sociales, esto es, son estructurantes (1991). Llegando a Geertz con *La interpretación de las culturas* (1986), donde toma la psicología desde la persona nativa, algo así como la antropología del sí mismo y del sentimiento, otra cuestión que destaca es como el pensamiento está pautado culturalmente y teñido emocionalmente, también señala que las emociones forman parte del discurso y las prácticas discursivas. Geertz apunta el significado cultural pero y también personal, y la subjetividad de la psique de la persona con relación a la sociedad. Y por supuesto, toda la extensa obra antropológica que tiene que ver con los sentidos, el cuerpo y las emociones que en fecha reciente parece incrementarse de forma notable. Muestra de ello es la *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad* (www.relaces.com.ar 2011), por citar un solo ejemplo, en el cual desde un enfoque interdisciplinar y de diversidad cultural se investiga el tema.

Ya en el campo propiamente psicológico podemos afirmar que Freud fue el primero que se aproxima a la vivencia emocional, sin embargo, no habla directamente de emociones si bien en su desarrollo sobre el inconsciente, instintos, impulsos y la energía psíquica, se podría pensar que trata algo emocional. "Todas las emociones contienen componentes inconscientes (del ello instintivo

junio 2011 • Número 26 • ISSN: 0188-8242

o del super yo regulador)…componentes de intentos de defensa y de elaboración, es decir, de los "mecanismos de defensa" que deben ser desarrollados por el individuo para satisfacer sin peligro sus necesidades" (Ulich, 1982:145). Así las emociones no son pulsiones puras, más bien fenómenos mixtos que muestran el conflicto y su intento de resolución. Eso sí, "las emociones tienen una historia" (Merton cit. Ulich, 1982:146), se encuentran instaladas en la biografía individual según el psicoanálisis y están condicionadas desde fuera.

El enfoque behaviorista centrado en el aprendizaje, considera que "lo psíquico sólo puede comprobarse a través de la conducta…Las emociones…especie de reflejo…modelos congénitos de reacción" (Ulich, 1982:147). Según la teoría de los dos factores de Schachter-Singer, a la excitación fisiológica se suma la valoración cognitiva, en función de la situación será la interpretación de la excitación. Por su parte, las perspectivas cognitivas ponen el acento en la valoración, Lazarus (cit. Ulich, 1982) presenta la hipótesis cognitivo-fenomenológica que intenta comprender la vivencia, decisiones y acciones de cada ser humano con relación al proceso de elaboración de información, la interrelación persona-medio ambiente como circuito que se retroalimenta. Así las emociones son reacciones a las valoraciones cognitivas y parte de éstas, esto es, son apreciaciones cognitivas, impulsos de acción y reacciones físicas experimentado como un todo.

También en el campo de la psicología se considera existen tres modelos de función o proceso para el entendimiento de las emociones. El modelo estímulo-reacción dentro de la tradición biológico-hereditaria y behaviorista. El modelo de circuito regulador, con factores reguladores para la adaptación dentro de un sistema de retroalimentación percepción-emoción-motivación-acción según el funcionalismo o el proceso de información. Y el de acción, en el que pueden ser instintivas (Darwin y Plutchik cits. Ulich 1982), por analogía a conductas racionales (Lazarus) o por analogía a representación de roles (Lazarus y Averill cits. Ulich, 1982).

Quizás en el marco del segundo entrarían los enfoques humanistas y gestálticos que ya desarrollamos en el apartado del proceso emocional. Hay también otras clasificaciones: las teorías de la sensación y fisiológicas (Hume, James), las conductuales (Watson, Skinner), las evaluativas (Sartre, Solomon, Sherer), cognoscitivas y holísticas o integrativas (Damasio) (Muñoz Polit, 2009).

El corazón tiene sus razones (28)

> Después de tantos años de un racionalismo exacerbado, están surgiendo, en muchos sentidos, expresiones que avizoran una integración científica, en donde lo emocional está tomando finalmente un lugar importante dentro de los logros humanos (Muñoz Polit, 2009:21).

Decía Pascal que la razón no conoce las razones del corazón. Y yo añado que aunque las conozcamos "No podemos dejar de sentir lo que sentimos, ni de necesitar lo que necesitamos. Lo que sí podemos hacer es ejercer nuestra libertad en la elección de lo que queremos hacer

con ello" (Muñoz Polit, 2009:190). Por ejemplo, yo sé las razones de mi corazón a la hora de explayarme en estas páginas, quizás mejor que las de mi mente, aunque ésta dicte las palabras. Otra cosa es que la necesidad no sea verdadera o la respuesta mental y racional puede no ser funcional para la necesidad afectiva, que sea una puerta falsa donde se derrama la energía pero de forma insatisfactoria. En todo caso, qué duda cabe, emociones y sentimientos no son tan misteriosos e intangibles como creíamos, son parte de la relación organismo-entorno, es un ser-en-el-mundo-en-relación-con-el-otro, que repercute en el sistema límbico, las cortezas prefrontales, las sensaciones, percepciones, cogniciones y acciones (Muñoz Polit, 2009), y que intima con la razón (Damasio, 2006).

Aquí intentamos esbozar el panorama de las emociones y sentimientos, desde las definiciones conceptuales de lo que son, cómo se sienten, su forma de funcionar y para qué sirven. También revisamos como desde las ciencias sociales y humanidades se han realizado acercamientos al tema, desde modelos o enfoques hasta recorridos disciplinarios y bosquejos de futuras perspectivas. Con todo lo cual concluimos que el incremento actual de su estudio tiene varios antecedentes que es preciso conocer, como y también se necesita aterrizar vocablos y sus significados para la investigación social o la creación artística, que no es lo mismo, pero a veces se parecen.

Los estudios sociales y humanistas precisan de la "matriz emocional" como clave para comprender el espíritu de una cultura y es que

> Para comprender la dinámica del proceso social hace falta comprender la dinámica de los procesos psicológicos que se desarrollan en el interior del individuo, y esto es tan evidente como el hecho de que para comprender al individuo hace falta mirar el contexto de la cultura en el que se desarrolla (Fromm 1979:7-8). **(29)**

También dejamos clara la relación razón y emoción, y como parte de la conciencia, así como la importancia del proceso emocional en un marco cultural. Y sobre este último punto nos preguntamos con el sociólogo Rogelio Luna Zamora:

> ¿Qué tanto influye el contexto sociocultural en la formación de las emociones? ¿Son parte del "equipamiento" útil a la supervivencia y conservación de los individuos y, por tanto, comunes a los más complejos seres vivos? ¿Acaso la cultura únicamente modula la expresión y la experiencia emocional? O al contrario, como postulan los construccionistas, ¿las emociones son por completo un constructo sociocultural? (Luna Zamora, 2000:4).

Finalizamos con interrogantes, no podía ser de otra manera por el tema que desarrollamos en estas páginas. No obstante, desde la clara conciencia inmediata de cerrar un ciclo de experiencia y la conciencia reflexiva que a las personas y las culturas nos gusta sentir, sea lo que sea que sintamos, y es que sin lugar a dudas nos agrada vivir, no sé si atreverme a añadir: sea lo que sea lo que vivamos.

junio 2011 • Número 26 • ISSN: 0188-8242

Notas

* Departamento de Política y Cultura, DCSH, UAM/X. Correo electrónico: fpam1721@correo.xoc.uam.mx

(1) Este título es un homenaje a las obras de Agnes Heller y David Le Breton que iluminan el estudio de las emociones desde la sociología y la antropología para las ciencias sociales en general. Eso sí no nos vamos a basar sólo en la antropología aunque sí nos centraremos de forma breve históricamente en ella, tampoco vamos a elaborar teoría de los sentimientos, si bien sí revisar algunos conceptos, enfoques y aproximaciones a su estudio desde las ciencias sociales, algo del psicoanálisis y la terapia *gestalt*, lo mismo de la sociología sólo aportaremos algunas pinceladas. Añadir que Carlos Castilla del Pino también titula su obra como Heller, pero su mirada es desde la psicopatología. Mi formación de antropóloga cultural y como terapeuta humanista y *gestalt*, seguramente se verán reflejadas en estas páginas, mismas que inicié a escribir, debo confesar, movida por una emoción inconfesable, para a través de esta acción satisfacer mi necesidad de forma no sé si del todo funcional en sentido estricto, tal vez más catártica y distensional psicoanalíticamente hablando o como ajuste conservador gestáltico. Como y también Delumeau confiesa el origen de su obra sobre el miedo en sus propios miedos, la mía surgió de un enojo, aunque mientras escribía me guiaba otra emoción bien distinta, ésta sí confesable, aunque no lo voy a hacer, y concluyo en brazos de la tristeza, pero como dice la sabia de mi hija: así es la vida.

(2) Este trabajo es una de las posibilidades de abordaje del tema, puede haber más, lo mismo que la bibliografía sobre la que se basa podría ser más amplia y distinta.

(3) René Descartes, en su *Discurso del método*, es autor de la frase “Pienso, luego existo”, mucho se ha comentado sobre si la correcta traducción del latín sería “siento”, y de hecho algunas corrientes así lo defienden, cuestión que no abordaremos en estas páginas.

(4) Y es que si las emociones son una forma de estar en el mundo, la experiencia humana se vive desde el cuerpo y lo sensible, el cuerpo construye la biografía y la cultura, a partir de las posibilidades y aperturas neurofisiológicas (Ramírez Goicoechea, 2001).

(5) Aquí entran psicólogos, psiquiatras, psiconeurólogos, psicoterapeutas, psicoantropólogos, psicolingüistas, entre otros.

(6) Título inspirado en el libro de José Antonio Marina.

(7) El sentimiento de fondo se conecta ya con aspectos existenciales, tiene relación con lo subjetivo y como se ha vivido y vive la persona, pigmenta toda la existencia de ésta, a veces tiene que ver con una herida primaria u otras cuestiones, puede durar toda la vida o una etapa de la misma (Muñoz Polit, 2009).

(8) “Los sentimientos no son superfluos. Todo este chismorreo desde lo más profundo resulta ser muy útil” (Damasio, 2006:173).

(9) Esta autora considera que las emociones son universales en el sentido fisiológico, pero las manifestaciones y palabras están marcadas por la cultura, al respecto hay bastante polémica. Desde los tradicionales estudios de la antropología (Mead, 1982,1985) quedó claro que cada cultura tiene emociones diferentes o las siente y expresa de manera variada, así como, las valora e interpreta en modo distinto.

(10) Prosiguen estos autores ahondando sobre el tema: "Es claro que las emociones no son impulsos confusos o rudimentarios, sino estructuras funcionales netamente diferenciadas…Las emociones son los medios de lo cognitivo. Lejos de ser obstáculos para el pensamiento, son informaciones únicas sobre el estado del campo organismo/entorno y son irremplazables; son nuestra manera de hacernos conscientes de la pertinencia de nuestras preocupaciones: la manera en que el mundo se presenta ante nuestros ojos" (Perls; Hefferline y Goodman, 2006:234).

(11) Título surgido del libreo de Jon Elster.

(12) Brevemente, consideramos sensación, a la sensación corporal, la conciencia corpórea, los procesos de detección de energía en la interacción organismo-ambiente. Y percepción la organización interpretativa, el significar según los sentidos al integrar sensaciones (Muñoz Polit, 2009).

(13) Hay quien pone primero la emoción y luego la sensación (Figueroa, 2010), así mismo se puede considerar que el pensamiento sigue a las emociones si bien también tiene lugar la dirección contraria; eso sí, las emociones siempre son guías para la satisfacción de necesidades (Hahusseau, 2010). Y hay para quien el camino de la emoción es: emerger-darse cuenta-apropiarse-expresar la acción- terminar (Greenberg y Paivio, 2007).

(14) Título sugerido por la obra de Daniel Goleman.

(15) "…nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas sólo en manos del intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana" (Goleman, 2000:22).

(16) Título sugerido por el libro de Nancy Chodorow.

(17) Por citar algunos referentes actuales curiosos e interesantes sobre el tema.

(18) Este autor sostenía que no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos.

(19) "El hombre está afectivamente en el mundo y la existencia es un hilo continuo de sentimientos más o menos vivos o difusos, cambiantes, que se contradicen con el correr del tiempo y las circunstancias" (Le Breton, 1999:103).

junio 2011 • Número 26 • ISSN: 0188-8242

(20) Y podríamos añadir también como la dinámica del campo organismo-medio que conduce al ajuste creativo (Delacroix, s.f.) desde una mirada gestáltica.

(21) "La cognición es un nombre colectivo que se aplica a todos los procesos de adquisición, organización, almacenamiento y uso de conocimientos…Estos procesos abarcan, por tanto, el pensamiento, los juicios, la comprensión, la memoria, la percepción y el recuerdo" (Ulich, 1985:32)

(22) José Antonio Marina nos ilustra al repecto: Se considera que "Los sentimientos modifican el pensamiento, la acción y el entorno; la acción modifica el pensamiento, los sentimientos y el entorno; los pensamientos influyen en el sentimiento la acción y el entorno" (2006:27).

(23) "Sólo sugiero que determinados aspectos del proceso de la emoción y el sentimiento son indispensables para la racionalidad. En el mejor de los casos, los sentimientos nos encaminan en la dirección adecuada, nos llevan al lugar apropiado en un espacio de toma de decisiones donde podemos dar un buen uso a los instrumentos de la lógica. Nos enfrentamos a la incerteza cuando hemos de efectuar un juicio moral, decidir sobre el futuro de una relación personal, elegir algunos mecanismos para evitar quedarnos sin un céntimo cuando seamos viejos o planificar la vida que tenemos por delante. La emoción y el sentimiento, junto con la maquinaria fisiológica oculta tras ellos, nos ayudan en la intimidadora tarea de predecir un futuro incierto y de planificar nuestras acciones en consecuencia" (Damasio, 2006:11). Se trata de respuestas químicas y neuronales automáticas que producen cambios corporales y neuronales señala Antonio Damasio.

(24) Según este autor la investigación en el porvenir sería bueno se centrase en la vivencia y experiencia, la fenomenología del caso, el centro de la investigación debe de ser de carácter procesual, ha de tener lugar en el campo natural de la vivencia y la acción cotidiana, con métodos abiertos que dejen margen a la visión y representación de la persona, señala también hacia los estudios longitudinales (Ulich, 1982).

(25) Título inspirado en la obra de René Descartes.

(26) Incluso se habla de los estudios de las emociones en la sociología –como tema-, con las emociones –incorporar lo emocional a la investigación-, y en las emociones –incorporar las emociones a la teoría- (Bericat, 2000).

(27) Hay una relación fundamental entre ego y cultura, se trata "del desarrollo teórico del psicologismo en la antropología cultural…el simbolismo, la cognición y los valores, en sus particularidades de tiempo y espacio, y en sus representaciones concretas, en la personalidad vista como una estructura de fundación psicocultural" (Fabregat, 1978:25).
(28) Título de la obra de Filliozat inspirado en la famosa frase de Pascal en su obra sobre el tema.

(29) Traducción propia.

Bibliografía

Bateson, Gregory (1990), *Naven*, Gijón, Júcar.

Baudrillard, Jean (2007), *La sociedad de consumo. Sus mitos, sus estructuras*, Madrid, SXXI.

Bauman, Zygmunt (2007a), *Miedo líquido. La sociedad contemporánea y sus temores,* Paidós, Barcelona.
-(2007b), *Vida de consumo*, FCE, Madrid.

Beck, Ulrich (2002), *La sociedad del riesgo. Hacia una nueva modernidad,* Paidós, Barcelona.

Beck, Ulrich y Elisabeth Beck-Gernsheim (2003), *La individualización. El individualismo institucionalizado y sus consecuencias sociales y políticas*. Paidós, Barcelona.
Benedict, Ruth (2003, *El crisantemo y la espada*, Alianza Editorial, Madrid.

Bericat Alastuey, Eduardo (2000), "La sociología de la emoción y la emoción en la sociología" en *Papers*, n°62, UAB, Barcelona.

Bourdieu, Pierre (1980), *El sentido práctico*, Taurus, Madrid.

Castilla del Pino, Carlos (2005), *Teoría de los sentimientos*, Tusquets, Barcelona.

Classen, Constance (1993), *Worlds of Sense: Explorin the Sense in History and Across Cultures*, Routledge, New York.

Chodorow, Nancy J. (2003), *El poder de los sentimientos. La significación personal en el psicoanálisis, el género y la cultura*, Paidós, Buenos Aires.

Damasio, Antonio (2006), *El error de Descarte. La emoción, la razón y el cerebro humano,* Crítica, Barcelona.

-(2007), *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos,* Crítica, Barcelona.

-(2010), *Y el cerebro creó al hombre. ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?* Destino, Barcelona.

Delacroix, Jean-Marie (s.f.), "El self en grupo. Del concepto a una fuerza actuante" Traducción Guy Pierre, *Documento* mecanografiado.

Descartes, René (2003), *Las pasiones del alma*. Biblioteca virtual universal en http://isaiasgarde.myfil.es/get_file?path=/descartes-ren-las-pasiones-del.pdf 25/07/210.

junio 2011 • Número 26 • ISSN: 0188-8242

Durkheim, Emile (1998), *El suicidio*, Akal, Madrid.

Elias, Norbert (2009), *El proceso de la civilización. Investiaciones sociogenéticas y psicogenéticas, FCE,* México.

Elster, Jon (2002), *Alquimias de la mente. La racionalidad y las emociones,* Paidós/El Roure, Barcelona.

-(2010), *La explicación del comportamiento. Más tuercas y tornillos para las ciencias sociales*, Gedisa, Barcelona.

Fabregat, Claudio Esteva (1978), *Cultura, sociedad y personalidad*, Promoción cultural, Barcelona.

Fericgla, Josep Ma (2010), "Cultura y emociones. Manifiesto por una Antropología de las emociones" en [www.etnopsico.org] 21/07/2010.

Fernández Christlieb, Pablo (2000), *La afectividad colectiva*, Taurus, México.

Figueroa Garciadiego, Víctor (2010), *El poder de las emociones*, Talento Zetta, México.

Filliozat, Isabelle (2007), *El corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*, Urano, Barcelona.

Fromm, Eirch (1979), *La por a la llibertat*, Edicion 62, Barcelona.

Geertz, Clifford (1995), *La interpretación de las culturas*, Gedisa, Barcelona.

Giddens, Anthony (1994), *Consecuencias de la modernidad*, Alianza Universidad, Madrid.

-(2000), *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Cátedra, Madrid.

Goffman, Erving (2003), *Estigma. La identidad deteriorada*, Amorrortu, Buenos Aires.

Goleman, Daniel (2000), *La inteligencia emocional*, Vergara, México.

Gordon, S. (1990), «Social structural effects on emotions», en KEMPER, T. (ed.), *Research Agendas in the Sociology of Emotions,* Nueva York, State University of New York Press.

Greenberg, Leslie S. y Sandra C. Paivio (2007), *Trabajar con las emociones en psicoterapia*, Paidós, Barcelona.

Gutiérrez, Silvia y Christian Plantin (2010), "Argumentar por medio de las emociones. La campaña del miedo del 2006" en *Versión*, n°24, abril, UAM/X, México.

Hahusseau, Stéphanie (2010), *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones*, Desclée De Brouwer, Bilbao.

Hansberg, Olbeth (2001), *La diversidad de las emociones, FCE,* México.

Heller, Agnes (1989), *Teoría de los sentimiento,* Fontamara, México.

Illouz, Eva (2007), *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo*. Katz, Buenos Aires.

-(2010), *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y cultura de la autoayuda*. Katz, Buenos Aires.

Kant, Enmanuel (1980), *El poder de las facultades afectivas*, Aguilar, Madrid.

Kardiner, Abram (1955), *Fronteras psicológicas de la sociedad*. FCE, México.
(1968), *El individuo y su sociedad*. FCE, México.

Kogan, Luiba (2005), "Performar para seguir performando: la cultura *fitness*" en *Anthropológica*, n°23, Perú.

Lapeyronne, Brigitte (2004), "Para una desubicación de las emociones" en *Figura Fondo*, nº15, primavera, IHPG, México.

Le Breton, David (1999), *Las pasiones ordinarias. Antropología de las emociones*, Nueva Visión, Buenos Aires.

Lipovetsky, Gilles (2007), *La felicidad paradógica: ensayo sobre la sociedad del hiperconsumo*, Anagrama, Barcelona.

Lyotard, Jean François (1979), *La condición postmoderna*, Cátedra, Madrid.

Luna Zamora, Rogelio (2000), "Introducción a la sociología de las emociones" en *Revista Universidad de Guadalajara*, n°18, primavera, UdG, Guadalajara.
-(2002), "La naturaleza de las emociones desde la perspectiva sociológica" en del Palacio Montiel, Celia (Coord.) *Cultura, comunicación y política, UdG,* Guadalajara.

-(2007), "Emociones y subjetividades. Continuidades y discontinuidades en los modelos culturales" en Luna Zamora, Rogelio y Adrián Scribano (Comps.) *Contigo aprendí. Estudios sociales sobre las emociones*, CONICET/UdG, Córdoba.

junio 2011 • Número 26 • ISSN: 0188-8242

Maffesoli, Michel (1997), *Elogio de la razón sensible. Una visión intuitiva del mundo contemporáneo,* Paidós, Barcelona.

Marina, José Antonio (2006), *El laberinto sentimental*, Anagrama, Barcelona.

Marina, José Antonio y Marisa López Penas (2007), *Diccionario de los sentimientos,* Anagrama, Barcelona.

Maslow, Abraham (1982), *La amplitud potencial de la naturaleza humana*, Trillas, México.

Mauss, Marcel (2006), *Manual de etnografía* FCE, México.

Mead, Margaret (1982), *Sexo y temperamen*to, Paidós, Barcelona.

-(1985), *Educación y cultura en Nueva Guinea*, Paidós, Barcelona.

Morin, Edgar (1997), *Amor, poesía, sabiduría*, Seix Barral, Barcelona.

-(1999a), *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*, UNESCO, París.

-(1999b), *El método. El conocimiento del conocimiento,* Cátedra, Madrid.

-(2007), *Introducción al pensamiento complejo*, Gedisa, Barcelona.

Muñoz Polit, Myriam (2006), "Las necesidades desde el punto de vista de la psicología gestalt" en *Psicología Humanista*, vo2, IHPG, México.

-(2009), *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*, s.e., México.

Ortony, Andre; Gerad L.Clore; Allan Collins (1996), *La estructura cognitiva de las emociones*, Siglo XXI, Madrid.

Pascal, Blaise (1940), *Pensamientos*, Espasa Calpe, Madrid.

Perls, Frederick S.; Ralph F. Hefferline y Paul Goodman (2006), *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*, Centro de Terapia y Psicología, Madrid.

Planella, Jordi (2006), *Cuerpo, cultura y educación*, Desclée de Brouwer, Bilbao.

Ramírez Goicoechea, Eugenia (2001), "Antropología "compleja" de las emociones humanas" en *ISEGORÍA*, n°25, Madrid.

Real Academia de la Lengua Española (2001), *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*, versión en línea, [http://buscon.rae.es/draeI] 2011.

Reynoso, Carlos (1991), *El surgimiento de la antropología posmoderna*, Gedisa, Barcelona.

Robin, Corey (2009), *El miedo. Historia de una idea política*, FCE, México.

Robine, Jean Marie (2005), *Contacto y relación en psicoterapia. Reflexiones sobre terapia gestalt*, Santiago de Chile, Cuatro Vientos.

Rosaldo, Renato (1989), *Cultura y verdad. Nueva propuesta de análisis social*, CONACULTA/ Grijalbo, México.

Sánchez Sánchez, Teresa (1999), "La teoría de las emociones de Hume" I y II en *Revista de historia de la psicología*, vol 20, n°1, Universidad de Valencia.

Sartre, Jean-Paul (2005), *Bosquejo de una teoría de las emociones*, Alianza Editorial, Madrid.

Sennet, Richard (2006), *La corrosión del carácter*, Anagrama, Barcelona.

Simmel, Georg (2010), *El conflicto. Sociología del antagonismo*, Sequitur, Madrid.

Spinoza, Baruch (1980), *Ética*, Orbis, Madrid.

Thompson, John B. (1993), I*deología y cultura moderna*, UAM/X, México.

Touraine, Alain (2005), *Un nuevo paradigma para comprender el mundo de hoy*, Paidós, Barcelona.

Turner, Victor (1967), *La selva de los símbolos*, Siglo XXI, Madrid.
(1969), *El proceso ritual*. Taurus, Madrid.

Ulich, Dieter (1985), *El sentimiento. Introducción a la psicología de la emoción*, Herder, Barcelona.

Weber, Max (1987), *Economía y sociedad*, FCE, México.

Revista Latinoamericana de estudios sobre *Cuerpos, emociones y sociedad*.
[www.relaces.com.ar] (Consultado Mayo 2011)